

Vol. 22 Numéro 3 / Septembre 2016



# Le Boischatelois

**L'information municipale à votre porte**



# LES MEMBRES DU CONSEIL MUNICIPAL



**Yves Germain**  
Maire



**Michel Cauchon**  
District 1  
Des Falaises



**André Paré**  
District 2  
Chemin du Roy



**Vincent Guillot**  
District 3  
Du Golf



**Natasha Desbiens**  
District 4  
Des Dolines



**Benoit Bouchard**  
District 5  
De la Montmorency



**Martine Giroux**  
District 6  
Des Saphirs

## PARTENAIRES MUNICIPAUX

### POUR NOUS JOINDRE

HÔTEL DE VILLE : 418 822-4500  
INFO-BOISCHATEL : 418 822-4511



**A.C.A.M.V. Association culturelle et artistique de la Maison Vézina**  
Marjolaine Gilbert, présidente  
418 822-3183

**Association de soccer des Premières-Seigneuries**  
Iann Lachance, président  
418 254-4510

**Club JR VÉLOGO 12/15 +**  
Michèle Bédard, responsable  
418 822-0728

**École de mini-basketball de Québec**  
581 741-6658

**FADOQ – Club de Boischatel**  
Nycole Giroux, présidente  
418 663-6510

**Ligue de quilles de Boischatel**  
Lise Vézina, responsable  
418 822-3311

**Maison des Jeunes « La Piôle »**  
Marie-Pier Coulombe, présidente  
418 822-4160

**Saint-Vincent-de-Paul**  
Mariette Gagné, présidente  
418 822-2817

### POUR UNE PUBLICITÉ OU UN ARTICLE DANS LE BOISCHATELOIS

Téléphone : 418 822-4500  
Télécopieur : 418 822-4512

[info@municipalitedeboischatel.ca](mailto:info@municipalitedeboischatel.ca)

## TABLE DES MATIÈRES

Mot du maire .....	3	Service des loisirs et de la culture .....	11
Le conseil vous informe .....	4	Artisans, Conseillers, Entrepreneurs, Professionnels, Représentants .....	15 et 18
Sécurité .....	6	Vie communautaire .....	28
Environnement .....	8	Plan de la ville .....	32

# LE MOT DU MAIRE

*Chers concitoyens et chères concitoyennes,*

Nous espérons que vous avez profité amplement de la saison estivale et que vous vous êtes ressourcés. Tout comme vous, nous avons profité de cette pause pour faire le plein d'énergie et sommes prêts à réaliser les projets qui s'annoncent nombreux au cours des prochains mois.

Nous avons reçu, cet été, quelques commentaires relativement aux nuisances sonores plus audibles durant cette période de l'année, particulièrement le dimanche. Comme elles sont principalement liées au voisinage, nous vous invitons au dialogue avec vos voisins, dans le respect et la tolérance en fonction des réalités de chacun.

## COMMUNICATION ET RELATION CITOYENNE

Les nouvelles technologies multiplient les moyens de communication et modifient inévitablement nos façons de communiquer. Le milieu municipal n'échappe pas à cette réalité et plus que jamais, les citoyens sont avides d'être informés rapidement et de manière personnalisée, modifiant ainsi la relation citoyenne.

Afin que la municipalité demeure actuelle et connectée avec ses citoyens, le conseil municipal a décidé de relever le défi communicationnel.

Ainsi, les travaux entrepris au courant des prochains mois auront pour objectifs :

- ▶ de créer une identité forte et actuelle qui reflète le dynamisme de Boischatel et à laquelle les citoyens pourront s'associer;
- ▶ d'améliorer les communications avec les citoyens en bonifiant les canaux de communication existants et en en développant de nouveaux;
- ▶ d'accentuer la relation citoyenne en créant des lieux d'échanges et de partages.

Le tout devant prendre forme concrètement dès le début de l'année 2017. À suivre!

## RÉFECTION DE LA CÔTE-DE-L'ÉGLISE

Nous vous l'annoncions dans la dernière édition du Boischatelois, le conseil municipal a décidé de procéder à la réfection de la Côte-de-l'Église. Les travaux de la phase I, au bas de la côte, devaient débiter cet automne. Toutefois, après des discussions avec le Ministère des Transports, nous devons les reporter en 2017.

Ainsi, les travaux seront effectués simultanément sur toute la longueur de la côte. En plus de procéder au remplacement des infrastructures souterraines et à l'enfouissement du réseau câblé, la configuration de la côte et de la porte d'entrée sud sera réaménagée pour une meilleure fluidité de la circulation et une plus grande sécurité des usagers de la route.

Nous vous présenterons prochainement les détails du projet et vous informerons fréquemment des développements. Malgré la fermeture de la route pendant les travaux, sachez que nous mettrons tout en place pour faciliter vos déplacements durant cette période critique et vous remercions à l'avance pour votre compréhension et votre habituelle collaboration.

Nous vous souhaitons bonne lecture et vous invitons à communiquer avec nous pour toutes questions ou tous commentaires.

  
Yves Germain, maire de Boischatel





# LE CONSEIL VOUS INFORME

## **MAISON VÉZINA**

La Municipalité de Boischatel est désormais propriétaire et gestionnaire de la Maison Vézina, joyau patrimonial sis au 171, rue des Grenadiers. En collaboration avec l'Association culturelle et artistique de la Maison Vézina (ACAMV), elle poursuivra la mission de diffusion et de promotion des activités culturelles et artistiques au profit de la population de Boischatel et des environs. D'ailleurs, des activités socioculturelles ont été intégrées à la programmation des loisirs 2016-2017 de la municipalité et l'offre sera bonifiée au fil des ans. Il est encore possible de louer la maison pour des activités d'affaires, sociales ou familiales en communiquant avec le Service des loisirs et de la culture de Boischatel.

## **DES AIRES DE JEUX SANS FUMÉE À BOISCHATEL**



Les nouvelles mesures de la Loi concernant la lutte contre le tabagisme, entrées en vigueur le 26 mai dernier, prévoient entre autres l'interdiction de fumer et de vapoter dans les aires de jeux extérieures pour enfants, les terrains sportifs et les terrains de jeux. Cette interdiction s'applique aux sites, mais également à une distance de neuf mètres de ceux-ci et dans les aires réservées aux spectateurs lorsqu'elles sont fréquentées par des mineurs.

Afin de faire respecter ces nouvelles règles, la Municipalité de Boischatel a installé des affiches interdisant la cigarette sur les lieux touchés, soient les parcs récréatifs, les terrains de soccer, le Domaine de la Rivière, le Centre sportif et les patinoires en hiver. Les bienfaits des espaces sans fumée sont nombreux, dont une meilleure santé collective.

## **RÈGLEMENT CONCERNANT LES ANIMAUX**

Depuis les incidents malheureux impliquant des pitbulls, nous entendons beaucoup parler de cette race de chien et de la réglementation qui l'entoure. Sachez que la Municipalité de Boischatel interdit, depuis 2002 par son Règlement 2002-730 concernant les animaux, les chiens de type «pitbull» (races bull-terrier, staffordshire bull-terrier, américain bull-terrier, américain staffordshire terrier ou hybride issu de ces races). Le conseil municipal suit de près ce dossier et les décisions gouvernementales susceptibles d'être prises prochainement, et verra à ajuster la réglementation en conséquence, s'il y a lieu. Notre objectif premier étant d'offrir un milieu de vie sécuritaire à tous les citoyens.

## **NOUVELLE CARTE INTERACTIVE DE BOISCHATEL POUR RÔLE D'ÉVALUATION**

La Municipalité de Boischatel vous invite à découvrir le nouvel outil interactif Gonet, qui présente la matrice graphique et les données du rôle d'évaluation foncière de notre territoire. Vous n'avez qu'à saisir une adresse, un matricule d'évaluation foncière, un numéro de lot ou à parcourir la carte pour obtenir les informations sur une propriété. L'outil est accessible à partir du site Internet de la Municipalité au boischatel.net, sous la rubrique outils interactifs/évaluation municipale.

# LE CONSEIL VOUS INFORME



## **ACQUISITION D'UN CAMION-BALAI**

La Municipalité de Boischatel a profité de la mise en vente de certains équipements de la Ville de Québec pour faire l'acquisition d'un camion-balai afin d'être encore plus efficace dans l'entretien des rues au printemps, mais également à longueur d'année. Possédant déjà un camion nettoyeur à haute pression, le Service des travaux publics est désormais plus autonome et diminue ainsi ses besoins en matière de sous-traitance, représentant d'importantes économies pour la Municipalité. Outre l'aspect financier, la rapidité d'intervention lors d'urgence; comme des déversements, débordements, bris ou travaux, est un avantage important qui permet à la Municipalité d'offrir une qualité de service exceptionnelle.



## **ABRIS OU GARAGES TEMPORAIRES**

Le conseil municipal vous rappelle qu'il est permis d'ériger, à compter du 15 octobre de chaque année, un abri ou garage temporaire dans une voie d'accès au stationnement, à au moins 1,5 mètre de la chaîne de rue ou du pavage et à 1 mètre d'un trottoir ou d'une borne-fontaine. Celui-ci doit être enlevé au plus tard le 15 avril de l'année suivante. Seuls les panneaux amovibles de bois peint ou de fibre de verre et la toile sont permis pour ces abris et garages temporaires.

## **ENTENTE SUR LA MISE EN VALEUR ET LA PROTECTION DES PAYSAGES DE LA CAPITALE-NATIONALE**

La Municipalité de Boischatel est fière d'annoncer la reconduction de l'Entente sur la mise en valeur et la protection des paysages de la Capitale-Nationale pour les années 2016-2019 dont la MRC de la Côte-de-Beaupré est signataire. Cette entente vise notamment la sensibilisation à la mise en valeur des paysages au même titre que la réalisation de projets dans chacun des milieux.

Cette entente a eu des retombées concrètes chez nous, notamment par la création du Fonds d'embellissement de la route 138 sur la Côte-de-Beaupré. Jusqu'à ce jour, sept projets d'affichage commercial et d'aménagement paysager ont été réalisés. Développement Côte-de-Beaupré gère ce fonds.

