



# LA CHRONIQUE

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

## ÉLECTION MUNICIPALE



La période de mise en candidature s'est terminée le vendredi 2 mars à 16 h 30. Le bureau de la présidente d'élection a reçu trois candidatures pour le poste de membre du conseil municipal au siège numéro 5.

Les candidats sont :

- Sylvie Chartier, candidate pour le parti Équipe Giroux/Action Lac-Beauport
- Robert Fournier, candidat indépendant
- Guy Gilbert, candidat indépendant

Un scrutin sera tenu le dimanche 25 mars 2007 de 10 h à 20 h à l'école Montagnac située au 570, chemin du Tour-du-Lac.

Pour obtenir plus d'information, consultez les avis publics et les documents suivants, disponibles sur le site Internet de la Municipalité au [www.lac-beauport.ca/avis\\_publics.aspx](http://www.lac-beauport.ca/avis_publics.aspx) :

- Avis public d'élection
- Avis public de scrutin
- Avis public de la révision de la liste électorale municipale
- Liste des agents officiels
- Le lieu de vote

Afin d'éviter la confusion liée à la tenue d'élections simultanées, la Municipalité invite les citoyens à consulter le tableau suivant à titre d'aide-mémoire.



### ÉLECTION MUNICIPALE

LAC-BEAUPORT

**DIMANCHE**  
**25 MARS 2007**

**DE 10 H À 20 H**

**ÉCOLE MONTAGNAC**

**Candidats**

<b>Sylvie Chartier</b>	Équipe Giroux/ Action Lac-Beauport
<b>Robert Fournier</b>	Candidat indépendant
<b>Guy Gilbert</b>	Candidat indépendant



### ÉLECTIONS PROVINCIALES

CHAUVEAU

**LUNDI**  
**26 MARS 2007**

**DE 9 H 30 À 20 H**

**ÉCOLE MONTAGNAC**  
SECTIONS DE VOTE : 133 À 139

**CENTRE COMMUNAUTAIRE**  
SECTIONS DE VOTE : 140 À 146

**Candidats**

<b>Nathalie Brochu</b>	
<b>Mathilde Lavoie</b>	
<b>Robert Miller</b>	
<b>Sarah Perreault</b>	
<b>Gilles Taillon</b>	

## CHANGEMENT DE COUR MUNICIPALE



À la séance du 5 mars dernier, le conseil municipal a entrepris des démarches en vue de soustraire son territoire de la compétence de la Cour municipale de la Ville de Québec. Une entente portant sur l'extension de la Cour municipale de la Ville de Loretteville conclue en 1995 s'était trouvée transférée à la Ville de Québec au moment de la fusion des municipalités. Ainsi depuis 2002, le territoire de Lac-Beauport est assujéti à la Cour municipale de la Ville de Québec.

### Insatisfaction

La grande quantité de dossiers traités, la surcharge de travail des avocats affectés à la Cour et un système informatique désuet ont entraîné graduellement une détérioration du service et ont généré une insatisfaction face à la qualité du service de la Cour municipale de Québec.

### Cour municipale de Saint-Raymond

Toutes les municipalités de la MRC de La Jacques-Cartier considèrent favorablement une proposition de la Ville de Saint-Raymond visant à étendre la juridiction de la Cour municipale commune de Saint-Raymond au territoire de la MRC de La Jacques-Cartier.

La Cour municipale de Saint-Raymond dessert actuellement dix municipalités de la région de Portneuf auxquelles s'ajouteront vraisemblablement au cours des prochains mois la MRC de La Jacques-Cartier ainsi que les neuf municipalités qui la composent.

### Juridiction de la Cour municipale

Rappelons que la Cour municipale a juridiction tant en matière pénale (pour les infractions au Code de sécurité routière, les stationnements, les règlements municipaux et d'urbanisme) qu'en matière civile (taxes et comptes dus). Actuellement, tous les constats d'infraction émis sur le territoire de Lac-

Beauport sont transmis à la MRC de La Jacques-Cartier qui perçoit les amendes et transmet à la Cour municipale de Québec les constats impayés et contestés. L'entente sur la Cour commune de Saint-Raymond prévoit que tous les constats seront dorénavant transmis à la Cour municipale qui en fera le suivi jusqu'au règlement final. En revanche, les municipalités affiliées à la Cour municipale doivent assumer des frais fixes et des frais variables en fonction du volume et de la nature des constats à traiter.

### Cour itinérante à Lac-Beauport?

Dans le but de rendre le service plus accessible aux citoyens, des négociations sont en cours présentement pour l'établissement d'une Cour itinérante. Ainsi la Cour pourrait siéger occasionnellement à Lac-Beauport. Une vérification a permis d'établir que le centre communautaire peut répondre convenablement aux besoins et exigences de la Cour.

### Procédure en cours

La Municipalité de Lac-Beauport a adopté des règlements pour soustraire son territoire à la compétence de la Cour municipale de la Ville de Québec et pour adhérer à l'entente sur la Cour commune de la Ville de Saint-Raymond. Ces règlements ont été transmis à la MRC de La Jacques-Cartier qui en assurera le suivi auprès du ministère de la Justice. Cette procédure, qui requiert l'adoption d'un décret, pourrait être conclue en septembre prochain.

### À surveiller :

<b>Redonner sa beauté au lac :</b>	<b>p. 3</b>
<b>Offre d'emplois :</b>	<b>p. 4</b>
<b>Programmation des loisirs :</b>	<b>p. 5</b>



## L'EFFICACITÉ ÉNERGÉTIQUE À LA MAISON



Comment mieux consommer l'énergie à la maison et, conséquemment, réduire les frais d'électricité annuels? Voici une série de trucs et conseils proposés par Hydro-Québec, Ressources naturelles Canada et GreenPeace Canada, qui permettront d'être plus efficace énergétiquement.

### Appareils ENERGY STAR

Il est d'abord conseillé de remplacer les thermostats ordinaires par des modèles électroniques afin d'obtenir jusqu'à 10 % d'économie en frais de chauffage. Quant aux électroménagers, il est préférable de choisir les appareils homologués ENERGY STAR. Ces derniers consomment jusqu'à 50 % moins d'énergie et de 35 à 50 % moins d'eau que la norme canadienne sur le rendement énergétique minimum. Les ampoules fluocompactes, aussi homologuées ENERGY STAR, consomment, quant à elles, jusqu'à 75 % moins d'énergie, durent jusqu'à 10 fois plus longtemps, tout en fournissant une intensité lumineuse équivalente aux ampoules incandescentes. Le choix devient de plus en plus évident et, surtout, il s'avère beaucoup plus écologique. Selon Hydro-Québec, si tous les ménages québécois remplaçaient une seule ampoule à incandescence par une ampoule fluocompacte, cela représenterait une économie d'électricité de 81 GWh par année, soit l'équivalent de la consommation de 3250 foyers.

### Émission de gaz à effet de serre (GES)

D'après le rapport sur l'évolution de l'efficacité énergétique au Canada de 1990 à 2004 réalisé par Ressources naturelles Canada, une hausse globale des émissions de GES du secteur résidentiel a été observée. Cette hausse est attribuable à l'augmentation de la consommation d'énergie et de l'intensité moyenne de GES des combustibles utilisés pour produire l'électricité. Conséquemment, les émissions de GES étaient de 10 % plus élevées en 2004 qu'en 1990, ce qui équivalait à une hausse de 7,2 mégatonnes (Mt). En ne tenant pas compte des améliorations de l'efficacité énergétique, l'augmentation de la consommation d'énergie aurait été de 31 %, au lieu des 10 % observés.

### Saviez-vous que...

Selon GreenPeace Canada, dans les centrales électriques, 60 % de l'énergie se perd en chaleur résiduelle et un autre 10 % se perd dans les lignes de transport et les transformateurs avant que l'électricité ne parvienne chez vous? Est-il nécessaire d'en ajouter en laissant les lumières allumées inutilement par exemple?

### Quelques trucs pour économiser électricité et dollars

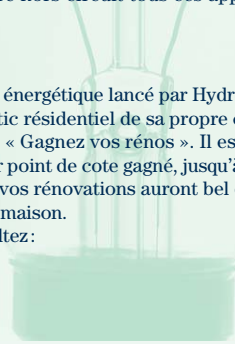
- Installez des fenêtres à vitrage double, triple ou à haute efficacité énergétique.
- Installez un coupe-froid aux portes extérieures.
- Réglez la température ambiante à 20 °C le jour et à 17 °C la nuit (ou à 22 °C pour les jeunes enfants ou personnes âgées).
- Réglez la température du chauffe-eau à 60 °C (140 °F).
- Réglez la température du réfrigérateur à 5 °C et celle du congélateur à -18 °C.
- Choisissez la bonne grosseur de casserole pour un élément de cuisson, ceci permet d'utiliser l'énergie de façon plus efficace.
- Utilisez des pommes de douche à débit réduit, qui consomment la moitié moins d'eau. Sur une durée de vie de 10 ans, une pomme de douche à débit réduit économisera environ 70 000 litres d'eau.
- Lavez le linge à l'eau froide ou tiède.
- Séchez votre linge à l'air libre.
- Nettoyez régulièrement les calorifères et les sorties d'air chaud.
- Éteignez toutes les lumières inutiles.
- À l'extérieur, installez un luminaire muni d'un détecteur de mouvement. Les projecteurs ne s'allument que lorsque le luminaire détecte une présence dans son champ d'action, qu'on peut régler pour qu'il soit plus ou moins large.
- Les gouttières, lorsqu'elles fonctionnent bien, amènent l'eau de pluie loin des fondations de la maison et empêchent l'apparition de problèmes d'humidité.
- En plus des dollars économisés, la mise hors circuit d'un ordinateur prolonge sa durée de vie.
- Utilisez une grande barre d'alimentation pour l'ordinateur, le modem, le scanner, l'imprimante, l'écran et les haut-parleurs. Une seconde pour couper les pertes de mise en veille du magnétoscope, téléviseur, lecteur DVD. Cela permettra ainsi de mettre hors circuit tous ces appareils quand vous ne les utilisez pas.

