



# LA CHRONIQUE

MUNICIPALITÉ DE LAC-BEAUPORT *Une petite ville dans une grande forêt*

## Mesures de réduction de la vitesse de la circulation : UN PROJET EXPÉRIMENTAL

Le ministère des Transports, la Société d'assurance automobile et la Sûreté du Québec ont proposé un plan d'action pour améliorer le bilan routier et amener les automobilistes à adopter un comportement responsable et sécuritaire. Parmi les mesures proposées, la réduction de la vitesse de la circulation semble une mesure souhaitée par un grand nombre de citoyens de Lac-Beauport.

En effet, la vitesse de la circulation apparaît comme un problème majeur pour plusieurs citoyens. Le nombre de plaintes en cette matière adressées à la Municipalité ne cesse de croître.

À la suite d'une recommandation du comité de sécurité publique, le conseil municipal a autorisé la réalisation d'un projet expérimental destiné à réduire la vitesse de la circulation dans certains chemins municipaux.

Un appareil de mesure de la circulation (compteur Peak) a été utilisé pour enregistrer des données précises comme par exemple le nombre de véhicules en circulation à chaque heure, leur vitesse, leur direction, le type de véhicules (automobile, camion) et les heures d'achalandage.



Les données recueillies ont permis de constater que dans les chemins des Mélèzes, de la Vallée et dans la zone scolaire sur le chemin du Tour-du-Lac, des conducteurs excèdent largement la vitesse autorisée et constituent une menace réelle à la sécurité des résidents.

La chaussée a été lignée et des bacs de verdure ont été installés en marge de la chaussée afin de limiter le champ visuel et de créer un sentiment d'insécurité chez les conducteurs trop « confiants ».

Les secteurs visés par ce projet pilote seront de nouveau soumis au compteur Peak et les résultats obtenus seront analysés par les membres du comité de sécurité publique.

## TOURNOI DE GOLF DE LA MUNICIPALITÉ

Il est encore temps de s'inscrire au Tournoi de golf de la Municipalité, qui se déroulera le vendredi 14 septembre prochain au Club de golf Mont Tourbillon. Le nombre de places étant limité, hâtez-vous de vous inscrire en communiquant avec le directeur des loisirs, de la culture et de la vie communautaire, **Pierre Desjardins, au 849-7141, poste 233.**

Vous pouvez également vous joindre aux prestigieux commanditaires et soutenir cet événement ou encore faire un don en argent. N'oubliez pas que tous les profits de l'événement sont

directement retournés à des organismes de la communauté. Cette année, le Club de canoë-kayak, le Club de ski acrobatique et la Fondation jeunesse Lac-Beauport profiteront de votre générosité. Aidez-nous à les aider.



## Le dimanche 9 septembre COLLECTE DES RDD PAR APPORT VOLONTAIRE

Le dimanche 9 septembre prochain sera la seconde et dernière occasion cette année pour les résidents de se départir des résidus domestiques dangereux (RDD) de façon sécuritaire et écologique.

Lors de cette journée, un point de collecte temporaire sera aménagé au stationnement du centre communautaire, entre 9 h et 15 h. Cette collecte, offerte par la Municipalité, s'inscrit dans le cadre du plan de gestion des matières résiduelles (PGMR) qui vise la valorisation, d'ici 2008, de 75 % des résidus d'huile, de peinture et de pesticides, ainsi que de 60 % des autres RDD. Le 3 juin dernier, ce sont plus de 4900 kg de matières dangereuses qui ont été détournées de l'incinérateur grâce à la participation des résidents.

### Quelles sont les matières acceptées?

Les produits qui seront acceptés font partie des catégories suivantes : acides, bases, gaz inflammables (aérosols), peintures et huiles usées, oxydants, piles, pesticides, solides et liquides organiques.

Ces résidus sont soit toxiques, inflammables, explosifs ou corrosifs. Une liste exhaustive est actuellement disponible sur le site Internet de la Municipalité.

### Exigences pour la disposition de ces RDD

- seuls les produits spécifiés dans la liste seront acceptés;
- tous les produits, à l'exception des huiles, doivent être apportés **dans leur contenant d'origine**, et **identifiés par une étiquette visible**;
- chaque contenant devra être exclusivement de provenance résidentielle.

Pour plus d'informations, consultez le site Internet de la Municipalité [www.lac-beauport.ca](http://www.lac-beauport.ca), ou communiquez avec **Chantale Caux au 849-7141, poste 258.**

### Avis important

En raison d'une panne majeure d'électricité survenue au cours de la nuit du 3 août, le système de messagerie vocale de la municipalité a été interrompu et tous les messages contenus sur les boîtes vocales de employés ont été perdus.

Vous êtes invités à communiquer de nouveau avec les services municipaux si vous n'avez pas eu de retour d'appel.

Nous regrettons les inconvénients que cette situation vous cause.

## RAPPEL

### TAXES MUNICIPALES

Notez que le troisième versement de taxes devient échu le 1<sup>er</sup> septembre 2007.

Il est possible d'effectuer le versement de diverses façons :

**Mairie :** chèque, paiement direct, argent comptant

**Caisse populaire :** comptoir, guichet, Accès D

**Banque :** Internet

Notez que le numéro de référence numérique que vous devez utiliser pour enregistrer votre facture correspond au numéro de matricule de 19 chiffres, inscrit sur le coupon de versement.

Information : **849-7141, poste 226**

### À surveiller :

Le phosphore dans les lacs	p. 2
Bilan sur la dermatite	p. 3
Programmation des loisirs	p. 6



## FEUX D'ARTIFICE : BRUIT ET SÉCURITÉ

La période estivale est tout indiquée pour les festivités en plein air. Ces activités sont appréciées à la condition qu'un minimum de civisme soit respecté. Les citoyens doivent s'assurer de ne pas troubler la quiétude ou menacer la sécurité de leur voisinage et de respecter la réglementation municipale sur les nuisances, particulièrement en ce qui a trait aux feux d'artifice.

### Le bruit...

Les feux d'artifice semblent très populaires cet été. Rappelons cependant que dès 23 h, tout bruit pouvant incommoder le repos, le confort ou le bien-être du voisinage est proscrit.

Il est important de noter que la topographie du territoire autour d'un lac crée une sorte de caisse de résonance et favorise la propagation du bruit. Ainsi, un son, même de moyenne ou faible intensité, peut-être aisément perçu d'un bout à l'autre d'un lac.

### La sécurité...

Les feux d'artifice offerts en vente libre doivent être utilisés à au moins 200 mètres de tout édifice où sont entreposées des matières inflammables et à au moins 5 mètres de tout autre bâtiment.

L'utilisation de feux d'artifice en vente contrôlée requiert, au préalable, l'autorisation du directeur du service des incendie ou de son adjoint.

Les amateurs de pyrotechnie doivent s'assurer que leurs voisins apprécient le spectacle plutôt que de le subir...

## SOYEZ FUTÉ... ACHETEZ USAGÉ !

Réaliser des économies substantielles tout en contribuant à la protection de l'environnement, c'est possible. Le guide *Achetez usagé!* produit par la Communauté métropolitaine de Québec (CMQ) en fournit la preuve.

Ce guide contient les noms, adresses, numéros de téléphone et adresses Internet de quelque 200 commerces où il est possible de se procurer, à bons prix, une foule de biens usagés de consommation courante.

Pour réduire les dépenses de consommation, pour donner une seconde vie à des biens déjà sur le marché, pour réduire la quantité d'objets destinés à l'élimination, pour préserver nos précieuses ressources naturelles et pour contribuer à la création de nouveaux emplois, notamment dans les entreprises d'économie sociale, **soyez futé, achetez usagé!**

[www.achetezusage.com](http://www.achetezusage.com)



## POUR LIMITER L'APPORT DE PHOSPHORE DANS LES LACS

La présence d'éléments nutritifs dans le milieu est un facteur essentiel à la croissance des cyanobactéries, des algues et des plantes aquatiques dans un plan d'eau. Parmi ces éléments, le phosphore est définitivement le plus important, car il favorise une croissance des végétaux.

À proximité des cours d'eau et des lacs, certains comportements humains contribuent à l'apport de phosphore dans l'eau. Le déboisement des rives, l'épandage d'engrais, les installations septiques inadéquates, désuètes ou colmatées ainsi que l'utilisation de certains produits domestiques font partie des facteurs contribuant à la libération de ce nutriment dans l'eau.

### Les savons

Contrairement aux produits utilisés pour la lessive, les détergents à lave-vaisselle ne font l'objet d'aucun règlement visant à limiter leur concentration de phosphore. Selon le Groupe de recherche interuniversitaire en limnologie et en environnement aquatique, les détergents à lave-vaisselle représenteraient de 5 à 20 % de la portion du phosphore provenant des habitations. Il est par conséquent primordial d'être vigilant quant au choix et à la quantité des produits utilisés.

Par exemple, il est conseillé de diminuer de 25 % la quantité de savon suggérée par le fabricant. De plus, certaines marques de détergent à lave-vaisselle contiennent des proportions moindres de phosphate. Greenpeace Canada a dressé sur son site Internet une liste des savons présentés en ordre croissant selon leur pourcentage de phosphate en poids.

Le meilleur choix demeure toutefois les savons sans phosphate ; plusieurs d'entre eux sont d'ailleurs disponibles sur le marché, tels que les produits Biovert, Nature Clean et Lemieux.

### Détergent à lave-vaisselle avec phosphate, du moins pire au pire

- Palmolive Gel 1.6%
- Electra-Sol Gel 3.7%
- Sunlight Gel 4.3%
- Electra-Sol Powder Poudre 4.5%
- Cascade Liquid Liquide 5.0%
- Sunlight Powder Poudre 4.5%
- Cascade Complete Liquide 5.0%

- All Poudre 5.1%
- Cascade PureRinse Poudre 6.4%
- Cascade Action Pac Tablette 8.0%
- Electra-Sol Tablets Tablette et GelPac 8.7%
- Sunlight Tabs Tablette 8.7%

### Les efforts de renaturalisation des rives

La plantation de végétaux indigènes dans la bande riveraine ainsi que sur l'ensemble du territoire du bassin versant est sans contredit l'une des mesures les plus efficaces pour limiter l'apport de phosphore dans les lacs.

Conscients de la nécessité de soutenir les riverains du lac Beauport désireux de s'impliquer dans la sauvegarde du plan d'eau, le Conseil de bassin de la rivière Saint-Charles (CBRSC) et la Municipalité de Lac-Beauport ont mis sur pied un programme de renaturalisation des berges.

Au début du mois d'août, près d'une vingtaine de riverains du lac Beauport avaient répondu à l'appel en s'inscrivant au programme. Cette première vague de participation laisse présager un effet d'entraînement qui aura des répercussions sur la pérennité du plan d'eau à long terme.

En plus de freiner les facteurs d'érosion et de filtrer les polluants, les arbustes sur le bord de l'eau permettent de réduire la température de l'eau en zone peu profonde. En effet, l'un des effets recherchés est d'éviter d'activer les molécules de fertilisants qui arriveraient à rejoindre le littoral et contribueraient à la croissance excessive des algues et autres plantes indésirables.

Au cours du mois d'août, une équipe spécialisée en aménagement du milieu naturel du CBRSC a réalisé des travaux visant à favoriser la libre circulation et la reproduction de l'omble de fontaine dans deux cours d'eau se jetant dans le lac Beauport. Lors de la caractérisation des tributaires et des populations de poissons réalisée à l'été 2006, la décharge du lac Lagueux ainsi que le ruisseau situé près de l'auberge les Quatre-Temps avaient été identifiés comme présentant un fort potentiel pour la fraie de l'omble de fontaine. Conséquemment des aménagements ont été réalisés afin d'améliorer les habitats présents.



## LE COMPOSTAGE DOMESTIQUE FAIT DE PLUS EN PLUS D'ADEPTES

Depuis 2004, la Municipalité a mis sur pied un programme de subvention pour l'achat de bacs à compostage et plus de 450 composteurs ont trouvé preneurs. Grâce aux efforts de sensibilisation et au bouche-à-oreille, l'engouement reste encore très présent après quatre campagnes.

Le compostage permet de diminuer substantiellement la quantité de matières résiduelles acheminées à l'incinérateur (40% du volume total) et de valoriser les déchets. Tout comme le recyclage, le compostage domestique devient rapidement une habitude de vie et s'intègre aisément dans la routine quotidienne.

Il est encore possible de se procurer un composteur au coût de 38 \$ en communiquant avec **Chantale Caux au 849-7141, poste 258**.

Le modèle actuellement disponible est le composteur en mélèze (dimension : 10 pi<sup>3</sup>) fabriqué à partir de matériaux récupérés et assemblé au Québec par des groupes en réinsertion sociale.

Pour toute autre information sur le compostage domestique, consultez les sites suivants :

Recyc-Québec  
[www.recyc-quebec.gouv.qc.ca](http://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca)

Conseil Canadien du compostage  
[www.compost.org](http://www.compost.org)

## BILAN SUR LA DERMATITE DU BAIGNEUR

Pour une troisième année consécutive, une opération d'envergure a été mise sur pied afin de contrôler la problématique de la dermatite du baigneur au lac Beauport. En effet, une intervention de râtelage et de nettoyage du littoral (de 0 à 1,5 mètre de profondeur) a été réalisée sur l'ensemble du plan d'eau. Les travaux ont été effectués durant la période de la mi-juillet à la mi-août afin de limiter la perturbation de la reproduction de l'achigan à petite bouche.

Des précautions ont aussi été prises afin de limiter le brassage des sédiments et conséquemment d'éviter le relargage du phosphore dans la colonne d'eau. En complémentarité au râtelage, de la plongée en apnée a été réalisée à plusieurs endroits afin de collecter manuellement les escargots et ainsi diminuer leur population.

D'après les commentaires des utilisateurs du lac ainsi que les fiches de suivi recueillies par la Municipalité, le nombre de cas de dermatite serait en baisse constante depuis les trois dernières années.

En posant l'hypothèse que le taux de participation au suivi épidémiologique a été le même pour 2006 et 2007, les données recueillies cet été montrent une diminution du nombre de cas de l'ordre de 60 % comparativement à l'an dernier, pour la période de mai à juillet inclusivement.

Cette tendance porte à croire que l'intervention environnementale réalisée cet été portera à nouveau ses fruits et permettra de voir le nombre de cas diminuer pour une troisième année de file.



## TOURNÉE DE PRÉVENTION DU SERVICE DES INCENDIES

Cet automne, l'équipe du Service des incendies de Lac-Beauport amorce une tournée de prévention sur le territoire de la municipalité. Toutes les résidences doivent être visitées à l'intérieur d'une période de cinq ans. Les propriétaires seront avisés par courrier et par téléphone quelques jours avant le passage des pompiers.

À l'occasion de leur visite, ces derniers recueilleront également des renseignements pertinents pour faciliter leur travail en cas de sinistre et pour donner des conseils de sécurité en matière de prévention des incendies.