# SÉCURITÉ

## PRÉVENTION INCENDIE: PARCE QUE VOTRE SÉCURITÉ NOUS TIENT À CŒUR!

La négligence et l'imprudence sont encore trop souvent la cause d'incendie. La meilleure façon de prévenir un incendie demeure l'adoption de comportements sécuritaires. Afin d'assurer votre sécurité, votre Service incendie procédera, au courant des mois de septembre et d'octobre, à des visites de prévention dans vos résidences.

### VISITES DE PRÉVENTION EN SEPTEMBRE ET OCTOBRE

Lundi au vendredi : entre 7 h et 19 h  
Samedi : entre 8 h et 16 h

Lors de ces visites, les pompiers vérifieront avec vous les points suivants :

- ▶ Appareils de chauffage
- ▶ Appareils de cuisson
- ▶ Installations électriques
- ▶ Articles de fumeur
- ▶ Entreposage de produits inflammables
- ▶ Avertisseurs de fumée
- ▶ Avertisseur de monoxyde de carbone
- ▶ Extincteurs portatifs

Ils prendront également le temps de vous parler du plan d'évacuation et de son importance en cas d'urgence.

Prenez quelques minutes avec les pompiers pour vous assurer que vous êtes en sécurité dans votre demeure.



### SAVIEZ-VOUS QUE ?

Si un incendie survenait chez vous, **en trois minutes seulement, le feu et la fumée pourraient vous piéger plus vite que vous ne le pensez.**

Augmentez vos chances de survie grâce à **trois gestes concrets** :

- 1** Assurez-vous d'avoir un avertisseur de fumée qui fonctionne en tout temps;
- 2** Préparez le plan d'évacuation de votre résidence;
- 3** Faites votre exercice d'évacuation en famille.

## CASERNE OUVERTE!

C'est au tour des pompiers  
de vous accueillir  
chez eux!

En fermeture de la Semaine de la prévention des incendies qui se tient cette année du 9 au 15 octobre, votre Service de sécurité incendie vous ouvre ses portes!

**Samedi 15 octobre, entre 9 h et 15 h**  
Caserne de Boischatel, 105, chemin des Mas

Visitez la caserne, découvrez les équipements et montez à bord des camions. Voilà une belle occasion d'en apprendre davantage sur le travail des pompiers.

C'est un rendez-vous à ne pas manquer!

## À BOISCHATEL, MON ARRÊT JE LE FAIS!

La sécurité des citoyens de la municipalité étant une priorité, les conseillers municipaux de Boischatel ont récemment voté l'ajout d'arrêts obligatoires à certaines intersections problématiques.

La signalisation d'arrêt obligatoire a pour objectif d'améliorer la circulation des véhicules, mais également de faciliter le passage des piétons aux intersections ainsi que sécuriser les environs des parcs et des écoles afin d'assurer la protection des enfants.

L'Article 368 du Code sur la sécurité routière du Québec décrit l'infraction d'omettre d'effectuer son arrêt obligatoire comme suit :

« Conducteur d'un véhicule ou d'une bicyclette face à un panneau d'arrêt;

- ▶ ne l'a pas immobilisé,
- ▶ n'a pas cédé le passage au véhicule qui s'engage dans l'intersection,
- ▶ n'a pas cédé le passage au véhicule sur une autre chaussée et si près qu'il y a danger d'accident. »

Le constat remis au contrevenant comprend une amende de 100\$, plus les frais et trois points d'inaptitude seront appliqués à son dossier de conduite.

Les patrouilleurs interviennent fréquemment auprès de conducteurs qui ont simplement ralenti à une intersection munie d'une signalisation d'arrêt pour ensuite poursuivre leur chemin. Les conducteurs croient souvent à tort avoir effectué leur arrêt de façon adéquate. Cette façon de procéder constitue une infraction. Un arrêt complet du véhicule doit être fait.

Ne pas avoir immobilisé son véhicule avant la ligne d'arrêt constitue également une infraction à l'Article 368 du Code sur la sécurité routière du Québec. Dans le cas où la ligne d'arrêt serait absente, la signalisation d'arrêt sera considérée comme étant l'endroit où le véhicule doit être immobilisé.

Il est malheureux de constater que beaucoup de résidents ne respectent pas la signalisation routière. La collaboration de tous les citoyens est souhaitée. Il est ici question de la sécurité de tous!

*Lieutenant Marc-André Brassard  
Directeur de poste  
MRC de la Côte-de-Beaupré*



# ENVIRONNEMENT

## REBOISEMENT DU SECTEUR DES ROCHERS



Le Programme de plantation d'arbres de Boischatel, qui offrait aux citoyens propriétaires d'une résidence admissible un arbre de grande taille planté en cour avant, a connu un franc succès. Au total, 100 arbres ont été distribués, embellissant et enrichissant ainsi le secteur des Rochers.

En fonction des besoins en plantation d'arbres sur son territoire, le conseil municipal avait identifié ce secteur de la ville pour la première année du programme. Les résidents du secteur ont répondu positivement à l'invitation lancée par la Municipalité. « En quelques jours seulement, les arbres ont trouvé preneur et l'opération plantation d'arbres s'est terminée au début du mois de juillet. Nous sommes emballés par cette réponse positive et travaillerons fort pour reconduire le programme l'année prochaine » a tenu à préciser monsieur Germain.

Parallèlement à cette initiative, la Municipalité a poursuivi ses efforts de reboisement, entre autres sur ses terrains municipaux, confirmant ainsi son statut de municipalité réputée pour ses espaces verts.

## LE DUO ÉCOLO DE L'ÉTÉ



Le 11 juin dernier, l'escouade du Fonds Éco IGA était de passage au IGA des Sources pour distribuer des barils récupérateurs d'eau de pluie et des composteurs domestiques. Quelque 70 citoyens de Boischatel, qui s'étaient préalablement inscrits en ligne sur le site [jourdelaterre.org](http://jourdelaterre.org), ont remporté un baril ou un composteur pour un coût modique de 30\$.

D'une capacité de 200 litres chacun, les barils permettent de récupérer en moyenne 4800 litres d'eau en un été. Cette eau peut alors servir tant pour les travaux de jardinage que de nettoyage extérieur. De leur côté, les composteurs permettent aux citoyens de poser un geste écologique important en valorisant leurs déchets organiques et en produisant du compost, un ingrédient clé du jardinage! On

estime que 150 kilogrammes de matières organiques sont détournés de l'enfouissement ou de l'incinération chaque année grâce à un seul composteur domestique.

Merci à tous les citoyens pour leur participation. En matière d'environnement, chaque petit geste compte.

## STRATÉGIE RÉGIONALE CONCERTÉE DE GESTION DURABLE DES MATIÈRES RÉSIDUELLES

### MIEUX GÉRER NOS DÉCHETS: UN PROJET COLLECTIF ET DURABLE SUR LA CÔTE-DE-BEAUPRÉ

La MRC de La Côte-de-Beaupré souhaite augmenter sa performance environnementale par une gestion proactive, responsable et efficiente de ses matières résiduelles.

Accompagnée de plusieurs experts, elle a réalisé un bilan complet du système actuel de gestion des matières résiduelles de la région. Par la suite, des moyens ont été identifiés et évalués afin d'optimiser le système en place en plus de réaliser des économies dans certains volets.

# ENVIRONNEMENT

Préoccupée par le développement durable de son territoire, la MRC souhaite proposer un plan d'action qui fasse consensus et qui soit socialement acceptable pour les 10 prochaines années. La réussite d'un tel projet passe nécessairement par la concertation de toute la collectivité. Ainsi, la MRC met à la disposition de la population divers moyens de s'informer et de partager des opinions éclairées et constructives sur la gestion des matières résiduelles. Vous voulez en connaître davantage et participer à l'exercice de concertation? Voici la marche à suivre...

## 1 MIEUX S'INFORMER...

Force est de constater que la gestion des matières résiduelles est un « monde » de grande envergure souvent méconnu du grand public. Par divers moyens, la MRC souhaite donc en premier lieu informer et faire comprendre les différents enjeux de cette industrie jeune, innovante et en constante évolution ainsi que l'importance du rôle du citoyen dans la mise en valeur des différentes matières et le succès de ce projet de société durable.

### DANS LE CONFORT DE VOTRE FOYER :

- ▶ 3 cahiers d'information sur la gestion des matières résiduelles distribués de porte en porte.

### SUR LE WEB :

- ▶ De l'information sur **ce qui se passe au Québec** dans cette industrie et dans les autres régions.
- ▶ Des renseignements sur les **services offerts** sur notre territoire.
- ▶ Des **trucs et astuces** pour mieux trier à la source.
- ▶ Des **capsules vidéo** vous informant sur le bilan de la MRC et sur le traitement des différentes matières une fois collectées seront prochainement disponibles.

### Pour trouver l'information, c'est facile!

<https://www.facebook.com/strategiegrdurable/>  
[http://www.mrccotedebeaupre.com/sp\\_materieres\\_residuelles.shtml](http://www.mrccotedebeaupre.com/sp_materieres_residuelles.shtml)

## 2 S'EXPRIMER ET ÉCHANGER...

Une fois renseignés, vous êtes invités à choisir parmi les différents moyens disponibles, celui qui vous convient le mieux pour transmettre vos idées, vos opinions et échanger facilement avec les intervenants de la MRC.

### PRÈS DE CHEZ VOUS :

2 séances d'information : Réservez votre place au 418 824-3420 #236.

#### Le 8 septembre, 19h

Bibliothèque La Plume d'Oie,  
11298, rue de la Salle, Beauport

#### Le 10 septembre, 10h

Espace culturel Richard-Verreault,  
177, rue de l'Église, Château-Richer

### EN CONTACTANT DIRECTEMENT LA MRC :

cathydube@mrccotedebeaupre.qc.ca      418 824-3420 #234

## 3 FAIRE CONNAÎTRE VOTRE OPINION SUR DES ÉLÉMENTS PRÉCIS

Enfin, vous êtes invités à participer au **sondage** préparé par la MRC qui contient environ 25 questions. Voici les différentes façons d'y participer :

- ▶ En ligne jusqu'au 16 septembre en cliquant sur le lien suivant :  
<https://fr.surveymonkey.com/r/QVM2DDQ>;
- ▶ Par téléphone (firme SOM) du 29 août au 9 septembre.

