

ÉDITION 2019

# KAMOURASKA – L'ISLET

## *Tant à découvrir*



Le CARNET ESTIVAL  
**Placoteux**  
L'HEBDOMADAIRE DE LA CÔTE-DU-SUD





LE  
**COMPTOIR  
GOURMAND**

PÂTISSERIE, CAFÉ, COMPTOIR-LUNCH

**Pour un midi sur le pouce :**  
**Commandez votre boîte**  
**à lunch sur mesure!**



**Envie d'un café?**  
**Venez profiter d'un endroit**  
**avec le WiFi et savourez le café**  
**Bonté Divine dans une de nos**  
**tasses réutilisables (La Tasse)**

**Pour déjeuner ou dîner, passez nous**  
**voir et découvrez nos produits maison**



**Terrasse au soleil en plus**  
**de 30 places à l'intérieur**

*Refuge pour se rencontrer, pour un moment de détente tout en  
dégustant des produits entièrement confectionnés sur place!*

**HEURES D'OUVERTURE :**

du début mars à la fin décembre  
Ouvert tous les jours de 8 h à 18 h

**Suivez-nous sur facebook pour**  
**être informé de nos nouveautés.** 

**52, avenue Morel, Kamouraska 418 308-1015**

7569E2619

# KAMOURASKA - L'ISLET

## *Tant à découvrir*

Un fleuve qui aime se donner des allures de mer, des forêts à perte de vue, une quarantaine de villages disséminés sur près de 4500 kilomètres carrés, voilà sommairement le portrait géographique de Kamouraska-L'Islet, l'une des plus vieilles régions de l'Amérique française. Kamouraska-L'Islet, c'est une région riche en histoire que vous pourrez facilement découvrir en visitant nos musées et centres d'interprétation. Plus anciennes que leurs consoeurs du plateau appalachien, les paroisses du littoral ont conservé, dans leur architecture, l'héritage des ancêtres. Une petite balade sur la route 132, de l'Islet-sur-Mer à Saint-André de Kamouraska, saura vous convaincre que les gens de ce coin du Québec ont à cœur la conservation et la mise en valeur de ce patrimoine bâti.

Kamouraska-L'Islet, c'est aussi une contrée riche en paysages grandioses où les rivières tumultueuses dévalent en cascade les monts Notre-Dame pour ainsi rejoindre le fleuve. Ces rivières, qui pour la plupart, sont les déversoirs naturels de quelques lacs, regorgent de truites. Nos vastes forêts, pour leur part, abritent encore une faune variée que les amateurs de plein air auront plaisir à découvrir.

Kamouraska-L'Islet, c'est grand! Impossible, en un seul coup d'œil, d'embrasser la totalité de cette magnifique région, qui s'étend sur près de 100 kilomètres de longueur par environ 50 kilomètres de profondeur. Cependant, si vous rendez au belvédère du Lac Trois-Saumons, au sommet de la Côte des Chats de Saint-Pacôme ou encore de la Montagne à Coton, à Saint-Pascal, vous pourrez en goûter plusieurs parcelles. De ces points d'observation, vous aurez une vue impressionnante sur le Saint-Laurent et les Appalaches.

Ne manquez surtout pas de vous arrêter chez nos nombreux intervenants touristiques qui se feront un plaisir de vous faire découvrir les attraits de la région, de vous indiquer les bonnes tables, etc. Car, dans Kamouraska-L'Islet, l'accueil est à la mesure du territoire : grandiose! Enfin, n'oubliez pas de profiter pleinement des rabais des marchands de La Pocatière et Saint-Pascal offerts dans notre Carnet estival 2019 en plus des autres promotions de commerçants de notre belle région!

# Visitez l'Islet à vélo

Une belle façon de visiter la région de L'Islet et ses paysages est de faire une promenade à vélo entre L'Islet et Saint-Roch-des-Aulnaies. Un parcours magique avec le fleuve et la montagne comme toile de fond s'offriront à vous.

La route verte en Côte-du-Sud longe la route 132 le long des villes riveraines. Divers circuits cyclables sont aussi proposés pour découvrir les villes, villages, du pied mont, du littoral et des Appalaches.

À Saint-Roch-des-Aulnaies, la piste quitte la 132 pour emprunter le chemin des berges, ce dernier vous mène sur une piste en gravier de 17 km de long qui vous donne une vue tout simplement grandiose sur le fleuve. Des haltes sont aménagées tout au long de cette piste.

Voici un aperçu des trois boucles que l'on retrouve sur la carte vélo pour les régions de L'Islet-Nord et L'Islet-Sud.

La boucle cyclable Véloroute champêtre vous permettra de poursuivre votre balade vers Saint-Jean-Port-Joli, L'Islet et de revenir par Saint-Cyrille-de-Lessard, Saint-Aubert, Saint-Damase et Sainte-Louise.

La boucle cyclable Montagnard vous amènera dans la belle région forestière de L'Islet-Sud dans les secteurs de Saint-Pamphile, Saint-Omer, Sainte-Félicité, Sainte-Perpétue, Saint-Marcel, Saint-Adalbert.

**Saint-Pascal**  
On voit loin!

0344E2619

<p><b>Y FAIT « SHOW » SOUS L'GAZÉBO</b> Programmation de spectacles gratuits sous le Gazébo Desjardins du Parc Ernest-Ouellet</p> <p>15 juin – Marimba à la ferme de la bonne entente 10 h 21 juin – Cinéma Plein Air 21 h « Dumbo » 4 juillet – New Wave (Pop-Rock) 20 h 11 juillet – Les classiques du rétro, 20 h 8 août – Walking the country, 20 h 22 août – Band Accord (Rock 1970 à 2010) 20 h</p>	<p><b>FESTIVAL BONJOUR LA VISITE</b> 17<sup>e</sup> édition Du 1<sup>er</sup> au 4 août</p> <p><b>FESTIVAL BONJOUR LA VISITE</b> www.festivalbonjourlavisite.com</p>	<p><b>EXPOSITION AGRICOLE ET COMMERCIALE</b> 92<sup>e</sup> édition Du 16 au 21 juillet</p> <p><b>e po</b> Saint-Pascal 418 492-1984 www.expostpascal.com</p>
---	--	---

**www.villesaintpascal.com | 418 492-2312 | Suivez-nous sur**

## Le Resto Pub Le Saint-Pascal : une halte entre mer et montagne

Après avoir flirté avec les beautés du fleuve ou après une randonnée dans l'immensité du haut pays, le Resto Pub Le Saint-Pascal s'impose naturellement à mi-chemin entre les deux, comme une destination de choix abordable et accessible. Implanté dans une maison ancestrale au cachet recherché, l'établissement offre une cuisine bistro qui se démarque, à prix non touristique. Ouvert à l'année, le Resto Pub Le Saint-Pascal offre non seulement un menu varié,



mais une constance dans la qualité des produits cuisinés. Grâce à sa terrasse chauffée et à l'abri des moustiques, vous poursuivrez en toute convivialité votre séjour au Kamouraska, sans les inconvénients du fleuve et du haut pays. À ce propos, notre clientèle touristique est unanime : elle est heureuse de s'être aventurée en dehors des sentiers battus! Le Resto Pub Le Saint-Pascal, une table à adopter, à proximité des principaux attraits touristiques de la région. [www.pubstpascal.ca](http://www.pubstpascal.ca).

IL FAIT BON SE RETROUVER  
POUR PARTAGER UN REPAS SAVOUREUX!



6349E2619

*Le Resto-Pub Le Saint-Pascal,*  
la meilleure terrasse en ville à quelques minutes du fleuve.  
Menu du jour savoureux • Ambiance chaleureuse  
Menu de pâtes et pizzas fines personnalisé • Assiettes pub et VIP variées

Ouvert du mercredi au dimanche de 11 h à 21 h

535, Boulevard Hébert, Saint-Pascal • 418 492-5535  
[www.pubstpascal.ca](http://www.pubstpascal.ca)

## CLUB DE GOLF SAINT-PACÔME : Laissez-vous surprendre par le panorama

SAINT-PACÔME - Aux portes du Bas-Saint-Laurent, à une heure du pont de Québec, le Club de golf Saint-Pacôme est situé en plein cœur de la municipalité. Ce parcours de golf est privilégié par sa situation géographique et a tout pour plaire. Le premier neuf est délimité par une rivière à saumon, la rivière Ouelle, tandis que le deuxième neuf offre une vue panoramique sur le fleuve.