L'objectif de ce programme est de vérifier la présence et l'emplacement des avertisseurs de fumée ainsi que leur bon fonctionnement.

Notez que seuls les pompiers de la municipalité sont autorisés à effectuer ces visites. Dans ce but, ils se présenteront en uniforme et seront porteurs d'une pièce d'identité émise par le Service des incendies.

## 2007 ANNÉE DE LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE



Dans le cadre des différentes mesures prises pour sensibiliser la population à la sécurité routière, Transports Québec met à la disposition des citoyens de nombreux outils d'information et de prévention. Nombre d'entre eux sont disponibles sur le site Internet du ministère des Transports, dont celui-ci, un questionnaire auquel vous êtes invités à répondre. Visionnez la vidéo en ligne pour vérifier vos connaissances:

[www.mtq.gouv.qc.ca](http://www.mtq.gouv.qc.ca) onglet Grand public > Véhicules de promenade > Sécurité routière > Jeux questionnaires > Année de la sécurité routière

**1 - Quelle est la probabilité que chaque conducteur devienne une victime de la route au cours de sa vie ?**  
A) 7 % B) 12 % C) 35 % D) 50 %

**2 - En 2005, les données relatives au bilan routier étaient plutôt préoccupantes :**  
A) 32 713 victimes, dont 241 décès  
B) 58 626 victimes, dont 704 décès  
C) 56 542 victimes, dont 644 décès

**3 - Chaque fois que vous augmentez votre vitesse de 5 km/h, vous avez deux fois plus de risques d'être impliqué dans un accident de la route.**  
A) Vrai B) Faux

**4 - En conditions hivernales, lorsqu'une personne conduit à 90 km/h sur une chaussée recouverte de neige compactée, quelle distance lui faudra-t-il pour immobiliser son automobile ?**  
A) 90 mètres  
B) 120 mètres (longueur d'un terrain de football)  
C) 154 mètres

**5 - De 2002 à 2004, une moyenne de 14 000 constats d'infraction ont été remis annuellement aux conducteurs à l'approche des chantiers routiers. Quel pourcentage de ces infractions était attribué au non-respect de la limite de vitesse permise ?**  
A) 30 % B) 65 % C) 84 % D) 90 %

**6 - Quel est le principal défi de la présente campagne de sensibilisation à la sécurité routière ?**  
A) Faire connaître les promoteurs de la sécurité routière  
B) Apprendre à lire... la route  
C) Amener chaque usager de la route à adopter un comportement responsable et sécuritaire au volant afin de diminuer le nombre et la gravité des accidents routiers

**7 - Si tous les occupants d'un véhicule faisaient ce simple geste... 70 décès et 200 blessés graves pourraient être évités par année.**  
A) Porter des lunettes fumées  
B) Boucler leur ceinture de sécurité  
C) Faire l'alcootest tous les matins en se levant

**8 - Quelles sont les deux principales causes de décès à la suite d'accidents sur la route ?**  
A) Les accidents et les infarctus  
B) L'alcool au volant et la vitesse  
C) La distraction et la fatalité

**9 - Un conducteur adulte conduisant en état d'ébriété a \_\_\_\_\_ plus de risques d'être impliqué dans un accident de la route qu'un conducteur sobre.**  
A) 2 fois B) 3,5 fois C) 5 fois

**10 - Lorsque vous êtes immobilisé, votre champ visuel est de 180°. Par contre, si vous conduisez à une vitesse de 100 km/h, il diminue de moitié.**  
A) Vrai B) Faux

Réponses : 1 : D, 2 : B, 3 : Vrai, 4 : C, 5 : D, 6 : C, 7 : B, 8 : B, 9 : C, 10 : Vrai





## AVIS PUBLIC

### ACQUISITION DE VOIES PRIVÉES MUNICIPALITÉ DE LAC-BEAUPORT

En vertu des dispositions de la Loi sur les compétences municipales, la Municipalité de Lac-Beauport a entrepris de devenir propriétaire de chemins privés qui ont déjà fait l'objet de réfection et qui sont ouverts à la circulation depuis plus de 10 ans.

#### Compétence légale

La Municipalité se prévaut de l'article 72 de la Loi sur les compétences municipales.

#### Texte intégral de l'article 72

Art. 72. Propriété des voies

Toute voie ouverte à la circulation publique depuis au moins dix ans devient propriété de la municipalité locale dès que sont accomplies les formalités prévues au présent alinéa, soit :

1° la municipalité approuve par résolution une description technique du terrain occupé par la voie, préparée par un arpenteur-géomètre et d'après le cadastre en vigueur, pour laquelle elle entend se prévaloir du présent article;

2° une copie de cette description, vidimée par un arpenteur-géomètre, est déposée au bureau de la municipalité;

3° la municipalité fait publier deux fois, dans un journal diffusé sur son territoire, un avis contenant :

a) le texte intégral du présent article;

b) une description sommaire de la voie concernée;

c) une déclaration précisant que les formalités prévues aux paragraphes 1° et 2° ont été accomplies.

Deuxième publication. — La deuxième publication doit être faite après le soixantième et au plus tard le quatre-vingt-dixième jour qui suit la première.

Plan cadastral. — Lorsqu'une immatriculation est requise par la loi, la municipalité soumet, au ministre responsable du cadastre, un plan cadastral montrant la voie devenue sa propriété par l'effet du présent article, ainsi que la partie résiduelle. Elle doit, en outre, notifier ce dépôt à toute personne qui a fait inscrire son adresse sur le registre foncier, mais le consentement des créanciers et du bénéficiaire d'une déclaration de résidence familiale n'est pas requis pour l'obtention de la nouvelle numérotation cadastrale.

Registre foncier. — La municipalité publie au registre foncier une déclaration faisant référence au présent article, comportant la désignation cadastrale du terrain visé et indiquant que les formalités prévues aux trois premiers alinéas ont été accomplies.

Prescription. — Tout droit relatif à la propriété du fonds de la voie visée auquel un tiers pourrait prétendre est prescrit si le recours approprié n'est pas exercé devant le tribunal compétent dans les trois ans qui suivent la dernière publication prévue au paragraphe 3° du premier alinéa.

Exception. — La municipalité ne peut se prévaloir du présent article à l'égard d'une voie sur laquelle elle a prélevé une taxe au cours des dix années précédentes. (2005, c. 6, a. 72; 2006, c. 60, a. 61.)

\*\*\*

#### Description sommaire des voies concernées

La présente procédure concerne les terrains et/ou chemins suivants :

1. Le chemin des Buis constitué des lots 1 821 895 et 1 821 896.

a) Le lot 1 821 895 est borné au sud par le chemin des Conifères et à l'ouest par le chemin du Boisé.

b) Le lot 1 821 896 est borné au sud-ouest par le chemin du Boisé, et au nord par le chemin des Conifères.

2. Le chemin du Boisé constitué par le lot 2 136 165, borné au nord par le lot 1 821 824 et au sud par le lot 1 821 888 soit le chemin du Boisé.

3. Le chemin des Mélèzes constitué par le lot 1 821 958, borné au nord par le lot 3 119 426 (chemin des Mélèzes) et au sud par le lot 1 820 183 (chemin des Mélèzes).

4. Le chemin de la Sapinière constitué des lots 1 821 968 et 1 822 017

a) Le lot 1 821 968 est borné au sud-est par le lot 1 822 017 et au nord-ouest par le lot 1 821 942

b) Le lot 1 822 017 est borné au sud-est par le chemin du Brûlé et au nord-ouest par le lot 1 821 968

5. Le chemin de la Vieille Côte constitué des lots suivants : 1 497 972, 1 497 974, 1 497 979, 1 497 980, 1 497 981, 1 497 982, 1 497 983, 1 498 014, 1 498 015, 1 498 285 et 1 498 286.

a) Le chemin de la Vieille-Côte est borné à ses deux extrémités par le chemin du Tour-du-Lac.

6. Le chemin du Canton constitué du lot 1 498 103 est borné par les lots 1 497 038, 1 497 014, 1 497 035, 3 093 157, 1 497 018.

7. Le chemin de l'Anse constitué du lot 1 498 258 est borné à l'ouest par le lot 1 498 042 (chemin de la Savane) et à l'est par le lot 1 498 037 (chemin de l'Anse).

8. Le chemin de la Savane constitué du lot 1 498 042.

a) Le lot 1 498 042 est borné au nord-ouest par le lot 1 498 148 (traverse de Laval) et au sud-est par les lots 1 416 157 et 1 416 158 situé sur le territoire de la ville de Québec.

9. Le chemin des Grillons constitué du lot 1 821 838, borné par le lot 1 821 728 et le chemin des Grillons

\*\*\*

#### Déclaration sur les formalités

La Municipalité de Lac-Beauport a approuvé le 9 juillet 2007 les descriptions techniques des terrains occupés par les voies, préparées par M. Pierre Clavet, arpenteur-géomètre, et d'après le cadastre en vigueur, pour lesquelles la Municipalité entend se prévaloir du présent article.

Une copie de ces descriptions a été déposée au bureau de la Municipalité.

**DONNÉ À LAC-BEAUPORT, CE 12<sup>E</sup> JOUR DE JUILLET 2007.**

**Hélène Renaud**

Directrice générale et secrétaire-trésorière



## AVIS PUBLIC

### ASSEMBLÉE PUBLIQUE DE CONSULTATION

#### SUR LE PROJET DE RÈGLEMENT NUMÉRO 07-377-04

**INTITULE : « Règlement modifiant le Règlement relatif aux permis et certificats ainsi qu'à l'administration des règlements d'urbanisme numéro 377 afin de préciser certaines modalités relatives aux conditions d'émission des permis de construction »**

Avis est par les présentes, donné par la soussignée, de ce qui suit :

1. Le Conseil municipal, suite à l'adoption, par résolution, à la session ordinaire du 6 août 2007, d'un projet de règlement numéro 07-377-04 intitulé « **Règlement modifiant le Règlement relatif aux permis et certificats ainsi qu'à l'administration des règlements d'urbanisme numéro 377 afin de préciser certaines modalités relatives aux conditions d'émission des permis de construction** », tiendra une assemblée publique de consultation le 4 septembre 2007 à compter de 20 heures dans la salle Philippe-Laroche au centre communautaire de Lac-Beauport, en conformité aux dispositions de la Loi sur l'aménagement et l'urbanisme (L.R.Q., c. A-19-1);
2. Ce projet de règlement a pour objectif d'adopter une modification réglementaire propre à un règlement non susceptible d'approbation référendaire dont l'objet est :  
  
- de préciser certaines modalités relatives aux conditions d'émission des permis de construction.
3. Au cours de cette assemblée publique, le conseiller responsable de l'urbanisme expliquera le projet de règlement et les conséquences de son adoption et entendra les personnes qui désirent s'exprimer à ce sujet.

Le projet de règlement peut être consulté à la mairie, de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30, du lundi au vendredi.

**DONNÉ À LAC-BEAUPORT, CE 23<sup>E</sup> JOUR DU MOIS D'AOÛT 2007**

**Hélène Renaud**

Directrice générale et secrétaire-trésorière



## CONCOURS DE PHOTOS POUR ILLUSTRER LA POLITIQUE FAMILIALE

Le concours de photos pour illustrer la politique familiale est toujours ouvert. La date de clôture du concours a été repoussée au mardi 28 août.

Rappelons que le concours a pour thème « les relations familiales » ou, de manière plus large, « la famille ».

Consultez les détails du concours sur le site web de la Municipalité au [www.lac-beauport.ca](http://www.lac-beauport.ca) ou contactez **Mélanie Morneau** au 849-7141, poste 249 ou à [mmorneau@lacbeauport.net](mailto:mmorneau@lacbeauport.net).

## MESSAGE DES ENTRAÎNEURES DU LAC

### Marathon Oasis de Montréal

Offre de covoiturage pour participer au Marathon Oasis de Montréal, le 9 septembre prochain. Pendant l'activité, différents parcours sont possibles (5 km, 10 km, demi-marathon : 21,1 km, marathon : 42 km).

Pour accompagner l'une ou l'autre des entraîneures dans un des parcours, il suffit de contacter Karine Giguère, qui pourra regrouper des gens « du lac » afin qu'ils puissent se motiver entre eux.

Information et inscription au marathon : [www.festivaldelasante.com](http://www.festivaldelasante.com)

**Karine Giguère, entraîneure : 999-2891 ou [kargig\\_2@msn.com](mailto:kargig_2@msn.com)**

## OFFRE SPORTIVE EXCEPTIONNELLE

**S'entraîner à Lac-Beauport, c'est s'offrir un entraînement professionnel à petit prix.**

Cette année encore, la Municipalité de Lac-Beauport va de l'avant avec une programmation des loisirs motivante. Que ce soit pour une remise en forme, pour l'amélioration générale de la condition physique ou encore pour l'optimisation des qualités physiques, la programmation d'activités sportives permettra à chacun d'atteindre ses objectifs santé. Les cours sont offerts par des professionnels de l'entraînement qui se préoccupent constamment de l'évolution des participants tout en s'assurant que chacun en retire un maximum de plaisir.

**Les entraîneures :**

**Karine Giguère**



Bachelière en intervention sportive et reconnue niveau 3 technique par l'Association canadienne des entraîneurs, Karine est intervenante sportive en milieu scolaire, entraîneure privée, de groupes et aux entreprises. Elle anime des groupes depuis maintenant plus de 10 ans.

Karine donne cette saison :

- Cardio Jam
- Turbo Jam
- Body training
- Entraînement plein air
- Cardio ballon
- Mise-en-forme parent-bébé
- Aéro-poussette
- Mise-en-forme 60+
- Conditionnement physique pour femmes enceintes
- Workout famille

« L'activité physique est pour moi à la base de tout. L'entraînement physique me transporte et me rend libre. »

[kargig\\_2@msn.com](mailto:kargig_2@msn.com)

**Diane Bronsard**



Entraîneure certifiée CanFitPro, Diane possède plusieurs formations et années d'expérience pour les cours de groupe. L'intérêt marqué qu'elle a pour l'aéro-boxe l'a amenée à se perfectionner dans cette discipline qui lui permet de renouveler et d'améliorer continuellement son programme. L'aéro-boxe est un cours complet qui permet d'obtenir des résultats rapidement.

