

Le Plus

L'HEBDO DE NOTRE RÉGION

MERCREDI 10 FÉVRIER 2016 GRANBY • VOLUME 34 • N° 6



CHRONIQUE >3
ENTRE LES LIGNES
SIGNÉE ISABELLE GABORIAULT



AU PETIT ET AU GRAND ÉCRAN >4 et 5

FAIRE PARTIE DU DÉCOR

PHOTO FOURNIE PAR DANIEL ILHAREGUY



**YOGA
FITNESS
AÉRIEN**
DANS
L'AIR DU
TEMPS

>6

PHOTO CHRISTOPHE BOISSEAU-DION

HUBERTO
pour deux

Un quart cuisse et un quart poitrine
avec 2 desserts au choix*

19⁹⁵\$**

Pour 2 repas, à la livraison
Commande en ligne seulement



Commandez en ligne sur st-hubert.com

940 rue Principale, GRANBY
LIVRAISON: 450 378-4656



Présentations suggérées. *1 dessert au choix (brownie, gâteau vanille ou pointe de tarte au sucre) inclus avec chaque repas de l'offre Huberto pour deux. **Taxes en sus. Disponible du 25 janvier au 14 février 2016 pour la commande en ligne seulement. (compteur des repas à emporter, service au volant et livraison) dans les pâtisseries St-Hubert et St-Hubert Express participantes. Non valable en salle à manger ou pour les commandes par téléphone. Pour un nombre de repas, le quart cuisse a priorité. Ne peut être jumelé à aucune autre offre ou promotion. MD Marque déposée de St-Hubert S.E.C., employée sous licence. © Tous droits réservés

3886611

à partir de

2%*

VOUS VOULEZ VENDRE?

Ça ne coûte **PAS PLUS CHER** de faire affaire
avec l'Équipe Christian Lalumière



**STATISTIQUES CENTRIS,
FCIQ, CUMULATIF 2014

ÉQUIPE
CHRISTIAN
LALUMIÈRE

ChristianLalumiere.ca

RE/MAX Professionnel C.L. - Agence immobilière Licencié indépendant et autonome
de RE/MAX Professionnel inc. * Sous certaines conditions
** Source Re/Max Québec

Christian Lalumière
Courtier immobilier agréé

Bur. : **450 378-4120**
Cell. : **450 531-9595**



3879435

La soif d'absolu d'Émile Schneider



ISABEL AUTHIER
isabel.authier@lavoixdelest.ca

Émile Schneider est passionné, entier. Dans le jeu, il a trouvé son chemin, qu'il défriche sans concession. Retenez son nom, car le jeune acteur originaire de Shefford semble voué à de grandes choses.

Né dans une famille originale — il est le fils de l'herboriste Anny Schneider et de l'un des deux propriétaires de l'hydromellerie Les Saules — Émile a grandi sous l'influence de la nature, des voyages et des rencontres humaines. « Chez nous, c'était déjà un théâtre en soi ! », lance l'artiste de 26 ans dont la sœur Zoé est aussi devenue comédienne.

À l'époque un peu trouble de l'adolescence, la découverte du cinéma et du théâtre a fait une énorme différence dans sa vie. « Ça m'a un peu sauvé de la délinquance... », dit-il.

Il nomme au passage des personnes d'ici qui ont contribué à développer sa passion du jeu : son ancien prof de théâtre Martin Giguère, Carole Hurteau et Pierre Pronovost, le « grand homme » qui l'a formé pour les auditions d'entrée à l'École de théâtre du cégep de Saint-Hyacinthe.

« J'ai toujours été un peu le mouton noir sur le plan de la compétition et de la performance. Je n'étais là que pour jouer et apprendre. J'ai passé près d'abandonner, mais je m'accrochais toujours à l'instant où ça vibrait », dit-il.

Depuis sa sortie du cégep de Saint-Hyacinthe, on l'a vu jouer au petit écran, sur le web et dans des courts-métrages indépendants. Mais les contrats n'ont pas toujours abondé, avoue-t-il.

« J'ai eu des trous. Il y a trois ans, je mangeais presque dans les poubelles. Mais j'étais toujours disponible pour des auditions. Je n'ai jamais voulu faire autre chose que jouer. » Dans ses temps morts, il s'occupait à autre chose — le dessin, la musique, la poésie — mais sans jamais s'éloigner de l'art... et de ses principes. « C'est difficile d'en vivre, mais il

faut faire des choix. Moi, je veux travailler sur des œuvres... »

Émile Schneider fait partie de cette jeune génération d'acteurs totalement investis dans leur métier. Mais vous les entendrez rarement prononcer le mot métier ; pour décrire leur gagnepain, ils préfèrent de loin utiliser le mot art. Sans doute pour le supplément d'âme que cela confère.

On sent chez le jeune homme une soif totale d'absolu. Invité à se décrire en tant qu'acteur, il mentionne son profond engagement dans les œuvres dans lesquelles il joue. « Je n'ai pas peur de me mouiller dans des zones extrêmes et de me salir. Je suis prêt à aller loin si le scénario le justifie. »

ATILLA

L'année 2015 a été une grosse année de cinéma, fait remarquer Émile Schneider, qui a mis la télévision de côté depuis un bout.

L'acteur a notamment tourné dans *Le Rang du lion*, mais aussi dans *Là où Atilla passe*, récemment sorti au cinéma et bien reçu par la critique.

Dans le rôle d'un adolescent d'origine turque adopté par des Québécois et qui tente de se définir et de faire sa place dans le monde, Émile partage le grand écran avec Julie Deslauriers et Roy Dupuis. Le même Roy Dupuis avec qui il avait juré, du haut de ses 12 ans, qu'il jouerait un jour...

« Ce film, ça été un travail de fond. J'ai appris un peu de turc. C'est un rôle qui demandait beaucoup d'intériorité. J'étais dans les silences et dans l'écoute. *Atilla* était presque mon opposé... », dit-il. Le jeu tout en retenue d'Émile a d'ailleurs été salué par tout un chacun depuis la sortie du film.

« Quand j'ai rencontré le réalisateur Onur Karaman, ça a cliqué.



On pourra voir Émile Schneider au cours des prochains mois dans *Embrasse-moi comme tu m'aimes* où il tient le rôle principal aux côtés de Céline Bonnier, notamment. — PHOTO JANICK MAROIS

Je ne pensais pas avoir la tête d'un turc ! Il m'a amené dans un autre univers. C'était un tournage assez serré dans le temps, où on se déplaçait beaucoup. Et j'ai eu la chance de travailler avec des gens de talent avec qui j'ai partagé de beaux moments. Entre autres avec le grand Gilles Pelletier, qui jouait mon grand-père. C'est une des belles rencontres que j'ai faites dans ma vie. »

LE MEILLEUR À VENIR

Si ce rôle-titre dans *Atilla* vient de le propulser dans le milieu, ce n'est rien comparé à ce qui s'en vient, devine-t-on entre les branches.