C'est un parcours de 18 trous à normale 71 de 6 150 verges. Le premier neuf nommé « La Pruchière » est de type traditionnel. Les allées sont étroites avec des îlots d'arbres placés à des endroits stratégiques. Les golfeurs doivent être prudents puisque l'entrée des verts nécessite de l'adresse et de bons coups d'approche. Sur plusieurs départs, on a une vue panoramique sur le village de Saint-Pacôme et la rivière Ouelle.

Le deuxième neuf nommé « St-Pacôme »

est un parcours de type désertique. Les allées sont ondulées et plus larges. Les verts sont grands avec des courbes prononcées et les joueurs doivent bien lire la ligne avant d'effectuer leurs coups roulés. Les différents plans d'eau apportent tout un défi. Au trou numéro 13, par exemple, une normale 3 de 150 verges, le vert est sur une île.

Les golfeurs trouveront dans la boutique tout ce dont ils ont besoin. Que vous soyez débutant ou expert, le personnel prendra plaisir à répondre à vos demandes. En matière d'équipements, le professionnel Loïc Jouan saura sûrement vous guider, et ceci à des prix très compétitifs.

On offre un service complet de restauration et de bar qui est ouvert aux golfeurs ainsi qu'à la population. Un menu spécial pour vos banquets dans une salle qui peut accueillir plus de 250 convives.

*Profitez de ce joyau du Kamouraska!*

**PROMOTION**

**2 droits de jeu et 1 voiture**

**65\$ taxes incluses**

*Valide pour la saison 2019*



Réservation : 418 852-2395, poste : 20  
Pour plus d'informations sur la tarification,  
Visitez notre site web : [www.golfst-pacome.qc.ca](http://www.golfst-pacome.qc.ca)

18 trous, normale 71, 6150 verges • Boutique, location équipement • Vert d'entraînement • Restaurant-bar • Salle de réception (capacité 250 personnes) • Restauration et hébergement à proximité • Premier neuf trous type traditionnel, deuxième neuf trous type californien

# Offrez-vous une partie de golf!

Originaire d'Écosse, le golf compte des milliers d'adeptes à travers le monde... Et pour cause! Ce sport qui allie plaisir et défi — et qui permet de profiter du beau temps — regorge de bienfaits.

En effet, le golf, sport de précision, exige un maximum de concentration, car négliger le moindre détail peut tout faire rater! Ajoutez à cela un constant effort de visualisation et l'élaboration d'une stratégie gagnante, et vous obtenez un excellent exercice pour préserver la santé de votre cerveau. Mais les bienfaits du golf sur votre esprit ne s'arrêtent pas là : rien de tel qu'une petite partie pour se détendre — exit, le stress quotidien! Par ailleurs, ce sport qui se pratique aussi bien en solitaire qu'en bonne compagnie est idéal pour resserrer les liens avec vos proches (ou vos clients) ou pour entretenir une vie sociale active. En outre, il se pratique à tout âge.

Et que ceux qui croient que le golf n'a d'activité « physique » que le nom se ravissent! Car bien qu'il ne s'agisse pas du plus exigeant des sports, le golf constitue un bon exercice : le mouvement de balancier de l'élan et la frappe elle-même sollicitent nombre de muscles et d'articulations. Le golf améliore également force, souplesse, coordination et équilibre. De plus, si vous renoncez à la voiturette, vous marcherez près de 10 km, ce qui n'est pas négligeable, surtout si vous transportez votre sac.

Bref, si vous avez envie de vous oxygéner, de bouger, de relaxer et, surtout, de vous amuser cet été, relevez les défis des divers parcours de golf de votre région!



Courtier immobilier

**Véronique Drapeau 418 894-3375**

**ROYAL LEPAGE**  
**KAMOURASKA-L'ISLET**

Agence immobilière  
Franchisé indépendant et autonome Royal LePage

[vdrapeau@royallepage.ca](mailto:vdrapeau@royallepage.ca) 



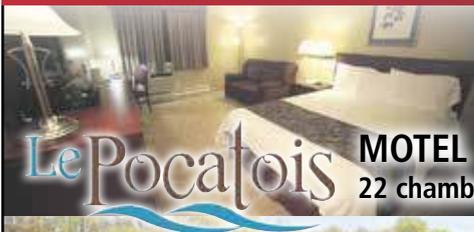
**DÉJEUNER**  
tous les jours  
jusqu'à 14 h

**MENU DU MIDI**  
(service rapide)  
Lundi au vendredi



**RESTO-BAR**  
Pour un souper ou une soirée  
dans une ambiance chaleureuse

**Internet sans fil GRATUIT • Service de livraison**



**LePocatois** MOTEL  
22 chambres



3414P2619

**418 856-1688**      **418 856-5454**  
225, Route 132, (Sortie 439, aut. 20) La Pocatière  
mikeslapocatiere1@videotron.ca





1994-2019

## 25 ans avec vous!

C'est le 18 juillet 1994 que Mikes La Pocatière ouvre ses portes au 225, route 132, La Pocatière. On fête donc ses 25 ans cette année. Depuis ce temps, il y a eu beaucoup de changements. Basée sur la réputation de service hors pair de cette chaîne de restauration, M. Richard Label, propriétaire, a toujours été à l'écoute de sa clientèle, de plus en plus nombreuse.

Plusieurs améliorations ont été faites depuis ce temps, dont l'ajout du Motel Le Pocatois et dernièrement, une rénovation complète du bâtiment, intérieur et extérieur, pour permettre à tous ses clients d'avoir le meilleur confort qui soit.

L'excellence de sa cuisine, le grand choix de plats des plus succulents, le service extra de tout son personnel, voilà qui fait le succès de cette entreprise.



*Le Scénario*

c i n é m a



[www.cinemaescenario.com](http://www.cinemaescenario.com)  
Ciné-Horaire : 418 856-1319

625, 1<sup>er</sup> rue • Carrefour La Pocatière

3592P2619

# La Pocatière

# Saint-Pascal

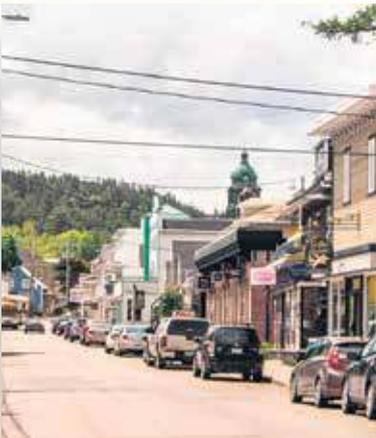
## Deux villes aux multiples services!

L'été est enfin à nos portes et nos commerçants sont prêts à vous accueillir. Que ce soit à La Pocatière ou à Saint-Pascal, vous trouverez une foule de produits et services qui répondront à vos besoins autant en restauration, divertissement, rénovation, mode et tendances et plus encore.

Porte d'entrée du Kamouraska, La Pocatière vous offre de nombreux commerces et services. Les différents secteurs commerciaux, notamment le Centre commercial, le carrefour et la 4<sup>e</sup> Avenue proposent plusieurs magasins et boutiques à découvrir. Vous y trouverez des produits de qualité ainsi qu'un service courtois et personnalisé. La Pocatière, un pôle commercial incontournable pour agrémenter vos vacances

Une halte à Saint-Pascal s'impose également au cœur du Kamouraska. Ses nombreux commerces vous y attendent dont les deux épiceries, les deux centres de rénovation, le dépanneur qui regorge de produits en tout genre en plus de tous les autres services qui combleront votre panier. La faim s'installe? Faites un arrêt gourmand dans notre fameux pub!

Après avoir visité La Pocatière et Saint-Pascal, vous verrez qu'il n'a jamais été aussi facile de trouver tout ce dont on a besoin sur le plan commercial, au cœur des grands espaces kamouraskois!



**10%** de rabais sur 1 petit-déjeuner

valide le samedi seulement, de 9 h à 14 h



Valide du 1<sup>er</sup> juin au 31 août 2019.  
1 coupon par client. Non monnayable.  
Les photocopies ne sont pas acceptées.  
Ne peut être jumelé à aucune autre promotion.

**10%** de rabais sur tous les produits à prix réguliers

Valide jusqu'au 30 septembre 2019. Présentez ce coupon avant de payer.  
1 coupon par client par achat. Non monnayable. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion. Les photocopies ne sont pas acceptées.