# ENVIRONNEMENT

## COLLECTE DE FEUILLES MORTES

Encore une fois cette année, les feuilles mortes seront ramassées et acheminées chez des agriculteurs de la région qui les transformeront en compost.

Merci de mettre les feuilles dans des sacs translucides et de les déposer au bord du chemin aux dates suivantes :

- ▶ 13 octobre
- ▶ 27 octobre
- ▶ 10 novembre

Dans le cas où la quantité de feuilles serait très élevée, la cueillette sera complétée le lendemain de la date prévue.

## FERMETURE DE L'ÉCOCENTRE POUR L'HIVER

Il ne reste que quelques mois pour vous départir de façon écologique de matériaux de construction, d'objets encombrants ou de résidus domestiques dangereux. L'écocentre **fermera ses portes le samedi 12 novembre** pour la saison hivernale !

## HEURES D'OUVERTURE

Mardi au vendredi	7 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30
Samedi	9 h à 13 h
Dimanche et lundi	FERMÉ

## PETIT CONSEIL

Triez les matériaux et les matières lors du chargement, votre déchargement sera facilité.

Visitez le [boischatel.net](http://boischatel.net), sous l'onglet Écocentre, pour connaître le fonctionnement, l'admissibilité, les tarifications et les matériaux admissibles.

### SAVIEZ-VOUS QUE ?

Le rejet dans les égouts de matières interdites peut causer des conséquences graves sur l'environnement, la sécurité et l'intégrité du réseau municipal, entraînant des frais supplémentaires d'entretien des conduites et des postes de pompage.

- ⊘ Matières explosives (solvants, essence, acétone, etc.)
- ⊘ Huiles, graisses et goudrons
- ⊘ Terre, sable, cendre, sciure de bois, verre, tissus

Informez-vous auprès de l'écocentre pour la disposition de ces résidus.

De plus, certains produits, comme les lingettes humides et les protections féminines, peuvent provoquer des refoulements d'égout dans votre résidence. Il est préférable de les jeter à la poubelle.

# SERVICE DES LOISIRS ET DE LA CULTURE

## UNE SAISON ESTIVALE BIEN REMPLIE!

La Municipalité de Boischatel, par son Service des loisirs et de la culture, organise de nombreuses activités pour les citoyens et collabore à plusieurs autres offertes sur son territoire. Bref retour sur les activités des derniers mois.

### 9 MAI | FÊTE DES AÎNÉS

La FADOQ - Club de Boischatel a tenu, dans le décor enchanteur du Club de golf Royal Québec, sa seconde édition de la Fête des aînés. Environ 120 personnes ont participé à cette fête de l'amitié, qui clôturait la saison 2015-2016.



De gauche à droite : Madame Nicole Giroux, présidente de la FADOQ - Club de Boischatel, monsieur Yves Germain, maire de Boischatel, madame Caroline Simard, députée de Charlevoix-Côte-de-Beaupré, monsieur Jean-Paul Paradis et madame Marguerite Giroux dont les années d'engagement ont été soulignées lors de cette rencontre.

### 28 ET 29 MAI | 13<sup>E</sup> ÉDITION DU SYMPOSIUM DE PEINTURE DE BOISCHATEL



Sous la présidence d'honneur de Serge Nadeau, la 13<sup>e</sup> édition du Symposium de peinture de Boischatel a accueilli plusieurs résidents des environs, mais également de nombreux touristes venus rencontrer quelque 50 artistes de partout au Québec.

### 22 MAI | GRAND BAZAR DE BÉBÉ 0-5 ANS DE BOISCHATEL

Plusieurs personnes se sont présentées au traditionnel Grand Bazar de bébé 0-5 ans de Boischatel, organisé par le comité du Bazar de la Maison des jeunes. Vendeurs et acheteurs, tous y ont trouvé leur compte.

### 5 JUIN | DESCENTE ROYALE

Quelque 1 500 coureurs ont relevé le défi du 10 km. Au départ de la rue des Saphirs, coin boulevard Trudelle, les coureurs ont emprunté les rues de Boischatel pour poursuivre sur l'avenue Royale jusqu'à l'Aréna Marcel-Bédard. Félicitations à tous les coureurs!

### 11 JUIN | FÊTE DES VOISINS

Cette année, huit Fêtes des voisins se sont déroulées dans différents quartiers de la municipalité, permettant ainsi à plus de 330 citoyens de fraterniser entre eux. Merci aux organisateurs pour le temps et les efforts consacrés à la tenue de leur fête. À l'année prochaine!





## SERVICE DES LOISIRS ET DE LA CULTURE

### 17 JUIN | PASSAGE DU GRAND DÉFI PIERRE LAVOIE À BOISCHATEL

Les cyclistes du Grand défi Pierre Lavoie ont particulièrement apprécié leur passage à Boischatel alors que la Municipalité, qui encourage les saines habitudes de vie, a souligné de façon dynamique l'événement. Merci à l'École de Boischatel, aux milieux de garde de la petite enfance et à tous les citoyens qui ont pris part aux festivités et qui sont venus encourager les cyclistes.



### 24 JUIN | FÊTE NATIONALE DU QUÉBEC À BOISCHATEL

Plus de 1 300 personnes ont participé aux festivités de cette magnifique célébration familiale de la fête des Québécoises et des Québécois. Musique d'ambiance, jeux gonflables, jeux d'habileté, spectacles pour enfants et plus encore étaient au programme pour amuser et divertir les jeunes, comme les moins jeunes.

Remerciements à nos bénévoles de la Maison des jeunes et de l'Association culturelle et artistique de la Maison Vézina.



### 29 JUIN | COLLECTE DE SANG HÉMA-QUÉBEC

Le comité de bénévoles de la collecte de sang de Boischatel et la Municipalité tiennent à remercier les 35 donateurs qui ont fait don de leur sang lors de la collecte qui prenait place dans le stationnement du pavillon Boréal de l'École de Boischatel où l'unité mobile d'Héma-Québec les attendait.

### 18 JUILLET | JOURNÉE DE GOLF DE LA MUNICIPALITÉ DE BOISCHATEL

Les citoyens de Boischatel étaient invités à la traditionnelle journée de golf de la Municipalité qui s'est tenue sur l'un des plus prestigieux terrains de golf au Québec, le Club de golf Royal Québec. En tout, 72 golfeurs ont frappé leur meilleure balle lors de cette journée amicale.

La **Fête** nationale  
à Boischatel

# SERVICE DES LOISIRS ET DE LA CULTURE

## LES CLASSIQUES DU MERCREDI | 4 REPRÉSENTATIONS POUR TOUS LES GOÛTS

La 2<sup>e</sup> édition des Classiques du mercredi a connu un vif succès alors que les spectateurs étaient nombreux à chacune des représentations tenues dans le stationnement extérieur du IGA des Sources. Musique d'opéra, avec la participation du Festival d'Opéra de Québec, musique latine et musique populaire ont animé quatre mercredis de l'été, pour le plaisir de tous. Merci à nos partenaires, le IGA des Sources, la Pharmacie Brunet et la Caisse Desjardins des Chutes Montmorency.



## ANIMATION DE PARCS | DES ENFANTS ET DES PARENTS EMBALLÉS

Les parcs des Améthystes et des Turquoises se sont animés tous les samedis matins de l'été alors que deux animateurs dynamiques proposaient aux enfants des jeux interactifs variés. Durant ce temps, les parents pouvaient socialiser avec le voisinage, tout en sirotant un bon café, gracieuseté de la Municipalité.

### CLUB DE VÉLOGO 12/15 +



En collaboration avec madame Michèle Bédard, responsable bénévole, la Municipalité a participé à la création de ce club de vélo qui propose aux jeunes des entraînements physiques dans les côtes de Boischatel, alliant à la fois endurance, persévérance et plaisir. Pour la première année, neuf jeunes ont joint le club et se sont rencontrés les lundis, mercredis et vendredis pour des sorties d'une heure et plus.

#### Merci aux partenaires du club

- ▶ Caisse Desjardins des Chutes Montmorency
- ▶ Municipalité de Boischatel
- ▶ Caroline Simard, députée de Charlevoix-Côte-de-Beaupré
- ▶ ParticipAction jeunesse
- ▶ Salon de coiffure Talbot et Bédard
- ▶ Sylvie Boucher, députée fédérale de Beauport-Côte-de-Beaupré-Île d'Orléans-Charlevoix (418 827-6776)
- ▶ Les Cafés de Julie





# SERVICE DES LOISIRS ET DE LA CULTURE

## CAMP DE JOUR DE BOISCHATEL | LE CINÉMA JEUNESSE À L'HONNEUR

Chaque semaine de l'été, près de 380 jeunes se rendaient au Camp de jour de Boischatel pour profiter des nombreuses activités proposées par la dynamique équipe de moniteurs. Grâce à Némó, Harry Potter, les Avengers, les Minions, les Monstres, Buzz et Woody et les Pirates des Caraïbes, ils ont pu découvrir le monde merveilleux du cinéma jeunesse.

Merci à toute l'équipe du Camp de jour de Boischatel, composée de moniteurs, d'assistants, d'accompagnateurs et de responsables, qui ont tout mis en œuvre pour faire vivre un été inoubliable aux enfants. Grâce à leur dynamisme et leur engagement, la renommée du Camp de jour de Boischatel dépasse les limites de la municipalité.



### SAVIEZ-VOUS ?

Le Camp de jour de Boischatel dispose d'un **Programme d'accompagnement** pour les enfants nécessitant un suivi particulier. Cet été, 10 jeunes ont profité du programme, leur permettant de passer un agréable été en compagnie d'autres enfants et de moniteurs dynamiques.

#### Merci à nos partenaires

- ▶ Autisme Québec
- ▶ Chevaliers de Colomb de L'Ange-Gardien
- ▶ Club Optimiste de la Côte-de-Beaupré
- ▶ Fondation Maurice Tanguay
- ▶ Municipalité de L'Ange-Gardien
- ▶ Programme d'assistance financière au loisir des personnes handicapées 2015-2016
- ▶ Saint-Vincent-de-Paul de L'Ange-Gardien
- ▶ Unité de loisir et de sport de la Capitale-Nationale

## LA SAISON PLUS FROIDE APPROCHE À GRANDS PAS, MAIS ELLE S'ANNONCE TOUT AUSSI ANIMÉE!

En tout temps, vous pouvez communiquer avec le Service des loisirs et de la culture pour des suggestions et commentaires. Votre implication et participation citoyenne sont essentielles au bon fonctionnement et au développement du service.