Le cinéaste André Forcier lui a en effet confié le rôle principal dans *Embrasse-moi comme tu m'aimes*, prévu pour l'été et destiné au circuit des festivals internationaux. Émile y est entouré de poids lourds du cinéma québécois, dont Céline Bonnier, Roy

Dupuis, Réal Bossé, Antoine Bertrand, Rémy Girard et Benoît Brière.

« Ce rôle, c'est un cadeau du ciel. Je m'attends à beaucoup pour ce film », dit-il.

Le verra-t-on jouer à l'étranger bientôt ? On sent bien qu'il ne peut pas tout nous dire, même si le timbre de sa voix le trahit un peu. « Il y a des chances », répète-t-il deux fois plutôt qu'une.

En attendant, il tente d'appivoiser sa nouvelle « célébrité » et continue de tourner, corps et âme.

« Je travaille sur un film indépendant, expérimental au maximum, qui s'appelle *2011* », dit-il en encourageant les gens à aller voir les films québécois.

Il ne refuserait pas non plus de remonter sur les planches, attiré qu'il est pas les grandes œuvres classiques au théâtre. Parce que pour Émile Schneider, il n'y a rien comme l'art avec un grand A.



Là où *Atilla* passe a été salué par la critique. Dans le rôle titre, Émile Schneider interprète le fils adoptif du personnage joué par Roy Dupuis. — PHOTO K FILMS AMÉRIQUE

<p>LA MAISON de la CULTURE DE WATERLOO</p> <p>www.mcwaterloo.com</p> <p>450 539-4764</p> <p>Rejoignez-nous sur</p> <p>Facebook, Twitter, YouTube</p> <p>Conseil des arts et des lettres Québec</p> <p>Partenaire de vie Waterloo</p> <p>Desjardins Caisse populaire de Waterloo</p> <p>Cégep de Granby Haute-Yamaska</p> <p>MANOIR MATHÉWOOD</p> <p>laVoixdeL'Est</p> <p>103.7</p> <p>Bière à L'Est</p> <p>Le-Plus</p>	<p>DUMAS</p> <p>Les GRANDS RENDEZ-VOUS</p> <p>Vendredi / 20h</p> <p>12 FÉVRIER 2016</p> <p>30\$</p>	<p>DESROSIERS</p> <p>Salle Soeur-Louis</p> <p>DANS LA BULLE DE...</p> <p>Samedi / 20h</p> <p>27 FÉVRIER 2016</p> <p>22\$</p>	<p>HARRY MANX</p> <p>Les GRANDS RENDEZ-VOUS</p> <p>Samedi / 20h</p> <p>5 MARS 2016</p> <p>40\$</p>	<p>BIË</p> <p>Les GRANDS RENDEZ-VOUS</p> <p>Vendredi / 20h</p> <p>11 MARS 2016</p> <p>30\$</p>	<p>FABIEN CLOUTIER</p> <p>DRÔLEMENT DRÔLE</p> <p>Samedi / 20h</p> <p>12 MARS 2016</p> <p>27\$</p>
---	---	--	--	--	---

7^e MARCHE AU PROFIT DE LA MAISON AU DIAPASON

Pour vivre pleinement chaque minute



MARIE-ÈVE MARTEL
marie-eve.martel@lavoixdelest.ca

« On a tous une image idéalisée de comment on voudrait que ça se passe à la fin, pour nous ou pour nos proches », a confié l'actrice Pascale Bussières, lundi, lors de son passage à Bromont. « Moi, j'aimerais ça mourir ici », a ajouté la nouvelle porte-parole de la 7^e Marche/Course au profit de la Maison Au Diapason.

Régulièrement sollicitée pour parrainer de tels événements, la comédienne a accepté volontiers cette fois-ci, convaincue du bien-fondé de la mission de l'organisme. « Ce genre d'initiative là est très louable dans une société où on a du mal à affronter la mort. [...] De plus, ça permet à l'autre de vivre son départ dans la dignité, et pour ceux qui restent, de passer plus facilement à la période de deuil », note M^{me} Bussières, qui a elle-même été aidante naturelle pour son père.

Celui-ci a vécu sa maladie à la maison, entouré des siens. C'est pourquoi la porte-parole est interpellée par la cause. « Ce n'était pas une mince affaire à gérer, se souvient-elle. Je sais ce que la fin de vie représente comme efforts et comme énergie ; c'est pour cela qu'il faut s'investir ensemble [...] pour permettre à cet endroit chaleureux de poursuivre sa mission. »



Régulièrement sollicitée pour parrainer de tels événements, la comédienne Pascale Bussières a accepté volontiers cette fois-ci, convaincue du bien-fondé de la mission de l'organisme. — PHOTO JANICK MAROIS

« UN BAUME SUR LA TRISTESSE »

Pour cette septième mouture de l'événement caritatif, qui aura lieu le dimanche 1^{er} mai prochain, on attend 600 marcheurs et coureurs de tous les âges à l'aréna de Bromont, soit tout autant que le nombre de personnes accompagnées gratuitement par la Maison Au Diapason depuis son ouverture, au printemps 2010.

Déjà, depuis le 1^{er} avril 2015, 130 personnes et leurs proches ont bénéficié des soins palliatifs spécialisés de même que de l'accompagnement professionnel, psychologique et spirituel offert par l'organisme.

Du nombre, Karine Cournoyer et son conjoint Claude, décédé quelques jours après la célébration

de leur mariage au Diapason, en mai dernier. « On a partagé en toute tranquillité les derniers moments de sa vie, a témoigné M^{me} Cournoyer. Nous étions si heureux de nous unir, et l'équipe de la Maison a rendu ce moment possible, unique et sincère. »

Prendre part à la marche si près de la date d'anniversaire du décès de son mari revêt un caractère symbolique pour la jeune femme. « Ça vient boucler la boucle, rendre un hommage à Claude », affirme celle pour qui le geste représente aussi un remerciement aux artisans du centre. « C'est une maison de cœur, où travaillent des gens de cœur [...] qui ont été un baume sur la tristesse, ajoute M^{me} Cournoyer. Je vais avoir mon équipe, c'est ma façon de remercier la Maison. C'est aussi une façon de dire que mon cœur reste attaché ici. »

« SE RÉALISER JUSQU'AU BOUT »

L'an dernier, la somme record de 315 000 \$ avait été amassée au terme de la Marche, la collecte de fonds la plus importante de l'organisme. Un montant que souhaite égaler le comité organisateur, puisque cela représente pas moins de 40 % des besoins annuels de l'organisme, qui se finance surtout grâce aux dons de la communauté.