*Leclerc depuis quatre générations*

505, 8<sup>e</sup> Avenue, La Pocatière 418 856-1935

01 762619

**Nous payons les taxes pour vous!**

Depuis 30 ans à votre service!

CHAUSSURES

**POP**  
SHOES

625, 1<sup>re</sup> Rue, Carrefour La Pocatière 418 856-1366

sur un item à prix régulier.

Valide jusqu'au 31 août 2019. Présentez ce coupon avant de payer.  
1 coupon par client par achat. Non monnayable.  
Ne peut être jumelé à aucune autre promotion. Les photocopies ne sont pas acceptées.



1 6452619

**10%** de rabais sur tous nos soins et produits.

Esthétique

*Linda Hains*

601, 4<sup>e</sup> Avenue, La Pocatière 418 856-3355

Valide jusqu'au 1<sup>er</sup> novembre 2019. Présentez ce coupon avant de payer.  
1 coupon par client par achat. Non monnayable. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion. Les photocopies ne sont pas acceptées.

2 7942619

**5\$** de rabais sur tout achat de 70\$ avant taxes.

**IGA**  
Saint-Pascal

400, avenue Chapleau  
Saint-Pascal  
418 492-2902



Valide jusqu'au 31 août 2019. Présentez ce coupon avant de payer.  
1 coupon par client par achat. Non monnayable.  
Ne peut être jumelé à aucune autre promotion. Les photocopies ne sont pas acceptées.

67842619

**10%** de rabais sur 1 petit-déjeuner

valide le samedi seulement, de 9 h à 14 h



Valide du 1<sup>er</sup> juin au 31 août 2019.  
1 coupon par client. Non monnayable.  
Les photocopies ne sont pas acceptées.  
Ne peut être jumelé à aucune autre promotion.

**10%** de rabais sur tous les produits à prix réguliers

Valide jusqu'au 30 septembre 2019. Présentez ce coupon avant de payer.  
1 coupon par client par achat. Non monnayable. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion. Les photocopies ne sont pas acceptées.



*Leclerc depuis quatre générations*

505, 8<sup>e</sup> Avenue, La Pocatière 418 856-1935

017652619

**Nous payons les taxes pour vous!**

Depuis 30 ans à votre service!

CHAUSSURES

**POP**  
SHOES

625, 1<sup>re</sup> Rue, Carrefour La Pocatière 418 856-1366

sur un item à prix régulier.

Valide jusqu'au 31 août 2019. Présentez ce coupon avant de payer. 1 coupon par client par achat. Non monnayable. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion. Les photocopies ne sont pas acceptées.



16652619

**10%** de rabais sur tous nos soins et produits.



601, 4<sup>e</sup> Avenue, La Pocatière 418 856-3355

Valide jusqu'au 1<sup>er</sup> novembre 2019. Présentez ce coupon avant de payer. 1 coupon par client par achat. Non monnayable. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion. Les photocopies ne sont pas acceptées.

27942619

**5\$** de rabais sur tout achat de 70\$ avant taxes.



400, avenue Chapleau  
Saint-Pascal  
418 492-2902



Valide jusqu'au 31 août 2019. Présentez ce coupon avant de payer. 1 coupon par client par achat. Non monnayable. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion. Les photocopies ne sont pas acceptées.

67842619

**Korvette**

CHAÎNE FAMILIALE QUÉBÉCOISE

**5\$ de rabais**à l'achat de 50 \$ ou plus  
de meubles de plein air\*[www.KORVETTE.ca](http://www.KORVETTE.ca)\*Valide seulement pour les succursales de Montmagny,  
St-Jean-Port-Joli, Saint-Pamphile et Saint-Pascal.  
Date limite : 1er septembre 2019**25\$** de rabais à l'achat d'un Gel  
Collagène Plus Clayton Shagal

NOUVEAUX LOCAUX DÈS JUILLET :

489-A, avenue d'Anjou Saint-Pascal 418 308-0818

Valide jusqu'au 31 octobre 2019. 1 coupon par client par achat. Non monnayable. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion. Les photocopies ne sont pas acceptées.

**PIZZERIA  
ST-LOUIS**

417 4e Avenue Painchaud, La Pocatière  
418-371-1700

Pier-Olivier Langlois et Lauriane Poitard-Legendre, Propriétaires

**Voir nos  
promotions  
au verso**

10089P2619

Avec tout achat d'un produit solaire Biomedic d'un format  
de 50 à 240 ml, obtenez le **2<sup>e</sup> à 50%** À prix égal  
ou moindre

Familiprix Extra  
Raphaëlle Paradis et Marcelle Pelletier Inc.  
555, rue Taché, Saint-Pascal 418 492-1234Valide jusqu'au 31 octobre 2019. Présentez ce coupon avant de payer.  
1 coupon par client par transaction. Non monnayable. Ne peut être jumelé  
à aucune autre promotion. Les photocopies ne sont pas acceptées.**Quincaillerie**

Ouvert 7 jours

**Carrefour La Pocatière  
418 856-2828****10%** de RABAIS sur  
la PEINTURE  
à prix régulier.Valide jusqu'au 1<sup>er</sup> septembre 2019. Présentez ce coupon  
avant de payer. 1 coupon par client par achat. Non monnayable.  
Ne peut être jumelé à aucune autre promotion.  
Les photocopies ne sont pas acceptées.

**Korvette**  
CHAÎNE FAMILIALE QUÉBÉCOISE

# 5\$ de rabais

à l'achat de 50 \$ ou plus  
de meubles de plein air\*

[www.KORVETTE.ca](http://www.KORVETTE.ca) 

\*Valide seulement pour les succursales de Montmagny,  
St-Jean-Port-Joli, Saint-Pamphile et Saint-Pascal.  
Date limite : 1er septembre 2019



## 25\$ de rabais à l'achat d'un Gel Collagène Plus Clayton Shagal

NOUVEAUX LOCAUX DÈS JUILLET :

489-A, avenue d'Anjou Saint-Pascal 418 308-0818

Valide jusqu'au 31 octobre 2019. 1 coupon par client par achat. Non monnayable. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion. Les photocopies ne sont pas acceptées.



### Sur présentation de ce coupon, obtenez jusqu'à nouvel ordre

Une grosse  
frite gratuite  
à l'achat  
d'une  
18 pouces

Une  
12 pouces  
garnie à  
20\$ tx. incl.

10%  
sur votre  
commande

Une  
assiette  
d'hamburger  
à 9,95\$ + tx

Un  
café  
gratuit

Présentez ce coupon avant de payer. 1 coupon par client par achat. Non monnayable. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion. Les photocopies ne sont pas acceptées.

Avec tout achat d'un produit solaire Biomedic d'un format  
de 50 à 240 ml, obtenez le **2<sup>e</sup> à 50%** À prix égal  
ou moindre



 **familiprix**

Familiprix Extra  
Raphaëlle Paradis et Marcelle Pelletier Inc.  
555, rue Taché, Saint-Pascal 418 492-1234

Valide jusqu'au 31 octobre 2019. Présentez ce coupon avant de payer.  
1 coupon par client par transaction. Non monnayable. Ne peut être jumelé  
à aucune autre promotion. Les photocopies ne sont pas acceptées.



### Quincaillerie

 **Home**  
hardware

Ouvert 7 jours

Carrefour La Pocatière  
418 856-2828

# 10% de RABAIS sur la PEINTURE à prix régulier.

Valide jusqu'au 1<sup>er</sup> septembre 2019. Présentez ce coupon  
avant de payer. 1 coupon par client par achat. Non monnayable.  
Ne peut être jumelé à aucune autre promotion.  
Les photocopies ne sont pas acceptées.

**10%** de rabais sur tous les produits à prix régulier en magasin sauf sur les médicaments.

Valide jusqu'au 31 août 2019. Présentez ce coupon avant de payer. 1 coupon par client par achat. Non monnayable. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion. Les photocopies ne sont pas acceptées.



**Pharmacie France Bernier,  
Élaine Lévesque &  
Yvon St-Pierre**



445, route de l'Église, Saint-Jean-Port-Joli  
Tél. : 418 598-3071

1000, 6<sup>e</sup> Avenue, La Pocatière  
Tél. : 418 856-3744

0591P2619

**10%** de rabais sur toutes les machines à coudre **PFAFF** à prix régulier.



Valide jusqu'au 31 août 2019. Présentez ce coupon avant de payer. 1 coupon par client par achat. Non monnayable. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion. Les photocopies ne sont pas acceptées.