« L'activité physique est au cœur de mon quotidien. Prendre soin de sa santé maintenant c'est un investissement pour sa santé de demain! »

## CALENDRIER D'ACTIVITÉS DU 23 AOÛT AU 22 SEPTEMBRE 2007

**Mardi, 28 août**

**Concours de photos de la politique familiale**

Date limite d'envoi des photos (voir ci-contre)

**Du 7 au 9 septembre**

**Symposium Aquarelle Lac-Beauport**

Poste d'accueil dans le stationnement du Relais (voir page 14)

**Dimanche, 9 septembre**

**Collecte des résidus domestiques dangereux**

De 9 h à 15 h, stationnement du centre communautaire (voir page 3)

**Portes ouvertes du poste de la Sûreté du Québec**

De 12 h à 16 h (voir page 5)

**Vendredi, 14 septembre**

**Tournoi de golf de la Municipalité**

Club de golf Mont Tourbillon (voir page 1)

**Vendredi, 21 septembre**

**Concours de la carte de Noël régionale**

Date limite d'inscription (voir page 14)

**Maison des jeunes**

**Soirée disco de la rentrée**

19 h, centre communautaire (voir page 14)

**Samedi, 22 septembre**

**Heure du conte**

10 h, bibliothèque L'Écrin (voir page 14)

## SÛRETÉ DU QUÉBEC JOURNÉE PORTES OUVERTES



Le dimanche 9 septembre prochain se tiendra une journée portes ouvertes de 12 h à 16 h au poste de la Sûreté du Québec de la MRC de La Jacques-Cartier, situé au 1045, boulevard du Lac, à Lac-Beauport.

Plusieurs spécialistes seront sur place, notamment des motards, des techniciens en explosifs, un maître chien etc.

Il sera possible d'effectuer une visite complète du poste et du parc de véhicules (bateau, VTT, motoneige, véhicules d'urgence, etc.).

Bienvenue à tous!





## LOISIRS – PROGRAMMATION AUTOMNE 2007

**Activités artistiques et culturelles pour enfants et adolescents****Ateliers Les petites découvertes \*\*NOUVEAUTÉ\*\***

Ateliers éducatifs sur différents thèmes. Activités de motricité fine et globale, développement d'habiletés sociales, expériences scientifiques mais surtout BEAUCOUP DE PLAISIR... N'oubliez pas une petite collation.

Clientèle : Enfants âgés de 3 à 5 ans  
 Jour : Jeudi, 13 h à 14 h 30  
 Durée : 12 semaines  
 Dates : 13 septembre au 29 novembre  
 Lieu : Club nautique  
 Coût : 50 \$  
 Groupe : Minimum 6, maximum 8  
 Responsable : Mélissa Thomassin

**Danse enfantine (3 à 6 ans)**

Ce cours permet à l'enfant de développer son imagination, son sens du rythme, sa coordination et sa souplesse. Celui-ci découvrira des personnages féériques par le mime, le jeu et le conte. Comptines et autres activités pédagogiques sont également au programme.

Clientèle : Garçons et filles  
 Jour et heure : Samedi  
 9 h 15 à 10 h (groupe de 3 et 4 ans)  
 10 h à 11 h (groupe de 5 et 6 ans)  
 Durée : 12 semaines  
 Dates : 15 septembre au 15 décembre 2007  
 Pas de cours les 6 octobre et 17 novembre  
 Lieu : Gymnase de l'école Montagnac  
 Coût : 60 \$  
 Responsable : Chantal Paquet (841-1351)  
 Vêtements requis : Vêtements légers et chausson de jazz

**N.B.** Il est possible de commander des chaussons de jazz en communiquant directement avec Les Studios Québec Multidanse. Les chaussons se vendent au prix de 15 \$ (taxes incluses) et vous seront livrés dès le premier cours.

**Cheerleading**

Ce cours permet aux élèves d'apprendre différents mouvements de base de la danse funky ainsi que ceux associés à la gymnastique au sol. Tous ces mouvements sont intégrés dans une chorégraphie. De plus, les élèves apprendront les diverses portées (pyramides) de base. Coordination, esprit d'équipe et dynamisme sont à l'honneur!

**N.B.** : La grande différence d'âge des participants permet une plus grande diversité des chorégraphies.

Clientèle : Garçons et filles  
 Jour et heure : Samedi  
 11 h à 12 h (1<sup>re</sup> à 6<sup>e</sup> année)  
 Durée : 12 semaines  
 Dates : 15 septembre au 15 décembre 2007  
 Pas de cours les 6 octobre et 17 novembre  
 Lieu : Gymnase de l'école Montagnac  
 Coût : 70 \$  
 Responsable : Chantal Paquet (841-1351)

**Danse Hip-Hop**

Ce cours permet à l'enfant d'apprendre les différents mouvements de base du hip-hop comme les blocages (mouvements saccadés) et les vagues. La musique utilisée pour ce cours est très actuelle et les chorégraphies sont souvent inspirées de films comme *Honey* et *Duel Hip-Hop*.

Clientèle : **Garçons et filles (maternelle)**  
 Jour et heure : Mardi 15 h 20 à 16 h 20  
 Clientèle : **Garçons et filles (1<sup>re</sup> année)**  
 Jour et heure : Lundi 15 h 20 à 16 h 20  
 Clientèle : **Garçons et filles (2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> année)**  
 Jour et heure : Mardi 16 h 30 à 17 h 30  
 Clientèle : **Garçons et filles (4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année)**  
 Jour et heure : Lundi 16 h 30 à 17 h 30  
 Clientèle : **Garçons et filles (secondaire 1 et 2)**  
 Jour et heure : Lundi 17 h 30 à 18 h 30  
 Durée : 12 semaines  
 Dates : 10 septembre au 3 décembre 2007  
 Pas de cours le lundi 8 octobre 2007  
 Durée : 12 semaines  
 Lieu : Gymnase de l'école Montagnac

Dates : 11 septembre au 27 novembre 2007  
 Coût : 70 \$  
 Responsable : Chantal Paquet (841-1351)  
 Vêtements requis : Vêtements légers et espadrilles

**Les ateliers de sciences en folie (6 à 9 ans et 10 à 12 ans)**

Sciences en folie a pour mission d'initier les enfants de 5 à 12 ans au monde extraordinaire et passionnant des sciences. Les différents ateliers stimulent l'imagination et la curiosité des enfants envers le monde qui les entoure, car la science est partout autour de nous. Lors de la session d'automne nous explorerons l'électricité, la magie, l'optique, la slime, le son, le goût, la lumière, la chaleur et la construction de fusée.

Clientèle : **Garçons et filles (6 à 9 ans)**  
 Jour : Lundi  
 Heure : 15 h 20 à 16 h 20  
 Clientèle : **Garçons et filles (10 à 12 ans)**  
 Jour : Lundi  
 Heure : 16 h 30 à 17 h 30  
 Durée : 10 semaines  
 Dates : Du 10 septembre au 19 novembre 2007  
 Pas de cours le lundi 8 octobre

Lieu : Centre communautaire Philippe-Laroche  
 Groupe : minimum 10, maximum 14  
 Coût : 80 \$  
 Responsable : Sciences en folie (523-5500)

**N.B.** : Le responsable à la surveillance de l'école Montagnac reconduira les enfants au cours et les ramènera à l'école après l'activité.

**Viniyoga – Jeunesse/Dynamique**

Du yoga adapté pour la croissance et le développement des jeunes autant sur le plan physique que sur celui de la concentration et le contrôle du stress.

Clientèle : Garçons et filles de 10 à 15 ans  
 Jour : Samedi  
 Heure : 11 h à 12 h  
 Dates : 15 septembre au 15 décembre 2007  
 Pas de cours les 6 octobre et 17 novembre  
 Durée : 12 semaines  
 Lieu : École Montagnac (local de musique)  
 Groupe : Maximum 10 personnes  
 Coût : 70 \$  
 Responsable : Sylvie Bergeron – thérapeute et enseignante diplômée en yoga (627-3628)

**Gardiens avertis**

Cours de gardiens avertis pour les enfants de 11 ans et plus. Grâce à cette formation, les participants apprennent les rudiments du secourisme, acquièrent des compétences en leadership et se sentent plus en confiance pour leur prochain mandat de gardiennage. Ils apprennent également quelques trucs pour trouver des clients.

Clientèle : Garçons et filles de 11 ans et plus  
 Jour et date : Samedi 22 septembre 2007  
 Lieu : Bibliothèque de l'école Montagnac  
 Durée : 8 heures (8 h à 17 h)  
 Coût : 45 \$  
 Professeur : Claude Lefebvre (Médecin, fournisseur autorisé de la Croix-Rouge canadienne)

**L'école de musique La Fine Note**

Vous désirez vous initier ou vous perfectionner au piano, clavier, guitare, chant, basse et batterie dans un style classique, populaire, rock et jazz ? L'école de musique La Fine Note vous offre des cours personnalisés qu'importe votre âge ou votre niveau.

Clientèle : Tous les niveaux d'âge et de formation  
 Jour et heure : Mercredi et jeudi  
 Heures : À compter de 15 h 20  
 Durée : 14 semaines  
 Dates : Du 12 septembre au 13 décembre 2007  
 Lieu : Centre communautaire salle Philippe L'Arche  
 Responsable : Louise Brunet  
 info@finenote.ca  
 Inscription : À l'apès de l'organisme au 849-6372  
**N.B.** : Le responsable à la surveillance de l'école Montagnac reconduira les enfants au cours et les ramènera à l'école après l'activité.

**Activités artistiques et culturelles pour adultes****Peinture**

Cette série d'ateliers est une initiation au merveilleux monde de la peinture. Chaque atelier portera sur un thème en particulier, par exemple : le choix d'un sujet, la perspective, l'harmonie des couleurs, les ombres et la lumière. Une belle occasion de découvertes à travers la peinture, véhicule des émotions.

Clientèle : Adultes (16 ans et plus)  
 Jour et heures : Lundi 13 h 30 à 16 h  
 Lundi de 19 h à 21 h 30  
 Dates : Du 24 septembre au 3 décembre 2007  
 Pas de cours le lundi 8 octobre 2007  
 ou  
 Mercredi de 19 h à 21 h 30  
 Durée : 10 semaines  
 Dates : Du 26 septembre au 28 novembre 2007  
 Lieu : Centre communautaire Philippe-Laroche  
 Coût : 80 \$  
 Groupe : Maximum 8 personnes  
 Professeure : Pauline Giguère (849-5554)  
**N.B.** : La liste du matériel de base sera fournie ultérieurement.

**Viniyoga**

Le yoga est un enseignement philosophique oriental plusieurs fois millénaire... Depuis l'aube des temps que l'on pratique cette discipline afin de préserver ou retrouver une excellente santé. Les exercices (Asana) et techniques de respiration (Pranayama) ont pour but d'éliminer les tensions causées par le stress, les douleurs musculaires, les blocages psychologiques et autres empreintes de souffrances. De plus, la méditation (Dyana) ou réflexion profonde permet de retrouver l'harmonie intérieure, l'équilibre mental et l'éveil de la conscience. Le yoga est enseigné de manière progressive selon la méthode Viniyoga qui signifie adapter, appliquer et personnaliser où chaque participant évolue à son rythme, dans le respect de ses possibilités.

**Viniyoga - Détente et mise en forme**

Clientèle : Adultes  
 Jour : Lundi  
 Heure : 18 h 30 à 20 h  
 ou  
 20 h à 21 h 30  
 Dates : 10 septembre au 3 décembre 2007  
 Pas de cours le lundi 8 octobre 2007  
 Durée : 12 semaines  
 Lieu : École Montagnac (local de musique)  
 ou  
 Vendredi  
 10 h à 11 h 30  
 Dates : 14 septembre au 30 novembre 2007  
 Lieu : Salle d'Animation de la bibliothèque l'Écrin  
 Groupe : Maximum 10 personnes  
 Coût : 78 \$  
 Responsable : Sylvie Bergeron – thérapeute et enseignante diplômée en yoga (627-3628)

**Viniyoga – Méditation tibétaine**

Clientèle : Adultes  
 Jour : Mardi  
 Heure : 19 h à 21 h  
 Dates : 11 septembre au 27 novembre 2007  
 Lieu : École Montagnac (local de musique)  
 ou  
 Mercredi  
 19 h à 21 h  
 Dates : 12 septembre au 28 novembre 2007  
 Durée : 12 semaines  
 Lieu : École Montagnac (local de musique)  
 Groupe : Maximum 10 personnes  
 Coût : 100 \$  
 Responsable : Sylvie Bergeron – thérapeute et enseignante diplômée en yoga (627-3628)

## LOISIRS – PROGRAMMATION AUTOMNE 2007

**Tai chi chuan (Intermédiaire style wu)**

Des mouvements lents et continus associés à une respiration profonde. Telle est la pratique de cet art plus que millénaire permettant l'harmonisation du corps, du souffle et de l'esprit. Cette pratique se compare à de l'acupuncture en mouvement. Les bienfaits se porteront vers les systèmes circulatoire, pulmonaire, digestif et nerveux. C'est une gymnastique douce qui apporte des outils efficaces pour la gestion du stress. Renforcer le corps et éclaircir l'esprit par une méditation en mouvement, tel est le but du tai chi.

Clientèle : Adultes débutant - intermédiaires  
 Jour et heure : Lundi 20 h 15 à 21 h 45  
 Lieu : Club nautique de Lac-Beauport  
 Dates : 10 septembre au 3 décembre 2007  
**Pas de cours le lundi 8 octobre 2007**  
 Durée : 12 semaines  
 Groupe : Maximum 15 personnes  
 Coût : 110 \$  
 Responsable : Réjean Paquet (663-3214)  
**N.B.** : Possibilité d'offrir le cours à l'extérieur si le temps le permet.

**Qi-Gong (exercices énergétiques chinois)**

Cette discipline est issue des traditions millénaires de la médecine traditionnelle chinoise. En position debout ou assise, chacun à son rythme pourra effectuer différentes séries de mouvements lents et harmonieux dans le but de préserver et de restaurer l'équilibre du corps, du souffle et de l'esprit.

Clientèle : Adultes débutants  
 Jour et heure : Lundi 18 h 45 à 20 h 15  
 Lieu : Club nautique de Lac-Beauport  
 Date : 10 septembre au 3 décembre 2007  
**Pas de cours le lundi 8 octobre 2007**  
 Durée : 12 semaines  
 Groupe : Maximum 15 personnes  
 Coût : 110 \$  
 Responsable : Réjean Paquet (663-3214)  
**N.B.** : Possibilité d'offrir le cours à l'extérieur si le temps le permet.

**Tai chi chuan (débutant style petite forme Pékin)**

Des mouvements lents et continus associés à une respiration profonde. Cette pratique se compare à de l'acupuncture en mouvement. Les bienfaits se porteront vers les systèmes circulatoire, pulmonaire, digestif et nerveux. C'est donc une gymnastique douce qui vous apportera des outils efficaces pour la gestion du stress. Une façon agréable de renforcer le corps et d'éclaircir l'esprit par une méditation en mouvement.