Outre les soins médicaux et l'accompagnement des patients et de leurs proches, ceux qui œuvrent à la Maison veillent à ce que chaque minute de vie qui s'écoule soit vécue pleinement, d'où le thème choisi cette année pour la marche : « Parce qu'on aime la vie jusqu'à la fin ! »

« Nous, on est là pour aider les gens à se réaliser jusqu'au bout », a rappelé la directrice générale, Lucie Wiseman. « Ce n'est pas parce qu'on approche de la fin que tout est déjà fini. Chaque famille est différente. Leurs histoires aussi », précise-t-elle.

Il est possible de s'inscrire en équipes de 10 participants maximum, qui amasseront un minimum de 2000 \$ chacune. En outre, les marcheurs désireux de s'inscrire individuellement peuvent le faire, à condition qu'ils amassent au moins 200 \$. Les dons et inscriptions doivent être acheminés d'ici le 27 avril prochain.

Pour plus d'informations : www.lamarcheaudiapason.com



ENTRE LES LIGNES

Isabelle Gaboriault
isabelle.gaboriault@hebdoleplus.qc.ca

Dans de beaux draps

Monik et ses hamacs mauves m'ont mise knock-out mercredi dernier.

Ce matin-là, toujours dans ma peau de journaliste-exploratrice, j'expérimentais le yoga fitness aérien pour *Le Plus*.

Comment ça s'est passé ? Eh bien... je suis sortie d'un cours accablé le cœur au bord des lèvres ! La nausée a été si brutale que j'ai dû aller me coucher et repousser l'entrevue d'une journée.

Une première dans toute ma carrière.

« Est-ce normal que je *feel...* bizarre ? », que j'ai demandé à Monik, en tentant de limiter le mouvement de vague que formaient les lignes bleues de mon calepin.

« C'est normal. On voit ça des fois », qu'elle m'a confirmé en me racontant dans le détail la fois où, à force de tourner lors d'une chorégraphie sur un cerceau, elle s'était vidé les entrailles... alors qu'elle filmait le tout.

« Ce sont des mouvements auxquels tu n'es pas habituée. Ça tourne. On a la tête en bas... »

Faut dire que mon smoothie matinal était peut-être rendu loin à 10 h. Aussi, mes pirouettes, je les faisais sans mes lunettes. Faire des culbutes tout en vivant ma myopie, ce n'est visiblement pas pour moi.

Enfin, le fait d'avoir terminé ma séance dans la position de « la tête dans l'bol » peut tout simplement vouloir dire que je suis « une p'tite nature ».

La dernière fois que je me suis tenu la tête en bas, c'est sur ma balançoire trois couleurs dans la cour chez mes parents. J'avais cinq ans.

Reste que selon moi, le yoga aérien n'a de doux que son nom.

Sans jeu de mots, c'est dur sur les trapèzes ! Faut être forte. Ça m'a confirmé que je négligeais la partie *chest-bras* de mon corps. Ce qui ne m'a pas empêchée de trouver cette discipline très intéressante. Malgré l'état dans lequel elle m'a plongée, j'ai adoré.

C'est au moment de m'asseoir pour l'entrevue que le loft s'est mis à tourner. Avant, tout s'était pourtant bien passé.

Dans le hamac, j'ai fait la position de l'arbre et l'inversion en écart (*straddle back*). J'ai aussi tenté le *lay back with split* et plein d'autres trucs défiant la gravité. Dans le cerceau, j'ai fait *Man in the moon*. C'était de toute beauté. J'avais les bras morts et mes poings ne voulaient plus s'ouvrir tellement j'agrippais le cerceau (oui, j'ai grimpé sur des hamacs et des cerceaux, une vraie folle !) avec vigueur.

Sur photo, j'ai l'air d'une pro.

Le yoga fitness aérien est un entraînement en suspension qui sollicite tous les muscles du corps. Une approche qui développe la force, la flexibilité, l'équilibre et... l'humilité.

C'est complet. Technique, mais planant. Le genre de truc qui met en forme et qui sculpte. Tout ce que j'aime.

Si je veux des bras à la Serena Williams, c'est en plein le sport qu'il me faut. Il est clair que je vais bientôt prendre ma revanche sur ces fichus bouts de tissu. Monik est avertie.

Quelques jours avant cette mésaventure, je jaisais avec ma petite de six ans des nombreux sports qu'elle pratique. À un moment donné, le plus sérieusement du monde, elle m'a lancé : « Toi maman, tu es bonne dans rien ! »

Tout ça parce que, contrairement à elle, je ne fais pas de trampoline, de hip hop et de karaté. Ah oui, je ne fais pas non plus de roue latérale sur une main. Je lui ai alors rappelé que sa maman avait plein d'autres belles qualités.

Elle y va fort pour une jeune fille qui fait encore du vélo avec ses « p'tites roues ». Mais force est d'admettre que dans tout ce qui est AÉ-rien, il est vrai que ça ne vole pas haut mon affaire...



Quand il ne s'investit pas comme figurant dans une production, Daniel Ilhareguy loue des objets d'époque. Ici, on voit tout le nécessaire pour donner vie à une cordonnerie du début des années 1900 dans *Les Pays d'en Haut*. — PHOTOS FOURNIES PAR DANIEL ILHAREGUY

Daniel Ilhareguy:



ISABELLE GABORIAULT

isabelle.gaboriault@hebdoleplus.qc.ca

Qu'ont en commun les productions suivantes: *L'Étrange Histoire de Benjamin Botton*, *Les Filles de Caleb*, *Rush*, *La Peur*, *30 Vies*, *19-2*, *Parallèle*, *La Théorie du K.O.*, *Les Pays d'en Haut* (2016), *Chasse-Galerie: La Légende*, *Race*, *Nitro 2* et *Blue Moon*? Toutes cachent un peu du Granbyen Daniel Ilhareguy.

Daniel Ilhareguy est un ramasseux. Un trait de personnalité hérité de ses parents antiquaires. Comme il est aussi bricoleur, à tous ses artéfacts, il a décidé d'ajouter des véhicules. Ainsi, aux pots de chambre, lampes à l'huile, horloges, boîtes à bois, chaises traditionnelles et berçantes, tasses, assiettes et tables, il a ajouté des voitures, des camions et des motos. Une flotte qui compte pas moins d'une trentaine d'engins d'époque. Tout un bric-à-brac qu'il garde précieusement dans deux entrepôts de la région... et sur son terrain, à Saint-Alphonse, et dans lequel diverses productions (films et téléseries) peuvent venir piger. « J'ai 56 000 affaires! », lance-t-il en riant. Et si dans sa caverne d'Ali Baba il ne trouve pas ce qu'il cherche où ce que les films et émissions de télévision ont



Dans le rôle d'un bûcheron, Daniel pose ici en compagnie de Vincent Leclerc, le Séraphin des *Pays d'en Haut*.

besoin, il le fabrique.