**SINGER® - PFAFF**  
DETAILLANT AUTORISÉ  
**LA POCATIÈRE**

*Marc Pelletier, prop.*  
502 B, 4<sup>e</sup> Avenue, La Pocatière  
**418 856-3712**

0792P2619

*Autres promotions dans*  
**KAMOURASKA - L'ISLET**

**10%** de rabais sur le menu à la carte valide tous les jours, de 11 h à 14 h



Valide du 1<sup>er</sup> juin au 31 juillet 2019.  
1 coupon par client. Non monnayable.  
Les photocopies ne sont pas acceptées.  
Ne peut être jumelé à aucune autre promotion.

**10%** de rabais par nuitée.

Valide du 1<sup>er</sup> au 31 octobre 2019, excluant les 11, 12 et 13 octobre 2019.  
Valide aussi du début mai au 31 mai 2020 excluant les 15, 16 et 17 mai 2020. Présentez ce coupon avant de payer. Non applicable sur les réservations en ligne. 1 coupon par client par achat. Non monnayable. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion. Les photocopies ne sont pas acceptées. Cette offre peut prendre fin sans préavis.

*Motel Cap Blanc*

300, avenue Morel, Kamouraska (Québec) GOL 1M0  
Tél. : 418 492-2919 | [www.motelcapblanc.com](http://www.motelcapblanc.com)

1895P2619\_2

**10%** de rabais sur tous les produits à prix régulier en magasin sauf sur les médicaments.

Valide jusqu'au 31 août 2019. Présentez ce coupon avant de payer. 1 coupon par client par achat. Non monnayable. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion. Les photocopies ne sont pas acceptées.



**Pharmacie France Bernier,  
Élaine Lévesque &  
Yvon St-Pierre**



445, route de l'Église, Saint-Jean-Port-Joli  
Tél. : 418 598-3071

1000, 6<sup>e</sup> Avenue, La Pocatière  
Tél. : 418 856-3744

0591P2619

**10%** de rabais sur toutes les machines à coudre **PFAFF** à prix régulier.



Valide jusqu'au 31 août 2019. Présentez ce coupon avant de payer. 1 coupon par client par achat. Non monnayable. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion. Les photocopies ne sont pas acceptées.

**SINGER® - PFAFF**  
DETAILLANT AUTORISÉ  
**LA POCATIÈRE**

*Marc Pelletier, prop.*  
502 B, 4<sup>e</sup> Avenue, La Pocatière  
**418 856-3712**

0792P2619

## Autres promotions dans **KAMOURASKA - L'ISLET**

**10%** de rabais sur le menu à la carte valide tous les jours, de 11 h à 14 h



Valide du 1<sup>er</sup> juin au 31 juillet 2019.  
1 coupon par client. Non monnayable.  
Les photocopies ne sont pas acceptées.  
Ne peut être jumelé à aucune autre promotion.

**10%** de rabais par nuitée.

Valide du 1<sup>er</sup> au 31 octobre 2019, excluant les 11, 12 et 13 octobre 2019.  
Valide aussi du début mai au 31 mai 2020 excluant les 15, 16 et 17 mai 2020. Présentez ce coupon avant de payer. Non applicable sur les réservations en ligne. 1 coupon par client par achat. Non monnayable. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion. Les photocopies ne sont pas acceptées. Cette offre peut prendre fin sans préavis.

*Motel Cap Blanc*

300, avenue Morel, Kamouraska (Québec) GOL 1M0  
Tél. : 418 492-2919 | [www.motelcapblanc.com](http://www.motelcapblanc.com)

1895P2619\_2



Obtenez **200\$** de rabais à l'achat d'un véhicule neuf sur présentation de ce coupon

**OLIVIER**  
KAMOURASKA | CHRYSLER

255, av. Patry, Saint-Pascal  
(aut. 20, sortie 465)  
418 492-3432  
1 800 363-3432



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

Valide jusqu'au 31 octobre 2019. Présentez ce coupon avant de payer. 1 coupon par client par achat. Non monnayable. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion. Les photocopies ne sont pas acceptées.

0008E2619



Obtenez **25\$** de rabais sur tout entretien fait au service sur votre véhicule sur présentation de ce coupon, sur rendez-vous.

**OLIVIER**  
KAMOURASKA | CHRYSLER

255, av. Patry, Saint-Pascal  
(aut. 20, sortie 465)  
418 492-3432  
1 800 363-3432



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

Valide jusqu'au 31 octobre 2019. Présentez ce coupon avant de payer. 1 coupon par client par achat. Non monnayable. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion. Les photocopies ne sont pas acceptées.

**Une adresse, un seul bon service!**



**Un personnel  
à l'écoute de  
vos besoins.**

**Une visite vous  
convaincra...**



00082619\_2



**Venez profiter de  
notre espace de repos  
et du gym à votre  
disposition lors  
de vos entretiens!**

**HEURES D'OUVERTURE**

**Lundi et mardi de 8 h à 18 h**

**Mercredi, jeudi et vendredi de 8 h à 21 h**

**Visitez notre site Internet ainsi que notre page Facebook **

**OLIVIER**  
KAMOURASKA | **CHRYSLER**

255, av. Patry, Saint-Pascal  
(aut. 20, sortie 465)  
**418 492-3432**  
**1 800 363-3432**

**[www.olivierkamouraskachrysler.com](http://www.olivierkamouraskachrysler.com)**

VISITEZ NOTRE NOUVEAU  
SITE INTERNET

WWW.LEPLACOTEUX.COM



# Motel Cap Blanc

*Depuis 1967 à votre service!*

*Là où le soleil se couche à vos pieds...*

Accès direct au fleuve.

Réservation en ligne en temps réel sur notre site internet

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

300, avenue Morel, Kamouraska (Québec) G0L 1M0

Tél. : 418 492-2919 | OUVERT du 1<sup>er</sup> mai au 31 octobre



18952619



*La meilleure  
Boucherie en ville*

703, 4<sup>e</sup> Avenue Painchaud

La Pocatière

418 856-1163



## Spécialités

- Viandes vieilles
- Grande variété de saucisses maison
- Jambon artisanal • Produits maison



36592619

# LA FÊTE DES CHANTS DE MARINS

SAINT-JEAN-PORT-JOLI

Du 15 au 18 août 2019



## MER ET MONDE



**SPECTACLES**  
**CONFÉRENCES**  
**MARCHÉ PORTUAIRE**  
**ANIMATIONS**  
**ACTIVITÉS FAMILIALES**  
**TABLÉE MARITIME**  
**CROISIÈRE SUR LE FLEUVE**

  
**CHAUDIÈRE  
APPALACHES**  
À VIVRE POUR VRAI

BEARS OF LEGEND | LES GARS DU NORD | LES GRANDS HURLEURS  
LAKES OF CANADA | LA BRICOLE | BANANA BOAT | Et plus encore...

[chantsmarins.com](http://chantsmarins.com)

4782P2619

# La Fête des Chants de Marins de Saint-Jean-Port-Joli du 15 au 18 août 2019

Pour célébrer sa 21<sup>e</sup> édition, la Fête des chants de marins de Saint-Jean-Port-Joli lance du 15 au 18 août sa programmation sous le thème Mer et Monde.



Y défilent, sur trois scènes d'innombrables artistes en provenance du Québec, du Nouveau-Brunswick, de la France et de la Pologne. Feront entre autres partie du voyage: Bears of Legend, Les Gars du Nord, Les Grands Hurlleurs, Lakes of Canada, La Bricole et Banana Boat. La Fête mettra aussi en lumière plusieurs autres formations au répertoire d'airs du large.

Entre autres nouveautés, la Fête invitera les festivaliers à bord du Lachance III au quai de Saint-Jean-Port-Joli en proposant une excursion sur le fleuve Saint-Laurent en collaboration avec les Amis du Port-Joli pour une croisière découverte des îles et du phare du Pilier-de-Pierre jusqu'à Berthier-sur-Mer. Au Quartier des Moussaillons, il y aura de nombreuses activités et animations pour les 5 à 12 ans.