Clientèle : Adultes intermédiaire avancé  
 Jour et heure : Jeudi 18 h 45 à 20 h 15  
 Lieu : Club nautique de Lac-Beauport  
 Date : 13 septembre au 29 novembre 2007  
 Durée : 12 semaines  
 Groupe : Maximum 15 personnes  
 Coût : 110 \$  
 Responsable : Mme Schufang Zheng (Assisté d'un interprète)

**Initiation à la confection de sushis**

La préparation de sushis exige un certain nombre d'ingrédients bien précis et surtout un arrangement particulier; c'est cet arrangement qui déterminera la nature du sushi. Selon l'emplacement des divers ingrédients, le sushi prendra le nom de sashimi, nigiri-sushi, maki et temaki. Lors de ce cours d'initiation à la confection de sushis, vous serez en mesure de connaître :

- Le matériel et ustensiles qui permettent la préparation des sushis.
- La liste des ingrédients de base.
- Où magasiner à Québec.
- La cuisson du riz.
- La préparation du poisson et des légumes.
- Trucs et astuces.

Clientèle : Adultes  
 Jours et heures : Mercredi 7 novembre de 19 h à 20 h 30 (cours théorique)  
 et  
 Jeudi 8 novembre de 19 h à 22 h (cours pratique)  
 Lieu : Centre communautaire bibliothèque l'écrin (salle de la rivière jaune)  
 Coût : 60 \$  
 Groupe : Maximum de 8 participants  
 Responsable : Évelyne Merlin (907-9788)

**Espagnol – Débutant**

Ce cours a pour objectif de permettre aux participants d'acquérir les connaissances de base pour parler, comprendre et lire l'espagnol, dans un contexte simple, tout en passant par la grammaire élémentaire.

**Les inscriptions se font directement à la Municipalité de Sainte-Brigitte-de-Laval**  
 Clientèle : 12 ans et plus et adultes  
 Jour : Lundi, 19 h 15 à 20 h 45  
 Durée : 10 semaines  
 Dates : 24 septembre au 17 décembre (sauf 8 octobre, 12 novembre et 10 décembre)  
 Lieu : Cuisine du Trivent (3, rue du Couvent, Sainte-Brigitte-de-Laval)  
 Coût : 95 \$ (moins de 17 ans)  
 110 \$ (18 ans et plus)  
 Information : Mélanie Blais (825-2515)  
 Groupe : Minimum 6, maximum 10  
 Responsable : Mina Garcia  
**N.B.** : Prévoir l'achat d'un volume au coût de ± 20 \$, payable au professeur au premier cours.

**Conversation anglaise – Débutant et intermédiaire**

De nos jours, il est essentiel de savoir se « débrouiller » lorsque vient le temps de parler anglais. Que ce soit en prévision d'un voyage, pour une motivation personnelle, ou encore pour renouveler ce que vous avez déjà appris, ce cours saura certainement vous donner un sérieux coup de main.

**Les inscriptions se font directement à la Municipalité de Sainte-Brigitte-de-Laval**  
 Clientèle : 15 ans et plus et adultes  
 Jour : Mardi  
 Heures : Débutant : 20h à 21h30  
 Intermédiaire : 18h30 à 20h  
 Durée : 11 semaines  
 Dates : 25 septembre au 4 décembre 2007  
 Lieu : Cuisine du Trivent (3, rue du Couvent Sainte-Brigitte-de-Laval)  
 Coût : 105 \$ (moins de 17 ans)  
 120 \$ (18 ans et plus)  
 Information : Mélanie Blais (825-2515)  
 Groupe : Minimum 4, maximum 8  
 Responsable : Kathryn Frank  
**N.B.** : Prévoir l'achat d'un volume d'exercice au coût de 20 \$, payable au professeur au premier cours. Un volume est également disponible pour les intermédiaires-avancés au même coût, mais est facultatif.

**Baladi – Débutant et intermédiaire**

Le Baladi est plus qu'un art, c'est un mode de vie. Il est libérateur, comme une forme de méditation. C'est l'expression de la joie et de la féminité. La danse amène à l'épanouissement du corps et de l'âme. La technique de réchauffement se rapprochant du yoga, et tous les mouvements de danse ont été mesurés par divers thérapeutes. Ainsi, chacune est assurée d'évoluer en toute sécurité et même améliorer leur condition physique.

Le Baladi s'adresse aux femmes de tous âges et de toutes les tailles. C'est aussi un excellent exercice pour assouplir et raffermir le corps en douceur.

**Les inscriptions se font directement à la Municipalité de Stoneham**  
 Clientèle : Filles de 18 ans et plus  
 Lieu : Complexe municipal, salle polyvalente (325, chemin du Hibou, Stoneham)  
 Jour et heure : Mardi  
 Débutant : 18 h 30 à 19 h 30  
 Intermédiaire\* : 19 h 45 à 20 h 45  
 Durée : 12 semaines dès le 18 septembre 2007  
 Groupe : Minimum de 7, maximum de 12  
 Coût : 70 \$  
 Responsable : Marie-Hélène Cantin (264-0542)  
 \* Pré-requis : Avoir suivi cours débutant avec Marie-Hélène Cantin

**Cuisine du monde**

Ce cours permet de s'initier aux épices et aux saveurs de trois pays, soit la Thaïlande, l'Inde et le Viet-Nam, tout en préparant un repas typique de ces endroits. Inscriptions prises pour chacune des soirées.

**Les inscriptions se font directement à la Municipalité de Stoneham**  
 Clientèle : Adultes  
 Lieu : Maison des organismes (545, 1<sup>er</sup> avenue, Stoneham)  
 Horaire : Mercredi de 18 h 30 à 21 h 30  
 Durée : 10 octobre – Inde  
 17 octobre – Thaïlande  
 24 octobre – Viet-Nam  
 Groupe : Minimum 6 personnes, maximum 10 personnes  
 Coût : 40 \$/soirée  
 Responsable : Évelyne Merlin (907-9788)

**Cours d'informatique**

En collaboration avec la municipalité de Lac-Beauport, Consultic 2000 offre à la session d'automne des cours d'initiation à la micro-informatique, à Internet et aux principaux logiciels de bureautique. Des cours plus avancés sont également offerts. La méthode pédagogique utilisée comprend des lectures, des démonstrations, des exercices interactifs et des exercices dirigés. Les cours sont dispensés au local informatique de l'école Montagnac. Les groupes comprennent un maximum de 14 personnes. Le coût est de 125 \$ pour les blocs de 12 heures de formation et de 95 \$ pour les blocs de 9 heures. Consultic 2000 est un organisme de formation reconnu par Emploi-Québec.

Clientèle : Adultes  
 Durée : 3 semaines pour 9 heures de cours  
 Lieu : Local d'informatique de l'école Montagnac  
 Groupe : Maximum 14 participants  
 Responsable : Raymond Matte (948-3516)  
 Information : www.consultic2000.com

**Description des cours informatiques****La micro-informatique**

Objectifs : comprendre les concepts de base de l'informatique et la terminologie utilisée, entrevoir les possibilités d'utilisation d'un ordinateur, distinguer les familles de logiciels, comprendre l'apport des nouvelles technologies de l'informatique.

**Introduction à Internet**

Comprendre le fonctionnement général d'Internet, connaître les différents services Internet, naviguer sur le Web, rechercher de l'information générale avec différents moteurs de recherche, utiliser le courrier électronique. Préalable : initiation à Windows ou l'équivalent.

**Recherches efficaces sur Internet**

Effectuer des recherches spécifiques avec l'aide de différents moteurs de recherche. Explorer en profondeur les différents outils disponibles sur Internet : annuaires spécialisés, recherche de compagnies ou de personnes, localisation d'un lieu, tracé d'un itinéraire, etc. Transférer des fichiers sur Internet (téléchargement). Conception d'un site personnel de base. Préalable : Initiation à Internet.

**Initiation à Microsoft Word**

Produire des documents simples et courants avec ce logiciel de traitement de texte. Objectifs : créer, enregistrer et imprimer un document, réviser et mettre à jour un document, modifier la mise en forme implicite du document, réaliser un tableau de données. Préalable : Initiation à Windows ou l'équivalent.

**Initiation à Microsoft Excel**

Acquérir les fonctionnalités de base d'un tableur. Objectifs : créer et modifier une feuille de calcul, gérer les classeurs d'Excel, saisir des formules et utiliser la fonction SOMME, effectuer la recherche ou le remplacement de caractères dans des données, effectuer la mise en forme des données, représenter des données sous la forme d'un graphique, imprimer et mettre en page une feuille de calcul. Préalable : Initiation à Windows ou l'équivalent.

**Microsoft Word intermédiaire (Mise en page)**

Produire des documents dont la mise en page est complexe. Objectifs : connaître les outils nécessaires pour la production de documents longs et à plusieurs sections, insérer divers symboles et numéros dans un document, utiliser plusieurs outils d'aide à la rédaction. Préalable : Word de base ou l'équivalent.



# LOISIRS – PROGRAMMATION AUTOMNE 2007



## Microsoft Excel Intermédiaire (Fonctions et environnement multifeuille)

Traiter des données avec les fonctions et échanger des données entre feuilles de calcul d'un même classeur ou de différents classeurs. Objectifs : utiliser des étiquettes et des noms de références dans des formules, utiliser des fonctions mathématiques simples et complexes, effectuer des calculs avec références multifeuille et multiclasqueur, gérer les feuilles d'un classeur. Préalable : Excel de base.

## L'Initiation à Microsoft PowerPoint

Créer ou utiliser des documents de type présentation. Objectifs : créer et modifier une présentation, ajouter des éléments de type texte et les modifier, imprimer une présentation, lancer un diaporama. Préalable : Initiation à Windows ou l'équivalent.

## Microsoft Word avancé (Module 3 – Représentation graphique, publi-postage et formulaires)

Présenter des informations sous forme graphique dans Word au moyen des fonctionnalités graphiques de Microsoft Office, faire des envois en masse de documents personnalisés et créer des formulaires. Objectifs : connaître et utiliser les fonctions graphiques de Word, créer des éléments graphiques avec les applications connexes de Word, préparer les documents nécessaires à la fusion, exécuter différents types de fusion, produire des formulaires. Préalable : Word intermédiaire ou l'équivalent.

## Microsoft Excel avancé (Module 3 – Listes de données et représentation graphique)

Objectifs : créer et gérer une liste de données, trier, appliquer des totaux et filtrer une liste de données, importer des fichiers de texte, utiliser les fonctions statistiques et de recherche dans une liste, créer et mettre à jour un tableau croisé dynamique, extraire des données provenant d'applications externes, connaître et utiliser les fonctions graphiques communes aux logiciels de Microsoft Office, créer des éléments graphiques avec les applications connexes de Microsoft Office. Préalable : Excel fonctions et environnement multifeuille ou l'équivalent.

### Horaire des cours

Cours	Jour	Heure	Dates	Coût
La micro-informatique	Lundi	19 h à 22 h	10, 17, 24 septembre et 1 <sup>er</sup> octobre ou 8, 15, 22 et 29 octobre ou 5, 12, 19 et 26 novembre	125 \$
Introduction à Internet	Mardi	19 h à 22 h	11, 18, 25 septembre et 2 octobre ou 9, 16, 23 et 30 octobre	125 \$
Recherches efficaces sur Internet	Mardi	19 h à 22 h	6, 13, 20 et 27 novembre	125 \$
Initiation à Microsoft Word	Mercredi	19 h à 22 h	12, 19, 26 septembre et 3 octobre ou 10, 17, 24 et 31 octobre 2007	125 \$
Initiation à Microsoft Excel	Jeudi	19 h à 22 h	13, 20, 27 septembre et 4 octobre ou 11, 18, 25 octobre et 1 <sup>er</sup> novembre	125 \$
Microsoft Word intermédiaire	Mercredi	19 h à 22 h	7, 14, 21 et 28 novembre	125 \$
Microsoft Excel intermédiaire	Jeudi	19 h à 22 h	8, 15, 22 et 29 novembre	125 \$
Initiation à Microsoft PowerPoint	Lundi	19 h à 22 h	3, 10 et 17 décembre	95 \$
Microsoft Word avancé	Mercredi	19 h à 22 h	5, 12 et 19 décembre	95 \$
Microsoft Excel avancé	Mardi	19 h à 22 h	4, 11 et 18 décembre	95 \$

## Kaléidoscope - Groupe vocal - adultes

Le groupe vocal Kaléidoscope reprendra ses activités le mardi, 11 septembre prochain à 19 h 30 au centre communautaire de Lac-Beauport sous la direction musicale et artistique de madame Céline Binet. Au programme : festivités du 400<sup>e</sup> de la ville de Québec.

Jour : Mardi  
 Heure : 19 h 30 h à 22 h  
 Endroit : Centre communautaire  
 Coût : 120 \$ / participant  
 Début : Dès le 11 septembre 2007

**N.B.** : Toute personne intéressée à se joindre au groupe peut participer à des soirées « portes ouvertes » les mardis 11 et 18 septembre prochain.

Information : 849-3877 ou 843-4493

## Club de l'Âge d'or

Les activités du Club reprendront le mardi 11 septembre, de 13 h 15 à 16 h 30 et auront lieu tous les mardis, jusqu'au 20 mai 2008. Ces activités se tiendront à la salle Philippe-Laroche du centre communautaire de Lac-Beauport.

En plus des activités du mardi (quilles, billard, cartes, bingo, soupers spéciaux), plusieurs sorties seront organisées certains jeudis.

Pour vous inscrire au Club ou pour obtenir plus d'information sur les activités, veuillez vous présenter le mardi 11 septembre 2007, entre 13 h 15 et 16 h 30 à la salle Philippe-Laroche du centre communautaire de Lac-Beauport ou veuillez consulter le site [www.lac-beauport.ca](http://www.lac-beauport.ca) ou communiquer avec l'un des membres du conseil d'administration du club.

Lise Alain 849-3394  
 Diane Bergeron 849-3214  
 Nicole Fortin 841-3569  
 Lucien Roy 849-6938  
 Yolande Rochette 849-3119  
 Jean Turcotte 849-4629  
 Mireille Verse 849-9672

Clientèle : Invitation à tous ceux qui ont 50 ans et plus  
 Jour : Mardi  
 Heure : 13 h 15 à 16 h 30  
 Dates : Du 11 septembre 2007 (ouverture et inscription) au 20 mai 2008

Lieu : Centre communautaire  
 Coût : 25 \$  
 Inscription : **Après de l'organisme**

## Activités sportives pour les enfants

### Taekwondo junior



Clientèle : Garçons et filles - 6 ans et plus  
 Jours et heures : Débutant (blanche, blanche I et blanche II) : Mardi et jeudi, de 15 h 30 à 16 h 50  
 Intermédiaire (jaune, jaune I et jaune II) : Lundi, mercredi et vendredi, de 15 h 30 à 16 h 50  
 Avancé (verte et +) : Mardi et jeudi, de 17 h à 18 h 30  
 Cours d'élite le samedi de 8 h 30 à 10 h

Durée : 12 semaines  
 Dates : 10 septembre au 30 novembre 2007  
**Pas de cours les 6 et 8 octobre, les 15, 16 et 17 novembre 2007 ainsi que les journées pédagogiques**

Coût : 75 \$ si une fois / semaine  
 105 \$ si 2 fois / semaine  
 130 \$ si 3 fois / semaine  
 Lieu : Gymnase de l'école Montagnac  
 Professeur : François L'Heureux – 260-9537  
 Shawn Barbeau – 849-8640

**N.B.** : Le costume dobok (costume officiel de la Fédération mondiale de taekwondo) est obligatoire pour tous (50 \$). Les frais de cotisation à l'Association provinciale de taekwondo sont de 15 \$ en sus et couvrent la période du 1<sup>er</sup> septembre au 31 août de chaque année. Les frais d'examen pour passer des grades sont en sus (20 \$). Ces frais sont payables directement au professeur.