« Je tripe fort sur mes affaires et j'en fais beaucoup », dit celui qui est connu dans la région pour ses photos aériennes à partir d'un drone et pour son rôle d'entraîneur de course à pied.

Pour la télésérie *Les Pays d'en Haut* mise en ondes cet hiver, Daniel a loué de nombreux objets, dont tout le nécessaire à la conception d'une cordonnerie d'époque. Dans cette histoire qui se passe dans la région de Sainte-Adèle dans les années 1880, il y joue également le rôle d'un bûcheron. « Je joue dans plein d'affaires, souligne-t-il. Souvent, quand je fournis

des accessoires, je joue comme figurant. »

Un rôle qui s'est installé graduellement à force d'avoir accès aux plateaux de tournage. Au fil du temps, il s'est fait des contacts dans le milieu. Connu des accessoiristes, son nom a cheminé doucement vers les agents de casting. Maintenant, quand il travaille comme fournisseur sur un projet, il envoie lui-même son porte-folio dans le but de pouvoir obtenir un petit rôle.

« C'est certain qu'en louant des accessoires à une production, ça aide », concède-t-il.

Dans le film *Race*, qui retrace

Surveillez notre grande vente de février!

- Du 8 au 20 février **50%** sur les vêtements
- Du 22 au 25 février tous les vêtements à **1\$** (excepté les manteaux)
- Le 26 et 27 février vente de sac de linge à **12\$**

Jusqu'à épuisement des stocks.

Vous pouvez faire vos dons directement en ligne sur www.sos-depannage.org



SOS Dépannage - Moisson Granby

327, rue Matton, Granby 450 378-4208



SOS DÉPANNAGE

Moisson Granby

EDITION 2016
COURSE SUR GLACE
ESCAPE
ROXTON POND

21 FÉVRIER 2016 AUTO - MOTO - VTT

Porte Parole 2016 Andrew Ranger
 DÉBUT DES PRATIQUES 8H QUALIFICATIONS 10H
 FINALES 13H

LIÈUX Plage Familiale de la fondation Roger Talbot
 2070, Avenue du Lac Ouest, Roxton Pond

Admission: 20\$ / 12 ans et moins: Gratuit

Animation et cantine sur place

SANI ECO MotoPro Granby Kawasaki RACING
 CONSTRUCTION LOUK LOGOSHOOM EXCAVATION BÉRARD 450 531 0430 JOHN DEERE JLD-LAGUE
 Sam auto+ TOP LOCATIONS ALLIANCE G. A. D. M. I. N. I. M. S. O. U. L. E. T. P. L. U. S. M. A.

Pour Info: (450) 593-1213 Course sur glace Eskape Québec (C.G.E.O.)

toujours entre deux époques

la vie du jeune athlète noir Jesse Owens, sacré champion olympique du 200 mètres à Berlin en août 1936, il a même joué ses propres cascades. Un rêve qu'il chérissait depuis longtemps. « Quand je loue mes voitures, c'est moi qui les conduis, explique-t-il. Ce jour-là, je devais freiner alors que l'acteur principal passait juste devant moi. J'étais content, car ils doivent avoir hyper confiance en moi! » Quand une production loue plusieurs véhicules, Daniel fait appel à son équipe pour les déplacer sur les lieux de tournage.

Fait cocasse : lors du tournage du dernier *X-Men*, il a loué cinq scooters à la production. Un devait toutefois, selon le scénario, être complètement détruit. Dans ce genre de situation, ou encore quand un objet en location est brisé ou endommagé, la production doit en rembourser la valeur marchande. Le prix de location d'un accessoire, lui, correspond à un pourcentage de cette fameuse valeur marchande. « Quand un bris arrive, par exemple le fameux scooter, ils me redonnent les pièces. Ils ne gardent rien. Ils n'ont pas l'espace pour s'encombrer de tout ça. »

Avec ce ramassis de petits morceaux, le bricoleur donne vie à d'autres objets susceptibles de servir un jour. Après avoir conçu des corbillards, des voitures anciennes sur mesure et des camions d'armée, il travaille actuellement à la conception d'une machine à voyager dans le temps pour une émission qui devrait être mise en onde à Radio-Canada l'été prochain. « Je fouille dans de vieilles photos et images du temps pour m'inspirer », raconte Daniel, qui prend des clichés de tout ce qu'il fait presque quotidiennement.

Dans son iPad s'entassent des photos de « vieilleries » diverses, de courses à pied, de tournages faits ici et là, de squelettes de véhicules anciens en construction et de *selfies* croqués en compagnie



Des camions qui appartiennent à Daniel Ilhareguy utilisés pour le tournage du film *La Peur*, de Damien Odoul. Daniel y a joué le rôle d'un soldat.

d'acteurs et d'actrices d'ici. Ainsi, il prend la pose avec Laurence Lebœuf (*19-2*), Vincent Leclerc (*Les Pays d'en Haut* 2016), Karine Vanasse (*Blue moon*) ou Patrice Godin, avec qui il partage une passion pour la course.

Même s'il croise de grands acteurs, il n'entend pas pousser davantage vers le jeu. Ce qu'il aime par-dessus tout, c'est de se retrouver dans divers projets. La caméra, il préfère être derrière. « C'est impossible pour moi d'aller plus en profondeur que ça, insiste-t-il. Tout ce que je fais m'amène ailleurs et c'est ce que j'aime. Je me compte chanceux. Je suis vraiment privilégié et je suis conscient de la chance que j'ai. »



Une des voitures louées pour le film *Race*, un film germano-canadien. Une Ford model T 1922.

Centre de santé dentaire Robert Cabana



Robert Cabana d.d.
Denturologiste

Consultez une équipe
de plus de **39 ans**
d'expérience
ayant au-delà
de 14 000
prothèses réalisées



Dr Éric Chatelain
Dentiste généraliste

114 St-Charles Sud, Granby • 450 372-6511
www.robertcabana.com • robertcabana@bellnet.ca

3884355

Présidente et éditrice:
Louise Boisvert

Coordonnatrice:
Isabelle Gaboriault

Directeur principal des ventes:
Sylvain Denault

Directeur principal marketing:
Christian Malo

Le-Plus

Une division de *La Voix de l'Est*

450-375-4555 • redaction@hebdoleplus.qc.ca

Heures de tombée
Rédaction: vendredi 13h • Publicité: vendredi à 16h

76, rue Dufferin, Granby, Québec, J2G 9L4

YOGA FITNESS AÉRIEN

Se mettre en forme entre ciel et terre

ISABELLE GABORIAULT

isabelle.gaboriault@hebdoleplus.qc.ca

À 35 ans, Monik Ménard découvrait le rock'n'roll acrobatique avec son conjoint. À 39 ans, elle expérimentait le trapèze volant. À 41, c'était le tissu aérien et peu de temps après, elle se lançait dans le yoga fitness aérien. Aux femmes qui disent avoir la quarantaine flasque et inactive, elle a trois mots à leur dire: «Tout est possible!»