### Concours

Le programme d'efficacité énergétique lancé par Hydro-Québec offre la possibilité de réaliser un diagnostic résidentiel de sa propre consommation, et permet de participer au concours « Gagnez vos rénos ». Il est ainsi possible d'avoir la chance de gagner 500 \$ par point de cote gagnée, jusqu'à concurrence de 10 000 \$. Il suffit de démontrer que vos rénovations auront bel et bien amélioré le rendement énergétique de votre maison.

Pour en savoir plus, consultez:

Hydro-Québec  
[www.hydroquebec.com](http://www.hydroquebec.com)  
 GreenPeace Canada  
[www.greenpeace.org](http://www.greenpeace.org)



## COLLECTE DES RÉSIDUS DOMESTIQUES DANGEREUX (RDD)

La Municipalité procédera à la collecte des résidus domestiques dangereux (RDD), le **dimanche 3 juin de 9 h à 15 h**, par la mise en place d'un site de dépôt volontaire. Cette mesure s'inscrit dans le cadre de la mise en œuvre 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. Sous la coordination de l'entreprise Peintures récupérées du Québec inc., les résidents seront appelés à venir déposer, sans frais, leurs RDD au point de collecte situé dans le stationnement du centre communautaire (46, chemin du Village).

### Les RDD, comment les identifier?

Selon Santé Canada, l'expression « résidus domestiques dangereux » désigne de nombreux produits d'usage domestique courant qui présentent l'une des caractéristiques suivantes : ils sont toxiques, inflammables, explosifs ou corrosifs.

Les produits acceptés lors de la collecte font partie des catégories suivantes : acides, bases, gaz inflammables (aérosols), peintures et huiles usées, oxydants, piles, pesticides, solides et liquides organiques. Une liste exhaustive est actuellement disponible sur le site Internet de la Municipalité au [www.lac-beauport.ca/RDD.aspx](http://www.lac-beauport.ca/RDD.aspx).

### 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 obtenir plus d'information, consultez les prochains numéros de *La Chronique* et le site Internet de la Municipalité.

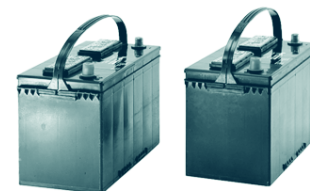
## COLLECTE DES BATTERIES D'AUTOMOBILE ET DES BONBONNES DE PROPANE

(INSCRIPTION OBLIGATOIRE)

En complément de la collecte des résidus domestiques dangereux (RDD) qui sera réalisée au centre communautaire, la Municipalité offre aux citoyens la possibilité de se départir aisément et gratuitement de leur vieille batterie d'automobile ou de leur bonbonne de propane usagée.

Une collecte porte à porte de ces deux produits aura lieu **le vendredi 25 mai 2007**, sous la supervision de l'entreprise Option métal recyclé du Québec.

Les personnes intéressées sont invitées à s'inscrire auprès de la mairie au **849-7141, poste 258** avant le 1<sup>er</sup> mai prochain. Un minimum de dix inscriptions est requis pour que la collecte ait lieu.



Notez que seules les bonbonnes de propane vides, placées en bordure du chemin la veille de la collecte, seront ramassées.



## Programme de renaturation des berges du lac Beauport POUR REDONNER AU LAC SA BEAUTÉ NATURELLE

Jusqu'à maintenant, le lac Beauport a été préservé de l'apparition de fleurs d'eau de cyanobactéries (algues bleues), et ce, malgré l'urbanisation importante de son bassin versant. Toutefois, selon les dernières caractérisations du milieu, plusieurs signes montrent l'importance d'agir dès à présent afin de diminuer la pression sur l'écosystème aquatique. La présence d'une bande de végétation naturelle constitue la meilleure protection que l'on puisse donner à un plan d'eau.



En effet, l'implantation d'espèces végétales indigènes herbacées, arbustives et arborescentes permet de retenir la terre et de mettre fin à l'érosion tout en filtrant les eaux de ruissellement. Le principal polluant qui affecte la santé des lacs est le phosphore qui peut être intercepté par la végétation présente avant qu'il n'aboutisse dans le lac. La prolifération des algues bleues, tout comme les autres plantes aquatiques, est d'ailleurs conditionnée par un apport excessif de ce nutriment dans l'eau.

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 annoncent la mise sur pied d'un programme de renaturation des berges. Cette initiative fait suite à la caractérisation des rives, réalisée à l'été 2006 par le CBRSC, au cours de laquelle un indice de qualité des bandes riveraines (IQBR) a été attribué à chaque segment de 100 mètres de berge.

Selon les résultats de cette étude, la condition écologique du milieu riverain serait pauvre en raison d'un nombre important d'infrastructures bordant le lac ainsi que de la présence marquée de sols mis à nu et de pelouses. Les premières propriétés ciblées par les travaux d'aménagement seront celles ayant obtenu un IQBR faible.

Lorsqu'il est question de bande riveraine, certains ont tendance à imaginer un mur de végétation de dix mètres de hauteur qui bloquera toute la vue sur le lac. Pourtant, il n'en est rien, car il est possible d'utiliser des arbustes de taille modeste et des arbres de façon à encadrer le paysage. L'aménagement d'une bande riveraine contribue de ce fait à améliorer l'esthétique et la valeur de la propriété.

Puisque le lac Beauport est presque exclusivement bordé de propriétés privées, le succès du projet sera tributaire du taux de participation des résidents riverains. Leur implication et celle de tous les bénévoles ayant à cœur cet écosystème aquatique seront mise à contribution.

## L'INCINÉRATION DES DÉCHETS ET L'ILLUSION DE CROIRE QUE TOUT DISPARAÎT !



### Que deviennent les déchets générés à Lac-Beauport?

Depuis 2004, année où le site d'enfouissement sanitaire de Stoneham a atteint sa pleine capacité et a dû fermer ses portes, plus de 2 300 tonnes de matières résiduelles sont acheminées à l'incinérateur de la ville de Québec, chaque année.

En fonction depuis 1974, l'incinérateur, dont la capacité nominale (capacité théorique) a été évaluée à 280 000 tonnes, a reçu pas moins de 301 000 tonnes de déchets en 2005.

### L'incinération... rien ne se perd, tout se transforme

L'avantage de l'incinération est que ce procédé d'élimination permet de réduire le volume des déchets de 90 % et leur masse de 70 % en moyenne. La durée de vie du site d'enfouissement de Saint-Tite-des-Caps, où sont acheminés les résidus de cendres, se voit ainsi prolongée. Le poids de ces cendres peut par contre être aussi élevé que 40 % de la masse initiale des déchets. La multiplicité des composés chimiques rejetés par l'incinérateur contribue à l'effet de serre, en plus de porter atteinte à la santé publique. Selon Environnement Canada, l'incinération des déchets municipaux est de loin la plus grande source de dioxines dans les sols et les lieux d'enfouissement, lesquels sont considérés comme étant des agents cancérogènes.

### Les sites d'enfouissement n'offrent pas plus d'avantages

Les lieux d'enfouissement sanitaire n'ont de sanitaire que le nom. Ce type d'élimination génère aussi son lot de problèmes environnementaux, dont les plus importants sont l'émission de biogaz et la lixiviation qui induisent souvent des problèmes de santé publique. C'est qu'en plus du méthane et du gaz carbonique, des composés organiques volatils (COV) se retrouvent dans les émissions de biogaz des sites d'enfouissement. Ces COV sont principalement composés de quatre substances réputées cancérogènes : le benzène, le dichlorométhane, le chloroforme et le chlorure de vinyle. Selon les experts, les capteurs de biogaz réussissent à intercepter entre 40 % et 75 % des COV produits.

### Notre objectif en tant que producteur de déchets

Notre tâche première n'est certainement pas de perfectionner l'art de détruire les déchets, mais plutôt de trouver des moyens pour en produire le moins possible. Localement, la poubelle est de loin notre lien le plus concret avec la gestion des déchets. Il faut donc réduire significativement la proportion de déchets que nous envoyons à l'élimination. Les déchets seraient-ils à ce point volumineux si tous ceux qui pouvaient être valorisés, l'étaient ?

À la maison, la gestion des déchets, c'est là où ça compte le plus !