# ENCOURAGEONS-LES...

ARTISANS, CONSEILLERS, ENTREPRENEURS  
PROFESSIONNELS, REPRÉSENTANTS

24 HEURES  24 HEURES

**TAXI DES ANGES**  
**418 822-1884**

VISA INFO / RÉSERVATION : 418 694-8331  
www.taxisteanne.com VISA

**COACH PRIVÉ**

Entraînement individualisé

Entraînement aérobie (sports d'endurance)  
Développement moteur (sports d'équipe)

mcleroult@gmail.com 418.455.5267 pour tous

 **paul eugène chabot inc.**  
Cabinet en assurances de dommages  
et de services financiers

**Julie Chabot**  
Vice-Présidente  
Courtier en assurance de dommages des particuliers  
julie.chabot@courtiersunis.com

2255, boul. des Chutes, Québec (Québec) G1C 1X1  
Tél.: (418) 667-8550 • Téléc.: (418) 661-3409  
Sans frais: (800) 203-9005 • Site web : www.pechabot.com

 **CLINIQUE DENTAIRE**  
**SOPHIE TURCOTTE**

Dr Sophie Turcotte d.m.d.  
Chirurgien dentiste

1201, boul. des Chutes  
Québec (Québec) G1E 2G3  
T. 418.661.4868

 **GARIÉPY**  
**GRAVEL**  
**LAROUCHE**  
**BLOUIN**

CPA, S.E.N.C.R.L.

Serge Gravel, CPA, CA  
serge.gravel@gglbca.com

Promenades Beauport  
3333, du Carrefour, bureau 230-A  
Québec (Québec) G1C 5R9

T : 418 666-3704  
F : 418 666-6913  
www.gglbca.com

 **FONDATIONS**  
**ANTOINE CÔTÉ**

R.B.O.: 8326-1081-52

**Douglas Keet**  
Vice-Président

195, rue Copenhague  
Saint-Augustin-de-Desmaures  
G3A 2V1

T : 418.622.1622 poste 202  
C : 418.569.7371  
F : 418.907.8990

douglas@fondationsac.com  
fondationsac.com

 **PLANICA**  
CABINET EN SERVICES FINANCIERS

Vous protéger. Vous enrichir.

**Marie-Pierre Leblond**  
Conseillère en sécurité financière

mpleblond@planica.ca  
Tél. : 418 623-9393 poste 216  
Cell : 418 955-9753

planica.ca  
815, boul. Lebourgneuf, bur. 300  
Québec QC G2J 0C1

 **évolution graphique .com**

Mélanie Giroux

T 418 822-1105 F 418 822-0422  
m.giroux@evolutiongraphique.com

217, rue des Saphirs, Boischatel (Québec) GOA 1H0

 **CHEMINÉE**  
**CÔTE-DE-BEAUPRÉ**

MARTIN BOUCHARD, Propriétaire

- Ramonage de cheminée
- Inspection de poêle à bois
- Certificat de conformité
- Camion de service avec nacelle
- Ouvert à l'année

**Tél. 418 823-2442**  
Cell. 418 930-4186 / Sans frais 1 888 846-0037  
chemineecotedebeaupre.com

## LA CAISSE DES JARDINS DES CHUTES MONTMORENCY :

**1 M\$**  
VERSÉ EN RISTOURNES INDIVIDUELLES EN 2016

**100 000 \$**  
REMIS PAR LE FONDS D'AIDE AU DÉVELOPPEMENT  
DU MILIEU EN 2016 POUR DES PROJETS QUI  
CONTRIBUENT AU MIEUX-ÊTRE DE NOTRE  
COLLECTIVITÉ

Parce que dans chaque communauté, il y a des  
rêves, des projets et des gens pour les réaliser.

desjardins.com/caissedeschutesmontmorency  
418 663-3581

 **Desjardins**  
Caisse des Chutes  
Montmorency



# NOUVELLE SALLE

## PLUS SPACIEUSE ET MIEUX ÉQUIPÉE

La Municipalité de Boischatel est fière de vous présenter la nouvelle salle d'entraînement du Centre sportif. Agréablement aménagée, la salle a doublé de superficie, permettant l'ajout de nouveaux équipements modernes et actuels. Coup d'œil sur cette nouvelle infrastructure qui bonifie l'offre de service exclusive aux citoyens de Boischatel.

Afin de toujours offrir des services de proximité et de qualité, la Municipalité a entrepris, à l'automne dernier, des travaux d'agrandissement et de modernisation de la salle d'entraînement qui ne répondait plus aux besoins des usagers dans sa forme initiale. « Nous voulions offrir aux citoyens de Boischatel un lieu et des équipements comparables aux grandes salles d'entraînement de la région de Québec, et ce, à un coût abordable », a tenu à préciser le maire de Boischatel, monsieur Yves Germain, lors de l'inauguration de la nouvelle salle d'entraînement tenue le 23 août dernier.



De gauche à droite: M. Vincent Guillot, conseiller municipal, district Du Golf et responsable des loisirs et de la culture, M. Yves Germain, maire de Boischatel, M. André Paré, conseiller municipal, district Chemin du Roy et M<sup>me</sup> Martine Giroux, conseillère municipale, district Des Saphirs.

Appareils de musculation, poids et haltères, rameur, bicyclettes stationnaires, tapis roulants et elliptiques sont autant d'équipements mis à la disposition des usagers, le tout dans une salle plus spacieuse, au design moderne et aux ambiances tantôt stimulantes et tantôt feutrées, selon le type d'exercices pratiqués. « La variété d'équipement convient à tous les types d'entraînement, que ce soit pour conserver ou retrouver la forme. La maman qui souhaite se remettre à l'entraînement après un accouchement ou l'athlète qui s'entraîne pour une prochaine compétition, peu importe, tous y trouveront leur compte » soutient le directeur du Service des loisirs et de la culture de Boischatel, monsieur Claude Martin.

### HEURES D'OUVERTURE DU CENTRE SPORTIF ET DE LA SALLE D'ENTRAÎNEMENT

Lundi au vendredi, 9 h à 22 h  
Samedi et dimanche, 8 h à 18 h

# D'ENTRAÎNEMENT

L'ancienne salle d'entraînement a été transformée en salle de « spinning » permettant ainsi d'augmenter l'offre de cette activité fort prisée.

Ouverte sept jours sur sept, selon les heures d'ouverture du Centre sportif, la salle d'entraînement est accessible aux citoyens de Boischatel qui doivent se procurer un abonnement ou une carte d'accès.

Toute la population est invitée à venir découvrir les nouvelles installations et à en profiter quotidiennement ou hebdomadairement. « Le Centre sportif et la salle d'entraînement appartiennent aux citoyens de Boischatel. Nous vous invitons à faire de ce lieu le vôtre. Vous y êtes chez vous ! » a conclu monsieur Germain.

## LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Selon Santé Canada, l'activité physique améliore la santé et le bien-être, réduit le stress, renforce le cœur et les poumons, augmente le niveau d'énergie, aide à atteindre et à maintenir un poids santé, et favorise une philosophie de vie positive. De plus, chez les personnes âgées de 55 ans et plus, elle réduit les risques de blessures causées par des chutes et des pertes d'équilibre.

Source : Site Internet de l'Agence de la santé publique du Canada

## ▶ CARTE D'ACCÈS ET ABONNEMENT

	TARIF RÉSIDENT
Carte d'accès adulte 20 séances	50\$
Carte d'accès jeune et senior 20 séances*	35\$
Abonnement adulte 4 mois	70\$
Abonnement jeune et senior 4 mois*	50\$
Abonnement senior 1 an (10h à 16h en semaine)*	70\$

\*Jeune: personne âgée de moins de 21 ans

\*Senior: personne âgée de plus de 55 ans ou membre de la FADOQ - Club de Boischatel

## ▶ EN RÉSUMÉ

POUR LE CARDIO	POUR LA MUSCULATION
<ul style="list-style-type: none"><li>▶ 4 tapis roulants</li><li>▶ 2 elliptiques</li><li>▶ 2 vélos stationnaires</li><li>▶ 1 vélo de spinning dans la salle d'entraînement</li><li>▶ 24 vélos de spinning dans la salle de spinning</li><li>▶ 1 rameur</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ 2 multistations</li><li>▶ 4 bancs droits et ajustables</li><li>▶ 1 cage à «squat»</li><li>▶ Plusieurs poids et équipements libres</li></ul>



# CE SONT DES GENS DE CHEZ NOUS!

**GRUPE**  
**ESSA**.com

**LES PROS**  
DE L'ENTRETIEN  
EN TOUTE SAISON



**DÉNEIGEMENT • ENTRETIEN PAYSAGER • RÉSIDENTIEL • COMMERCIAL**  
T 418 627-0633 — 1620, boul. Jean-Talon Ouest, Québec — [www.groupeessa.com](http://www.groupeessa.com)



  
**QUARTIER DU HAMEAU**

✦ COUR ARRIÈRE SUR TERRAIN PRIVÉ ✦ GARAGE ET STATIONNEMENT  
✦ CHOIX DE PLUSIEURS MODÈLES ✦ PISCINE ET ESPACE VERT

**418 844-3334**  
**constructionmckinley.com**

© constructionmckinley.com

**Terrassement IDEAL INC**

Dominik Mathieu cell: 418 563-8308  
terrassement.ideal@hotmail.com fax: 418 822-4580

*Entrée d'auto • Muret de soutènement • Pavé en tout genre • Mur de pierre intérieur*