Avoir 40 ans apporte souvent diverses remises en question. « Il se passe quelque chose, insiste Monik, mère de trois grandes ados. Moi, je me suis demandé si physiquement j'étais encore capable de faire quelque chose. Je voulais voir à quel point mon corps pouvait en prendre et, en même temps, je souhaitais prouver aux femmes qu'en vieillissant, oui, on peut encore. »

Monik a toujours aimé les trucs qui lui procuraient une poussée d'adrénaline. Dans sa jeunesse, elle conduisait une moto de course. Après, elle a suivi toutes les modes : zumba, crossfit, hip hop, etc. « Souvent, ce n'était pas assez pour moi », dit-elle.

Une rencontre avec Vitor Santos, un acrobate qui travaille actuellement à Las Vegas sur *Kà*, une des nombreuses

productions du Cirque du Soleil, lui a fait découvrir LA discipline faite sur mesure pour elle.

Quand le Brésilien s'est installé à Montréal avec sa fiancée, Monik a eu la chance de s'entraîner en leur compagnie. « J'ai adoré, lance-t-elle. Vitor est très technique. C'est l'homme qui a changé ma vie ! Il m'a montré les bases du tissu aérien et il m'a poussée. Je ne pouvais pas trouver un meilleur *coach*. »

À l'époque, Monik, alors maman à la maison pour prendre soin de ses trois filles, passait trois heures par jour dans la « balançoire » extérieure de 25 pieds bâtie pour elle par son conjoint. Et ce, sept jours sur sept!

« J'aimais tellement ça ! », avoue-t-elle. J'avais besoin de ça. Je suis vraiment partie de zéro. J'étais zéro flexible. J'étais forte parce que je m'entraînais, mais j'ai pris le temps d'apprendre. »

Formée en tissu aérien, en art du cirque et en yoga, c'est en souhaitant pouvoir faire profiter des bienfaits de toutes ces disciplines que Monik s'est finalement tournée vers le yoga fitness aérien. Un jeune sport lancé en 1991 par Christopher Harrison, un chorégraphe qui a lancé la compagnie AntiGravity. Toutefois, Monik s'est retrouvée davantage dans l'approche d'une autre adepte de yoga aérien,

Rebekah Leach. « En fait, c'est tellement nouveau comme discipline, que l'approche dépend du *background* de chacun, explique Monik. Elle, elle a fait du tissu aérien, du cerceau, etc. Ça me rejoignait plus. »

Aussi, passer du tissu au hamac aérien lui a permis de rejoindre plus de femmes. « Le tissu c'est difficile, dit-elle. Les femmes n'avaient pas beaucoup de force, alors elles se décourageaient. Moi, je voulais qu'elles puissent s'entraîner et s'amuser. »

Ça, et le développement de l'estime de soi, c'est ce que Monik vise dans le Loft 102 de l'Impérial où s'allongent six hamacs mauves. « Ici, je ne veux pas entendre parler de perte de poids ou de régime, tranche-t-elle. Je veux que les femmes prennent du temps pour elles. Qu'elles se remettent en forme. »

Le tout par des postures de yoga et les respirations qui s'y rattachent, faites dans un hamac capable de supporter 2000 livres. « Inutile d'avoir peur ! », insiste l'acrobate.

Une autre fausse croyance que Monik souhaite défaire : inutile d'arriver au yoga fitness aérien en pleine forme. « Les femmes n'ont besoin d'aucun prérequis, dit-elle. Ne soyez pas inquiètes, le yoga fitness aérien va vous mettre en forme ! On y a à notre rythme. »

Facebook: loft 102



Suspendues à des hamacs capables de soutenir 2000 livres, les femmes adoptent des postures de yoga pour développer souplesse, endurance et estime de soi.



Monik Ménard vient de lancer le yoga fitness aérien à Granby. Dans le Loft 102, les femmes se mettent en forme, entre ciel et terre. — PHOTOS CHRISTOPHE BOISSEAU-DION

En dehors du loft

En plus du yoga fitness aérien, Monik Ménard profite des installations de son Loft 102 pour offrir des cours aux enfants. Aux jeunes filles de 5 à 11 ans, elle propose le Fun Fly Kids, qui se concentre sur l'apprentissage des techniques de base en cirque. Aussi, l'acrobate offre la possibilité aux petits de jouer dans les hamacs, sous sa supervision, lors de fêtes d'enfants. Aux ados intéressées, il reste une place dans sa plage horaire pour ouvrir un cours. Sa passion, Monik l'exprime également en dehors de son local. Avec sa collègue et amie Valérie David, elle forme le duo Silky Steel. Ensemble, elles présentent un

spectacle sur des cerceaux et des tissus aériens pour des entreprises ou événements divers. « J'ai la chance de suivre des cours privés aux deux semaines en compagnie d'une femme qui a fait l'École nationale de cirque, dévoile Monik. Je suis très bien entourée. » Des spectacles, elle peut en faire seule ou en duo. Un jour peut-être en fera-t-elle avec sa fille Megan? Lors de Cégep en spectacle qui avait lieu récemment, la jeune femme de 18 ans est arrivée en deuxième position au cégep de Granby Haute-Yamaska en présentant une chorégraphie de tissu aérien.

—ISABELLE GABORIAULT



— PHOTO MONIK MÉNARD

LA CAPOEIRA

L'art martial qui a du rythme

ISABELLE GABORIAULT
isabelle.gaboriault@hebdoleplus.qc.ca

Un petit vent chaud latino-américain souffle sur le Centre de yoga de

Granby les mercredis soir depuis janvier. Soucieux de partager le b-a-ba d'un art martial qui lui fait un bien fou, un couple nouvellement installé dans la région, y enseigne la capoeira. Un heureux

mélange de danse et de techniques de combat.