### Gymnastique au sol – (maternelle – 2<sup>e</sup> année)

Ce cours permet à l'élève d'apprendre tous les mouvements de base de la gymnastique au sol. Il permet également de développer la coordination, la force musculaire et la souplesse. Deux professeurs encadreront le cours.

Clientèle : Garçons et filles (maternelle à 2<sup>e</sup> année)  
 Jour et heure : Mercredi, de 15 h 30 à 16 h 30  
 Durée : 12 semaines  
 Dates : Du 12 septembre au 28 novembre 2007  
 Lieu : Gymnase de l'école Montagnac  
 Coût : 70 \$  
 Responsable : Chantal Paquet (841-1351)  
 Vêtements requis : Unitard noir (facultatif) ou vêtements léger

### Gymnastique au sol – (3<sup>e</sup> – 6<sup>e</sup> année)

Ce cours permet à l'élève d'apprendre tous les mouvements de base de la gymnastique au sol. Il permet également de développer la coordination, la force musculaire et la souplesse. Deux professeurs encadreront le cours.

Clientèle : Garçons et filles  
 Jour et heure : Mercredi, de 16 h 30 à 17 h 30  
 Durée : 12 semaines  
 Dates : Du 12 septembre au 28 novembre 2007  
 Lieu : Gymnase de l'école Montagnac  
 Coût : 70 \$  
 Responsable : Chantal Paquet (841-1351)  
 Vêtements requis : Unitard noir (facultatif) ou vêtements légers

**N.B.** : Il est possible de se procurer un unitard à la boutique Art Sport Costumes, situé au 999, de Bourgogne à Ste-Foy.

### Basketball

Activité de basketball animée par l'école de mini basketball de Québec, dirigée par Daniel Bégin. Bien connu du milieu, Daniel est entraîneur en basketball aux niveaux primaire et secondaire depuis maintenant 13 ans. Éducateur physique à l'école primaire St-Édouard, il détient plus de 12 années d'expérience en enseignement. Les jeunes apprendront les techniques de base du basketball durant 10 semaines et auront la chance de participer à un tournoi avec trois autres écoles à la fin de la session.

Clientèle : Garçons et filles (2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> année)  
 Jour et heure : Dimanche, de 8 h 15 à 9 h 25  
 Clientèle : Garçons et filles (4<sup>e</sup> année à secondaire 1)  
 Jour et heure : Dimanche, de 9 h 30 à 10 h 50  
 Durée : 11 semaines  
 Dates : Du 23 septembre au 16 décembre 2007

**Pas de cours les 7 octobre et 18 novembre 2007**  
 Lieu : Gymnase de l'école Montagnac  
 Coût : 100 \$ pour les 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> année  
 130 \$ pour les 4<sup>e</sup> années à secondaire 1  
 Responsable : Daniel Bégin

### Katag

Si tu aimes les jeux d'équipe qui te font bouger et qui mettent ton esprit stratégique à l'épreuve, alors vient jouer à KATAG, « LE jeu d'épées mousses ». Filles et garçons vivent des affrontements amicaux et sportifs de grande envergure dans un cadre sécuritaire et stimulant. L'esprit sportif, l'honnêteté et le respect des autres joueurs sont autant de qualités à l'honneur à ce jeu. Viens vivre dans l'imaginaire des grandes batailles du nouveau monde de KATAG !



Animation La Forge inc. offre une session d'activités parascolaires de 10 semaines. KATAG « LE jeu d'épées mousses » est un mélange sécuritaire entre un sport d'équipe, un grand jeu de gymnase et un jeu de tag. Le but est d'éliminer les joueurs de l'équipe adverse en les touchant avec son épée mousse. Cette nouvelle activité est pratiquée depuis plus de deux ans dans un nombre grandissant d'écoles du Québec. Visitez notre site [www.katag.ca](http://www.katag.ca)

Clientèle : Garçons et filles, de 3<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année  
 Jour : Vendredi  
 Heure : 15 h 30 à 16 h 30  
 Durée : 10 semaines  
 Dates : 14 septembre au 23 novembre 2007

**Pas de cours le 16 novembre**  
 Lieu : Demi-gymnase de l'école Montagnac  
 Coût : 65 \$  
 Participants : 20 participants maximum  
 Responsable : François Moffet (655-2972)  
 Information : [www.katag.ca](http://www.katag.ca)  
 Vêtements requis : Vêtement d'éducation physique. L'équipement est fourni (lunettes, épées, etc.)



# LOISIRS – PROGRAMMATION AUTOMNE 2007

## Kin ball

Ce sport d'équipe se pratique avec un ballon géant de 4 pieds. L'objectif consiste à déjouer l'équipe adverse afin qu'elle ne puisse attraper le ballon lancé. C'est un sport captivant, amusant et éducatif où la collaboration et le respect sont à l'honneur.

Clientèle : Garçons et filles (7-12 ans)  
 Jour : Jeudi  
 Heures : 17 h 45 à 18 h 45 (2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> année)  
 Durée : 10 semaines  
 Dates : Du 4 octobre au 13 décembre 2007  
 Pas de cours le 15 novembre 2007  
 Lieu : Gymnase de l'école Montagnac  
**Inscription : Après de l'organisme**  
 Professeure : Association régionale de kin ball (418-832-7007)

## Activités sportives de plein air pour les adultes

### Cardio Jam

Entraînement cardiovasculaire et musculaire sur musique, pour niveau débutant à intermédiaire (sans sauts). Intégration de différents types d'entraînement (workout en circuit, en intervalle, boot camp, step, latino, force, endurance, jeux d'entraînement, etc.) Chaque cours est différent mais tout aussi facile à suivre. Eh oui, il y a aussi des hommes qui font partie du groupe!

Clientèle : Adolescents et adultes  
 Jours et heures : Lundi 18 h 30 – 19 h 30  
 Et/ou Mercredi 18 h 30 – 19 h 30  
 Et/ou Samedi de 11 h à 12 h  
 Durée : 12 semaines  
 Dates : Les lundis du 10 septembre au 3 décembre 2007  
**Pas de cours le lundi 8 octobre**  
 Les mercredis du 12 septembre au 28 novembre 2007  
 Les samedis du 15 septembre au 15 décembre 2007  
**Pas de cours les 6 octobre et 17 novembre**  
 Lieu : Palestre de l'école Montagnac  
 Coût : 1 fois semaine : 60 \$  
 2 fois semaine : 80 \$  
 3 fois semaine : 110 \$  
 Accès illimité : 120 \$ incluant les cours suivants : Cardio et Turbo Jam, Cardio Aéro-boxe, Cardio ballon, Body Training, Entraînement plein air, mise en forme parent-bébé, Aero poussette, Conditionnement physique pour femmes enceintes, Workout famille.  
 Professeure : Karine Giguère (907-2869)  
 Vêtements requis : Vêtements légers et espadrilles

### Turbo Jam

Entraînement cardiovasculaire et musculaire sur musique, pour niveau avancé. Un cours original pour tous ceux qui aiment relever des défis. Types d'entraînement différents chaque cours (workout en circuit, en intervalle, boot camp, step, latino, force, endurance, jeux d'entraînement, pliométrie, isométrie, etc.) Eh oui ! Les hommes sont aussi les bienvenues dans ce cours

Clientèle : Adolescents et adultes  
 Jour et heure : Lundi 19 h 30 à 20 h 30  
 Et/ou Mercredi 20 h à 21 h  
 Et/ou Samedi de 12 h à 13 h  
 Durée : 12 semaines  
 Les lundis du 10 septembre au 3 décembre 2007  
**Pas de cours le lundi 8 octobre**  
 Les mercredis du 12 septembre au 28 novembre 2007  
 Les samedis du 15 septembre au 15 décembre 2007  
**Pas de cours les 6 octobre et 17 novembre**  
 Lieu : Palestre de l'école Montagnac  
 Coût : 1 fois semaine : 60 \$  
 2 fois semaine : 80 \$  
 3 fois semaine : 110 \$  
 Accès illimité : 120 \$ incluant les cours suivants : Cardio et Turbo Jam, Cardio Aéro-boxe, Cardio ballon, Boddy Training, Entraînement plein air, mise en forme parent-bébé, Aero poussette, Conditionnement physique pour femmes enceintes, Workout famille.  
 Professeure : Karine Giguère (907-2869)  
 Vêtements requis : Vêtements légers et espadrilles

### Cardio Aéro-boxe

Exercices inspirés des arts martiaux et de la boxe sur musique dynamique. Combinaison de mouvements simples et répétitifs demandant peu de coordination. Assure un bon dévouement. Bon entraînement cardiovasculaire et musculaire.

Clientèle : Adolescents et adultes  
 Jours et heures : Mardi 19 h à 20 h  
 Jeudi 19 h à 20 h  
 Durée : 12 semaines  
 Dates : Les mardis du 11 septembre au 27 novembre 2007  
 Les jeudis du 13 septembre au 6 décembre 2007  
**Pas de cours le jeudi 15 novembre 2007**  
 Lieu : Palestre de l'école Montagnac  
 Coût : 1 fois semaine : 60 \$  
 2 fois semaine : 80 \$  
 Accès illimité : 120 \$ incluant les cours suivants : Cardio et Turbo Jam, Cardio Aéro-boxe, Cardio ballon, Boddy Training, Entraînement plein air, mise en forme parent-bébé, Aero poussette, Conditionnement physique pour femmes enceintes, Workout famille.  
 Responsable : Chantal Paquet (841-1351)  
 Professeure : Diane Bronsard  
 Vêtements requis : Vêtements légers et espadrilles

### Cardio ballon

Le cardio ballon est une activité amusante et dynamique sur musique où le ballon suisse est utilisé pour les parties cardiovasculaire, musculaire et pour la flexibilité. L'utilisation du ballon permet d'accentuer le travail postural et de stabilisation. Vous y apprendrez des exercices pouvant être facilement reproduits à la maison. Vous devez apporter votre propre ballon.

Clientèle : Adolescents et adultes  
 Jour : Mardi  
 Heure : 18 h à 19 h  
 Durée : 12 semaines  
 Dates : 11 septembre au 27 novembre 2007  
 Lieu : École Montagnac (Palestre)  
 Coût : 60 \$  
 Accès illimité : 120 \$ incluant les cours suivants : Cardio et Turbo Jam, Cardio Aéro-boxe, Cardio ballon, Boddy Training, Entraînement plein air, mise en forme parent-bébé, Aero poussette, Conditionnement physique pour femmes enceintes, Workout famille.  
 Professeure : Karine Giguère (907-2869)

### Body Training

Entraînement musculaire sur musique pour tous. Différentes méthodes d'entraînement (exercices isométriques, super-lent, pliométriques, circuits, etc.) seront utilisées afin de bien varier le programme. Ce type de cours est une bonne façon de compléter la pratique d'un sport ou d'un entraînement cardiovasculaire personnel ou dirigé. Le développement des qualités musculaires, en plus de prévenir les blessures, accroît la performance dans son sport et permet un meilleur tonus musculaire.



Clientèle : Adolescents et adultes  
 Jour : Jeudi  
 Heure : 20 h à 21 h  
 Durée : 12 semaines  
 Dates : 13 septembre au 6 décembre 2007  
**Il n'y a pas de cours jeudi le 15 novembre 2007**  
 Lieu : École Montagnac (Palestre)  
 Coût : 60 \$  
 Accès illimité : 120 \$ incluant les cours suivants : Cardio et Turbo Jam, Cardio Aéro-boxe, Cardio ballon, Boddy Training, Entraînement plein air, mise en forme parent-bébé, Aero poussette, Conditionnement physique pour femmes enceintes, Workout famille.  
 Professeure : Karine Giguère (907-2869)

### Entraînement plein air \*\* NOUVEAUTÉ \*\*

Exercices musculaires et cardiovasculaires diversifiés sur différents parcours extérieurs, parfois en forêt, en montagne ou sur terrain plat. Le niveau de difficulté des exercices sera adapté en fonction du groupe. Venez profiter du grand air tout en faisant de l'exercice.

Clientèle : Adolescents et adultes  
 Jour : Jeudi  
 Heure : 18 h 30 à 19 h 30  
 Durée : 12 semaines  
 Dates : 13 septembre au 6 décembre 2007  
**Il n'y a pas de cours jeudi le 15 novembre 2007**  
 Lieu : Rendez-vous dans le hall de l'école Montagnac  
 En cas de mauvais temps, le cours est remis.  
 Coût : 60 \$  
 Accès illimité : 120 \$ incluant les cours suivants : Cardio et Turbo Jam, Cardio Aéro-boxe, Cardio ballon, Boddy Training, Entraînement plein air, mise en forme parent-bébé, Aero poussette, Conditionnement physique pour femmes enceintes, Workout famille.  
 Professeure : Karine Giguère (907-2869)

### Gymnastique suédoise \*\* NOUVEAUTÉ \*\*

Restez en forme et maintenez le rythme dans la joie et la bonne humeur ! Cette discipline scandinave importée tout droit de Suède et pratiquée par plus de 300 000 adeptes est une des plus complète au monde. Cardio, stretching, musculation, équilibre, coordination, assouplissement. Oxygénez votre corps sur des musiques entraînantes et partagez cette expérience unique avec tous. Une séance d'une heure se termine par une profonde relaxation. Remise en forme de qualité, les mouvements sont simples, naturels, sans risque, destinés à tous, indépendamment de l'âge, du sexe et de la condition physique. De 7 à 77 ans.

Clientèle : Adolescents et adultes  
 Jour : Mercredi  
 Heure : 19 h à 20 h  
 Durée : 12 semaines  
 Dates : 12 septembre au 28 novembre 2007  
 Lieu : Club nautique (219, chemin du Tour-du-Lac)  
 Coût : 60 \$  
 Professeure : Angélique Creton (803-1329)

### Mise en forme parents-bébé

Remise en forme après l'accouchement. Bébé de 3 mois et plus accompagné d'un parent. Entraînement principalement musculaire, les exercices se font en constante interaction avec l'enfant. C'est un entraînement de groupe stimulant et diversifié à la fois pour se remettre en forme, s'amuser avec bébé et rencontrer d'autres mamans ou papas.