  
*Clinique Dentaire Boischatel*

Téléphone : (418) 822-5555  
Télécopieur : (418) 822-4540

**Dr. Raymond Varin D.M.D.**  
Chirurgien dentiste

5015, avenue Royale, C.P. 186, Boischatel (Québec) G0A 1H0

  
**Fx Bouchard**  
RÉSIDENCES FUNÉRAIRES

4635, boulevard Sainte-Anne  
Québec QC G1C 2J5

Dominic Bouchard  
Vice-président  
info@fxbouchard.com

Téléphone : 418 663-9838  
Télécopieur : 418 660-1614  
fxbouchard.com

**Langlois Volkswagen** 

WOLFSBURG Club Line  
2009-2010  
2013-2015

[www.langloisvw.com](http://www.langloisvw.com)  
**418 822-0671**

  
**BENOÎT HOTTOTE**  
ARPEUTEUR-GÉOMÈTRE

129, rue Gravel  
Boischatel, Qc  
G0A 1H0

Téléphone: (418) 822-3477  
Télécopieur: (418) 822-2294

**VITRE SB**  


**LAVAGE DE VITRE SB**  
C'est clair et net!

Résidentiel et commercial  
Intérieur et extérieur  
Nettoyage de gouttières  
Lavage à pression  
Estimation gratuite

[www.vitresb.com](http://www.vitresb.com)  
418 933-0156

270, Rue des Saphirs, Boischatel (Qc) G0A 1H0

  
**Impressions Leclerc**

**Gaétan Leclerc**  
T: 418 822-1797  
F: 418 822-0474

5309, avenue Royale  
Boischatel (Québec)  
G0A 1H0

[imp.leclerc@videotron.ca](mailto:imp.leclerc@videotron.ca)

**AU SOMMET CHÛTE**  


**418-822-1422**  
Restauration Rapide  
Service de Traiteur  
pour toute occasion

**MICHEL BERGERON**  
Propriétaire

RESTAURANT  
CONDO

5014, Avenue Royale  
Boischatel, QC G0A 1H0

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

*Vos finances.com*  
Bâtir ensemble!

**Stéphan Crête**  
Conseiller en sécurité financière  
Représentant autonome  
Partenaire de MICA services financiers inc.

**C 581 308-0070**  
F 418 406-1354  
crete.stephan@gmail.com



**J'ai le deal!**

**JD CHRYSLER FIAT**  
DE BOISCHÂTEL

CHRYSLER DODGE Jeep RAM

**FIAT 500X**  
Traction intégrale



**JD ALFA ROMEO • FIAT**  
DE BOISCHÂTEL



# SERVICE DES LOISIRS ET DE LA CULTURE

## DEMI-MARATHON DE LA CÔTE-DE-BEAUPRÉ



Le dimanche 11 septembre prochain, les adeptes de course à pied de tout âge se donneront rendez-vous au Parc de la Chute-Montmorency. Le magnifique parcours plat, idéal pour les débutants et ceux à la recherche d'un bon temps, se déroulera en grande majorité sur la piste cyclable longeant le boulevard Sainte-Anne. Venez encourager les valeureux coureurs!

## BOISCHATEL VIBRE AU RYTHME DES JOURNÉES DE LA CULTURE



Les 30 septembre, 1<sup>er</sup> et 2 octobre prochains, la Municipalité de Boischatel participera aux Journées de la culture et proposera, pour l'occasion, des activités invitant à la découverte et à l'appréciation des arts et de la culture sous toutes ses formes. La programmation sera dévoilée vers la mi-septembre. Surveillez notre site Internet et notre page Facebook et joignez-vous à la fête alors que la musique sera à l'honneur pour cette 20<sup>e</sup> édition.

## «SOIRÉE EN BLANC» POUR LE GALA RECONNAISSANCE

Le 22 octobre, la Municipalité de Boischatel honorera des citoyens engagés en remettant les prix hommage : *Persévérance scolaire, Athlète de la relève, Bénévole de l'année, Citoyen en santé et Bâtitteur.*

Vous êtes tous invités à encourager vos concitoyens en assistant à cette soirée reconnaissance qui se déroulera sous la thématique «Soirée en blanc».

**Le samedi 22 octobre, à compter de 17h30**  
Centre sportif de Boischatel, 160, rue des Grès

**Repas trois services • Animation • Cérémonie de remise des prix  
• Groupe invité HIGH 5 Coverband**

**Coût : 30\$/personne**

Carte en vente à l'hôtel de ville et au Centre sportif dès le 12 septembre 2016.



**Les lauréats 2015 :** Le maire de Boischatel, monsieur Yves Germain et la présidente du comité organisateur du Gala Reconnaissance, madame Jeanne-D'Arc Marcoux entourent les lauréats de la 7<sup>e</sup> édition : madame Marjolaine Gilbert, bénéficiaire de l'année, madame Francine Lavoie, fille de feu Roland Lavoie, bâtisseur 2015, madame Cynthia Tremblay, citoyenne en santé et monsieur François Caudal, athlète de la relève.



## **ENCORE TEMPS DE SOUMETTRE UNE CANDIDATURE!**

Vous connaissez une personne d'exception qui se démarque des autres! Vous voulez la féliciter et l'encourager à continuer! Inscrivez-la **AVANT LE 9 SEPTEMBRE 2016** au Gala Reconnaissance dans l'une ou l'autre des catégories à l'honneur.

Visitez le [boischatel.net](http://boischatel.net) pour tous les détails et les formulaires de mise en candidature.



# SERVICE DES LOISIRS ET DE LA CULTURE

## PROGRAMMATION DES LOISIRS SESSION AUTOMNE 2016 – HIVER 2017

### DES ACTIVITÉS POUR TOUS LES GOÛTS ET TOUS LES ÂGES!

Consultez la programmation des loisirs que vous avez reçue par le courrier ou visitez le [boischatel.net](http://boischatel.net) pour découvrir la multitude d'activités sportives et socioculturelles offertes.

### ACTIVITÉS LIBRES

Comme chaque année, nous vous proposons plusieurs plages horaires pour pratiquer librement votre sport préféré en compagnie d'autres adeptes.

- ▶ Badminton
- ▶ Volleyball
- ▶ Basketball
- ▶ Tennis
- ▶ Etc.

### CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT LIBRE

## + NOUVEAUTÉ

Découvrez le nouveau **circuit d'entraînement libre** qui vous permet de passer d'un exercice à l'autre et de répéter le circuit autant de fois que vous le souhaitez, le tout sous la supervision d'un spécialiste de l'activité physique.

### DE TOUT POUR LES FAMILLES ET LES ENFANTS!

**Parce que votre enfant se développe aussi par le jeu!**

La Municipalité soutient le développement des enfants et des jeunes en offrant plusieurs activités adaptées, dont d'intéressantes nouveautés à découvrir!

- + Bougez en famille! Découvrez les ateliers Bébé-gym (0 à 18 mois), Mini-Gym (0 à 5 ans) et Famili-gym (5 à 12 ans)
- + Découvertes sportives en plein air (préscolaire à 3<sup>e</sup> année)
- + Work-out parent-ado (11 ans et +)

### POUR LES 16 ANS ET PLUS!

**Parce qu'il est également important de se garder un moment pour soi!**

La Municipalité propose plusieurs activités, autant sportives que socioculturelles. Il y en a pour tous les goûts, dont les nouveautés suivantes à découvrir!

- + Pilates
- + Spinning
- + Yoga sur chaise
- + Dessin d'observation
- + Initiation au dessin
- + Journal créatif parent

Visitez le [boischatel.net](http://boischatel.net), sous l'onglet **Programmation des loisirs pour tous les détails**.

### **INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT!**

1. En ligne sur «Sport-Plus», accessible à partir du site Internet [boischatel.net](http://boischatel.net).

OU

2. En vous présentant ou téléphonant au Centre sportif sur les heures d'ouverture.

Vous vivez seul ou en famille? Vous êtes en situation de faible revenu et vous désirez participer à une ou des activités de loisirs? Nous pouvons vous aider. Communiquer avec votre Service des loisirs et de la culture au 418 822-4500.

Pour les étudiants résidents âgés de moins de 21 ans et les résidents de 55 ans et plus de qui s'inscrivent à un cours ou une activité offerte par le Service des loisirs et de la culture de Boischatel, une réduction de 20% est appliquée sauf lorsque contre-indiqué. Cette réduction est également applicable pour les membres de la FADOQ – Club de Boischatel. Dans ce cas, la carte de membre à jour est exigée.

Si vous avez des questions sur la programmation et les inscriptions, n'hésitez pas à communiquer avec votre Service des loisirs et de la culture au 418 822-4500.

# SERVICE DES LOISIRS ET DE LA CULTURE



## POUR LES 55 ANS ET PLUS!

**Parce que demeurer actif est sain pour le corps et l'esprit!**

La Municipalité et ses partenaires offrent de nombreuses activités présentées ci-après. Pour vous inscrire, suivre la procédure d'inscription, sauf exception.

## ACTIVITÉS SPORTIVES

### CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Ce programme doux, efficace et sécuritaire vise l'amélioration de votre flexibilité, de votre musculature générale, de la condition de votre dos et de votre cœur, par des exercices progressifs et adaptés. Bonne forme et santé assurée!

**Équipement requis:** Espadrilles qui ne marquent pas, vêtements sportifs, serviette et bouteille d'eau.

Clientèle	Niveau	Horaire	Période	Endroit	Coût
50 ans et + 1fs/sem.	Tous	Lundi-merc.-vend. 9 h 30 à 10 h 30	12 sept. au 2 déc. 2016 9 janv. au 31 mars 2017 12 semaines	Centre sportif, gymnase	R/81,00\$ NR/121,50\$ R55+/64,80\$
50 ans et + 1fs/sem.	Tous	Lundi-merc.-vend. 10 h 45 à 11 h 45			R/81,00\$ NR/121,50\$ R55+/64,80\$
50 ans et + 2fs/sem.	Tous				R/129,60\$ NR/194,40\$ R55+/103,68\$
50 ans et + 3fs/sem.	Tous				R/162,00\$ NR/243,00\$ R55+/129,60\$

### PILATES

## + NOUVEAUTÉ

La méthode pilates fait travailler tous les muscles de votre corps. Les exercices ne comportent aucun risque pour les articulations. Ils permettent aux femmes et aux hommes d'augmenter leur force, leur souplesse et leur endurance. Les exercices sont conçus pour redonner à la colonne vertébrale une mobilité saine et pour renforcer les muscles entourant les articulations. Les exercices peuvent s'adapter à vos capacités physiques.