Sylvain Legay, un Français, a découvert cette discipline afro-brésilienne pendant ses études, ici au Québec, sur la génétique des plantes. « Ça n'a aucun lien!, lance en riant celui qui enseigne la capoeira à Granby avec sa conjointe, Marjorie Rheault. J'étais d'abord passionné par la musique africaine. La capoeira est un art martial qui permet la coordination des mouvements, le développement de l'endurance, la musculation, l'équilibre et qui te fait toucher à l'acrobatie. Ça permet de travailler toutes les parties du corps, le tout sur de la musique. »

La capoeira est d'ailleurs le seul art martial accompagné de musique. Elle a été développée au XVI^e siècle par les esclaves de grands fermiers portugais. Les premiers capoeiristes s'entraînaient à lutter en cachant leur art martial sous l'apparence d'une danse ou d'un jeu. Quand les maîtres approchaient, le combat

se transformait soudainement en une danse. Les esclaves pouvaient ainsi s'entraîner au combat, sans éveiller les soupçons des colons. « C'est un art pour se défendre, ajoute Sylvain. C'est intimement lié à la lutte pour la liberté. »

Un sport qui incorpore des chutes, des blocages, des portées au sol et des clés de jambes. « Ça rejoint le judo ou l'aïkido, poursuit l'instructeur. Et ça se pratique sans protection. »

Ce qui fait de la capoeira un art martial particulier, c'est la place que la musique y occupe. Dans les cours offerts par Capoeira Sul da Bahia Granby, les participants commencent par des étirements. Ensuite suivent des acrobaties deux par deux et différentes séquences d'attaque et de défense. Le tout se termine par des chants et de la musique. « Pour commencer, les instruments sont nos mains, mais plus ça va, plus on introduit des instruments aux cours », explique Sylvain.

Toutes les personnes intéressées à découvrir ce type d'art martial peuvent assister à un



Sylvain Legay est instructeur de capoeira, un art martial qui mélange danse et techniques de combat. — PHOTOS CHRISTOPHE BOISSEAU-DION



La capoeira s'adresse à tous.

cours d'essai gratuit. La capoeira se pratique présentement tous les mercredis soir, de 19 h 30 à 20 h 30, au Centre de yoga de Granby situé rue Cowie.

« Les gens peuvent s'inscrire à tout moment », insiste l'instructeur, qui rappelle que cette discipline permet de développer souplesse et endurance. La capoeira s'adresse à tous, et ce, dès l'âge de cinq ans.

Pour en savoir plus, visitez la page Facebook Capoeira Sul da Bahia Granby.

Votre tendre moitié en restera bouche bée!



COWIE

Profitez de notre service de traiteur

<p>Crevettes cuites cocktail 16-20</p> <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.5em;">Spécial St-Valentin</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">25⁹⁹\$</p> <p style="font-size: 1.2em;">/lb</p>	<p>Langoustines Iceland 15-18</p> <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.5em;">Spécial St-Valentin</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">32⁹⁸\$</p> <p style="font-size: 1.2em;">/lb</p>
<p>Pavé de saumon aux crevettes et canneberges</p> <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.5em;">Spécial St-Valentin</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">14⁴⁹\$</p> <p style="font-size: 1.2em;">/lb</p>	<p>Gratin dauphinois</p> <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.5em;">Spécial St-Valentin</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">2²⁹\$</p> <p style="font-size: 1.2em;">ch</p>

Prix en vigueur du 10 au 16 février 2016

Au Bistro L'Ancrage

vendredi 12 février

SEULEMENT

notre fameuse « Poutine aux fruits de mer »

586, rue Breton, Granby, 450 375-6400 • www.cowieinc.com

f

AMOUR ET TENDRESSE EN MUSIQUE

Dans le cadre des Grands concerts Desjardins présentés à l'église Notre-Dame de Granby, le violoniste Marius Mihai, le pianiste Jean Wiedrick et la comédienne France Arbour présenteront *L'amour à la musique*. Le spectacle se tiendra le dimanche 14 février, à 14h. «Une grappe de musique remplie de tendresse, d'amour et d'amitié, annonce France Arbour. Du classique au populaire.» Les billets sont en vente à la billetterie du Palace.



Marius Mihai. — PHOTO FOURNIE



Jean Wiedrick. — PHOTO JANICK MAROIS

NOMINATION • NOMINATION •

Chez Chagnon HONDA

Mme Annie Chagnon, directrice générale de Chagnon Honda, est heureuse d'annoncer la nomination de

M. Francis Prémont

au poste de conseiller aux ventes de véhicules usagés.

Possédant une vaste expérience dans le domaine de la vente et du service à la clientèle, M. Prémont saura vous écouter, analyser vos besoins et ainsi répondre à vos attentes, en plus de s'assurer que vous obtiendrez la qualité de service à laquelle vous vous attendez de votre concessionnaire Honda.

Toute l'équipe de Chagnon Honda lui souhaite la bienvenue !



M. Francis Prémont

1711, rue Principale, Granby
450 378-9963
www.chagnonhonda.com

5001945

Galerie du sommeil

LES PLUS GRANDES MARQUES DE MATELAS



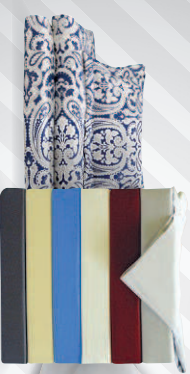
Obtenez jusqu'à

500\$ en remise instantanée

sur les matelas** Marques et modèles sélectionnés

GRAND CHOIX
DELITERIE
EN MAGASIN!

DRAPS, OREILLERS,
DOUILLETES, HOUSSES
DE LIT, ETC.



250\$ en remise instantanée

90 jours dessus!

Literte aussi disponible



Posturepetic

Matelas et sommier GREYWOLF

- 1 place 13 58 \$*/mois ou 489 \$
- APRES REMISE INSTANTANÉE DE 210 \$
- Grand lit 16 64 \$*/mois ou 599 \$
- APRES REMISE INSTANTANÉE DE 300 \$
- Très grand lit .. 24,97 \$*/mois ou 899 \$
- APRES REMISE INSTANTANÉE DE 350 \$

499\$ après remise

1386\$* /36 mois



Payez en

36

versements sans intérêt*

Jusqu'en février 2019 sur les matelas

Plan BM

Service de livraison flexible et gratuit**

Plage horaire de 4 heures



Suivez nous sur Facebook
Restez à l'affût de nos promotions et concours exclusifs!

Galerie du sommeil

GRANBY 450 372-5656 • 50, RUE SIMONDS NORD, GRANBY J2J 2L1

Desjardins partenaire officiel de Brault & Martineau



33854174

Offres en vigueur du lundi 8 février au dimanche 14 février 2016. Quantité limitée sur certains articles. Valable sur les produits en inventaire seulement. Ces offres ne peuvent être jumelées à aucune autre promotion. Détails en magasin. **Marques et modèles sélectionnés. Détails en magasin. *Voir conditions en magasin. ***Dans un rayon de 200 km. Détails en magasin.