### Références

Front commun québécois sur la gestion écologique des déchets (FCQGED)  
[www.fcqged.org](http://www.fcqged.org)  
 Environnement Canada  
[www.ec.gc.ca](http://www.ec.gc.ca)  
 Recyc-Québec  
[www.recyc-quebec.gouv.qc.ca](http://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca)

## ERRATUM

Lors de la dernière parution de *La Chronique*, l'article intitulé « La qualité de l'eau des puits » comprenait une information erronée portant sur la distance minimale à maintenir entre un plant d'arbre et le puits de surface. En effet, même si un arbre est situé à moins de 15 mètres du puits, il est peu probable que ce dernier représente une menace pour l'installation, à moins qu'il ne s'agisse d'un vieux puits de maçonnerie plus vulnérable à l'infiltration des racines au niveau des fissures.

Les principales espèces à éviter en raison de leurs systèmes racinaires démesurés sont les saules, les peupliers ainsi que l'érable argenté. En fait, l'impact des arbres dans les environs d'un puits de surface dépend de la profondeur de la nappe phréatique et de l'abondance d'eau sur le site.

Sachant que des arbres matures peuvent pomper jusqu'à 100 gallons d'eau par jour, il est déconseillé d'effectuer une plantation importante d'arbres à grand déploiement à

proximité d'un puits lorsque le terrain semble pauvre en eau souterraine ou est susceptible de s'assécher démesurément au cours de mois de juillet et août. Évidemment, plus la nappe phréatique est généreuse et constante, moins cette recommandation est valable. Les arbres déjà présents à proximité de votre puits peuvent donc rester loin de la scie mécanique et ainsi contribuer pleinement à la beauté du paysage.



## PILE DANS LE MILLE !



Saviez-vous que près de 50 millions de piles à usage domestique sont vendues chaque année au Québec ? Saviez-vous que tous les types de piles contiennent différentes substances chimiques très nocives pour l'environnement ? Pas question de les jeter dans les poubelles ! Vous pouvez réduire l'impact environnemental des piles en favorisant l'utilisation de piles rechargeables qui

dureront beaucoup plus longtemps. La durée de vie varie selon le type de piles rechargeables, mais, à titre d'exemple, celles au nickel-cadmium (Ni-Cd) peuvent durer jusqu'à huit ans.

Accumulez vos piles dans un contenant et déposez-les à la mairie ou à la bibliothèque municipale aux heures d'ouverture. Les piles non rechargeables (les piles alcalines, par exemple) seront traitées de manière sécuritaire par des entreprises spécialisées comme Stalex. Les piles rechargeables seront envoyées à l'International Metals Reclamation Company, pour la récupération par le réseau de la Société canadienne de recyclage des piles, plus connue sous l'appellation anglaise Rechargeable Battery Recycling Corporation (RBRC). Dans le cadre de ce programme, les métaux trouvés dans les piles rechargeables sont récupérés par un procédé utilisant de hautes températures. Le programme accepte aussi les vieux téléphones cellulaires.

Participons activement à la réduction du contenu en déchets de notre poubelle et à la protection de l'environnement en optant pour l'achat de piles rechargeables et en favorisant leur récupération dans les endroits désignés.

### Sources :

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

Société canadienne des piles rechargeables (RBRC) : [www.rbrc.org](http://www.rbrc.org)

Association canadienne des piles domestiques : [www.chba.org/](http://www.chba.org/)

Entreprise effectuant la récupération des piles rechargeables en Pennsylvanie :

International Metals Reclamation Company (INMETCO) : [www.inmetco.com/](http://www.inmetco.com/)

## OFFRE D'EMPLOIS

### Travailleurs de milieu

La Municipalité de Lac-Beauport est à la recherche de deux (2) travailleurs de milieu qui auront pour mission d'accompagner les jeunes de la municipalité vivant des difficultés de tout ordre (décrochage scolaire, problèmes familiaux ou sociaux, surconsommation de drogues ou d'alcool, sexualité, détresse psychologique, exclusion...). Ils devront rencontrer les jeunes dans leur milieu de vie afin d'offrir un service d'écoute, d'aide, de support, d'accompagnement, d'information, de référence, et ce, en toute confidentialité.

### Exigences du poste

- Diplôme d'études collégiales (technique de travail social ou technique d'intervention en délinquance).
- Un (1) an d'expérience de travail reliée à l'emploi.
- Connaissance des problématiques jeunesse et des ressources disponibles.
- Connaissance de la prévention du suicide, alcool/toxicomanie.
- Expérience en gestion de crise.
- Posséder une voiture.

### Qualités requises

- Capacité d'écoute et d'accueil, ouverture d'esprit et autonomie.
- Capacité d'organiser, planifier et animer des activités avec les adolescents.
- Facilité à créer des liens, particulièrement avec les adolescents.

### Conditions de travail

- Salaires : à discuter  
Durée du contrat : 6 mois renouvelable  
Horaire flexible : être disponible les soirs de semaine et certaines fins de semaine.
- 2 à 3 soirs par semaine, du 22 mai au 22 juin 2007.
  - 5 soirs par semaine, du 23 juin au 4 septembre 2007.
  - 2 à 3 soirs par semaine du 5 septembre au 31 décembre 2007.
  - Date d'entrée en fonction : 22 mai 2007.

Vous devez faire parvenir votre curriculum vitae, avant 16 h le vendredi 11 mai 2007, à :

**Municipalité de Lac-Beauport**  
**A/S Mélanie Morneau**  
**65, chemin du Tour-du-Lac**  
**Lac-Beauport (Québec) G3B 0R6**  
**Téléc. : 849-0361**  
**Courriel :**  
**mmorneau@lacbeauport.net**

## N'OUBLIEZ PAS DE SORTIR VOS BACS LE JEUDI SOIR

En raison des conditions climatiques plus difficiles en cette fin d'hiver, il arrive que l'horaire des collectes ainsi que le circuit soient modifiés sans préavis de la part de l'entrepreneur qui effectue le ramassage des ordures et du recyclage.

Il est donc possible que le camion passe dans votre secteur beaucoup plus tôt que prévu. Afin de ne pas être pris au dépourvu, voyez à sortir vos bacs la veille !

## MARCHÉ AUX PUCES

Dans le but de financer des activités pour les enfants de l'école Montagnac, l'Organisme de participation de parents (OPP) et la direction de l'école organisent un super **marché aux puces** le **29 avril, 2007, de 9 h à 15 h 30, à l'école Montagnac**. C'est l'occasion rêvée de donner une deuxième vie à vos petits trésors que vous n'utilisez plus, mais qui pourraient très bien faire le bonheur de vos voisins et amis. Pour obtenir plus de renseignements, appelez au **849-9561** ou au **841-0069**.

## MAISON DES JEUNES



### Semaine du respect et du civisme

Du 16 au 20 avril se tiendra la Semaine du respect et du civisme de la Maison des jeunes de Lac-Beauport. À partir du début du mois d'avril, surveillez les affiches afin d'obtenir plus d'information concernant les différentes activités prévues et les moyens pour vous y inscrire. Notez que toutes les activités sont offertes gratuitement.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Atelier	Atelier	Activité défi	Atelier	Disco spéciale
Violence en	Le respect et la	à confirmer	Pense-Partout	Spectacle,
cour animé par	communication		pour	plusieurs prix à
Entraide			développer la	gagner et
Jeunesse			pensée critique	présentation de
				vidéoclips

Information : 841-0707

### Billets de la Maison Expo-Québec

Petit rappel : la Maison des jeunes vend des billets pour le tirage de la Maison Expo-Québec. Cette activité permet aux jeunes d'amasser des fonds pour leur voyage annuel. Si vous souhaitez vous procurer des billets, communiquez avec nous. En plus de vous donner une chance de gagner, vous nous donnerez une chance de voyager.

### Disco

Le vendredi 20 avril prochain, dès 19 h, aura lieu la soirée disco de la Maison des jeunes au centre communautaire de Lac-Beauport. Organisée à l'occasion de la Semaine du respect et du civisme, cette soirée comptera de nombreuses surprises et activités originales liées à la thématique. Les billets sont en prévente à la Maison des jeunes jusqu'au 19 avril au coût de 3 \$, et à la porte le soir même, au coût de 4 \$.



# Programmation printemps 2007

## Inscriptions – Loisirs

*LIRE ATTENTIVEMENT*

**Modalités d'inscription (2 façons de s'inscrire)**  
(On ne peut s'inscrire par téléphone)

La Municipalité de Lac-Beauport permet l'inscription par la poste pour les activités offertes par son Service des loisirs. Attention ! il en va autrement pour les activités offertes par les organismes. Ceux-ci précisent leurs modalités d'inscription dans chacun de leur texte.