La Fête ramènera quelques coups de coeur des éditions passées tels que l'incontournable Tablée maritime avec son buffet aux accents de la mer préparé par les excellents restaurateurs locaux. Le Marché portuaire sera également de retour avec plus de 20 exposants. Fidèle à sa mission, la Fête des chants de marins offrira aussi de nombreux ateliers et conférences sur des thèmes maritimes toujours inspirants. Partenaires de l'évènement, le Musée maritime du Québec et le Musée de la mémoire vivante accueilleront également des activités en leurs murs (ateliers, randonnée, conférences) sans oublier la participation de la Municipalité de L'Islet qui offrira gratuitement la navette des Flibustiers pour le transport entre le Parc des Trois-Bérets et les musées.

Pour présenter une programmation de cette envergure, la Fête est fière de pouvoir compter sur l'appui de fidèles partenaires : la Municipalité de Saint-Jean-Port-Joli, la Caisse Desjardins du Nord de L'Islet, Tourisme Québec, Patrimoine Canadien, Hydro Québec.

Pour connaître tous les détails de la programmation ou se procurer des passeports ou billets, il suffit de visiter le [chantsmarins.com](http://chantsmarins.com). Notons que l'accès au site est gratuit, de même que plusieurs activités offertes. Pour de l'information supplémentaire, composez le 418 598-9465.



# Visitez le Kamouraska à vélo

Le Kamouraska est un endroit agréable où il est possible de s'adonner au cyclotourisme. Cette région compte d'ailleurs quatre hébergements certifiés Bienvenue aux cyclistes par la Route verte, ce qui signifie qu'ils offrent entre autres des abris et autres commodités. Il s'agit de l'auberge Foin de mer de Kamouraska, de l'auberge Cap Martin à La Pocatière et des terrains de camping de Rivière-Ouelle et de la batture à Saint-André.

Le visiteur qui veut découvrir le Kamouraska à vélo pourra bénéficier de différents circuits. Le circuit des boutons rocheux, à Sainte-Anne-de-la-Pocatière, est un parcours balisé en chaussée désignée sur des routes secondaires traversant un secteur agricole. Il donne de magnifiques points de vue sur la campagne et le fleuve à partir du chemin des Sables (bureau municipal), vers le 3e Rang Ouest ou vers Sainte-Louise. Ce circuit se poursuit dans L'Islet.

## Grande-Anse

La piste cyclable de la Grande-Anse représente un circuit agréable et sécuritaire pour toute la famille. Cette portion de la Route verte est aménagée en gravier et longe le fleuve sur 15 kilomètres entre Saint-Roch-des-Aulnaies et Rivière-Ouelle. Des stationnements sont installés à chaque extrémité (sorties 430 et 444 de l'autoroute 20), et à la Maison touristique (sortie 439). On y retrouve des aires de pique-nique et de repos.

À Rivière-Ouelle, le réseau de pistes cyclables totalise 41 km de routes pavées. Profitez de cette randonnée pour apprécier la beauté des fermes et de champs cultivés. D'autres longent les méandres de la rivière Ouelle et son embouchure, les plages du littoral du Saint-Laurent permettant d'admirer le relief montagneux de Charlevoix. Une signalisation est présente tout au long des trajets.



## MARCHÉ PUBLIC de la Grande-Anse

**TOUS LES SAMEDIS** de 9 h 30 à 13 h 30

du 6 juillet au 21 septembre 2019

Sous un chapiteau, au Carrefour La Pocatière  
(voisin de Home Hardware, 1<sup>re</sup> rue Poiré)

 Marché public  
de la Grande-Anse  
418 856-3702  
marchelapocatiere@gmail.com



La Pocatière



Carrefour  
la Pocatière



054112619

## Le coeur du Kamouraska

La balade au coeur du Kamouraska est un circuit facile de 30 kilomètres à travers champs qui nous mène du bord du fleuve, à Kamouraska, vers Saint-Philippe-de-Néri et Saint-Pascal et nous ramène à

### Kamouraska.

À Saint-Pascal, on peut faire la route des moulins. Ce réseau cyclable offre deux parcours balisés totalisant 29 km qui mettent l'accent sur la beauté des paysages et la richesse architecturale de Saint-Pascal. La boucle vélo du Haut-Pays permet de découvrir la culture et le patrimoine des municipalités du Haut-Pays.

On peut consulter la carte des circuits vélo du Kamouraska et retrouver les détails de ces trajets sur le site [tourismekamouraska.com](http://tourismekamouraska.com). Une carte imprimée est disponible dans les bureaux d'information touristique. Rivière-Ouelle a aussi sa propre carte de circuits cyclables.

*Pour une cuisine de bon goût*  
*Resto • Bar terrasse • Centre ville*

**Ouvert  
tous les jours  
dès 9 h**

**Café  
Azimut**

307, 4<sup>e</sup> Avenue  
La Pocatière (Québec)  
G0R 1Z0

418 856-2411  
[www.cafeazimut.com](http://www.cafeazimut.com)  
[cafeazimut7@bellnet.ca](mailto:cafeazimut7@bellnet.ca)

Julie Lévesque, propriétaire



0990P21619

**L'HALLOWEEN**  
A LA POCATIÈRE

*C'est hallucinant*

**23 au 26  
octobre 2019**

14<sup>e</sup> édition



La Pocatière

0343P21619

# L'été s'annonce... savoureux!

Vous êtes un « fan fini » de steaks grillés sur le BBQ, mais puisque vous désirez réduire la quantité de matières grasses de votre alimentation, vous vous préparez — la mort dans l'âme — à en faire votre deuil? Conseil d'ami : au lieu de tracer une croix définitive sur ce délice estival, lisez plutôt ceci!

## Découpes maigres

Certaines coupes de viande sont naturellement faibles en matières grasses, car elles sont peu persillées — le persillage signifie la quantité de filaments de graisse blanchâtres présents dans une pièce de viande et visibles à l'œil nu. Pour obtenir des steaks maigres, demandez les coupes suivantes à votre boucher : filet mignon, bifteck de haut de surlonge, triangle de bas de surlonge, entrecôte ou entrecôte. De plus, pour éviter de vous retrouver avec des steaks trop minces qui deviendront de la « semelle de botte » en quelques minutes de cuisson, exigez des pièces d'au moins trois centimètres d'épaisseur.

## Assaisonnements savoureux

Saviez-vous qu'il est possible d'assaisonner vos steaks sans utiliser d'huile ou de beurre? Le secret : les mélanges d'épices et de sels « à frotter »! Cette façon de procéder ajoute un maximum de saveur à vos coupes de viande... et zéro matières grasses! Ainsi, combinez des ingrédients secs selon vos préférences, par exemple :



**Soyez « Pure » avec les produits biodégradables**



**EFFICACES - ÉCONOMIQUES - ÉCOLOGIQUES**

**• Lessive • Nettoyants • Cuisine • Corporels**

*Disponibles seulement chez*



**409, 8<sup>e</sup> Rue, La Pocatière**

**418 856-1501**

3584P2619

- De l'ail en poudre;
- De l'oignon en poudre;
- Du paprika;
- Du piment de Cayenne;
- Du poivre noir;
- Du sel de mer;
- Du gingembre moulu.

**Des steaks  
décadants  
faibles en gras?  
Oui, c'est possible!**

Ensuite, incisez légèrement les pièces de viande à plusieurs endroits avant de les enduire de votre marinade sèche maison. Puis, laissez-les reposer quelques heures — ou toute une nuit — au frigo. Avant d'allumer le BBQ, faites tempérer les steaks pendant 15 à 30 minutes. Ensuite, cuisez-les selon vos préférences (saignant, mi-saignant, etc.).

Grâce à ces conseils, vous obtiendrez des steaks incroyablement goûteux, et ce, sans ressentir une once de culpabilité! Entre nous, n'est-ce pas merveilleux?



**Vous cherchez un gîte pour dormir ou vous restaurer près de Kamouraska?  
Le Gîte des P'tites Madames a tout pour vous satisfaire, sous un même toit.**

## Gîte et resto *des P'tites Madames*

513, route de l'Église Nord, Sainte-Hélène (Québec) GOL 3J0  
Tél. : 418 492-3971 • Cell. : 418 860-1653

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

7568E2619

*De tout pour passer un bel été...*

- Feux d'artifice
- Bières de microbrasserie
- Comptoir de prêt à manger
- Livres, revues
- Idées cadeaux
- Jeux et jouets

*Une seule adresse...*

**PAPETERIE-LIBRAIRIE-TABAGIE  
BOUTIQUE CADEAU IDÉE FIX**

510, avenue Martin, Saint-Pascal (Québec) GOL 3Y0  
Tél. : 418 492-2096 • Téléc. : 418 492-6122

Courriel : lunik@bellnet.ca



0086E2619



## Le plein air, une escapade à la portée de tous

Pour éliminer le stress et refaire le plein d'énergie, rien de mieux que le grand air. Accessibles aux débutants comme aux plus expérimentés, les escapades en nature gagnent en popularité. À l'approche des vacances, voici quelques conseils qui pourraient être utiles si vous planifiez un voyage de plein air.