Clientèle : Maman ou papa accompagné d'un enfant de 3 à 12 mois  
 Jour : Mardi  
 Heure : 9 h 30 à 10 h 30  
 Durée : 12 semaines  
 Dates : 11 septembre au 27 novembre 2007  
 Lieu : Centre communautaire (Salle Philippe Laroche au 46, chemin du village)  
 Coût : 60 \$  
 Accès illimité : 120 \$ incluant les cours suivants : Cardio et Turbo Jam, Cardio Aéro-boxe, Cardio ballon, Boddy Training, Entraînement plein air, mise en forme parent-bébé, Aero poussette, Conditionnement physique pour femmes enceintes, Workout famille.  
 Groupe : 15 participants maximum  
 Professeure : Karine Giguère (907-2869)



# LOISIRS – PROGRAMMATION AUTOMNE 2007

## Aéro-poussette

Exercices musculaires et cardiovasculaires diversifiés et adaptés au post-accouchement sur différents parcours extérieurs dont le terrain de soccer. Préférentiellement pour bébé âgé de 3 mois et plus. Les exercices se font avec la poussette quel que soit le parcours. L'effet de groupe et du grand air est surprenant, venez vous joindre au groupe! En cas de pluie, le cours se donnera à l'intérieur du centre communautaire.



**Clientèle :** Maman accompagnée d'un enfant de 3 à 12 mois  
**Jour :** Jeudi  
**Heure :** 9 h 30 à 10 h 30  
**Durée :** 12 semaines  
**Dates :** 13 septembre au 29 novembre 2007  
**Lieu :** Centre communautaire  
**Coût :** 60 \$  
**Accès illimité :** 120 \$ incluant les cours suivants : Cardio et Turbo Jam, Cardio Aéro-boxe, Cardio ballon, Boddy Training, Entraînement plein air, mise en forme parent-bébé, Aero poussette, Conditionnement physique pour femmes enceintes, Workout famille.  
**Groupe :** 15 participants maximum  
**Professeure :** Karine Giguère (907-2869)

## Conditionnement physique pour femmes enceintes \*\* NOUVEAUTÉ \*\*

Exercice musculaire, cardiovasculaire et de flexibilité adaptés aux futures mamans. Ce programme saura vous apporter plaisir et bien-être durant votre grossesse.

**Clientèle :** Femmes enceintes  
**Jour :** Jeudi  
**Heure :** 17 h à 18 h  
**Durée :** 12 semaines  
**Dates :** Du 13 septembre au 29 novembre 2007  
**Lieu :** Club nautique (219, chemin du tour-du-Lac)  
**Coût :** 60 \$  
**Accès illimité :** 120 \$ incluant les cours suivants (Cardio et Turbo Jam, Cardio Aéro-boxe, Cardio ballon, Boddy Training, Entraînement plein air, mise en forme parent-bébé, Aero poussette, Conditionnement physique pour femmes enceintes, Workout famille).  
**Groupe :** 15 participants maximum  
**Professeure :** Karine Giguère (907-2869)

## Workout Famille

Agilité, endurance, coordination, équilibre et tour de force seront au rendez-vous! Venez développer votre condition physique tout en profitant de l'occasion pour partager une activité stimulante avec votre enfant. Un parent jumelé avec son enfant de 6 à 12 ans. Jeux de ballon, entraînement cardiovasculaire, entraînement d'endurance, flexibilité, détente, habiletés motrices et plus encore...

**Clientèle :** 1 parent et 1 enfant âgé de 6 à 12 ans  
**Jour et heure :** Samedi 10 h à 11 h  
**Durée :** 12 semaines  
**Dates :** 15 septembre au 15 décembre 2007  
**Pas de cours les 6 octobre et 17 novembre**  
**Lieu :** Palestre de l'école Montagnac  
**Coût :** 70 \$  
**Accès illimité :** 120 \$ incluant les cours suivants : Cardio et Turbo Jam, Cardio Aéro-boxe, Cardio ballon, Boddy Training, Entraînement plein air, mise en forme parent-bébé, Aero poussette, Conditionnement physique pour femmes enceintes, Workout famille.  
**Professeure :** Karine Giguère (907-2869)

## Conditionnement physique pour dames

**Clientèle :** Dames  
**Jour :** Mercredi  
**Heure :** 20 h à 21 h 30  
**Durée :** 12 semaines  
**Dates :** Du 12 septembre au 28 novembre 2007  
**Lieu :** Palestre de l'école Montagnac  
**Coût :** 60 \$  
**Groupe :** 20 personnes maximum  
**Professeure :** Aline Pouliot (849-2583)

## Mise-en-forme 60+

Exercices légers de stretching et d'endurance musculaire. Le programme est adapté à chaque personne du groupe en fonction de ses capacités. Intensités dirigées afin d'améliorer la condition physique. Venez vous joindre au groupe, c'est profitable, amusant et divertissant.



**Clientèle :** Adultes, homme ou femme de 60 ans et plus  
**Jour :** Lundi  
**Heure :** 10 h à 11 h  
**Durée :** 12 semaines  
**Dates :** Du 10 septembre au 3 décembre 2007  
**Il n'y pas de cours le lundi 8 octobre 2007**  
**Lieu :** Club nautique de Lac-Beauport  
**Coût :** 60 \$  
**Groupe :** 15 participants maximum  
**Professeure :** Karine Giguère (907-2869)

## Taekwondo (adulte : débutants – avancés)

**Clientèle :** 13 ans et plus  
**Jours et heures :** Lundi : 18 h 30 à 20 h (avancé)  
 Mercredi : 18 h 30 à 20 h (débutant)  
 Vendredi : 18 h 30 à 20 h (avancé)  
 Vendredi : 20 h à 21 h (rouge et noir)  
**Durée :** 12 semaines  
**Dates :** 10 septembre au 30 novembre 2007  
**Pas de cours les 6 et 8 octobre les 15, 16 et 17 novembre 2007.**  
**Coût :** 75 \$ si 1 fois / semaine  
 105 \$ si 2 fois / semaine  
 130 \$ si 3 fois / semaine  
**Lieu :** Gymnase de l'école Montagnac  
**Professeur :** François L'Heureux – 260-9537

## Badminton adultes

**Clientèle :** 18 ans et plus (mixte)  
**Jour :** Mardi (débutants et débutant- intermédiaires)  
 Jeudi (intermédiaires et avancés)  
**Heure :** 20 h 10 à 22 h 10  
**Durée :** 14 semaines  
**Dates :** Du 11 septembre au 13 décembre 2007  
**Pas de cours le jeudi 15 novembre**  
**Lieu :** Gymnase de l'école Montagnac  
**Coût :** 30 \$ (1 fois)  
 60 \$ (2 fois)  
**Groupe :** 15 participants minimum  
**Responsable :** Marc Dumont (849-4181)  
**Activité :** Jeu libre  
**N.B. :** Vous devez avoir vos propres volants  
 Possibilité d'un tournoi à la fin de la session. Une classification des joueurs pourra être effectuée par les responsables selon le calibre des joueurs.

## Cours de carte et boussole

Pour l'orientation en forêt, l'utilisation d'une boussole et de cartes topographiques sont essentielles. Pouvoir sortir des sentiers battus pour suivre un oiseau, pour prendre des photos ou pour cueillir des petits fruits. Ce cours peut s'adresser autant aux chasseurs, aux pêcheurs qu'aux randonneurs. Le cours donné par un moniteur certifié compte une partie théorique le matin et une partie pratique en après-midi. N'oubliez pas votre dîner!

**Clientèle :** Adultes, hommes et femmes  
**Jour et date :** Dimanche 4 novembre 2007  
**Heure :** 8 h à 16 h  
**Lieu :** Rendez-vous au stationnement du Relais à 7 h 45  
**Coût :** 40 \$  
**Groupe :** Minimum 4, maximum 12 participants  
**Information et inscription :** Marc-André Lebus d'Éco Plein-air (841-0003)

## Cours de survie en forêt



La formation d'une journée touchera les points suivants :

- Quoi faire lorsqu'on se perd. STOP
- La règle de 8
- S'abriter
- Se chauffer, faire des feux
- Boire, trouver de l'eau potable
- Se nourrir, quoi manger et ne pas manger
- Orientation avec le terrain, comment trouver le nord
- Faire connaître sa présence, signaux sol-air

Le cours donné par un moniteur certifié comprend un cours théorique le matin et un cours pratique en après-midi.

**Clientèle :** Adultes, hommes et femmes  
**Jour et date :** Dimanche 11 novembre 2007  
**Heure :** 8 h à 16 h  
**Lieu :** Rendez-vous au stationnement du Relais à 7 h 45  
**Coût :** 40 \$  
**Groupe :** Minimum 4, maximum 12 participants  
**Information et inscription :** Marc-André Lebus d'Éco Plein-air (841-0003)

## Initiation au jogging

Programme qui donne correctement les règles importantes pour la réussite d'une mise en forme par la course. Ce programme vise ceux et celles qui n'ont pas fait d'activités cardio-pulmonaires depuis au moins trois mois. Le programme « De la marche à la course » s'étend sur huit semaines, trois fois par semaine et vise un 5 Km.

**Durée :** 8 semaines – 3 fois/semaine (lundi, mercredi et samedi)  
**Heures :** Lundi et mercredi : 18 h 45  
 Samedi : 9 h 30  
**Lieu :** Entrée principale de l'école Montagnac  
**Dates :** Du 10 septembre au 12 novembre  
**Pas de cours le 8 octobre**  
**Coût :** 75 \$  
**Vêtements requis :** Vêtements légers et espadrilles  
**Professeure :** Diane Bronsard (907-9848)

# Activités aquatiques – Automnes 2007

**Session automne 2007 (Enfants)** Dates : Du 22 septembre au 2 décembre 2007  
Durée : 10 semaines

**N.B. : Il n'y a pas de cours les 6 et 7 octobre 2007 (Action de Grâce).**

**Session automne 2007 (Adultes)** Dates : Du 17 septembre au 10 décembre 2007  
Durée : 12 semaines

**N.B. : Il n'y a pas de cours le lundi 8 octobre 2007 (Action de Grâce).**

**Information : Gaétane Tremblay**

Responsable aquatique

849-0306 (n'hésitez pas à laisser votre message)

\* Aucune confirmation d'inscription ne se fera par téléphone (sauf en cas d'exception).

\* Les places sont limitées.



## Inscription des nouveaux participants aux nouveaux programmes

L'inscription aux programmes de sécurité aquatique de la Croix-Rouge dépend de plusieurs facteurs tels que l'âge, la maîtrise des techniques, l'expérience et la disponibilité. Le tableau suivant constitue un guide.

### Guide pour l'inscription aux différents niveaux du programme

#### Croix-Rouge Natation préscolaire – Canard

##### Exigences

Nourrissons âgés de 18 mois et plus, capables de tenir leur tête droite, avec la participation d'un parent ou d'une personne responsable, peuvent adopter une position sur le ventre, sur le dos et verticale (avec aide), se déplacer vers l'avant, vers l'arrière en utilisant ses bras (avec aide).

#### Croix-Rouge Natation préscolaire – Tortue de mer

##### Exigences

Enfants âgés de 30 mois et plus, avec participation d'un parent ou d'une personne responsable, peuvent se déplacer vers l'avant et vers l'arrière avec aide, flottaison sur le ventre et sur le dos et retournement avec aide et utilisation d'objets flottants pour appui.

#### Croix-Rouge Natation préscolaire – Salamandre

##### Exigences

Enfants de 3 à 5 ans, qui sont à l'aise dans l'eau, qui flottent avec de l'aide et qui immergent leur visage dans l'eau.

#### Croix-Rouge Natation préscolaire – Poisson-lune (si âgés de 3 à 5 ans) ou Croix-Rouge Natation junior, niveau 1

##### Exigences

Enfants pouvant entrer en toute sécurité dans l'eau peu profonde; flotter et glisser sur le ventre et sur le dos sans aide; se déplacer en portant un VFI; exécuter des respirations rythmées 3 fois.

#### Croix-Rouge Natation préscolaire – Crocodile ou Croix-Rouge Natation junior, niveau 1

##### Exigences

Enfants pouvant sauter en eau à hauteur de poitrine; flotter et se redresser sur le ventre et sur le dos; nager sur le ventre sur une distance de 2 m.

#### Croix-Rouge Natation préscolaire – Baleine ou Croix-Rouge Natation junior, niveau 2

##### Exigences

Enfants pouvant flotter sur le ventre et sur le dos; respirer par la bouche et par le nez; exécuter des battements de jambes alternatifs en glissant sur le ventre et sur le dos; nager sur 5 mètres d'une façon continue.

#### Croix-Rouge Natation junior, niveau 3

##### Exigences

Enfants à l'aise en eau profonde, pouvant exécuter des respirations rythmées 10 fois; nager le crawl avec coup de pieds sur 5 m; nager sur 10 mètres d'une façon continue.

#### Croix-Rouge Natation junior, niveau 4

##### Exigences

Enfants pouvant nager le crawl sur au moins 5 mètres avec recouvrement des bras au-dessus de l'eau et pouvant nager sur 15 mètres de façon continue.

#### Croix-Rouge Natation junior, niveau 5

##### Exigences

Enfants pouvant se maintenir à la surface de l'eau 45 secondes; nager le crawl sur au moins 10 mètres; nager le dos crawlé avec coup de pied sur au moins 10 mètres; nager sur 25 mètres de façon continue.

#### Croix-Rouge Natation junior, niveau 6

##### Exigences

Enfants pouvant nager le crawl et le dos crawlé efficacement sur au moins 15 m; exécuter le coup de pied fouetté sur le dos sur au moins 5 m; exécuter un plongeon en position de départ à genoux et nager sur 50 mètres de façon continue.

#### Croix-Rouge Natation junior, niveau 7

##### Exigences

Enfants pouvant nager le crawl et le dos crawlé efficacement sur au moins 25 m; nager de façon coordonnée le dos élémentaire sur au moins 15 m; nager 75 m de façon continue.

#### Croix-Rouge Natation junior, niveau 8

##### Exigences

Enfants pouvant nager le crawl et le dos crawlé sur au moins 50 m; nager le dos élémentaire sur 25 m; exécuter le coup de pieds fouetté sur 15 mètres et nager 150 m de façon continue.

#### Croix-Rouge Natation junior, niveau 9

##### Exigences

Enfants pouvant nager le crawl et le dos crawlé sur au moins 75 m; nager le dos élémentaire et la brasse sur au moins 25 m; nager la godille sur le dos, la tête première sur 10 mètres; exécuter un saut d'arrêt; nager 300 mètres de façon continue.

#### Croix-Rouge Natation junior, niveau 10

##### Exigences

Enfants pouvant nager le crawl et le dos crawlé sur au moins 100 m; nager le dos élémentaire et la brasse sur au moins 25 m; nager 400 m de façon continue.