1. Inscription par la poste (seuls les chèques sont acceptés)  
(seulement pour les activités incluses dans la programmation culturelle et sportive)

**Vous pouvez vous inscrire par la poste en remplissant simplement le coupon d'inscription inclus dans le journal et en joignant un chèque à l'ordre de la Municipalité de Lac-Beauport daté du jour de votre envoi. La formule du premier arrivé, premier servi s'applique, peu importe votre provenance. Pour les activités aquatiques, faites votre chèque séparément à l'ordre de la Municipalité de Lac-Beauport.**

Expédiez le tout au :

**Service des loisirs de Lac-Beauport**  
65, chemin du Tour-du-Lac  
Lac-Beauport (Québec) G3B 0A1  
Responsable : Stéphanie Labrie (849-7141, poste 244)

### Activités aquatiques :

**du 22 mars au 4 avril (pour les résidents de Lac-Beauport)**  
**5 avril (pour les non-résidents)**

**Activités sportives et culturelles :**

du 22 mars au 18 avril (pour les résidents de Lac-Beauport)  
19 et 20 avril (pour les non-résidents)

## 2. Chute à courrier (seuls les chèques sont acceptés)

**Vous pouvez aussi remplir le coupon d'inscription ci-inclus, y joindre un chèque à l'ordre de la Municipalité de Lac-Beauport, daté du jour de votre envoi et déposer le tout dans la chute aux lettres de l'hôtel de ville après les heures d'ouverture.**

**P.S.** Si vous décidez de vous présenter au Service des loisirs et de la culture, veuillez préparer votre fiche et votre paiement à l'avance afin d'éviter l'engorgement de nos locaux et favoriser un traitement rapide du processus d'inscription.

### Renseignements généraux

### 1. Non-résidents :

Les non-résidents de Lac-Beauport seront admis moyennant une majoration de 50 % du coût, sauf pour les activités offertes en collaboration avec les villes associées et pour l'activité de taekwondo.

## 2. Réduction :

Aucune réduction ne sera accordée si l'activité est commencée au moment de l'inscription.

### 3. Remboursement :

Si l'activité a lieu, les montants d'inscription versés ne sont pas remboursables. Les seules causes de remboursement d'une inscription sont la maladie, le déménagement à l'extérieur de la ville, l'annulation de l'activité par le Service des loisirs ou en cas d'un nombre d'inscriptions insuffisant. Une preuve justificative sera alors exigée.

Si la demande de remboursement est acceptée, la Municipalité retiendra 15 % du coût d'inscription pour frais d'administration, selon un minimum de 5 \$ et un maximum de 25 \$ par activité. Si la demande est faite en cours d'activité, le remboursement tiendra compte, en plus des frais d'administration retenus, de la durée de participation à l'activité.

#### 4. Cours reportés :

Les activités qui se déroulent à 15 h 30 à l'école Montagnac et au centre communautaire n'ont pas lieu les jours fériés et lors des journées pédagogiques.

### 5. Inscriptions en retard :

Des frais de retard de 5 \$ seront ajoutés (par personne) si l'inscription a lieu après la date limite soit le 4 avril 2007 (pour les activités aquatiques) et le 18 avril pour les activités sportives et culturelles. Ces frais ne sont en aucun cas remboursables, même s'il y a annulation de l'activité par la Municipalité. Cette mesure a pour but de couvrir les coûts administratifs engendrés par les inscriptions en retard.

### 6. Inscription obligatoire :

L'inscription à un cours est obligatoire. Les professeurs ne sont pas responsables des inscriptions. Nous nous réservons le droit de refuser l'accès.

### 7. Taxes sur les produits et services :

La TPS et la TVQ sont incluses dans le prix des activités.

### 8. Modalités d'inscription :

Les chèques doivent être datés de la journée d'inscription et doivent être faits à l'ordre de la Municipalité de Lac-Beauport.

### 9. Priorité de traitement des inscriptions :

Toutes les inscriptions reçues entre le 22 mars et le 18 avril 2007 seront considérées en premier lieu. Le sceau de l'envoi en fera foi. Le traitement des inscriptions par la poste s'effectue selon l'ordre de priorité suivant pour chaque jour :

- inscriptions reçues par la poste ;
- inscriptions reçues de la collecte de la chute à courrier de l'hôte de ville le matin ;
- inscriptions laissées au comptoir du Service des loisirs.

### 10. Chèques sans provision :

Une pénalité de 20 \$ s'appliquera, plus les frais d'intérêt encourus. Le paiement devra alors être fait en argent.

### 11. Confirmation :

On communiquera avec vous si l'activité est annulée ou si des changements sont apportés, qu'importe la municipalité où l'activité se déroule. Sinon, vous vous présentez comme prévu à la date et à l'heure inscrites.



**Service des loisirs,  
de la culture et du tourisme**

65, chemin du Tour-du-Lac  
Lac-Beauport (Québec) G3B 0A1

# Activités de loisirs

## Printemps 2007 - Formulaire d'inscription

Date d'inscription :   
 Date de réception :

Après l'activité, l'enfant quitte :

Nom	Prénom	Date naiss.	Activité	Jour	Heure	avec le père	avec la mère	seul	service de garde	autre (précisez)	Coût
<b>Total</b>											<input style="width: 80px;" type="text"/>

Adresse	Ville	Code postal
Nom du père	Tél. rés.	Tél. bur.
Nom de la mère	Tél. rés.	Tél. bur.

Confirmation de l'inscription à : Nom	Courriel	Reçu par la poste : OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/>
---------------------------------------	----------	---

**EXACTITUDE DES RENSEIGNEMENTS**

Je déclare que les renseignements donnés ci-dessus sont exacts et je reconnais que toute fausse déclaration à l'égard de ceux-ci entraîne l'annulation de l'inscription ou des inscriptions et, par conséquent, permet à la Municipalité de confisquer la somme versée en paiement de celles-ci.

Signature (signature du parent pour les personnes de 17 ans et moins) :	Date
Nom du parent	Code postal



## LOISIRS – PROGRAMMATION PRINTEMPS 2007

## Activités artistiques et culturelles pour enfants

## Danse enfantine (3 à 5 ans)

Ce cours permet à l'enfant de développer son imagination, son sens du rythme, sa coordination et sa souplesse. Il découvre 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 à 10 h (3 ans à 4 ans)  
 10 h à 11 h (4 à 5 ans)  
 Durée : 7 semaines  
 Dates : 28 avril au 16 juin 2007  
 Il n'y a pas de cours le samedi 12 mai 2007  
 Lieu : Gymnase de l'école Montagnac  
 Groupe : Minimum : 8 • Maximum : 16  
 Coût : 40 \$  
 Responsable : Chantal Paquet (841-1351)  
 Vêtements requis : Vêtements légers et chausson de jazz.

## 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> – 6<sup>e</sup> année)  
 Durée : 7 semaines  
 Dates : 28 avril au 16 juin 2007  
 Il n'y a pas de cours le samedi 12 mai 2007  
 Lieu : Gymnase de l'école Montagnac  
 Groupe : Minimum : 8 • Maximum : 20  
 Coût : 40 \$  
 Responsable : Chantal Paquet (841-1351)

## Viniyoga jeunesse / dynamique

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

Clientèle : Garçons et filles (10 à 12 ans)  
 Jour : Samedi  
 Heure : 10 h à 11 h  
 Clientèle : Garçons et filles (13 à 15 ans)  
 Jour : Samedi  
 Heure : 11 h à 12 h  
 Durée : 7 semaines  
 Dates : 28 avril au 16 juin 2007  
 Il n'y a pas de cours le samedi 12 mai 2007  
 Lieu : Local de musique de l'école Montagnac  
 Groupe : Minimum 10  
 Coût : 40 \$  
 Responsable : Sylvie Bergeron – thérapeute et enseignante diplômée en yoga (627-3628)

## 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 à 2<sup>e</sup> année)  
 Jour et heure : Mardi 15 h 30 à 16 h 30  
 Dates : 1<sup>er</sup> mai au 19 juin 2007  
 Il n'y a pas de cours le mardi 15 mai 2007  
 Groupe : Minimum : 8 Maximum : 12  
 Clientèle : Garçons et filles (maternelle à 2<sup>e</sup> année)  
 Jour et heure : Jeudi 15 h 30 à 16 h 30  
 Dates : 3 mai au 21 juin 2007  
 Il n'y a pas de cours le jeudi 10 mai 2007  
 Groupe : Minimum : 8 Maximum : 12  
 Clientèle : Garçons et filles (3<sup>e</sup> à 4<sup>e</sup> année)  
 Jour et heure : Jeudi 16 h 35 à 17 h 35  
 Dates : 3 mai au 21 juin 2007  
 Il n'y a pas de cours le jeudi 10 mai 2007  
 Groupe : Minimum : 8 Maximum : 16  
 Clientèle : Garçons et filles (5<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année)  
 Jour et heure : Mardi 16 h 35 à 17 h 35  
 Dates : 1<sup>er</sup> mai au 19 juin 2007  
 Il n'y a pas de cours le mardi 15 mai 2007  
 Groupe : Minimum : 8 Maximum : 16  
 Durée : 7 semaines  
 Lieu : Gymnase de l'école Montagnac  
 Coût : 40 \$  
 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. Lors de cette session, les phénomènes suivants seront explorés :

## La science des détectives :

Lors de cet atelier, les élèves seront initiés au monde scientifique des enquêtes. Ils fabriqueront leur propre trousses d'identification.

## Chimie de la cuisine :

Les élèves découvriront que les aliments renferment différents composés chimiques. Ils effectueront diverses expériences sur la nourriture.

## Terre et minéraux :

Initiation au monde captivant de la géologie. Les jeunes feront des expériences sur les tremblements de terre et les volcans.