*Termes et conditions de la vente pour le programme de financement « Paiements mensuels égaux, sans intérêt » : achat minimum requis de 799\$ avant taxes pour les matelas sauf items sélectionnés. Sous réserve de l'approbation de la Fédération des caisses Desjardins du Québec (« la Fédération »). Tous les taux d'intérêt annuels indiqués sont sujets à changement. L'offre « Paiement reporté, aucun paiement ni intérêt avant... » permet de rembourser, par l'entremise d'une carte de crédit émise par la Fédération (« la carte »), un achat à paiement reporté qui est sans intérêts pendant la période déterminée lors de l'achat. Si cet achat est non payé en entier à échéance, un taux d'intérêt annuel d'au plus 21,9% s'y applique et celui-ci est converti au mode de remboursement d'un achat par versements égaux et consécutifs exigible en 12 mensualités égales si le solde converti est inférieur à 1 000\$, en 24 mensualités égales si le solde converti est égal ou supérieur à 1 000\$ et inférieur à 3 000\$, et en 36 mensualités égales si le solde converti est égal ou supérieur à 3 000\$.

EXEMPLES DE FRAIS DE CRÉDIT	TAUX D'INTÉRÊT ANNUEL	COÛT POUR UN CYCLE DE FACTURATION DE 30 JOURS	COÛT ANNUEL
	SOLDE MOYEN QUOTIDIEN		100 \$
Achat courant	19,90 %	1,64 \$	19,90 \$
Achat par versements égaux	19,90 %	1,64 \$	19,90 \$
Achat à paiement reporté	21,90 %	1,80 \$	21,90 \$

Taux d'intérêt annuel de la carte d'au plus 19,9%. Le délai de grâce de la carte est de 21 jours sans intérêts, à partir de la mise à la poste du relevé mensuel ou de sa mise en disponibilité en format électronique, pour acquitter le solde total du relevé sans être obligé de payer des frais de crédit, sauf sur les avances d'argent et les chèques. Paiement minimum de la carte constituée de 5% du total : du solde indiqué sur le relevé de la période précédente, des frais de crédit applicables aux achats et mensualités impayés à l'échéance de cette période, des achats courants, avances d'argent et chèques de la période visée par le relevé et des frais de crédit sur les avances d'argent et les chèques; auquel s'ajoutent : la ou les mensualités de la période visée par le relevé, le montant des achats à paiement reporté exigible à la date du relevé, tout montant en souffrance et toute autre somme prévue par le contrat de la carte. Il n'y a aucuns frais d'adhésion/renouvellement qui s'appliquent selon la carte demandée ou utilisée pour procéder à l'achat. Détails en magasin.

CHRONIQUE
*Le toast
de Marie-Michèle*



Des vins enivrants

Ce week-end, les chandelles, la musique et les lumières tamisées serviront sans doute à créer une ambiance enveloppante autour de plusieurs personnes.

Pour d'autres, la mi-février représente une période sans repos. Pour les restaurateurs, traiteurs, fleuristes et hôteliers, la Saint-Valentin rime avec « course contre la montre ».

Dans le domaine de la restauration depuis plusieurs années, je me retrouve souvent dans ce dernier groupe. Néanmoins, qui dit Saint-Valentin dit, bien sûr, gastronomie et bonne bouteille. Et même si ce n'est pas le 14 février, je trouve toujours le moment idéal pour que ces deux éléments soient réunis.

Voici donc quelques coups de cœur qui feront de votre soirée une réussite.



Je vous propose de garder les bulles pour la fin et d'investir dans un vin blanc d'appellation plus prestigieuse. Par exemple, Sancerre, Pouilly-Fumé, Menetou-Salon en Loire ou encore; Chablis, Pouilly-Fuissé, et Montagny en Bourgogne. Pour votre apéro, je vous propose le **Menetou-Salon, Morogues, Domaine Henry Pellé (Code SAQ: 852 434; 24,05 \$)**. Il offre une belle expression du sauvignon blanc. Avec des notes florales et d'agrumes, il présente une agréable vivacité. C'est un vin équilibré avec une belle minéralité et un léger côté salin en fin de bouche. Idéal avec un plateau de fruits de mer.

J'ai lu dernièrement que le thym était un aliment aux propriétés aphrodisiaques. Si je fais le lien avec le monde du vin, le thym évoque en moi la Syrah. N'hésitez donc pas à opter pour un vin de Provence, dans lequel on retrouve souvent des arômes nous rappelant les fameuses herbes du même nom. Ces derniers vins n'étant pas disponibles en grande quantité à la SAQ, j'ai plutôt choisi un vin du Languedoc-Roussillon: le **Minervoies, Château Coupe Roses Les Plots (Code SAQ: 914 275; 20,90 \$)**. Un vin qui offre un agréable côté fruité où la mûre et le cassis sont au rendez-vous.

De ses notes épicées et ses tannins charnus en résulte

un vin avec du caractère. Le vin idéal pour sortir vos tabliers et cuisiner un carré d'agneau poêlé au thym.

En finale, le **Moscato d'Asti, Nivole, de Michele Chiarlo (Code SAQ: 979 062; 12 \$)** vous apportera fraîcheur et légèreté. Ce vin effervescent du Piémont présente des arômes de fruits exotiques et de miel. La bulle est discrète et le vin juste assez sucré pour avoir le goût d'y replonger les lèvres.

Je vous souhaite à tous, une très belle fête de l'amour!

Santé!

Marie-Michèle Grenier

Sommelière. Vins au Féminin

marie-michele.grenier@hebdoleplus.qc.ca twitter: @mm_grenier

COLLABORATION SPÉCIALE

Entendu à la table d'à côté
entendu@hebdoleplus.qc.ca

-- Une vieille explique les bienfaits de la Révolution tranquille --

« Dans notre main, la télécommande a remplacé le chapelet »



*Pour impressionner
votre douce
à la St-Valentin*

*les f^olleries
fleuries*

Immense choix de roses,
fleurs naturelles
et exotiques.