En premier lieu, choisissez une destination où vous serez en mesure de faire toutes les activités que vous avez envie de pratiquer. Selon votre expérience, votre condition physique et vos goûts, une multitude de solutions s'offrent à vous. La chasse, la pêche, le kayak et la randonnée ne sont que quelques exemples.

Afin de rendre l'expérience plus agréable, le matériel de plein air doit être complet et en bon état. On cherche des vêtements légers qui respirent, sont imperméables et gardent au chaud ou au frais. En randonnée, le sac à dos doit pouvoir contenir le matériel nécessaire pour la durée de l'activité, comme l'eau, la nourriture, une trousse de premiers soins, une boussole, une carte des lieux, etc.



## GARAGE C. & F. CARON

- Mécanique générale
- Remorquage
- Alignement

51, 2<sup>e</sup> rang Est, Saint-Jean-Port-Joli  
Tél. : 418 598-6955

Pour une liste complète des items à apporter pour pratiquer votre activité favorite, n'hésitez pas à consulter les spécialistes dans les boutiques de plein air. Si vous en êtes à vos premières sorties du genre, vous pourrez aussi y louer les items qu'il vous manque.

Par ailleurs, «plein air» peut aussi rimer avec «confort». En effet, il est possible de réserver un chalet, une tente, une yourte ou une chambre dans un établissement hôtelier spécialisé dans l'accueil d'amateurs de plein air. Après avoir passé la journée à pagayer ou à escalader, vous apprécierez le confort d'un matelas moelleux ou le repas réconfortant d'un chef cuisinier.



## AUBERGE À KAMOURASKA

# Manoir de Rose

*L'auberge Manoir de Rose vous offre 15 chambres d'hôtes toutes aussi confortables qu'à la maison*

**Prix de groupe disponibles**

 68, avenue Morel Kamouraska



**Saison hivernale :** salle à diner et cuisine disponible  
**Saison basse :** déjeuner ou salle à diner et cuisine disponible selon le choix des dates  
**Saison estivale :** déjeuner continental élaboré inclus

- Téléviseur - réfrigérateur - service Wi-Fi - plateau de commodités avec cafetière
- Lit Queen ou deux lits doubles

L'auberge du manoir de Rose est adaptée aux personnes à mobilité réduite. Nous sommes situés au cœur des activités récréotouristiques et à 200m de la mer. Vous êtes à l'affût d'une bonne occasion pour organiser, proposer, réaliser une activité à petit prix...

**UNE AUBERGE JUSTE POUR VOUS, C'EST POSSIBLE POUR RÉALISER UN RÊVE**

Départ à la retraite, anniversaire, séminaire, baptême, etc...  
 L'exclusivité des lieux comprend 15 chambres, une grande salle à diner.

*En famille ou entre amis, VENIR AU MANOIR DE ROSE, C'EST Y REVENIR LE TEMPS D'UNE PAUSE Amicalement vôtre, Lucie Robitaille, propriétaire*

**Pour réservation ou information : 418 308-7506**  
 [info@manoirderose.com](mailto:info@manoirderose.com)  
[www.manoirderose.com](http://www.manoirderose.com) • [www.aubergemrose.ca](http://www.aubergemrose.ca)

## De tout pour vos besoins alimentaires. Il nous fera plaisir de vous servir!



**OUVERT tous les jours de 8 h à 21 h**



Service de livraison disponible

**Facile à trouver : sur la route 230 Ouest, près de Bombardier**

**161, Rte 230 Ouest, La Pocatière**  
**418 856-2667**





 **La SEIGNEURIE  
des Aulnaies**

Centre d'interprétation de la vie seigneuriale

  
de fier  
patrimoine!

## Le site patrimonial reconnu et classé célèbre ses 50 ans!

Découvrez l'histoire du régime seigneuriale  
à travers l'architecture du manoir victorien  
et du moulin à farine artisanale  
toujours en activité...

Visites guidées, boutique muséale, jardins invitants et boulangerie  
sur le bord des cascades de la rivière.

À 1 h 15 de Québec, entre Saint-Jean-Port-Joli et le Kamouraska

525, route de la Seigneurie (132), Saint-Roch-des-Aulnaies, Sortie 430 de l'autoroute 20

☎ Sans frais: 1 877 354-2800 • info@laseigneuriedesaulnaies.qc.ca

**www.laseigneuriedesaulnaies.qc.ca**



Depuis 50 ans, le Centre d'interprétation du régime seigneurial le plus complet au Québec redouble d'efforts afin de protéger et animer un site patrimonial reconnu et classé. Les guides-interprètes revêtiront leurs plus beaux costumes, cet été, pour vous faire vivre une expérience unique au manoir victorien bâti en 1854 et au moulin à farine datant de 1842. Le moulin de pierre est toujours en opération grâce au meunier qui fait tourner les meules depuis plus de 30 ans.

En nouveauté, deux circuits seront offerts tout l'été sur une base régulière sur la vie des seigneurs et des censitaires sous le régime seigneurial le mode de vie des femmes et le temps des meuniers. Aussi, un historien en résidence s'installe pour l'été à la Seigneurie des Aulnaies en collaboration avec l'Université de Sherbrooke. Il prononcera 5 conférences dans 5 institutions culturelle et muséale de Montmagny jusqu'à La Pocatière.

De plus, en partenariat avec le Musée Maritime du Québec, La Seigneurie des Aulnaies présente le balado immersif « Ralents, la marée monte! ». Prenez rendez-vous avec le fleuve et sillonnez la route des Navigateurs à bord de votre véhicule. De L'Islet-sur-Mer au Village des Aulnaies en passant par Saint-Jean-Port-Joli, vous découvrirez le visage maritime de la région grâce à cette docufiction poétique et enrichissante. Une activité gratuite, à faire en tout temps.

La Seigneurie s'associe par ailleurs avec les organismes du Kamouraska pour promouvoir le tout premier circuit généalogique au Québec., Passeurs de Mémoire. Découvrez l'histoire de 24 familles souches dont les Dionne, Pelletier et Miville-Deschênes grâce aux circuits autoguidés.



*Pour un voyage à votre goût,  
consultez...*

**VOYAGE**  
*La Pocatière*

\*Détenteur d'un permis du Québec

**402, 4<sup>e</sup> Avenue  
La Pocatière (Québec) G0R 1Z0  
Tél. : 418 856-4129  
Sans frais : 1 800 882-4129  
Télec. : 418 856-3347**

**Danië Jean,  
propriétaire**

**Courriel : [voyagelapocatiere@qc.aira.com](mailto:voyagelapocatiere@qc.aira.com)  
Site Internet : [www.voyagelapocatiere.com](http://www.voyagelapocatiere.com)**

3611P2619

**Pour un vent de fraîcheur à L'Islet...  
Sortie 400 de l'autoroute 20**

**Une sortie qui vaut le détour!**

**Aux touristes et visiteurs,  
BIENVENUE!**



*Soyez à l'aise, on a l'espace!*

MARCHÉ  
**AUBONNE**

mon épicier d'aujourd'hui



• LES MARCHÉS •  
**Tradition**

**93, 7<sup>e</sup> Rue, L'Islet • Tél. : 418 247-5206**

## Tradition de L'Islet

Le Marché Aubonne de L'Islet en est à sa sixième saison estivale. Ce marché d'alimentation affiche la bannière Tradition, bien implantée dans la région depuis près de 18 ans.

Une équipe de 50 hommes et femmes bien de service s'empresse de vous accueillir en vous offrant une gamme de produits de plus en plus variés. Dès 7 h tous les matins, jusqu'à 21 h, un service d'épicerie, de boucherie, une offre de poisson frais, une boulangerie, un comptoir de mets préparés sur place, un service de traiteur que nous pouvons offrir avec service, un marché de fruits et légumes frais, une agence SAQ, permis de chasse et pêche, glace, appâts, bois d'allumage, bière et vin, commande téléphonique et service de livraison tous les jours. En plus, un véritable vent de fraîcheur autour du Tradition; un bar à glace. Une belle



variété de crème molle, crème dure, slush, lait frappé, Sunday, flotteur et même gâterie pour chien.