## Les insectes :

Exploration du monde miniature et fascinant des insectes qui nous entourent. Avec des spécimens de papillons et des démonstrations intéressantes, les enfants apprendront sur l'insecte dans l'écosystème.

## Machine folle :

Multitude d'expériences sur les poulies, les leviers et les plans inclinés. Les enfants retourneront à la maison avec leur propre machine.

## Les effets de films :

Exploration des différents trucs qui rendent les films extraordinaires et fantastiques. Fabrication d'un doigt artificiel.

## Température extrême :

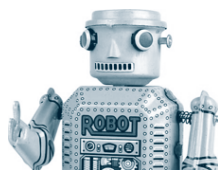
Initiation à la météorologie et aux forces de la nature (tornades, les grands changements de température et la formation de nuages). Construction d'une mini tornade.

Clientèle : Garçons et filles (6 à 9 ans)  
 Jour : Lundi  
 Heure : 15 h 30 à 16 h 30  
 Clientèle : Garçons et filles (10 à 12 ans)  
 Jour : Lundi  
 Heure : 16 h 35 à 17 h 35  
 Durée : 7 semaines  
 Dates : 30 avril au 18 juin 2007  
 Il n'y a pas de cours le lundi 21 mai 2007  
 Lieu : Centre communautaire  
 Groupe : Minimum 10, maximum 14  
 Coût : 50 \$  
 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.

Robotique (1<sup>re</sup> à 6<sup>e</sup> année)

Dans l'atelier de robotique, les enfants construiront des robots de toutes sortes à partir de pièces Lego. Une fois ces robots construits, l'enfant utilisera l'ordinateur pour les programmer afin qu'ils accomplissent tous les mouvements souhaités. Il créera donc des robots capables d'accomplir différentes tâches : une auto téléguidée, une grue, un pont-levis, etc. Pour rendre ces robots plus performants, ils apprendront à utiliser les systèmes de poulies, d'engrenages et de leviers. Les ateliers pour la session de printemps ne seront pas les mêmes que ceux de la session d'hiver.



- Se familiariser avec la technologie du matériel de robotique de LEGO DACTA
- Créer de multiples robots
- Programmer l'animation des robots à l'aide du logiciel ROBO-LAB
- Exploiter les différentes possibilités des moteurs
- Mettre en pratique les divers systèmes de base simples : la poulie, le levier, l'engrenage, la roue et l'axe, la vis et le plan incliné
- Comprendre et expérimenter sur les robots différents modes d'engrenage

Clientèle : Garçons et filles de 1<sup>re</sup> à 6<sup>e</sup> année  
 Jour et heure : Mercredi de 15 h 30 – 17 h  
 Dates : 2 mai au 20 juin 2007  
 Lieu : Centre communautaire (46, chemin du Village)  
 Durée : 8 semaines  
 Groupe : Minimum de 8 et maximum de 15 participants  
 Coût : 60 \$ (matériel artistique inclus)  
 Professeur : Axen animation, Sylvain Tapin (520-8953)

N.B. Matériel fourni



## 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 : 15 h 30 – 17 h 30  
 Durée : 8 semaines  
 Dates : 2 mai au 21 juin 2007  
 Lieu : Centre communautaire, salle Philippe Laroche  
 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.  
 Inscription : Vous devez vous inscrire en communiquant directement avec :  
 Louise Brunet (849-6372)  
 info@finenote.ca

## Activités artistiques et culturelles pour adultes

## Cours de RCR (Réanimation cardio-respiratoire)

Clientèle : Adolescents (12 ans et plus) et adultes  
 Jour : Samedi  
 Dates : 5 mai 2007  
 Heure : 8 h – 12 h  
 Durée : 4 heures  
 Lieu : Bibliothèque de l'école Montagnac  
 Coût : 50 \$ (avec carte d'accréditation et livre fourni)  
 Groupe : Minimum 4, maximum 12  
 Responsable : Michel Merlin, Ambulance St-Jean (907-9788)

## Viniyoga – Méditation tibétaine

Ce cours s'adresse à toute personne qui désire prendre du temps pour retrouver l'harmonie intérieure.

- Exploration, visualisation et réflexion.
- Asana et postures (exercices, étirements, conscience corporelle et détente).
- Pranayama, respiration (souffle, son et silence).
- Dharana et concentration.

De plus, il y aura des entretiens théoriques sur la philosophie du Yoga-Sûtra.

Clientèle : Adultes  
 Jour : Mardi  
 Heure : 19 h à 21 h  
 Date : 1<sup>er</sup> mai au 19 juin 2007  
 Durée : 8 semaines  
 Lieu : Local de musique de l'école Montagnac  
 Groupe : Maximum 10 participants  
 Coût : 65 \$  
 Responsable : Sylvie Bergeron – thérapeute et enseignante diplômée en yoga (627-3628)

## Viniyoga – Détente et mise en forme

Exercices tout en douceur favorisant la détente profonde. Ce cours s'adresse à toute personne qui désire prendre du temps pour retrouver l'harmonie intérieure.

- Asana et postures (exercices, étirements, conscience corporelle et détente).
- Pranayama, respiration (souffle, son et silence).
- Dharana et concentration.

De plus, il y aura des entretiens théoriques sur la philosophie du Yoga-Sûtra.

Clientèle : Adultes  
 Jour : Lundi  
 Heure : 18 h 30 à 20 h ou 20 h à 21 h 30  
 Date : 30 avril au 18 juin 2007  
 Lieu : Local de musique de l'école Montagnac  
 Groupe : Maximum 10 participants  
 Durée : 8 semaines  
 OU  
 Jour : Vendredi  
 Heures : 10 h à 11 h 30  
 Lieu : Club nautique (219, chemin du Tour-du-Lac)  
 Groupe : Maximum 15 personnes  
 Coût : 52 \$  
 Responsable : Sylvie Bergeron – thérapeute et enseignante diplômée en yoga (627-3628)

## LOISIRS – PROGRAMMATION PRINTEMPS 2007

## Tai chi chuan (débutants/intermédiaires – 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 le système circulatoire, pulmonaire, digestif et nerveux. C'est donc une gymnastique douce qui 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.

**Cliantèle :** Adultes débutants et intermédiaires  
**Jour et heure :** Jeudi 18 h 45 à 20 h 15  
**Lieu :** Club nautique (219, chemin du Tour-du-Lac)  
**Date :** 3 mai au 21 juin 2007  
**Durée :** 8 semaines  
**Groupe :** Maximum 15 participants  
**Coût :** 75 \$  
**Responsable :** Mme Schufang Zheng (assistée d'un interprète)

## Tai chi chuan (débutants/intermédiaires – 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 le système circulatoire, pulmonaire, digestif et nerveux. C'est donc une gymnastique douce qui vous apportera 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.

**Cliantèle :** Adultes débutants et intermédiaires  
**Jour et heure :** Jeudi 20 h 15 à 21 h 45  
**Lieu :** Club nautique  
**Date :** 30 avril au 18 juin 2007  
**Durée :** 8 semaines  
**Groupe :** Maximum 15 participants  
**Coût :** 75 \$  
**Responsable :** Réjean Paquet (663-3214)  
**N.B. :** Possibilité d'offrir le cours à l'extérieur si la température le permet.

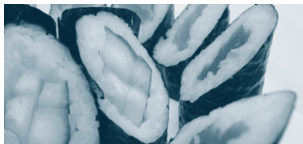
## Qi-Gong (exercices énergétiques chinois)

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.

**Cliantèle :** Adultes débutants - intermédiaires  
**Jour et heure :** Lundi 18 h 45 à 20 h 15  
**Lieu :** Club nautique  
**Date :** 30 avril au 18 juin 2007  
**Durée :** 8 semaines  
**Groupe :** Maximum 15 participants  
**Coût :** 75 \$  
**Responsable :** Réjean Paquet (663-3214)  
**N.B. :** Possibilité d'offrir le cours à l'extérieur si la température le permet.

## Initiation à la confection de sushis

La préparation de sushis exige un certain nombre d'ingrédients bien précis et surtout un arrangement particulier. 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 les ustensiles qui permettront 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

**Cliantèle :** Adultes  
**Jour :** Mercredi 2 mai de 19 h à 20 h 30 (cours théorique) et  
 Jeudi 3 mai de 19 h à 22 h (cours pratique)  
**Dates :** 2 et 3 mai 2007  
**Lieu :** Centre communautaire, bibliothèque L'Écrin (salle de la rivière jaune)  
**Coût :** 60 \$  
**Groupe :** Maximum de 8 participants  
**Responsable :** Évelyne Merlin (907-9788)

## Cours d'informatique

En collaboration avec la Municipalité de Lac-Beauport, Consultic 2000 offre 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 donnés au local d'informatique de l'école Montagnac. Les groupes comprennent un maximum de 14 personnes. Le coût est de 95 \$ pour un bloc de 9 heures de formation. Consultic 2000 est un organisme reconnu par Emploi-Québec.

**Cliantèle :** 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)

## La micro-informatique

Comment utiliser un ordinateur et se familiariser avec la micro-informatique.