**Équipement requis:** Vêtements de sport confortables.

Clientèle	Niveau	Horaire	Période	Endroit	Coût
Adulte	Tous	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	14 sept. au 30 nov. 2016 11 janv. au 29 mars 2017 12 semaines	Domaine de la Rivière, chalet	R/87,00\$ NR/130,50\$ R55+/69,60\$



# SERVICE DES LOISIRS ET DE LA CULTURE

## QUILLES – FADOQ-CLUB DE BOISCHATEL

Les activités de la ligue de quilles amicale organisée par la FADOQ-Club de Boischatel reprendront le jeudi 25 août à la salle de quilles de la Canardière. Bienvenue à tous!

Clientèle	Niveau	Horaire	Période	Endroit	Coût
Adulte	Tous	Jeudi 9h à 11 h 30	25 août au 22 déc. 2016 5 janv. au 4 mai 2017 18 et 19 semaines	Salle de quilles de la Canardière	R/10,00\$/sem. NR/10,00\$/sem. R55+/10,00\$/sem.

Le paiement se fait sur place, à la semaine.

**N.B.** Nous avons toujours besoin de remplaçant durant la saison. Les intéressés peuvent communiquer avec madame Lise Vézina.

**Inscription:** Communiquez avec madame Lise Vézina au 418 822-3311.

## SPINNING

Ce cours, adapté à la clientèle, vous permettra de vous dépasser selon votre rythme. Avec des montées, des sprints, des descentes et des cadences variables, cette activité permet d'améliorer l'endurance musculaire et cardiovasculaire.

**Équipement requis:** Espadrilles, vêtements sportifs, serviette et bouteille d'eau.

Clientèle	Niveau	Horaire	Période	Endroit	Coût
50 ans et + 1fs/sem.	Tous	Mardi et/ou jeudi 10h30 à 11 h 30	13 sept. au 1 <sup>er</sup> déc. 2016 10 janv. au 30 mars 2017 12 semaines	Centre sportif, salle de spinning	R/115,00\$ NR/172,50\$ R55+/92,00\$
50 ans et + 2fs/sem.	Tous	Mardi et jeudi 10h30 à 11 h 30	13 sept. au 1 <sup>er</sup> déc. 2016 10 janv. au 30 mars 2017 12 semaines	Centre sportif, salle de spinning	R/184,00\$ NR/276,00\$ R55+/147,20\$

## STRETCHING

Ce cours s'adresse à toutes personnes qui désirent maintenir une santé physique globale. La méthode type Pilates est principalement utilisée dans une perspective d'entraînement afin d'améliorer la force, la souplesse, la coordination et le maintien d'une bonne posture.

**Équipement requis:** Espadrilles propres, vêtements sportifs, serviette et bouteille d'eau.

Clientèle	Niveau	Horaire	Période	Endroit	Coût
Adulte 1fs/sem.	Tous	Mardi et/ou jeudi 10h30 à 11 h 30	13 sept. au 1 <sup>er</sup> déc. 2016 10 janv. au 30 mars 2017 12 semaines	Domaine de la Rivière, chalet	R/81,00\$ NR/121,50\$ R55+/64,80\$
Adulte 2fs/sem.	Tous	Mardi et jeudi 10h30 à 11 h 30	13 sept. au 1 <sup>er</sup> déc. 2016 10 janv. au 30 mars 2017 12 semaines	Domaine de la Rivière, chalet	R/129,60\$ NR/194,40\$ R55+/103,68\$

# SERVICE DES LOISIRS ET DE LA CULTURE



## TAI-CHI DÉBUTANT 1 ET 2

**+ NOUVEAUTÉ**

Le Tai-chi est une gymnastique chinoise qui se présente sous forme de méditation en déplacement qui consiste en une série de mouvements lents exécutés selon un enchaînement précis. Cette discipline chinoise recherche l'équilibre intérieur et la libération de l'énergie. Vous recherchez l'épanouissement individuel et le bien-être? Cette discipline est pour vous.

Clientèle	Niveau	Horaire	Période	Endroit	Coût
50 ans et +	Débutant 1-2	Vendredi 9h à 10h	16 sept. au 2 déc. 2016 13 janv. au 31 mars 2017 12 semaines	Domaine de la Rivière, chalet	R/87,00\$ NR/130,50\$ R55+/69,50\$
Adulte	Débutant	Judi 18h30 à 19h30	15 sept. au 1 <sup>er</sup> déc. 2016 12 janv. au 30 mars 2017 12 semaines	Domaine de la Rivière, chalet	R/87,00\$ NR/130,50\$ R55+/69,50\$
2fs/sem.	Tous				R/139,20\$ NR/208,80\$ R55+/111,36\$

## TENNIS DE TABLE (PING-PONG)

Que vous soyez débutant ou plus avancé, nous vous invitons à pratiquer cette activité de loisir entre amis. Ouvert à tous!

Deux tables de disponibles, partique libre.

**Équipement requis:** Vêtements sportif, espadrilles qui ne marquent pas et raquette de ping-pong.

Clientèle	Niveau	Horaire	Période	Endroit	Coût
Adulte	Tous	Vend. et dim. 13h à 16h	14 oct. au 11 déc. 2016 6 janv. au 12 mai 2017	Domaine de la Rivière, chalet	R/30,00\$ NR/35,00\$

**Information:** Henry Tabone au 418 406-1675.

## YOGA (VINIYOGA)

Toute situation d'apprentissage contribue à maintenir les fonctions neurologiques en bon état (réflexes, mémoire) et le yoga aide en améliorant l'oxygénation du cerveau. Les postures de yoga tonifient les muscles afin de conserver force et souplesse. La respiration consciente favorise une amplitude respiratoire améliorant la circulation sanguine. Le yoga aide à reposer le cœur. Le contenu du cours sera adapté selon le niveau des participants.

**Équipement requis:** Vêtements décontractés, grande serviette, petit coussin et bouteille d'eau.

Clientèle	Niveau	Horaire	Période	Endroit	Coût
50 ans et +	Débutant et intermédiaire	Mardi 13h30 à 15h	13 sept. au 29 nov. 2016 10 janv. au 28 mars 2017 12 semaines	Domaine de la Rivière, chalet	R/130,50\$ NR/195,75\$ R55+/104,40\$



# SERVICE DES LOISIRS ET DE LA CULTURE

## YOGA SUR CHAISE

**+ NOUVEAUTÉ**

Rééquilibrer le système nerveux par la coordination du mouvement avec la respiration, vers une détente profonde. Des postures de yoga à l'aide d'une chaise comme support pour libérer les tensions. Unir le corps, le mental, les émotions, le souffle afin de rétablir le lien entre tous ses aspects de notre personne. Le yoga sur chaise développe la souplesse musculaire, renforce le système immunitaire, réduit le stress et améliore la qualité de vie.

**Équipement requis:** Vêtements confortables et une grande serviette.

Clientèle	Niveau	Horaire	Période	Endroit	Coût
50 ans et +	Tous	Mercredi 13h à 14h	14 sept. au 30 nov. 2016 11 janv. au 29 mars 2017 12 semaines	Domaine de la Rivière, chalet	R/87,00\$ NR/130,50\$ R55+/69,50\$

## ZUMBA GOLD

Ce cours reprend la formule Zumba® et en modifie les mouvements et le rythme afin de s'adapter aux besoins des seniors actifs, ainsi qu'à ceux qui commencent leur aventure vers un style de vie plus sain. La musique latine pétillante (comme la salsa, le merengue, la cumbia et le reggaeton), des mouvements faciles à suivre et une atmosphère de fête stimulante. C'est un cours de danse-fitness sympathique et, surtout, amusant pour tous.

**Équipement requis:** Espadrilles propres qui ne marquent pas, vêtements décontractés, serviette et bouteille d'eau.

Clientèle	Niveau	Horaire	Période	Endroit	Coût
50 ans et + 1fs/sem.	Tous	Mardi et/ou jeudi 9h à 10h	13 sept. au 1 <sup>er</sup> déc. 2016 10 janv. au 30 mars 2017 12 semaines	Domaine de la Rivière, chalet	R/81,00\$ NR/121,50\$ R55+/64,80\$
50 ans et + 2fs/sem.	Tous	Mardi et jeudi 9h à 10h	13 sept. au 1 <sup>er</sup> déc. 2016 10 janv. au 30 mars 2017 12 semaines	Domaine de la Rivière, chalet	R/129,60\$ NR/194,40\$ R55+/103,68\$

# SERVICE DES LOISIRS ET DE LA CULTURE



## ACTIVITÉS SOCIOCULTURELLES

### CLUB DE BRIDGE ET COURS DE BRIDGE (DÉBUTANT ET INTERMÉDIAIRE)

Avis aux passionnés des jeux de cartes, le bridge est un jeu accessible à tout le monde. Joignez-vous aux périodes de jeu libre, en compagnie de gens agréables ou inscrivez-vous au cours qui s'adresse autant aux débutants qu'aux personnes ayant une base, mais voulant parfaire leur connaissance. Le cours est basé sur le standard américain et comprend une période de théorie et de pratique.

**Équipement requis :** Pour le cours, prévoir l'achat d'une boîte d'enchère et notes de cours au coût d'environ 40\$. Information au premier cours.

### CLUB DE BRIDGE

Clientèle	Niveau	Horaire	Période	Endroit	Coût
Adulte	Tous	Lundi et jeudi 13 h à 16 h	22 août au 8 déc. 2016 10 janv. au 15 juin 2017	Domaine de la Rivière, chalet	R/3,00\$/séance NR/3,00\$/séance R55+/3,00\$/séance

### COURS DE BRIDGE

Clientèle	Niveau	Horaire	Période	Endroit	Coût
Adulte	Débutant et intermédiaire	Jeudi 13 h à 16 h	15 sept. au 3 nov. 2016 12 janv. au 2 mars 2017 8 semaines	Domaine de la Rivière, chalet	R/60,00\$ NR/75,00\$ R55+/60,00\$

**Inscription :** Communiquez avec madame Nicole Leclerc au 418 822-0205 ou madame Marie-Andrée Vézina au 418 822-1542.

### CLUB DE LECTURE – ACTIVITÉ GRATUITE

À tous les passionnés de lecture, venez partager avec d'autres personnes, vos coups de cœur et vos auteurs préférés au chalet du Domaine de la Rivière. Les rencontres se feront une fois par mois, et ce, gratuitement. Possibilité d'échange de livre.