Nom	Jour/heure	Date	Coût
Canard	Samedi 8 h 30 à 9 h	22-09 au 01-12 <b>Pas de cours le 6 octobre 2007</b>	47 \$ - 70 \$ (nr)
Tortue de mer	Dimanche 8 h 30 à 9 h	23-09 au 02-12 <b>Pas de cours le 7 octobre 2007</b>	47 \$ - 70 \$ (nr)
Salamandre	Samedi 9 h à 9 h 45  Dimanche 9 h à 9 h 45	22-09 au 01-12 <b>Pas de cours le 6 octobre 2007</b> 23-09 au 02-12 <b>Pas de cours le 7 octobre 2007</b>	52 \$ - 77 \$ (nr)
Poisson-Lune	Samedi 9 h 45 à 10 h 30	22-09 au 01-12 <b>Pas de cours le 6 octobre 2007</b>	52 \$ - 77 \$ (nr)
Crocodile	Dimanche 9 h 45 à 10 h 30	23-09 au 02-12 <b>Pas de cours le 7 octobre 2007</b>	52 \$ - 77 \$ (nr)
Baleine	Samedi 10 h 30 à 11 h 15	22-09 au 01-12 <b>Pas de cours le 6 octobre 2007</b>	52 \$ - 77 \$ (nr)

Nom	Jour/heure	Date	Coût
Junior 1	Dimanche 10 h 30 à 11 h 30	23-09 au 02-12 <b>Pas de cours le 7 octobre 2007</b>	57 \$ - 83 \$ (nr)
Junior 2	Samedi 13 h à 14 h	22-09 au 01-12 <b>Pas de cours le 6 octobre 2007</b>	57 \$ - 83 \$ (nr)
Junior 3	Samedi 14 h à 15 h	22-09 au 01-12 <b>Pas de cours le 6 octobre 2007</b>	57 \$ - 83 \$ (nr)
Junior 4	Samedi 15 h à 16 h	22-09 au 01-12 <b>Pas de cours le 6 octobre 2007</b>	57 \$ - 83 \$ (nr)
Junior 5 - 6	Dimanche 13 h à 14 h	23-09 au 02-12 <b>Pas de cours le 7 octobre 2007</b>	57 \$ - 83 \$ (nr)
Junior 7 - 8	Dimanche 14 h - 15 h	23-09 au 02-12 <b>Pas de cours le 7 octobre 2007</b>	57 \$ - 83 \$ (nr)
Junior 9 - 10	Dimanche 15 h - 16 h	23-09 au 02-12 <b>Pas de cours le 7 octobre 2007</b>	57 \$ - 83 \$ (nr)



# Activités aquatiques – Automne 2007

## Activités pour adultes

Nom	Description	Jour/heure	Date	Coût
<b>Adultes et aînés</b>	Améliorer les styles de nage	Mardi 8 h à 9 h  Jeudi 8 h à 9 h	18-09 au 04-12  20-09 au 06-12	<b>Adultes</b> 1 x 72 \$ - 108 \$ (nr) 2 x 86 \$ - 129 \$ (nr)  <b>Aînés (50 ans +)</b> 1 x 62 \$ - 93 \$ (nr) 2 x 77 \$ - 115 \$ (nr)
<b>Maîtres-nageurs</b>	Entraînement en longueurs	Mardi et jeudi 19 h 30 à 20 h 30	18-09 au 06-12	<b>Adultes</b> 1 x 72 \$ - 108 \$ (nr) 2 x 86 \$ - 129 \$ (nr)  <b>Aînés (50 ans +)</b> 1 x 62 \$ - 93 \$ (nr) 2 x 77 \$ - 115 \$ (nr)
<b>Aqua-forme</b>	Différents exercices	Mardi et jeudi 9 h à 10 h Mardi et jeudi 10 h à 11 h Lundi, mardi et jeudi 14 h 30 à 15 h 30 Lundi, mardi et mercredi 18 h 30 à 19 h 30	17-09 au 10-12  <b>Pas de cours le 8 octobre 2007</b>	<b>Adultes</b> 1 x 72 \$ - 108 \$ (nr) 2 x 86 \$ - 129 \$ (nr) 3 x 100 \$ - 150 \$ (nr)  <b>Aînés (50 ans +)</b> 1 x 62 \$ - 93 \$ (nr) 2 x 77 \$ - 115 \$ (nr) 3 x 92 \$ - 138 \$ (nr)
<b>Prénatal</b>	Exercices pour les futures mamans.	Jeudi 18 h 30 à 19 h 30	20-09 au 06-12	<b>Adultes</b> 1 x 72 \$ - 108 \$ (nr)
<b>Matinaux</b>	Entraînement en longueurs pour les lève-tôt 12 semaines	Mardi et jeudi 7 h à 8 h 8 participants maximum	18-09 au 06-12	<b>Nouveau</b> Bains matinaux avec carte de bain. Il faut être inscrit.

### Bains libres

(du 17 septembre au 10 décembre 2007)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
13 h 30 à 14 h 30 17 h 30 à 18 h 30	13 h 30 à 14 h 30 17 h 30 à 18 h 30	17 h 30 à 18 h 30	13 h 30 à 14 h 30 17 h 30 à 18 h 30		12 h à 13 h	12 h à 13 h

- L'horaire peut varier selon l'achalandage (communiquez directement au 849-0306).
- Prenez note que les enfants âgés de 6 ans et moins doivent être accompagnés d'un parent.
- Le casque de bain est obligatoire.

**Enfants 1,50 \$**  
**Adultes 3 \$**  
**Aînés (50 et +)**  
**1,50 \$**

Carte de bains  
en vente à la piscine



## À VOS PINCEAUX POUR UNE AUTRE ÉDITION DU CONCOURS DE LA CARTE DE NOËL RÉGIONALE

Pour une septième année consécutive, la MRC de La Jacques-Cartier invite tous les artistes peintres, aquarellistes, pastellistes amateurs du territoire à se laisser emporter par la magie du temps des Fêtes et à participer au concours de la carte de Noël régionale 2007. Le thème de cette nouvelle édition sera consacré aux Joies de l'hiver dans La Jacques-Cartier.



Cette année, les artistes qui soumettront leur toile dans le cadre de ce concours régional pourront apprécier les nouveautés apportées par la MRC, notamment :

### De nouvelles catégories

Les lauréats seront répartis en trois catégories : 1) le prix adulte, 2) le prix jeunesse, réservé aux élèves des écoles primaires, 3) le prix coup de cœur attribué par le public lors de la soirée de remise des prix.

### De nouveaux prix

Un prix en argent : 250 \$ pour la catégorie adulte, 150 \$ pour la catégorie jeunesse et 100 \$ pour le prix coup de cœur.

La possibilité de faire partie d'une exposition virtuelle permanente diffusée sur le site Internet de la MRC de La Jacques-Cartier.

La chance de diffuser sa toile sur la couverture de la carte de Noël régionale (prix adulte seulement).

Et plus encore...

### De nouveaux critères de sélection

L'artiste participant devra :

- Être un artiste amateur (artiste qui ne vit pas uniquement de son art).
- Demeurer sur le territoire de la MRC de La Jacques-Cartier.

### La toile devra :

- Avoir un format 12 x 16 pouces (format unique accepté).
- Être encadrée et non signée (si possible).
- Respecter la thématique.
- Être significative pour le territoire.

À noter que les reproductions ne seront pas permises. Par ailleurs, la toile ne devra pas avoir été présentée lors d'une édition antérieure.

**La date limite d'inscription est le 21 septembre 2007.** Les toiles devront être déposées aux bureaux de la MRC ou aux bureaux de la municipalité locale la plus proche **au plus tard le 12 octobre 2007.**

Les artistes qui désirent participer au concours ou obtenir de plus amples informations sont priés de contacter madame **Stéphanie Laperrière**, agente de développement culturel à la MRC, au **844-2160, poste 227** ou par courrier électronique à l'adresse **slaperriere@mrc.lajacquescartier.qc.ca**.

## BIBLIOTHÈQUE L'ÉCRIN



### Heure du conte

#### Pour toujours et à jamais

Le samedi, 22 septembre à 10 h  
Salle d'animation de la bibliothèque  
Pour enfants de 3 ans et plus accompagnés d'un adulte  
Entrée gratuite

Jeux et bricolage sont au rendez-vous  
Inscription à la bibliothèque ou par téléphone au **849-6133**. Laisser le nom, l'âge et le numéro de téléphone de l'enfant sur le répondeur.

### Bénévole recherché

L'équipe de la bibliothèque est à la recherche d'une personne pour se joindre à Katia afin d'animer l'activité de l'heure du conte les samedis matin à 10 h, de 6 à 8 fois par année (selon la disponibilité des animatrices). Un coffret à conte est fourni par le Réseau biblio avec tout ce qu'il faut pour dynamiser l'animation.

Si vous avez un talent de conteur ou de conteuse et êtes intéressé à venir le partager avec les tout-petits, communiquez avec **Claudette Robillard** à la bibliothèque au **849-6133**.

## ART ET ARTISANAT LAC-BEAUPORT



Les organisateurs du salon Art et Artisanat 2007 invitent tous les artistes et artisans de la région de Québec à participer au prochain salon qui se tiendra du 16 au 18 novembre prochain à l'école Montagnac de Lac-Beauport.

Les personnes intéressées à participer au Salon ou à offrir un coup de main bénévole peuvent s'adresser à **Marie-Claude Plante** par téléphone au **821-0316** ou par courriel à l'adresse **info@artetartisanat.ca**.

## UNE RÉSIDENTE DE LAC-BEAUPORT S'ILLUSTRE EN CHANSON

Le 11 juillet dernier, en plein cœur du Festival d'été de Québec, se tenaient les finales du concours « Le plus beau RYTHME du Québec ». Madame Johanne Lefebvre, résidente de Lac-Beauport, était du nombre des finalistes et a remporté les honneurs avec sa composition *Qu'est-ce que j'ai fait au Bon Dieu ?*.

Le concours d'auteurs-compositeurs-interprètes était organisé par les radios Rythme FM du Québec (91,9 FM à Québec), et les chansons sélectionnées pour la finale étaient interprétées sur la scène Bell du Festival d'été.

Vous pouvez entendre la voix de Johanne Lefebvre sur les ondes de Rythme FM. La chanson est également disponible sur Internet à l'adresse **www.myspace.com/joannelefebvre**.



## MAISON DES JEUNES LE CABANON



### Soirée disco de la rentrée

Le vendredi 21 septembre marquera le retour des soirées discos de la Maison des jeunes. C'est donc un rendez-vous à 19 h pour une foule de plaisirs. Encore une fois cette année, il y aura de la musique, de l'animation, des prix de présence, du karaoké et de nombreuses surprises. Nous vous attendons en grand nombre.

### Merci à tous

Les jeunes et l'équipe d'animation tiennent à remercier toute la population pour son soutien lors des diverses activités de financement que les jeunes ont réalisées tout au long de l'année et qui leur ont permis de passer une formidable semaine à Toronto.

### Nouveau site Internet

La Maison des jeunes a refait son site Internet. La population est invitée à y jeter un coup d'œil. Grand merci à la Caisse populaire Desjardins des Laurentides d'avoir contribué financièrement à la réalisation de ce projet. **www.lecabanon.com**



## CLUB DE SKI LE RELAIS

Réunis en assemblée générale annuelle à Lac Beauport le 31 mai dernier, les membres du conseil d'administration ont pu prendre acte des réalisations de la saison 2006-2007 du Club de Ski le Relais, faire état des préoccupations pour l'année à venir, et procéder à l'élection des membres du conseil d'administration. À ce sujet, c'est désormais madame Catherine Mainguy qui assure la présidence du club, succédant ainsi à monsieur Claude Lapierre qui avait occupé les mêmes fonctions les trois dernières années.

Par ailleurs, lors de cette réunion, l'entraîneur chef Jean François Gravel, a annoncé qu'il ne participerait pas aux activités du Club l'an prochain. La priorité consistera donc à trouver une personne prête à prendre la relève au poste d'entraîneur chef.

<http://clubskirelais.org>

## ACROBATX

### Mondial acrobatique sur rampe d'eau

C'est sous un soleil radieux et devant plus de 1 500 spectateurs qu'Amber Peterson (Ontario) et Steve Omischl (Colombie-Britannique) ont remporté la troisième édition du Mondial acrobatique sur rampe d'eau samedi le 4 août dernier, au Centre national d'entraînement acrobatique Yves Laroche (CNEAYL), à Lac-Beauport.

Nicolas Fontaine, entraîneur de l'équipe nationale de développement, a pour sa part beaucoup apprécié regarder les sauts de qualité qu'ont exécutés les jeunes athlètes. « Ils ont exécuté jusqu'à des triples sauts périlleux avec triple vrille. Ils sont maintenant presque au niveau de la Coupe du monde. Comme les sauts se faisaient dans l'eau, ils pouvaient exécuter des manœuvres à haut degré de difficulté », a précisé l'ancien champion du monde.

« C'est une compétition très intéressante parce que des jeunes de 12 ans ont eu la chance d'être en action contre Steve Omischl, un champion mondial. C'est une façon de rapprocher les athlètes d'élite et ceux de la relève. »

Pour les résultats et des photos, visitez le [www.freestyleski.com](http://www.freestyleski.com)

Source : Sportcom

## VICTOIRE ÉCLATANTE DU CLUB DE CANOË-KAYAK!

Le Championnat provincial de canoë-kayak de vitesse s'est conclu le dimanche 5 août. Cette année, le Club de canoë-kayak de Lac-Beauport (CCKLB) a eu l'honneur d'accueillir ces championnats qui servent aussi de qualifications pour les Championnats canadiens.



Fidèles à la tradition, les athlètes du CCKLB ont remporté les honneurs au cumulatif avec un total de 566 points, soit presque 200 points devant les représentants de Pointe-Claire, qui ont terminé au deuxième rang.

Sur le plan individuel, les athlètes d'ici ont dominé dans les catégories juvénile et junior et ils seront nombreux à participer aux Championnats canadiens qui auront lieu du 22 au 25 août à Ottawa.



Dans la catégorie midget, Thierry Villeneuve et Li-Yue Grenier ont tous deux remporté leurs épreuves de K-1 1000 mètres et 6000 mètres, tout comme Alexandra Kirouac en C-1 1000 mètres et en juvénile 500 mètres.

Dans la catégorie bantam, en canoë, Maxim Poulin et Geneviève Bergeron ont remporté l'or individuellement, ainsi qu'Andréanne Langlois en kayak.

Chez les pee-wee, Pierre-Luc Poulin s'est aussi mérité l'or en K-1 500 mètres.

Tous les résultats ainsi que des photos sont disponibles sur le site Internet du Club au [www.cklacbeauport.com](http://www.cklacbeauport.com).

Félicitations à tous les athlètes et un gros merci aux bénévoles qui ont fait de cet événement un succès.