- Comprendre les concepts de base de l'informatique
- Comprendre la terminologie utilisée en informatique
- Entrevoir les possibilités d'utilisation d'un ordinateur
- Distinguer les familles de logiciels
- Comprendre l'apport des nouvelles technologies de l'informatique

## Internet cours avancé

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

## Initiation à Microsoft PowerPoint (module 1 – Base)

Créer ou utiliser des documents de type présentation

- 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 Excel Avancé (module 3 – Listes de données et représentation graphique)

- 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

## Initiation à Microsoft Access (Base de données)

Exploiter des bases de données existantes ou en créer de nouvelles, concevoir une base de données relationnelle, créer, modifier et relier des tables, saisir, rechercher, trier les informations dans les tables, importer, exporter et attacher à une base de données externe, créer, modifier et utiliser les requêtes, créer, modifier et utiliser les états. Préalable : initiation à Windows ou l'équivalent.

## Horaire des cours

Cours	Jour	Heure	Date	Coût
La micro-informatique	Lundi	19 h à 22 h	16, 23 et 30 avril	95 \$
Internet cours avancé	Mardi	19 h à 22 h	17, 24 avril et 1 <sup>er</sup> mai	95 \$
Initiation à Microsoft Power Point (Module 1)	Mercredi	19 h à 22 h	18, 25 avril et 2 mai	95 \$
Microsoft Excel avancé (Module 3)	Jeudi	19 h à 22 h	19, 26 avril et 3 mai	95 \$

## Activités sportives pour les enfants

## Gymnastique au sol - Niveau I

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.

**Cliantèle :** Garçons et filles (maternelle à 6<sup>e</sup> année)  
**Jour et heure :** Mercredi 15 h 30 à 16 h 30  
**Durée :** 8 semaines  
**Dates :** 2 mai au 20 juin 2007  
**Groupe :** Minimum : 8 • Maximum : 16  
**Lieu :** Gymnase de l'école Montagnac  
**Coût :** 45 \$  
**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, située au 999, de Bourgogne à Sainte-Foy.

## Gymnastique au sol - Niveau II

Ce cours permet à l'élève d'apprendre tous les mouvements de base de la gymnastique et sol. Ce cours permet également de développer la coordination, la force musculaire et la souplesse. \*\*Ce cours s'adresse à tous les élèves aptes à suivre le niveau plus avancé de gymnastique et qui ont préalablement suivi le niveau I. Notez que le professeur de l'activité peut juger insuffisantes les performances d'un enfant et reclasser ce dernier dans le niveau I.

**Cliantèle :** Garçons et filles (maternelle à 6<sup>e</sup> année)  
**Jour et heure :** Mercredi 16 h 35 – 17 h 35  
**Durée :** 8 semaines  
**Dates :** 2 mai au 20 juin 2007  
**Groupe :** Minimum : 8 • Maximum : 16  
**Lieu :** Gymnase de l'école Montagnac  
**Coût :** 45 \$  
**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, située au 999, de Bourgogne à Sainte-Foy.

Katag (3<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année)

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 !

**Cliantèle :** 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 :** 6 semaines  
**Dates :** 4 mai au 22 juin 2007  
**Lieu :** Demi-gymnase de l'école Montagnac  
**Coût :** 36 \$  
**Participants :** 20 participants maximum  
**Responsable :** François Moffet (655-2972)  
**Information :** www.katag.ca  
**Vêtements requis :** Vêtements d'éducation physique. L'équipement est fourni (lunettes, épées, etc.).

## Cours de Golf (mont Tourbillon)

Initiation continue du golf par des entraîneurs certifiés du Club de golf mont Tourbillon offert aux jeunes de 7 à 12 ans.



**Cliantèle :** 7 à 12 ans  
**Durée :** 6 séances

**Dates, journée et heure :**

Date	Journée	Heures
3 juin	Dimanche	15 h 30 à 17 h ou 17 h 30 à 19 h
10 juin	Dimanche	15 h 30 à 17 h ou 17 h 30 à 19 h
17 juin	Dimanche	15 h 30 à 17 h ou 17 h 30 à 19 h
25 juin	Lundi	15 h 30 à 17 h ou 17 h 30 à 19 h
26 juin	Mardi	15 h 30 à 17 h ou 17 h 30 à 19 h
27 juin	Mercredi	15 h 30 à 17 h ou 17 h 30 à 19 h

**Lieu :** Club de golf mont Tourbillon  
**Coût :** 65 \$/personne  
**Professeurs :** Dominique Tremblay (assistant professionnel)  
 Jean-François Gravel (assistant professionnel)  
 Julien Noël (assistant professionnel)

**Inscription :** Les inscriptions et renseignements se font directement avec les responsables en communiquant au 802-4640.



## LOISIRS – PROGRAMMATION PRINTEMPS 2007

## Taekwondo Junior

Clientèle : Garçons et filles - 6 ans et plus  
 Jours et heures : Débutant (blanche et blanche I) 6 à 12 ans :  
 Mardi et jeudi de 15 h 30 à 17 h  
 Avancé (ceinture verte et plus) :  
 Lundi, mercredi et vendredi de 15 h 30 à 17 h  
 Intermédiaire (ceinture jaune et plus) :  
 Mardi et jeudi de 17 h à 18 h 30  
 Club de compétition :  
 Samedi de 8 h 30 à 10 h

Durée : 8 semaines  
 Dates : 30 avril au 22 juin 2007  
 Il n'y a pas de cours du 10 au 15 mai, ainsi que les 18 et 21 mai

Coût : 70 \$ si 1 fois / semaine  
 85 \$ si 2 fois / semaine  
 100 \$ si 3 fois et plus / semaine

Lieu : Gymnase de l'école Montagnac  
 Professeurs : François L'Heureux - 260-9537  
 Shawn Barbeau - 655-3130

N.B. Le costume dobok (costume officiel de la Fédération mondiale de taekwondo) est obligatoire pour tous (50 \$). Les frais d'examen pour passer des grades sont en sus (20 \$). Ces frais sont payables directement au professeur.

## Activités sportives et de plein air pour les adultes

## Cardio Jam

Entraînements cardiovasculaires et musculaires sur musique, pour niveau débutant à intermédiaire. Intégration de différents types d'entraînement (workout en circuit, en intervalle, militaire, latino, taie boxe, isométrie, force, endurance, etc.) chaque cours, en plus des routines régulières. Lors des belles journées de printemps, les exercices se feront à l'extérieur selon différents parcours.

Clientèle : Adolescents et adultes  
 Jour et heure : Lundi 18 h 30 à 19 h 30  
 Mercredi 18 h 30 à 19 h 30  
 Samedi de 10 h à 11 h

Durée : 8 semaines  
 Dates : Les lundis du 30 avril au 18 juin 2007  
 Les mercredis du 2 mai au 20 juin 2007  
 Les samedis du 28 avril au 16 juin 2007  
 (cours uniquement à l'extérieur)  
 Il n'y a pas de cours le lundi 14 mai 2007

Lieu : Palestre de l'école Montagnac  
 Coût : 1 fois semaine : 40 \$  
 2 fois semaine : 55 \$  
 3 fois semaine : 75 \$

Professeure : Karine Giguère (907-2869)  
 Vêtements requis : Vêtements légers et espadrilles.

N.B. Inscrivez sur votre fiche d'inscription les journées auxquelles vous souhaitez participer.

## Turbo Jam

Entraînements cardiovasculaires et musculaires 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, militaire, taie boxe, latino, isométrie, force, endurance, etc.). Lors des belles journées de printemps, les exercices se feront à l'extérieur selon différents parcours.

Clientèle : Adolescents et adultes  
 Jour et heure : Lundi 19 h 30 à 20 h 30  
 Mercredi 20 h à 21 h  
 Samedi de 11 h à 12 h

Durée : 8 semaines  
 Dates : Les lundis du 30 avril au 18 juin 2007  
 Les mercredis du 2 mai au 20 juin 2007 (cours uniquement à l'extérieur)  
 Les samedis du 28 avril au 16 juin 2007  
 Il n'y a pas de cours le lundi 14 mai 2007

Lieu : Palestre de l'école Montagnac  
 Coût : 1 fois semaine : 40 \$  
 2 fois semaine : 55 \$  
 3 fois semaine : 75 \$

Professeure : Karine Giguère (907-2869)  
 Vêtements requis : Vêtements légers et espadrilles.

N.B. Inscrivez sur votre fiche d'inscription les journées auxquelles vous souhaitez participer.

## 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 déroulement. Bon entraînement cardiovasculaire et musculaire.

Clientèle : Adolescents et adultes  
 Jour et heure : Mardi 19 h - 20 h  
 Jeudi 19 h - 20 h

Durée : 7 semaines  
 Dates : Les mardis du 1<sup>er</sup> mai au 19 juin 2007  
 Il n'y a pas de cours le mardi 15 mai 2007  
 Les jeudis du 3 mai au 21 juin 2007  
 Il n'y a pas de cours le jeudi 10 mai 2007

Lieu : Palestre de l'école Montagnac  
 Coût : 1 fois semaine : 35 \$  
 2 fois semaine : 50 \$

Responsable : Chantal Paquet (841-1351)  
 Professeure : Diane Bronsard  
 Vêtements requis : Vêtements légers et espadrilles

N.B. Inscrivez sur votre fiche d'inscription les journées auxquelles vous souhaitez participer.

## Cardio ballon

Le cardio ballon est une nouvelle activité dynamique 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. Possibilité de donner le cours à l'extérieur si la température le permet.