Clientèle	Niveau	Horaire	Période	Endroit	Coût
Adulte	Tous	3 <sup>e</sup> lundi du mois 13 h30 à 16 h	19 septembre, 17 octobre, 21 novembre et 19 décembre 2016 16 janvier, 20 février, 20 mars, 24 avril et 15 mai 2017	Domaine de la Rivière, chalet	Gratuit

**Inscription :** Communiquez avec madame Michèle Chrétien au 418 822-0244 ou madame Nycole Giroux au 418 406-1083. Possibilité de s'inscrire tout au long de l'année.



# SERVICE DES LOISIRS ET DE LA CULTURE

## INITIATION TABLETTE ET IPAD

**+ NOUVEAUTÉ**

Cette activité vous permettra d'acquérir des habiletés permettant d'utiliser adéquatement les différentes applications de base de votre tablette. Le programme vous offrira une partie théorique et pratique. C'est dans une ambiance chaleureuse, sans stress et à votre rythme.

**Équipement requis:** Le participant devra avoir sa tablette.

Clientèle	Niveau	Horaire	Période	Endroit	Coût
50 ans et +	Débutant	Lundi 10h à 12h	19 sept. au 7 nov. 2016 8 semaines	Maison Vézina	R/104,00\$ NR/156,00\$ R55+/83,20\$

## JOURNAL CRÉATIF: UN TEMPS POUR SOI!

Le journal créatif® est un journal intime non conventionnel qui allie les mondes de l'écriture, du dessin et du collage de façon originale et créative. Il a pour objectif le développement général de la personne. L'accent est mis sur le processus et non pas sur le produit donc, pas besoin de talents particuliers!

Sur le thème Un temps pour soi, madame Catherine Robillard guide les participants avec le journal créatif® dans le but de se connecter à soi et de s'épanouir de plus en plus. S'épanouir, c'est déployer tout le potentiel qui nous habite. C'est prendre entièrement responsabilité de notre vie et agir en alignement avec nos aspirations profondes. S'épanouir, c'est se réaliser pleinement!

**Équipement requis:** Inclus dans le coût d'inscription.

Clientèle	Niveau	Horaire	Période	Endroit	Coût
Adulte	Tous	Mercredi 10h30 à 12h	14 sept. au 2 nov. 2016 8 semaines	Maison Vézina	R/104,00\$ NR/156,00\$ R55+/83,20\$

## REMISE EN FORME INTELLECTUELLE ET PHYSIQUE – FADOQ-CLUB DE BOISCHATEL

Activités adaptées pour les 50 ans et plus. Le programme offrira des activités de mémoire (chiffres, français) et des activités physiques telles que l'étirement, la souplesse, l'équilibre, le tout dans une atmosphère de plaisir et de détente.

**Équipement requis:** Copie du certificat de naissance et carte de membre à jour de la FADOQ-Club de Boischatel.

Clientèle	Niveau	Horaire	Période	Endroit	Coût
50 ans et +	Tous	Mardi 8h30 à 11h30	6 sept. au 6 déc. 2016 10 janv. au 9 mai 2017 14 et 18 semaines	Salle des Condos Marquis de Montcalm, 20 Côte de l'Église*	R/20,00\$ NR/20,00\$ R55+/20,00\$

\* Entrée côté nord de la bâtisse. Prendre la première porte à droite et descendre les escaliers. La salle est au rez-de-chaussée.

**Inscription:** Communiquer avec madame Lise Lavoie au 418 822-1466 ou par courriel à [lisonlavoie9@hotmail.com](mailto:lisonlavoie9@hotmail.com). Vous pouvez faire un essai GRATUIT!

# SERVICE DES LOISIRS ET DE LA CULTURE



## RENCONTRES DU MERCREDI – FADOQ-CLUB DE BOISCHATEL

Bienvenue à tous les 50 ans et plus, les mercredis de 13 h à 16 h à la salle des Condos Marquis de Montcalm. Vous y trouverez des amateurs de cartes et de scrabble. Nous organisons aussi des mini-conférences sur des sujets qui intéressent les 50 ans et plus et nous soulignons les événements spéciaux au cours de l'année. Le calendrier de la saison 2016-2017 sera disponible, le mercredi 7 septembre 2016.

Clientèle	Niveau	Horaire	Période	Endroit	Coût
50 ans et +	Tous	Mercredi 13 h à 16 h	7 sept. au 14 déc. 2016 11 janv. au 17 mai 2017 15 et 19 semaines	Salle des Condos Marquis de Montcalm, 20 Côte de l'Église*	R/25,00\$ NR/25,00\$ R55+/25,00\$

\* Entrée côté nord de la bâtisse. Prendre la première porte à droite et descendre les escaliers. La salle est au rez-de-chaussée.

**N.B.** Le coût d'inscription couvre la période de septembre 2016 à mai 2017. Paiement à l'ordre de FADOQ-Club de Boischatel ou argent comptant.

**Inscription:** Communiquez avec madame Nycole Giroux au 418 406-1083.

## SCRABBLE

Que vous soyez débutant ou expert, tout le monde peut jouer. Vous êtes le seul à voir vos résultats et si vous voulez de l'aide, il y aura toujours quelqu'un qui se fera un plaisir de vous guider. Essai gratuit!

**Équipement requis:** Jeux de scrabble avec lettres.

Clientèle	Niveau	Horaire	Période	Endroit	Coût
Adulte	Tous	Mardi 9 h à 12 h	6 sept. au 13 déc. 2016 15 semaines	Maison Vézina	Carte de membre: 10,00\$ (sept. 2016 à mai 2017) M/2,00\$/séance NM/3,00\$/séance

**Information et inscription:** Communiquez avec madame Murielle Durand au 418 667-0364 ou par courriel à [murielle34@hotmail.com](mailto:murielle34@hotmail.com).



# VIE COMMUNAUTAIRE

## **MAISON DES JEUNES DE BOISCHATTEL**

---

### **COUP DE CŒUR 2016 DES MEMBRES DE LA MAISON DES JEUNES DE BOISCHATTEL : LE MÉTRO PLUS DE COURVILLE, MARCHÉ LEROUX**

Chaque année, les membres de la Maison des Jeunes (MDJ) de Boischatel soulignent l'implication d'un partenaire de la communauté qui, par sa contribution, fait une grande différence dans la vie des jeunes et de la MDJ.

La MDJ de Boischatel est membre du Regroupement des maisons des jeunes du Québec (RMJQ) depuis 2010 et elle s'implique activement au sein du conseil d'administration à titre d'administratrice-déléguée pour la région de la Capitale-Nationale depuis maintenant deux ans. Le RMJQ représente 180 MDJ à travers le Québec qui sont situées dans 17 régions administratives.

Le 14 mai dernier, à l'Université Laval, plus de 300 personnes provenant des MDJ membres du RMJQ se sont réunies afin de réaliser l'assemblée générale annuelle 2016.

Cette rencontre nationale, primordiale à la vie associative, permet à des délégués de toute la province de se réunir et de s'impliquer dans la vie démocratique en prenant part aux décisions et orientations du regroupement. Évidemment, l'organisation d'un tel événement demande l'aide de plusieurs partenaires afin de vivre un événement de qualité.

C'est avec une grande gentillesse et générosité que le Métro Plus de Courville, marché Leroux, a contribué en offrant tous les breuvages et toutes les collations pour les membres participants à cette AGA. La MDJ de Boischatel tient à souligner l'accueil de Monsieur Leroux, propriétaire du Métro envers notre organisme, nos membres et notre mission. Son soutien et sa confiance pour sa collaboration lors de cet événement ont fait une énorme différence dans la réalisation de l'AGA du RMJQ.

C'est pour cela que les membres de la Maison des Jeunes de Boischatel ont nommé le Métro Plus de Courville, marché Leroux, son coup de cœur de l'année 2016!

### **REMERCIEMENTS POUR LE CLUB OPTIMISTE DE LA CÔTE-DE-BEAUPRÉ QUI A CONTRIBUÉ À NOTRE COLLOQUE RÉGIONAL DES MAISONS DES JEUNES DE LA RÉGION DE LA CAPITALE-NATIONALE MEMBRE DU REGROUPEMENT DES MAISONS DES JEUNES DU QUÉBEC**

Les 10, 11 et 12 juin dernier au Centre Vacances du Lac Simon dans Portneuf s'est déroulé le 3<sup>e</sup> colloque régional des MDJ de la région de la Capitale-Nationale membres du RMJQ. Des constats majeurs ressortent de cette fin de semaine. La fréquentation des milieux de vie des MDJ présentes est très bonne et plusieurs des besoins des jeunes sont comblés!

Plénière, assemblée des membres (animateurs-intervenants, jeunes et coordonnateurs) et activités extérieures (canot, volleyball, feu extérieur) ont été au cœur de cette fin de semaine. De plus, la MDJ de Boischatel a bénéficié de l'aide financière provenant du Club Optimiste de la Côte-de-Beaupré qui a aidé à défrayer les coûts d'inscription. Nous les remercions encore une fois pour leur généreuse contribution et surtout pour la confiance envers notre organisation.

Comme le principal objectif du colloque est de suggérer des orientations régionales aux MDJ membres du RMJQ, les jeunes, les animateurs-intervenants et les coordonnateurs des ressources jeunesse ont principalement été convoqués à des ateliers. Le but des ateliers était de sonder les membres sur leurs besoins et comment les maisons de jeunes pouvaient y répondre.

# VIE COMMUNAUTAIRE

Pour beaucoup de jeunes, rien ne doit changer. « Ma maison des jeunes actuelle est celle que je souhaite pour les prochaines années. Souple, accueillante, familiale et où l'on peut discuter de tout et de rien », affirme une jeune présente au colloque. Discuter de tout et de rien ? « On veut pouvoir parler de sexualité, d'école, de nos relations personnelles et amoureuses, mais aussi de banalités de la vie », ajoute-t-elle. Et qu'en est-il du taux de fréquentation ? Pour la plupart des membres présents, le taux de fréquentation n'est aucunement un problème, car lors des soirées d'ouverture, les MDJ accueillent souvent plus de quinze ou vingt jeunes différents par soir et même beaucoup plus pour certains milieux. « On a plusieurs soirées de plus de 40 jeunes dans notre MDJ », affirme un jeune. Toutefois, les membres sont bien conscients que ce n'est pas tous les milieux qui vivent cette situation. Mais les éléments qui sont ressortis du colloque et qui seront accessibles aux MDJ pourraient leur donner de bonnes pistes de solutions.