## DES NOUVELLES DE LA STATION TOURISTIQUE LAC-BEAUPORT

Le 6 juin dernier avait lieu l'assemblée annuelle de la Station touristique Lac-Beauport où les membres ont procédé à l'élection du conseil d'administration. La présidence de l'organisme sera dorénavant assurée par monsieur Gaetan Chabot, du Centre de ski Le Relais. La coordination de la Station sera quant à elle assurée par madame Julie Lemaire, de la Polyclinique chiropratique du Lac



La Station touristique Lac-Beauport s'adresse aux commerçants et aux organismes sans but lucratif de la région de Lac-Beauport ou qui font des affaires avec les gens de Lac-Beauport. La Station agit comme chambre de commerce du territoire et favorise la visibilité touristique de la région.

La prochaine activité réseautage de la Station consiste à s'associer au tournoi de golf de la Municipalité de Lac-Beauport le 14 septembre prochain au Club de golf Mont Tourbillon. Les personnes intéressées à participer à l'activité peuvent s'inscrire en tant que joueur ou se joindre aux équipes de la Station plus tard, pour le souper.

Enfin, pour participer à l'une ou l'autre des activités de la Station ou pour devenir membre, communiquer avec madame **Julie Lemaire** à l'adresse: [stationtouristique@lacbeauport.com](mailto:stationtouristique@lacbeauport.com).

## Les 24 heures du lac Beauport ENCORE UN SUCCÈS

Les 18 et 19 août derniers se tenait la seconde édition d'une épreuve cycliste d'endurance hors du commun: les 24 heures du lac Beauport. Fort du succès de l'an dernier, l'événement a attiré cette année une soixantaine de cyclistes. Parmi eux, 14 ont couru en solo, les autres ayant formé 14 équipes de 2 à 5 personnes.



À leur arrivée au Relais à la toute fin de l'épreuve, les cyclistes avaient de quoi être fiers. Julie Lemaire, une des organisatrices de l'événement et résidente de Lac-Beauport, levait le bras bien haut pour exprimer sa joie.

### Les 24 minutes

Parallèlement aux 24 heures de vélo, la Fondation Rêves d'Enfants a organisé un équivalent pour les tout-petits: Les 24 minutes de tricycle Benjo. En effet, parmi la multitude d'activités proposées dans l'après-midi du dimanche 19 août (épluchette de maïs, jeux gonflables, mascottes...), ce défi à la hauteur des plus jeunes leur a permis à leur tour d'amasser des sous pour les enfants malades.

Soulignons la performance particulière d'un résident de Lac-Beauport, monsieur Guy Gilbert, qui a roulé pendant 25 heures sans se reposer.

Pour pimenter davantage l'expérience, les organisateurs ont choisi cette année d'ajouter une heure à leur défi (donc 25 heures au total) de même que d'augmenter leur vitesse de 2 km/h par rapport à l'an dernier. Au total, les participants ont effectué 73 tours de lac, soit 580 km de distance et l'équivalent de 9709 m d'ascension.

L'événement a permis d'amasser plus de 50 000 \$, profits qui seront versés à la Fondation Rêves d'Enfants. Cette somme servira à réaliser le rêve le plus cher d'enfants gravement malades de la région de Québec. Le comité organisateur remercie tous les participants, bénévoles, commanditaires, de même que la Sûreté du Québec et la Municipalité pour leur soutien.

### Conseil municipal

Voici la liste des membres du conseil municipal ainsi que leurs responsabilités :

Nom	Responsabilités	Téléphone
GIROUX, Michel	Maire Préfet de la MRC de La Jacques-Cartier	849-7141
GRENIER, Michel Conseiller siège n° 1	Administration - Finances - Budget Protection incendie Pacte d'amitié	849-4845
LINTEAU, Marie-Josée Conseillère siège n° 2	Communication Environnement	841-4275
BERGERON, Michel Conseiller siège n° 3	Maire suppléant Ressources humaines Travaux publics Municipalisation des chemins Sécurité publique	849-4049
PARENT, André Conseiller siège n° 4	Développement économique et touristique, loisirs, culture et vie communautaire	849-2970
CHARTIER, Sylvie Conseillère siège n° 5	Conseillère déléguée : politique familiale, révision du plan d'urbanisme, patrimoine	849-2040
HUDON, Pascal Conseiller siège n° 6	Urbanisme Aqueduc - Égouts Résidence pour personnes retraitées	849-6721

### Mairie

65, chemin du Tour-du-Lac, Lac-Beauport (Québec) G3B 0A1  
Tél.: (418) 849-7141

#### Liste des directeurs de service

Nom	Responsabilités
RENAUD, Hélène Directrice générale et secrétaire-trésorière	Direction générale et greffe Tél.: 849-7141 poste 225 hrenaud@lacbeauport.net
BLAIS, Jean Directeur des services administratifs	Trésorerie Tél.: 849-7141 poste 236 jblais@lacbeauport.net
FORTIN, Richard Directeur de l'urbanisme et de l'environnement	Urbanisme et environnement Tél.: 849-7141 poste 222 rfortin@lacbeauport.net
HAMEL, Claude Directeur des travaux publics	Travaux publics Tél.: 849-7141 poste 243 chamel@lacbeauport.net
DESJARDINS, Pierre Directeur des loisirs, de la culture et de la vie communautaire	Loisirs, culture, vie comm., communications, tourisme Tél.: 849-7141, poste 244 pdesjardins@lacbeauport.net

### Prochaine séance ordinaire du conseil

Le mardi 4 septembre,  
à 20 h, au centre  
communautaire

Mairie : 849-7141  
Urgence : 911

### Pour la Chronique

#### Gestion éditoriale

Sophie Gagnon

#### Graphisme

Francis Ouellet

#### Impression

Imprimerie Vitray

Prochain numéro  
20 septembre 2007

Date de tombée  
31 août 2007

### PETITES ANNONCES

Recherche dame non fumeuse pour s'occuper d'une petite fille de 16 mois, 2 à 3 jours en semaine. Aucun entretien ménager. Secteur des Fougeroles. Références exigées. Julie 931-0932.

Recherche une personne fiable et disponible pour garder Matis, adorable garçon de 3 ans et demi, à la maison. Horaires variés (à discuter) qui demandent flexibilité et quelques nuits. Références requises. Salaire à discuter. Pour le 1<sup>er</sup> septembre. 841-0415 • 580-0415

Le Rendez-Vous des mamans : Rencontres postnatales de groupes associant discussions générales sur le rôle de mère, échanges sur des sujets déterminés, soutien à l'allaitement et cours sur les soins, la santé et le développement des jeunes enfants dans une ambiance chaleureuse. Info Bébé : 558-8569

Cherchons aide ménagère. Bonnes conditions.  
Alexandra : 948-6792

<p><a href="http://www.lac-beauport.ca">www.lac-beauport.ca</a> <a href="mailto:info@lac-beauport.ca">info@lac-beauport.ca</a></p>		<p><b>ROYAL LEPAGE</b> Inter-Québec <b>André Drolet</b> Agent immobilier affilié Bur.: 653-0488 Rés.: 849-1007 P.L. Iberville III, 2960, boul. Laurier, bur. 50, Ste-Foy (Québec) G1V 4S1</p>		<p><b>MINI EXCAVATION</b> Power Excavation • Tranchée • Terrassement • Test de sol • Drain • Démolition • Fissure <b>COMMERCIAL • RÉSIDENTIEL</b> Mini livraison : terre - gravier <b>418 849-7937</b> <a href="http://www.powerexcavation.com">www.powerexcavation.com</a></p>		<p><b>Morel</b> MARIE-CLAUDE MOREL, physiothérapeute</p>					
<p><b>Service Régent Brousseau Inc.</b> Benoît Bureau propriétaire Pompes submersibles et à jet <b>Vente</b> Installation Service Résidentiel et commercial Licence RBQ : 2545-5577-56 <b>849-5614 571-8893</b></p>		<p><b>LA FUSION</b> ENTRE <b>NATURE</b> ET <b>DÉTENTE</b> <b>Sibéria</b> STATION SPA <b>841-1325</b> 339 boul. du Lac (Lac Beauport) <a href="http://www.siberiastationspa.com">www.siberiastationspa.com</a></p>		<p>Service professionnel Abattage • Émondage Assurance responsabilité Estimation gratuite <b>BRUNO DION</b> SERVICE D'ARBRES <b>563-4233</b></p>		<p><b>ANDRÉE LENNON</b> COURTIÈRE IMMOBILIERE AGRÉE 6, chemin des Grillons Lac-Beauport (Qc) G3B 1K5 Téléphone (418) 849-2686 Télécopieur (418) 849-7950 alennon@ccapcable.com <a href="http://www.andreelennon.com">www.andreelennon.com</a> Membre de la CIO et de l'ACAIQ</p>		<p><b>POUR NOS RÉNOS, ON A EU UN COUP DE MAIN DE NOTRE MAISON.</b> La marge Atout est une marge de crédit très flexible permettant aux propriétaires de financer, à même la valeur de leur propriété, une multitude de projets à un taux d'intérêt très avantageux. <b>Tél. : 418 849-4425</b> <b>Desjardins</b> Caisse populaire des Laurentides</p>			
<p><b>brunet</b> <b>Normand Laroche</b> PHARMACIEN Lundi au vendredi 9 h à 21 h Samedi 9 h à 18 h Dimanche 10 h à 18 h <b>GALERIES DU LAC</b> Lac-Beauport - 849-2836 LIVRAISON</p>		<p><b>Transport de matériel en vrac</b> REMBLAI - SABLE PIERRE CONCASSÉE TERRE TAMISÉE <b>GILLES</b> Bur. 849-4526 cell. 930-7400</p>		<p><b>UNI PRO</b> freins silencieux suspension injection <b>GILCO</b> Spécialiste en voitures européennes 979, boul. du Lac, Lac-Beauport <b>841-6391</b></p>		<p><b>GSL</b> LE GROUPE SERGE LESSARD A ASSOCIÉS INC. assurances et services financiers Serge Lessard, c. d'Ass., A.V.C. directeur général 4660, 4<sup>e</sup> avenue Est, Charlesbourg G1H 3N6 Tél. : (418) 626.4244 Tél. : (418) 626.7325 Sans frais - 1 877 537.7273 Membre du Regroupement Financier Équité</p>		<p><b>RE/MAX</b> <b>RE/MAX CAPITALE</b> Courtier immobilier agréé franchise indépendant et autonome 7385, boul. Henri-Bourassa Charlesbourg (Québec) G1H 3E5 Bur. : (418) 627-3120 Fax: (418) 627-3222 Rés.: (418) 841-4835 Courriel: remaxcap@remaxcapitale.qc.ca Site: remax-quebec.com Ginette Samson Agent immobilier affiliée</p>		<p><b>ROYAL LEPAGE</b> Inter-Québec <b>Rébecca Racine</b> Agent immobilier affilié Bur.: (418) 653-0488 Rés.: (418) 841-2226 rebeccaracine@royallepage.ca P.L. Iberville III, 2960, boul. Laurier, bur. 50 Sainte-Foy (Québec) G1V 4S1</p>	
<p><b>Nouveau</b> <b>Nouveau</b> <b>TAXI</b> Lac Beauport ■ Tour de ville ■ Messagerie ■ Coupon gouvernement ■ Services aux Aînés Groupe Aéroport <b>(418) 849 6808</b></p>		<p><b>MINI EXCAVATION</b> Power Excavation • Tranchée • Terrassement • Test de sol • Drain • Démolition • Fissure <b>COMMERCIAL • RÉSIDENTIEL</b> Mini livraison : terre - gravier <b>418 849-7937</b> <a href="http://www.powerexcavation.com">www.powerexcavation.com</a></p>		<p><b>J.P. PROTEAU ET FILS LTÉE</b> EXCAVATION INSTALLATION SEPTIQUE 19, Montée du Cervin Lac-Beauport Richard Proteau Propriétaire Rés.: 849-2416 Cell.: 563-1404 Bureau: 849-3765</p>		<p><b>Sylvie Thériault</b> Agent immobilier affilié <b>RE/MAX</b> <b>JE FAIS LA DIFFÉRENCE</b> <a href="http://www.sylvietheriault.com">www.sylvietheriault.com</a> 627-3120</p>		<p><b>AltusDorion</b> Robert Dorion, Ing. É.A., AACI Services conseils indépendants en immobilier Fiscalité municipale 1205, boul. Charlot Ouest, bureau 1200, Québec (Québec) G1H 2C9 Téléphone: 418 780 1465 • Télécopieur: 418 780 1471</p>		<p><b>RE/MAX</b> RE/MAX RÉFÉRENCE 2000 COURTIÈRE IMMOBILIERE AGRÉE FRANCHISE INDÉPENDANT ET AUTONOME <b>Josée Fournier</b> Agent immobilier affilié 3333, du Carrefour, local 250 Beauport (Québec) G1C 5P9 Bur.: (418) 686-5050 Fax: (418) 686-7848 Rés.: (418) 849-2354 1-800 685-3616</p>	
<p><b>PIERRE CLAVET</b> Arpenteur-géomètre Bureau : 849-2657 Télécopieur : 849-3781 174, chemin du Tour-du-Lac Lac-Beauport, G3B 0T6</p>		<p><b>clinique dentaire</b> <b>Posan Valois</b> Ouvert du lundi au jeudi, le jour et le soir Service d'urgence sur les heures d'ouverture <b>849.7101</b> 1, allée de Condoisard - Lac Beauport - Québec - G1B 0P4 Membre de la société de dentistes de la Capitale</p>		<p><b>Sutton</b> L'immobilier habité groupe immobilier COURTIÈRE IMMOBILIERE AGRÉE 3075, ch. des Outils-Strangé Bureau 433 Québec (Québec) G1W 4T1 stephane.lochot@ccapcable.com <b>STÉPHANE LOCHOT</b> Agent immobilier affilié Bur. : 657-6060</p>		<p><b>Alarme et système de sécurité Belleville</b> Protéger votre famille et vos biens Entreprise familiale établie à Lac-Beauport depuis 1977 Liaison à une centrale de surveillance ULD Service personnalisé Déjà plusieurs résidents et commerces de Lac-Beauport nous font confiance Profitez d'une réduction sur votre prime d'assurance pouvant aller jusqu'à 30% <b>Alarme SSB</b> Jean-Sébastien Belleville 31, chemin de la Vallée Lac-Beauport (Qc) G3B 1H3 Tél. : 849-2675 RBQ: 8319-5339-31 <a href="http://www.alarmessb.ca">www.alarmessb.ca</a></p>		<p><b>CÔTÉ FLEURY</b> LES SPÉCIALISTES EN SÉCURITÉ GLOBALE Serrurerie Coffres-forts Caméras de surveillance Contrôle d'accès Clés Contrôlées Portes automatiques Alarmes CCTV par internet <b>683-3333</b> 810 boul. Charlot ouest Québec, Qc G1H 3C2</p>			