Clientèle : Adolescents et adultes  
 Jour : Mercredi  
 Heures : 18 h - 19 h

Durée : 8 semaines  
 Dates : 2 mai au 20 juin 2007

Lieu : Club nautique  
 Coût : 40 \$

Groupe : 15 participants maximum  
 Responsable : Natasha Gagné (930-6282)  
 Vêtements requis : Vêtements légers et espadrilles.

## Body Training \*Nouveauté\*

Entraînement musculaire sur musique pour tous. Différentes méthodes d'entraînement (exercices isométriques, super-lent, pliométriques, circuits, concentriques, excentriques, etc.) seront utilisées afin de bien diversifier 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 : 7 semaines  
 Dates : 3 mai au 21 juin 2007  
 Il n'y a pas de cours le jeudi 10 mai 2007

Lieu : Palestre de l'école Montagnac  
 Coût : 35 \$

Professeure : Karine Giguère (907-2869)  
 Vêtements requis : Vêtements légers et espadrilles.

## Aéro-poussette

Remise en forme après l'accouchement. Entraînement de type cardio-poussette à l'extérieur quand la température le permet. Le déroulement des exercices est en constante interaction avec l'enfant. C'est un entraînement de groupe stimulant et diversifié à la fois pour se remettre en forme et pour s'amuser avec bébé.

Clientèle : Maman ou papa accompagné d'un enfant de 3 mois et plus  
 Jour : Mercredi ou vendredi  
 Heure : 13 h 30 à 14 h 30

Durée : 8 semaines  
 Dates : 2 mai au 20 juin 2007 ou du 4 mai au 23 juin 2007

Lieu : Centre communautaire  
 Coût : 45 \$ pour 1 fois semaine  
 60 \$ pour 2 fois semaine

Groupe : 15 participants maximum  
 Professeure : Karine Giguère (907-2869)

N.B. Inscrivez sur votre fiche d'inscription les journées auxquelles vous souhaitez participer.

## Mise en forme 60 ans et +

Exercices légers de stretching et d'endurance musculaire. L'entraînement est adapté à chaque personne du groupe en fonction de ses capacités. Intensités dirigées afin d'améliorer la condition physique. L'effet de groupe est surprenant ! Lors des belles journées de printemps, les cours se donneront à l'extérieur.

Clientèle : Adultes homme ou femme de 60 ans et plus  
 Jour : Lundi

Heure : 10 h à 11 h  
 Durée : 8 semaines  
 Dates : 30 avril au 18 juin 2007

Lieu : Club nautique  
 Coût : 45 \$

Groupe : 15 participants maximum  
 Professeure : Karine Giguère (907-2869)

## Conditionnement physique pour femmes enceintes

Exercices, à l'intérieur ou à l'extérieur, adaptés aux futures mamans : cardio-vasculaire, musculation, flexibilité... et plaisir !

Clientèle : Femmes enceintes  
 Jour : mercredi  
 Heure : 19 h - 20 h

Durée : 8 semaines  
 Dates : 2 mai au 20 juin 2007

Lieu de rencontre : Club nautique  
 Coût : 40 \$

Groupe : 15 participants maximum  
 Responsables : Natasha Gagné, kinésiologue (930-6282)

## Badminton adultes

Clientèle : 18 ans et plus (mixte)  
 Jour : Mardi (débutants et intermédiaires)  
 Jeudi (intermédiaires et avancés)

Heure : 20 h 10 à 22 h 10  
 Durée : 7 semaines  
 Dates : 1<sup>er</sup> mai au 21 juin 2007  
 Il n'y a pas de cours le jeudi 10 mai et le mardi 15 mai

Lieu : Gymnase de l'école Montagnac  
 Coût : 20 \$ (1 fois)  
 40 \$ (2 fois)

Groupe : Mardi 20 participants maximum  
 Jeudi 16 participants maximum

Responsables : Marc Dumont (849-4181)  
 N.B. Possibilité d'un tournoi à la fin de la session  
 N.B.2 : Inscrivez sur votre fiche d'inscription les journées auxquelles vous souhaitez participer.

## Conférences thématiques offertes par la SAQ

Lors de ces conférences thématiques, l'animateur Connaisseur de la SAQ a le mandat d'enrichir les connaissances des consommateurs québécois pour les produits du monde entier et de favoriser du même coup l'adoption d'un comportement responsable à l'égard de la consommation de boissons alcooliques.



## Le porto

Cette conférence vous permettra de vous initier au porto. Venez découvrir l'histoire du porto, les facteurs de qualité, l'élaboration, le vieillissement, la conservation, les deux grandes familles de porto, la technique de dégustation et les accords gourmands. Les portos dégustés seront d'une valeur approximative de 30 \$.

Clientèle : Adultes  
 Jour : Jeudi  
 Date : 17 mai 2007  
 Heures : 19 h - 22 h

Lieu : Centre communautaire  
 Coût : 35 \$

## Les accords vins et mets

Cette conférence a pour but de vous apprendre les techniques de dégustation, l'intensité des saveurs, le goût et les textures ainsi que l'ordre de service. Les vins dégustés seront d'une valeur approximative de 20 \$.

Clientèle : Adultes  
 Jour : Jeudi  
 Date : 31 mai 2007  
 Heures : 19 h - 22 h

Lieu : Centre communautaire  
 Coût : 35 \$





# Activités aquatiques Printemps 2007

## Session printemps 2007 (Enfants)

Dates : du 14 avril au 17 juin 2007  
Durée : 10 semaines

## Session printemps 2007 (Adultes)

Dates : du 10 avril au 18 juin 2007  
Durée : 10 semaines

### Deux possibilités de s'inscrire:

Par la poste et par la chute aux lettres à la Municipalité de Lac-Beauport

**Inscriptions:** Du 22 mars au 4 avril (pour les résidents de Lac-Beauport)  
Le 5 avril (pour les non-résidents)

**N.B.** Faire un chèque séparé de vos autres inscriptions de loisirs

### Gaétane Tremblay

Responsable aquatique

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

\* Aucune confirmation d'inscription ne se fera par téléphone.

\* Les places sont limitées.

Nom	Jour/heure	Date	Coût
<b>Canard</b> Enfants de 18 à 30 mois accompagnés d'un parent	Samedi 8 h 30 à 9 h	14 avril au 16 juin	47 \$ - 70 \$ (n-r)
<b>Tortue de mer</b> Enfants de 30 à 36 mois accompagnés d'un parent	Dimanche 8 h 30 à 9 h	15 avril au 17 juin	47 \$ - 70 \$ (n-r)
<b>Salamandre</b> Enfants de 3 à 5 ans. Transition entre le parent et le moniteur.	Samedi 9 h à 9 h 45	14 avril au 16 juin	52 \$ - 77 \$ (n-r)
	Dimanche 9 h à 9 h 45	15 avril au 17 juin	
<b>Poisson-Lune</b> Enfants de 3 à 5 ans. Enseignement des styles et des techniques.	Samedi 9 h 45 à 10 h 30	14 avril au 16 juin	52 \$ - 77 \$ (n-r)
<b>Crocodile</b> Enfants de 3 à 5 ans de façon autonome, glissement, battements, des jambes, nage sur le ventre et le dos.	Dimanche 9 h 45 à 10 h 30	15 avril au 16 juin	52 \$ - 77 \$ (n-r)
<b>Baleine</b> Nager de façon indépendante, augmenter l'endurance.	Samedi 10 h 30 - 11 h 15	14 avril au 16 juin	52 \$ - 77 \$ (n-r)

Nom	Jour/heure	Date	Coût
<b>Junior 1</b> Enfants de 6 ans amélioration des techniques de nage.	Dimanche 10 h 30 - à 11 h 15	15 avril au 17 juin à l'aise dans l'eau,	52 \$ - 77 \$ (n-r)
<b>Junior 2</b> Toujours en améliorant les techniques de nage et l'endurance.	Samedi 13 h à 14 h	14 avril au 16 juin	57 \$ - 85 \$ (n-r)
<b>Junior 3</b> Technique de crawl, plongeon, flottaison et changement de direction.	Samedi 14 h à 15 h	14 avril au 16 juin	57 \$ - 85 \$ (n-r)
<b>Junior 4</b> Amélioration de la technique du crawl avec roulement d'épaule et respiration.	Samedi 15 h à 16 h	14 avril au 16 juin	57 \$ - 85 \$ (n-r)
<b>Junior 5</b> Technique du dos crawlé et ainsi que de la godille.	Samedi 15 h à 16 h	14 avril au 16 juin	57 \$ - 85 \$ (n-r)
<b>Junior 6</b> Technique crawl dos crawlé toujours en améliorant.	Dimanche 13 h à 14 h	15 avril au 17 juin	57 \$ - 85 \$ (n-r)
<b>Junior 7-8</b> Approfondir crawl dos crawlé, dos élémentaire, coup de pied fouetté et plus.	Dimanche 14 h à 15 h	15 avril au 17 juin	57 \$ - 85 \$ (n-r)
<b>Junior 9-10</b> Crawl dos crawlé, brasse, dos élémentaire et perfectionnement.	Dimanche 15 h à 16 h	15 avril au 17 juin	57 \$ - 85 \$ (n-r)