Au plaisir de vous accueillir et soyez à l'aise, on a l'espace pour vous recevoir avec vos petites et grandes unités de motorisées.

Plus pour vous avec un service personnalisé.

## 7 façons de savourer l'été à belles dents!

Vous adorez l'été et les plaisirs de la table? Voici quelques suggestions pour combiner vos passions de belle façon!

1. Les pique-niques : quoi de mieux qu'un sympathique dîner en famille ou un romantique souper en amoureux en plein air pour profiter de l'été? Au menu? Fraîcheur, simplicité et agréable compagnie! Alors, salades colorées ou sandwiches bien garnis?
2. Les barbecues : rien n'évoque autant la belle saison que l'odeur des grillades... qui fait inmanquablement frémir toutes les papilles! Et les barbecues sont parfaits pour se réunir entre amis — que demander de plus?
3. Les camions de cuisine de rue : de plus en plus populaires, les foodtrucks sont idéaux pour découvrir tout un monde gustatif, des hot-dogs à la cuisine européenne, en passant par les desserts les plus divins!
4. Les terrasses : pour se détendre autour d'un bon repas en se gorgeant des délicieuses odeurs estivales, les terrasses sont sans pareilles! Des plus conviviales, elles en offrent pour tous les goûts — n'est-ce pas génial?
5. L'agrotourisme : vignobles, fromageries, chocolateries, restaurants mettant en vedette les produits du terroir... l'été est idéal pour entreprendre un circuit gourmand aux saveurs d'ici!

6. Les marchés publics : pour faire le plein de délicieux produits de saison — à consommer tels quels ou à intégrer à des recettes plus alléchantes les unes que les autres —, une visite au marché s'impose!
7. Les crèmeries : sans aucun doute, été rime avec crème glacée! Rafraîchissantes à souhait, les glaces et leurs délectables déclinaisons ont tout ce qu'il faut pour faire notre bonheur lorsque le soleil darde ses chauds rayons!



- **LOCATION D'OUTILLAGE**
- **ATELIER DE RÉPARATION**  
(TOUTE MARQUE)
  - MOTO
  - VTT
  - MOTONEIGE
- **LUBRIFIANTS**  
PETRO-CANADA • SHELL • SINTO




**SAINT-JEAN-PORT-JOLI**  
51, 2<sup>e</sup> rang Est  
(Québec) G0R 3G0

**Jonathan Chouinard**

Tél.: **418 598-3047**  
Télec.: 418 598-9357

**centremultiservices@hotmail.com**

3095P2619

Les meilleurs endroits en ville!



**Marché du Quartier**

**HORAIRE**  
Lundi au vendredi :  
7 h à 23 h  
Samedi et dimanche :  
7 h 30 à 23 h

408, 5<sup>e</sup> rue Rouleau, La Pocatière  
**418 856-5445**

---



4 à 7 • Soirées de Poker  
• Chansonnier • Karaoke  
Appareils de jeux Loto-Québec

406, 5<sup>e</sup> rue Rouleau, La Pocatière  
**418 856-2626**

0149P2519

# Roche à Veillon resto-théâtre

Théâtre musical et mets traditionnels en vedette



La saison 2019 de la Roche à Veillon, située à Saint-Jean-Port-Joli, a pris son envol le 11 mai dernier avec l'ouverture du restaurant. C'est le mardi 25 juin que le théâtre débute sa saison avec la première de la comédie *Les Inséparables*, de Claude Montminy. Les interprètes nous offriront musique et chant *live* durant cette nouvelle saison. Le public plongera dans l'univers de deux vedettes pop déchues des années 90 qui tentent un retour sur scène. L'équipe du resto-théâtre désire surprendre les visiteurs grâce à du théâtre musical de qualité et une expérience gourmande.

## L'offre gourmande – les mets traditionnels : une délicieuse signature à conserver

Tout est en place pour que la clientèle passe un agréable moment. L'équipe propose une généreuse cuisine traditionnelle qui fait honneur aux recettes réconfortantes de nos grand-mères. Le bon pain chaud, le ragoût de boulettes et pattes de porc, le légendaire cipâte aux trois viandes et les fèves au lard qui ont doucement mijoté sauront ravir tous les palais. Des entrées estivales composées de produits de la région, sandwiches, salades, pot-en-pot et côtes levées sont parmi les plats à découvrir. Tous ces mets seront à savourer en salle à manger ou en terrasse. Ces produits sont également disponibles au comptoir pour emporter.

Vidéo promotionnelle *Les Inséparables* : [youtube.com/watch?v=LpBvH00yCYw](https://youtube.com/watch?v=LpBvH00yCYw)  
Du 25 juin au 31 août, mardi au samedi 20 h

Site Internet de La Roche à Veillon resto-théâtre : [rocheaveillon.com](http://rocheaveillon.com) 1 877 598-7409  
547, avenue de Gaspé Est - C.P.939, Saint-Jean-Port-Joli (Qc) G0R 3G0

DU 1<sup>er</sup> AU 4<sup>e</sup>  
AOÛT 2019

Nouveau!!!  
BILLETTERIE EN LIGNE

LE Festival DE VOTRE ÉTÉ!

SUIVEZ-NOUS SUR 

[FESTIVALBONJOURLAVISITE.COM](http://FESTIVALBONJOURLAVISITE.COM)



Ancien presbytère de  
Saint-Pacôme  
En opération depuis 18 ans



## GÎTE, RESTAURANT, BOUTIQUE, MASSOTHÉRAPIE, PISCINE

- ❖ Hébergement de 7 chambres avec piscine au sel chauffée
- ❖ Soupers sur réservation à **partir de 25\$**
- ❖ Déjeuners-brunch du dimanche de 9 h à 12 h 30 à **partir de 10\$**
- ❖ Boutique d'artistes locaux **tous les jours de 9 h à 19 h** de mai à octobre et du jeudi au dimanche jusqu'en décembre. Découvrez les nouveautés!
- ❖ Café terrasse avec diners du jeudi au samedi de 11 h 30 à 13 h 30
- ❖ Forfaits repas/hébergement, golf, massothérapie, piscine au sel
- ❖ Yoga avec Nathalie Soucy et Qi Gong avec Jean Guy Madore
- ❖ Souper concert dimanche 11 août avec Martin Morais et Vincent Bélanger
- ❖ Souper spectacle Théâtre La Bacaisse les dimanches 21 juillet au 25 août
- ❖ Atelier de santé globale avec vision holistique de la personne 21 et 22 septembre avec Francine Caron
- ❖ Résidence de tourisme de 3 chambres avec vue sur le fleuve

**418 852-1377**

[www.aubergecommeaupremierjour.com](http://www.aubergecommeaupremierjour.com) • Suivez-nous sur Facebook  et Instagram 

## DAPHNÉ GAGNÉ

Clinique MKO du Kamouraska 

Située à l'Auberge Comme au Premier Jour à Saint-Pacôme, la **Clinique MKO du Kamouraska**, Daphné Gagné offre des soins diversifiés pour tous types de douleurs ou simplement pour la détente et ce, pour tous les âges; bébé, enfant, adolescent, adulte, personne âgée, femme enceinte...

- ❖ Massage suédois détente
- ❖ Massage biocorporel
- ❖ Traitement kinésithérapie (douleur musculaire / articulaire)
- ❖ Traitement orthothérapie (musculature profonde / problèmes de posture)
- ❖ Réflexologie
- ❖ Massage anti-stress
- ❖ Massage enfant et bébé
- ❖ Massage femme enceinte
- ❖ Massage à domicile
- ❖ Vente de produits

[Cliniquemko.wixsite.com/massotherapiepdg](http://Cliniquemko.wixsite.com/massotherapiepdg) • Suivez-nous sur Facebook  et Instagram   
[Cliniquemko@gmail.com](mailto:Cliniquemko@gmail.com) • 418 868-4661



En opération depuis 2001, l'Auberge Comme au premier jour offre un hébergement de grande qualité dans l'ancien presbytère de Saint-Pacôme. Sur place, vous pourrez profiter de la tranquillité des lieux pour vous détendre près de la piscine traitée au sel et chauffée, prendre un repas du soir en salle à manger ou un excellent déjeuner sur la terrasse. Nous utilisons principalement des produits de la région et nous sommes fiers de faire découvrir le terroir à notre clientèle. La boutique de l'auberge offre une vitrine aux artistes locaux. La formule mieux être de l'auberge se traduit par l'offre de cours de yoga et de Qi Gong dans les jardins de l'auberge et par les soins de massothérapie et toucher thérapeutique. Et également par l'ajout de formations ou rencontres dans notre nouvelle salle. Nous vous invitons à nous suivre sur Facebook pour profiter de nos nombreuses activités tout au long de l'année. Au plaisir de vous accueillir à Saint-Pacôme!

