

Le Club de Taekwondo CRSA connaît un printemps bien rempli

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

Les athlètes, dirigeants et bénévoles du Club de Taekwondo de Cap-Rouge et Saint-Augustin-de-Desmaures ont connu un printemps particulièrement occupé, notamment avec l'organisation, en collaboration avec les clubs de Taekwondo de Beauport et de la Capitale, de compétitions d'envergure nationales : l'Invitation nationale Québec 2009 et les Championnats canadiens juniors 2009.

Le samedi 16 mai en prélude aux Championnats canadiens juniors tenus les 17 et 18 mai, l'Invitation nationale Québec 2009 a accueilli 600 compétiteurs au PEPS de l'Université Laval. Le calibre relevé de cette

compétition, à laquelle participaient des athlètes provenant de plusieurs provinces canadiennes, n'a pas empêché 22 des 29 participants du Club de Taekwondo CRSA de monter sur le podium, dont Estelle Duval, Ariane Lavoie-Hudon, Gabrielle Beauchesne-Michaud, et Vincent Lafrenière qui ont réussi à décrocher l'or.

Les 17 et 18 mai, c'était au tour de Philippe Blais et Philippe Martin, les deux représentants du Club de Taekwondo CRSA, d'entrer en scène dans le cadre des Championnats canadiens juniors. Près de 500 athlètes de toutes les provinces canadiennes étaient conviés à ce rendez-vous annuel, la compétition la plus prestigieuse de la discipline au pays, chez les juniors.

Philippe Martin est devenu champion canadien chez les Poom B - Middle (65 kg). Philippe a remporté la médaille d'or à l'issue de deux combats qu'il a remportés contre des adversaires ontariens.

Philippe Blais a remporté une médaille d'argent chez les Poom A Bantam. Il s'est incliné en finale contre le champion de l'Ontario, par un maigre point (6-5). Un résultat notable puisqu'à l'âge de 15 ans, il en est à sa première année dans la catégorie A qui regroupe des athlètes de 15 à 17 ans.

Le dernier rendez-vous régional

Puis, le 30 mai avait lieu le dernier rendez-vous régional de taekwondo, l'Invitation régionale de Ste-Foy. Le Club de Taekwondo CRSA y était représenté par 24 athlètes. Le club a ramené sept médailles d'or, huit d'argent et sept de bronze. Jacob Leclerc, qui a confirmé sa première place au classement interne du club, ainsi que Maude Bissonnette-Émond terminent la saison sans défaite. ■



Martin Montes, directeur technique, Philippe Blais et Philippe Martin.

Photo Club Taekwondo CRSA

Inscription à la session d'été de Cardio Plein Air

(YG) Vous pouvez vous inscrire à la session d'été de Cardio Plein Air, un gym à ciel ouvert des activités offertes en collaboration avec la Ville de Saint-Augustin-de-Desmaures. Vous pouvez vous joindre aux groupes de Cardio-Musculation, Cardio-Vitalité ou de Cardio-Poussette à l'Éco-parc riverain, en bordure du lac Saint-Augustin sous la direction d'un instructeur certifié.

La session d'été se déroule du 30 juin au 6 septembre, et vous pouvez vous inscrire dès maintenant. Pour plus d'informations vous pouvez contacter

Mme Mylène Martel au 418 861-8806 ou consulter le site Internet: www.cardiopleinair.com ■



Photo Cardio Plein air

Chronique FINANCIÈRE

Ristourne ou Ristourne en parts? Un choix judicieux à faire!

Emmanuel Caron, Pl. Fin.*
Planificateur financier

Annuellement, la Caisse populaire Desjardins de Saint-Augustin-de-Desmaures partage ses excédents avec ses membres sous forme de ristournes déposées au compte. Vous avez maintenant l'option de choisir qu'elles vous soient versées sous forme de ristournes en parts.

Cette possibilité peut être très avantageuse pour vous: le montant de ristournes qui vous est versé est bonifié de 30% !

De plus, ce montant est admissible au REER: même si vous n'avez plus de droits inutilisés, il est versé à vos REER s'il provient de tels placements. Vous avez également la possibilité de rembourser le régime d'accession à la propriété (RAP).

La ristourne en parts est un titre qui est transférable entre les membres d'une même caisse. Les parts sont remboursables à la retraite après une détention de 7 ans pour les membres particuliers. Son rendement maximum prévu correspond au taux moyen de l'épargne à terme de un an majoré de 1%.

Enfin, la ristourne en parts, c'est participer à la propriété et à la capitalisation de votre caisse.

Vous êtes intéressés et désirez plus d'information? Contactez-nous sans tarder au 418 878-2180 !

Emmanuel Caron, Pl. Fin.
Planificateur financier

Planificateur financier et représentant en épargne collective pour Desjardins Cabinet de services financiers inc.

Chronique SANTÉ

De la crème solaire...pour vos YEUX!

Qui ose se pointer le nez dehors sans crème solaire lors de chaudes journées ensoleillées ? Avec le réchauffement de la planète et l'amin-cissement de la couche d'ozone, les rayons UV du soleil sont potentiellement aussi dangereux pour les yeux qu'ils le sont pour la peau.

Saviez-vous qu'une exposition répétée aux rayons ultraviolets sans protection solaire adéquate peut entraîner l'apparition précoce de cataractes et de dégénérescence maculaire (maladie pouvant provoquer la cécité) ?

Que vous optiez pour un clip solaire ajusté sur votre lunette, un verre photochromique (verre qui devient foncé au soleil) ou un verre solaire ajusté à votre vision, il est important d'y voir maintenant pour conserver une bonne santé oculaire et, par le fait même, une bonne vision.

Consulter nos optométristes chez Optique de la Capitale pour obtenir des conseils professionnels.

En juin, chez Optique de la Capitale, obtenez 15% de rabais sur la monture à l'achat d'une lunette solaire avec ou sans prescription.

Dre Valérie Dubois et Dr Serge Paquet optométristes,
pratiquent chez Optique de la Capitale au 3695 rue de l'Hétrière à St-Augustin.
418-861-8887