Les MDJ membres du RMJQ se définissent comme des associations de jeunes et d'adultes qui se sont donnés pour mission, sur une base volontaire, dans leur communauté, de tenir des lieux de rencontres animés où les jeunes de 12 à 18 ans, au contact d'adultes significatifs, pourront devenir des citoyennes et des citoyens critiques, actifs et responsables. Au contact d'autres jeunes et en association avec des adultes représentatifs et significatifs, le projet maison de jeunes leur permet d'être mieux informés, pour mieux comprendre et agir en connaissance de cause sur leurs situations individuelles et collectives. Ainsi, ils font des choix et réalisent des actions à travers lesquelles ils participent et contribuent à une transformation sociale avec et dans leur communauté.

Notons que certaines MDJ ont aussi d'autres volets inclus dans leurs missions, dont le travail de rue ou le travail de milieu. Les pratiques et approches en maisons de jeunes sont aussi différentes d'un milieu à l'autre afin de mieux s'ajuster aux besoins des milieux.





## VIE COMMUNAUTAIRE

### **FADOQ-CLUB DE BOISCHATEL**

---

La saison estivale nous apporte de bonnes raisons de sortir dehors. Nous avons pu constater, sur place, que la Fête nationale, organisée par la Municipalité, fut un énorme succès auprès des familles entières; les parents, les enfants, les oncles, les tantes, les cousins, les cousines et les grands-parents. Quelle belle fête familiale! Excellente initiative... Citoyennes, citoyens, politiciennes et politiciens, tous étaient de la fête.

Les membres de la FADOQ se sont divertis lors de nos sorties organisées, soit au théâtre d'été Beaumont St-Michel en juillet ou lors de la visite du Parc Marie-Victorin à Kingsey Falls en août. Merci aux organisatrices Lise Lavoie et Marie Thérèse Vézina.

D'autres se sont amusés à tirer des boules sur le terrain de pétanque à toutes les semaines. Merci aux participants(es) et à la responsable, Linda Jobidon.

Même s'il y avait moins à dire, notre page *Facebook FADOQ Club de Boischatel* a invité les membres à participer à nos activités et leur a relaté un compte-rendu de celles-ci. Visitez-nous pour vous renseigner et mieux nous connaître.

Les **cours de remise en forme intellectuelle et physique, en collaboration avec le Centre de formation générale des adultes**, reprendront tous les mardis à compter du 6 septembre prochain, entre 8 h 30 et 11 h 30, à la salle communautaire Condos Marquis de Montcalm (20, Côte de l'église). Maximum 20 personnes. Pour s'inscrire, contactez Lise Lavoie au 418 822-1466.

Les activités de la **ligue de quilles amicale** reprendront à la fin août 2016. Nous avons toujours besoin de joueurs réguliers et de remplaçants(es). Les parties sont jouées le jeudi matin entre 9 h et 11 h 30 à la salle de quilles St-Pascal (Centre d'achat La Canardière). Pour inscription et information, appelez Lise Vézina au 418 822-3311.

On souhaite la bienvenue dans notre club à toutes les personnes de 50 ans et plus qui voudraient participer aux activités précitées ou à nos activités hebdomadaires (jeux de cartes/bingo/jeux de table/scrabble/train mexicain), tous les mercredis entre 13 h et 16 h, à la salle communautaire des Condos Marquis de Montcalm, ou à l'un ou l'autre de nos événements spéciaux (Fête de Noël/Pâques/St-Valentin et autres) organisés pour le bon plaisir de tous nos membres. Vous pouvez participer **une fois** sans payer la carte de membre. Tentez l'expérience, ça n'oblige à rien sinon une sortie pour se divertir en bonne compagnie...

Bouger, c'est le secret pour demeurer en santé.



**Régions de Québec et  
Chaudière-Appalaches**



## TOUS LES CHEMINS MÈNENT À L'ÉVASION!

7 voies, c'est un portail web interactif et gratuit pour les amateurs de randonnée de plein air dans la région de la Capitale-Nationale. Créé à l'initiative de l'Unité de loisir et de sport de la Capitale-Nationale, le portail a pour but de vous faire découvrir de nouvelles destinations de randonnée dans les 7 types de voies récréatives de la région, soit le canot-kayak, la motoneige, le quad, la randonnée équestre, la randonnée pédestre et raquette, le ski de fond et le vélo de randonnée et de montagne. Visitez le [7voies.ca](http://7voies.ca) pour planifier vos prochaines excursions.

## LES HONNEURS POUR DEUX JEUNES HOCKEYEUSES DE BOISCHATEL



De gauche à droite, Joanie Plamondon, entraîneuse de l'équipe Les Espoirs, Émy Fournier et Rosalie Martel

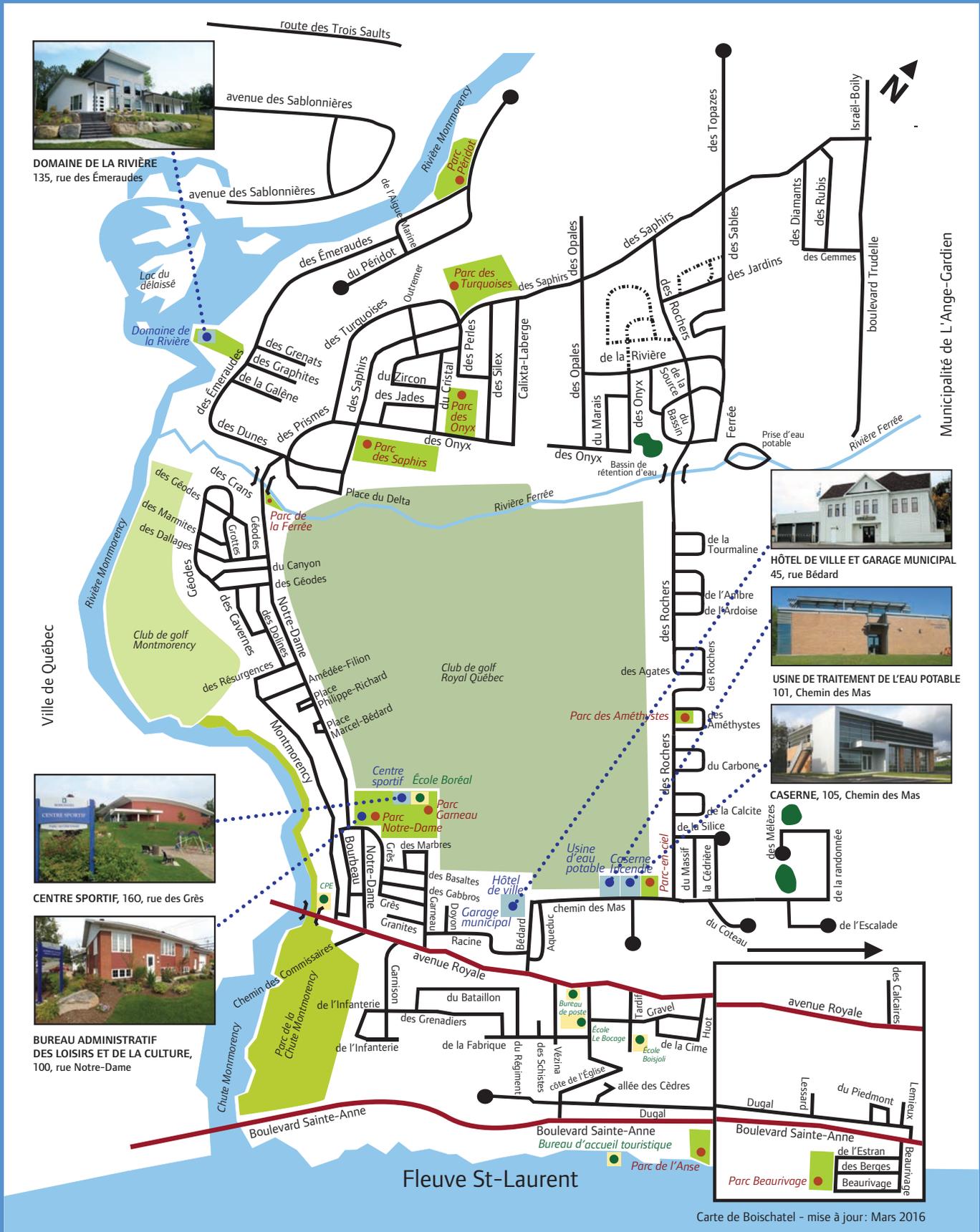
Félicitations à Émy Fournier et Rosalie Martel, âgées de 8 et 9 ans, qui se sont démarquées lors du Tournoi Challenge Panthères TBT 2016, tenu en mai dernier à Trois-Rivières, en obtenant chacune une médaille pour le titre décerné à la joueuse par excellence. Toutes deux jouent au sein de l'équipe Les Espoirs, du Centre d'excellence de hockey de Québec, qui a livré une performance exceptionnelle. L'équipe a gagné toutes les parties du tournoi et a remporté la finale de hockey féminin AAA U8. Les Espoirs ont terminé honorablement leur saison en participant à un Tournoi interprovincial tenu en juin dernier à Kingston en Ontario.

## CYNTHIA TREMBLAY PARTICIPERA AUX CHAMPIONNATS DU MONDE DE LA SPARTAN RACE



Nommée citoyenne en santé au Gala reconnaissance 2015, madame Cynthia Tremblay maintient la cadence et participera aux Championnats du monde des courses à obstacles qui se tiennent à Lake Tahoe en Californie les 1<sup>er</sup> et 2 octobre prochain. Vous pouvez encourager et soutenir madame Tremblay en visitant sa page d'autofinancement au <https://www.gofundme.com/2799wa5g>.

Bonne chance Cynthia!



Municipalité de L'Ange-Gardien

Ville de Québec