# Activités aquatiques – Printemps 2007

## Activités pour adultes

Nom	Description	Jour/heure	Date	Coût
<b>Aqua-forme</b>	Exercices variés en eau peu profonde.	Mardi ou jeudi 9 h à 10 h 10 h à 11 h  Lundi, mardi ou jeudi 14 h 30 à 15 h 30  Lundi, mardi et mercredi 18 h 30 à 19 h 30	10 avril au 18 juin	<b>Adultes</b> 1 x 67 \$ - 100 \$ (n-r) 2 x 82 \$ - 123 \$ (n-r) 3 x 100 \$ - 150 \$ (n-r)  <b>Aînés (50 ans +)</b> 1 x 62 \$ - 93 \$ (n-r) 2 x 77 \$ - 115 \$ (n-r) 3 x 92 \$ - 138 \$ (n-r) 4 x 105 \$ - 155 \$ (n-r)
<b>Prénatal</b>	Exercices pour les futures mamans.	Jeudi 18 h 30 à 19 h 30	12 avril au 14 juin	<b>Adultes</b> 1 X 67 \$ - 100 \$ (n-r)
<b>Cours de natation pour adulte</b>	Apprentissage des différentes nages.	Mardi ou jeudi 8 h à 9 h	10 avril au 14 juin	<b>Adultes</b> 1 x 67 \$ - 100 \$ (n-r) 2 x 82 \$ - 123 \$ (n-r)  <b>Aînés (50 ans +)</b> 1 x 62 \$ - 93 \$ (n-r) 2 x 77 \$ - 115 \$ (n-r)
<b>Matinaux</b>	Entraînement en longueurs pour les lève-tôt 12 semaines	Mardi et jeudi 7 h à 8 h 8 participants maximum	10 avril au 14 juin	<b>Nouveau : bains matinaux avec carte de bain. Il faut être inscrit.</b>

## Bains libres (du 10 avril au 18 juin 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  
 offerte au coût de  
 45 \$ pour 40 bains aînés et  
 enfant ou 20 bains adultes.



## CITÉ JOIE

## • Concerto gourmand no 2

Le deuxième Concerto gourmand s'est tenu le 3 février dernier à Cité Joie. Une cinquantaine de convives ont pris part à cette soirée gastronomique au profit du Fond de soutien Cité Joie. Les invités ont eu la chance de déguster un repas de sept services, accompagné d'un choix de vin judicieux, le tout sous la direction du chef Alain Berthelot, de l'Auberge Cité Joie. Cette soirée, organisée par le personnel, a permis d'amasser une somme de 3 200 \$.

## • À mettre à l'agenda

Le samedi 28 avril  
Défi Spintech Cité Joie  
Un événement cycliste unique en son genre, au profit de Cité Joie.

## Information:

Ode Belzile, 849-7183 ou  
cite.joieobelzile@citejoie.com

## CHALLENGE CITÉ JOIE 2007



Le 20 janvier dernier avait lieu le premier Challenge Cité Joie, épreuve de relais de quatre raquetteurs qui devaient parcourir une distance totale de 10 km.

C'est l'équipe de Métal 2000 inc. qui a remporté la compétition, fièrement suivie de l'équipe Les Olympiques spéciaux / CLD de la Jacques-Cartier, composée en partie de jeunes athlètes handicapés fréquentant Cité Joie. Les autres équipes participantes étaient Les Tortues volantes du Club Rotary Charlesbourg, Les Têtes à claques de la Cage aux Sports Lebourgneuf et enfin Les Lapins sautés du Club Rotary Québec-Est.

Les profits de cet événement seront versés au fond de soutien de Cité Joie. Ce montant permettra à l'organisme d'accueillir davantage de personnes vivant avec des déficiences intellectuelles ou physiques, dans le contexte de séjours vacances accessibles.



## LA GUILDE VOUS INFORME

## Ateliers

Dessin en perspective par Sylvie Langevin

Le mercredi 28 mars, 19 h 30, club nautique

Les bases du dessin en perspective, suite du premier atelier. Chacun doit fournir son matériel (papier, crayons, règle, etc.)

## Faux finis par Sylvie Vallerand

Le mardi 17 avril, 13 h, club nautique

## Les cafés rencontre se poursuivent

La fréquence des cafés rencontre est augmentée. En raison de la forte participation des membres en vue des Journées de la culture, des cafés rencontre ont lieu toutes les semaines du mois de mars au club nautique à partir de 9 h et sont suivis d'ateliers libres.

849-6111 • info@galb.ca • www.galb.ca

CALENDRIER D'ACTIVITÉS  
DU 22 MARS AU 26 AVRIL 2007

## Jeudi, 22 mars

## Guilde artistique

Café rencontre  
9 h, club nautique

## Mercredi 28 mars

## Guilde artistique

Atelier de dessin en perspective II  
19 h 30, club nautique

## Samedi, 31 mars

## Bibliothèque L'Écrin

Heure du conte, 10 h

## Jeudi, 5 avril

## Club de l'âge d'or

Cabane à sucre, Île d'Orléans

## Jeudi, 12 avril

## Club de l'âge d'or

Casino de Charlevoix

## Guilde artistique

Café rencontre  
9 h, club nautique

## Mardi, 17 avril

## Guilde artistique

Atelier de faux finis  
13 h, club nautique

## Vendredi, 20 avril

## Maison des jeunes

Soirée disco  
19 h, Centre communautaire

## Dimanche, 22 avril

## Le Saisonnier

Portes ouvertes, 10 h 30 à 16 h 30

## Jeudi, 26 avril

## Club de l'âge d'or

Visite guidée de logements pour aînés, puis dîner au restaurant

## Guilde artistique

Café rencontre  
9 h, club nautique

## Jeudi 26 et vendredi 27 avril

## Le Saisonnier

Soirées d'inscription

## Samedi 28 avril

## Bibliothèque L'Écrin

Activité jeunesse  
10 h 30, salle d'animation

## Cité Joie

Défi Spintech Cité Joie

## PENTATHLON DES NEIGES

Une 3<sup>e</sup> année sous le signe de la réussite

Le samedi 3 mars dernier avait lieu le troisième Pentathlon des neiges Lac-Beauport. Quelque 320 participants se sont mesurés aux pentes, à la glace, à la neige... le tout dans un esprit de saine compétition.

La course amicale avait pour point de départ le Club mont Tourbillon où les participants enfourchaient leur vélo et effectuaient un tour du lac puis revenaient au Club (8 km). Ils enchaînaient avec l'épreuve de course jusqu'aux Sentiers du Moulin via le chemin de la Passerelle (4 km). De là, ils chaussaient leurs skis de fond pour un parcours de 15 km (style classique) ou 18 km (style patin), puis troquaient les skis pour des raquettes afin de se rendre jusqu'à la patinoire du lac (3,5 km) où ils devaient effectuer 5 km en patins à glace pour finalement rechausser leurs raquettes jusqu'au Club mont Tourbillon (1 km).

Soulignons la performance particulière de nombreux résidents de Lac-Beauport, notamment celle de Raphaël Gagné, jeune Lac-Beauportoïse déjà bien connu dans le domaine du vélo de montagne et celles de Julia Carboneau et Marie-Claude Paquet, elles aussi citoyennes de Lac-Beauport.



Voici donc les noms et les temps des trois premières positions dans les catégories femmes et hommes, individuel :

## Femmes :

- 1<sup>re</sup> position : Julia Carboneau (03:14:50), Lac-Beauport
- 2<sup>re</sup> position : Marie-Claude Paquet (03:22:19), Lac-Beauport
- 3<sup>re</sup> position : Sophie Garant (03:31:32), Québec

## Hommes :

- 1<sup>re</sup> position : Raphaël Gagné (02:25:29), Lac-Beauport
- 2<sup>re</sup> position : Michel Leblanc (02:31:18), Québec
- 3<sup>re</sup> position : Sylvain Poitras (02:33:42), Shannon

## BIBLIOTHÈQUE L'ÉCRIN

## Les dragons... créatures fantastiques

Viens visiter un monde mystérieux où les dragons sont rois. Une incursion fascinante en voyageant par des contes, des livres magiques et des documentaires.

Viens rencontrer, Monik Paradis, animatrice littéraire en milieu scolaire et en bibliothèque qui travaille dans le monde du livre depuis 1979, et partager avec elle cet univers magique.

Viens côtoyer les dragons! Un bricolage suivra, accompagné d'un prix de présence!

Quand : Le samedi 28 avril 2007 à 10 h 30

Où : Salle d'animation de la bibliothèque

Pour : 8 à 10 ans environ

Entrée gratuite

Places limitées : Inscriptions à la bibliothèque ou par téléphone 849-6133.

## Rappel - L'heure du conte

Il est encore temps d'inscrire votre enfant à la prochaine heure du conte qui aura lieu le **samedi 31 mars à 10 h** à la salle d'animation de la bibliothèque.

*Le Zloutchek*, animé par Nathalie et Katia pour les petits de 3 ans et plus. Entrée gratuite. Inscription à la bibliothèque ou par téléphone au 849-6133 (laisser le nom, l'âge et le numéro de téléphone de l'enfant sur la boîte vocale.)