Informations et réservations 418.852.1377



La clinique MKO du Kamouraska, Daphné Gagné, offre différents services, tous adaptés à chacun. La clinique est ouverte **7 jours sur 7**. Je peux aussi m'adapter selon vos besoins, massage à l'extérieur, massage en entreprise, à domicile pour les personnes ayant un manque de mobilité ou pour un petit groupe, cours pour le massage du bébé... ou tout simplement vous pouvez venir me voir directement à ma clinique dans un décor des plus enchanteur, à l'Auberge Comme au premier jour à Saint-pacôme.

La massothérapie, travaille les muscles superficiels, plutôt pratiqué pour la détente.

La kinésithérapie, travaille les muscles de mouvements. Soulage douleurs musculaires et articulaires.

L'orthothérapie, travaille les muscles les plus profonds. Soulage douleurs, raideurs profondes ainsi que douleurs dûes aux problèmes posturaux.



# 10 idées d'activités pour vous amuser tout l'été... près de chez vous!

Vous souhaitez prendre vos vacances dans votre région? Quelle excellente décision, car les occasions de se divertir abondent dans les environs! Voici quelques suggestions d'activités qui vous permettront de profiter de l'été à fond!

1. Une partie de golf : que vous ayez un swing digne d'un pro ou que vous préfériez le mini-golf, ce sport est idéal pour s'amuser en bonne compagnie!



## VUE SUR LE FLEUVE ET LES BATEAUX

*Un menu à votre goût  
dans une ambiance unique.*



**JULIE LÉVESQUE ET  
BRIGITTE-ANDRÉE BOUCHARD**  
vous invitent au  
Resto-Bar Terrasse La Marina

Au Parc nautique, 20, rue des Pionniers,  
Saint-Jean-Port-Joli.

Ouvert de 11 h à 23 h tous les jours.

418 919-3147

10087P25619

2. Une sortie nautique : bateau à moteur, kayak, canot, pédalo, motomarine... quelle embarcation préférez-vous?
3. Une journée dans l'eau : parc aquatique, piscine — publique ou familiale — plage... rien de tel que de piquer une tête pour savourer l'été!
4. Une randonnée à vélo : sillonner les pistes cyclables est une façon incomparable de redécouvrir votre région — et c'est bon pour la santé!
5. Une balade à cheval : en plus de profiter du grand air et de la beauté du paysage, vous aurez l'occasion de vous faire un nouvel ami à crinière!
6. Une rencontre avec les animaux : zoo, ferme, aquarium, insectarium, réserve faunique... quelles curieuses petites — ou grosses! — bêtes découvrirez-vous?
7. Une dégustation à la crèmerie : à la fois rafraîchissante et décadente, la crème glacée est assurément un incontournable de l'été!
8. Une tournée des festivals : manèges, spectacles en tous genres, jeux, saveurs locales... le calendrier des événements locaux vous réserve certainement de belles surprises!
9. Une escapade en camping : évadez-vous en famille ou entre amis et profitez tout simplement de la vie — autour d'un agréable feu de joie!
10. Une excursion en nature : forêts envoûtantes, monts verdoyants, parcs grandioses, jardins luxuriants... quelles splendeurs caractérisent votre région?

Pour le remplacement  
ou la réparation de  
votre pare-brise, pensez





KAMOURASKA

• Service professionnel reconnu • Réclamation à votre compagnie d'assurance

SÉBASTIEN MASSÉ,

propriétaire

216, rue Rochette, Saint-Pascal

418 308-1001 • kamouraska@fixauto.com

En cas de collision,

pensez FIX AUTO!





KAMOURASKA

- Véhicule de courtoisie
- Estimateur sur place
- Travaux garantis à vie
- Réclamation d'assurance

SÉBASTIEN MASSÉ,

propriétaire

216, rue Rochette, Saint-Pascal

418 308-1001 • kamouraska@fixauto.com

## Comment choisir le bon emplacement de camping quand on réserve en ligne?

De plus en plus de campings offrent un service de réservation en ligne. Or, comment choisir le meilleur emplacement sur un terrain où vous n'avez jamais mis les pieds? En suivant ces quelques conseils!

### Étudiez le plan

En général, les campings publient sur leur site Web un plan de leur terrain. Repérez les emplacements réservés à votre type d'hébergement (tente ou caravane, avec ou sans électricité, etc.) ainsi que les différents services (blocs sanitaires, salles communautaires, terrains de sport, etc.), puis déterminez ceux dont vous voulez être près ou éloigné.

Évaluez aussi l'environnement (terrain découvert, proximité d'un cours d'eau, campement isolé, etc.) afin de faire un choix éclairé. Vous campez en tente? Vérifiez si le site convoité est accessible en voiture ou si vous devez transporter votre équipement, par exemple.

### Regardez les photos

Certains établissements fournissent des photos de chaque emplacement, ou encore des différents secteurs du camping. Jetez-y un œil pour vous faire une meilleure idée, notamment sur la nature du terrain (terre, rocaille, etc.), et ce, surtout si vous êtes en tente.

### Faites des recherches

Naviguez sur le site Internet pour en savoir le plus possible. Voyez entre autres si des campeurs ont laissé des commentaires sur des emplacements particuliers. Par ailleurs, pensez à vous joindre à des groupes de campeurs ou de voyageurs sur les réseaux sociaux : certains auront peut-être des recommandations concernant le camping où vous prévoyez séjourner.

Enfin, réservez longtemps à l'avance, si possible : vous aurez ainsi beaucoup plus de choix!



*Le rendez-vous par excellence pour la famille!*

- Cuisine familiale • Variété de choix de menus
- Service extra

**SERVICE  
DE TRAITEUR**  
**SERVICE DE  
LIVRAISON**



**505, 4<sup>e</sup> avenue  
Painchaud  
La Pocatière**  
**418 856-2422**

6023P7619

[www.restaurantopera.ca](http://www.restaurantopera.ca)

# Caravane 185

(2008)

INC.



86, rue Principale  
St-Antonin (Québec) G0L 2J0  
418-867-2111 - 1-800-383-2110  
www.caravane185.com



Venez tourner  
la roue chanceuse\*  
et vous pourriez  
gagner 1,000.00 \$  
CASH \$\$\$!

\* certaines conditions s'appliquent.

♣ **KEBEK** ♣



2018  
16,995 \$  
890 lbs



4010 NG

*Citation*



**Apex**  
MINO

193BHS 2020  
Moins de  
3,000 lbs!

**LAREDO**



296SBH  
2020

**Remorque Utilitaire 18" x 8"**



~~459.95 \$!~~  
399.95 \$!



Batterie : 70-90 minutes Mode Wifi

Génératrice **HYUNDAI 3200W**  
à partir de **1,395.95 \$**

Sur présentation de ce coupon  
obtenir une caméra

Reg: 199.95\$



Caméra d'action 4K 1080P

**Solde**

**69,95**  
+ tps

**VENTE - FINANCEMENT - LOCATION - PIÈCES - SERVICE - RÉCLAMATION  
LE PLUS GRAND CENTRE DU VR AU QUÉBEC ET DANS L'EST DU CANADA!**

619231603



Variété de  
« PRÊTS POUR LE BBQ »

déjà marinés,  
différentes saveurs



Produits maison tels :

- Saucisses, cretons, sauce à spaghetti, etc.
- Mets préparés
- Repas chauds tels poulet, frites, poutine
- Poulet BBQ
- Terrasse
- Microbrasserie, plusieurs variétés de formats différents

Réclamez  
votre carte et  
profitez des  
promotions



 **Provigo**<sup>MC</sup>

Alimentation Louis Grenier inc.  
501, av. Patry, Saint-Pascal  
**418 492-1034**

0002E2619

Ouvert de 7 h à 21 h tous les jours • Service de livraison à domicile