19, St-Charles Sud, Granby **450 375-1960**

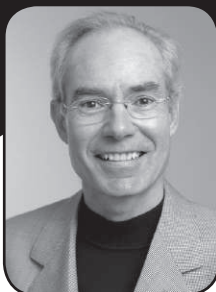
www.lesfolleriesfleuries.com

CLINIQUE de VARICES

- Échosclérose • Varices
- Traitement des rides
- Augmentation des lèvres

Restylane
Botox cosmétique™

5, rue Comeau, local 5, Granby
450 372-2111



Dr. Claude HÉBERT
MD, ABPh Diplomate
American Board Certified in Phlebology
Omnipraticien • Phlébologue

LA MARCHÉ LA COURSE

À chacun son sommet, à chacun son parcours

Parce qu'on aime la vie jusqu'à la fin

LA MAISON
AU DIAPASON



DIMANCHE 1^{ER} MAI 2016 À BROMONT

Inscription / information:
www.lamarcheaudiapason.com

Commanditaire platine
**Raymond Chabot
Grant Thornton**
Granby - Bromont - Cowansville

➤ APPRENDRE À IDENTIFIER LES OISEAUX



Par une approche active en salle et des sorties sur le terrain, le Centre d'interprétation de la nature du lac Boivin propose un atelier pratique qui vous permettra de reconnaître plusieurs oiseaux du Québec. Animé par Denis Henri, naturaliste renommé et ornithologue plein d'humour, vous passerez une journée enrichissante, amusante et passionnante. L'activité a lieu le samedi 16 avril, de 9h30 à 16h, au CINLB. Il faut réserver. Places limitées (20 personnes maximum). C'est 45\$ par adulte et 25\$ pour les jeunes de 9 à 12 ans. (Taxes en sus). Tarif spécial pour les membres du CINLB. Pour information et réservation: 450-375-3861. Master Card et Visa acceptées.

Préparation pour Compostelle

■ **GRANBY** — Une journée complète est consacrée à la préparation des futurs pèlerins. Préparation physique, construction du sac, itinéraires, soins de santé, transport, budget, informations pratiques, etc. Chacun apporte un plat pour un repas-partage. Cette rencontre s'adresse à tous, que vous partiez cette année, où que ce soit pour un projet futur. C'est à Granby le samedi 20 février, de 9h à 16h. Places limitées. Inscription obligatoire. Alain Lemieux au 450-378-2067 ou au alainlemieux57@hotmail.com.

À L'ANCIEN EMPLACEMENT DU MAGASIN SETLAKWE



1204 PRINCIPALE, GRANBY 450 378-9040

Rabais de 300\$



3340

499,99\$

Causeuse
Courant : 799,99\$



Rabais de 600\$

PREALMS

699,99\$

Sofa inclinable
Courant : 1299,99\$



Rabais de 290\$

50337

1199,99\$

Sofa chaise longue
Courant : 1489,99\$

➤ TRACES D'ÉTOILES AU CENTRE CULTUREL ST-JOHN



La comédie romantique *Traces d'étoiles* sera présentée le samedi 13 février, à 20h, au Centre culturel St-John de Bromont. Cette fable contemporaine parle du jeu d'attraction et de répulsion entre les êtres. L'histoire se passe dans une cabane perdue, un soir de tempête de neige. À l'intérieur, un homme vit seul, hors du temps. Dehors, une femme en robe de mariée et souliers de satin, prise dans le blizzard, frappe à la porte. Un décor dressé pour un huis clos magnétique. Avec Michel Fradette et Catherine Rajotte. Mise en scène de Mary Harvey. C'est 15\$. Le Centre culturel est situé au 593, rue Shefford, à Bromont. Information et billetterie au 450-534-2006 ou au www.centreculturelstjohn.com

SUPER VENTE DE FERMETURE

DAMADYO • SURPLUS DE COSTCO

50% DE RABAIS DU PRIX AFFICHÉ

ET 2 POUR 1 SUR* TOUT!

DU 11 AU 14 FÉVRIER

TOUT DOIT SORTIR



523, RUE PRINCIPALE, GRANBY (VOISIN DE LA CLINIQUE DU PNEUS)

* Ne payez que le plus cher

Jeu.-vend. de 10h à 20h
Sam.-dim. 10h à 17h



CHRONIQUE
Partir du bon pied

La périostite tibiale

La périostite tibiale est une douleur qui se situe en avant du tibia ou tout juste derrière l'os. Elle apparaît lors d'une activité comme la course à pied ou qui impose des sauts. Les raisons de ces douleurs peuvent être multiples: fracture de stress, tensions musculaires intenses à l'attache sur l'os, augmentation de la pression dans le compartiment musculaire, etc. Toutes ces raisons peuvent venir de l'imposition d'une trop grande surcharge musculaire à votre corps; à cause d'un début d'entraînement en course à pied sans expérience ou par une hausse trop rapide de la distance, de l'intensité ou de la durée de vos entraînements.

La périostite tibiale antérieure et latérale vient parfois d'une trop grande demande du muscle tibial antérieur, le muscle à l'avant du tibia. La douleur survient quand on ramène le pied et les orteils vers le haut. Il faut évaluer le pied et le genou pour faire une intervention optimale. Le patron de marche ou de course à pied doit aussi être analysé afin d'apporter des correctifs et éloigner la douleur.

La périostite tibiale postérieure et interne au tibia est souvent causée par un mollet raide ou tendu. Le mollet est composé des muscles jumeaux (gastrocnémus) et soléaires, ainsi que du muscle tibial postérieur (ce grand oublié)! La douleur est souvent ressentie en ramenant le pied vers le haut. Une grande demande et/ou une fatigue musculaire peuvent déclencher une douleur en interne du tibia.

Quoi faire quand ces malaises se pointent?

Si vous avez des symptômes de périostite, il est recommandé de ralentir vos activités. Vous pouvez toutefois faire des exercices d'assouplissement des muscles raides. Un taping peut être un bon traitement afin de diminuer les symptômes. Des interventions manuelles spécifiques musculaires peuvent aussi être bénéfiques.

Lorsque les douleurs sont moins importantes, la reprise des activités sportives plus intenses peut se faire de façon progressive. Aussitôt que la douleur revient, il faut cesser l'activité ou la ralentir. Des exercices d'assouplissement des muscles impliqués et certains exercices de renforcement des chevilles peuvent être ajoutés au programme d'activité afin d'éviter des douleurs récidivantes. Le type de chaussure est aussi à surveiller, selon le type d'activité que vous faites, ainsi que le type de semelle, selon l'arche de pied que vous avez.

Il est important d'être à l'écoute des signaux douloureux que votre corps vous envoie. Il faut lui laisser le temps de s'adapter à une nouvelle activité ou à un changement d'intensité ou de distance. Il faut aussi toujours prendre le temps de récupérer après une activité intense.

Souvenez-vous que votre corps doit avoir un temps d'adaptation à une demande physique que vous lui faites.

Bon entraînement!

Marie-Josée Lalonde

Physiothérapeute
marie-josee.lalonde@hebdoleplus.qc.ca

COLLABORATION SPÉCIALE

Saviez-vous que...

Par : Mario Chaput, naturopathe de la Clinique Avril

La laitance de poisson est un produit de santé naturel riche en facteurs de croissance qui permet de combattre la dépression, la fatigue et les pertes de mémoire.

Parlez-en à votre naturopathe...

Cernez vos besoins par le bilan naturopathique avec Mario Chaput, n.d. a.
Coût : 80 \$, taxes incluses

450 994-4794

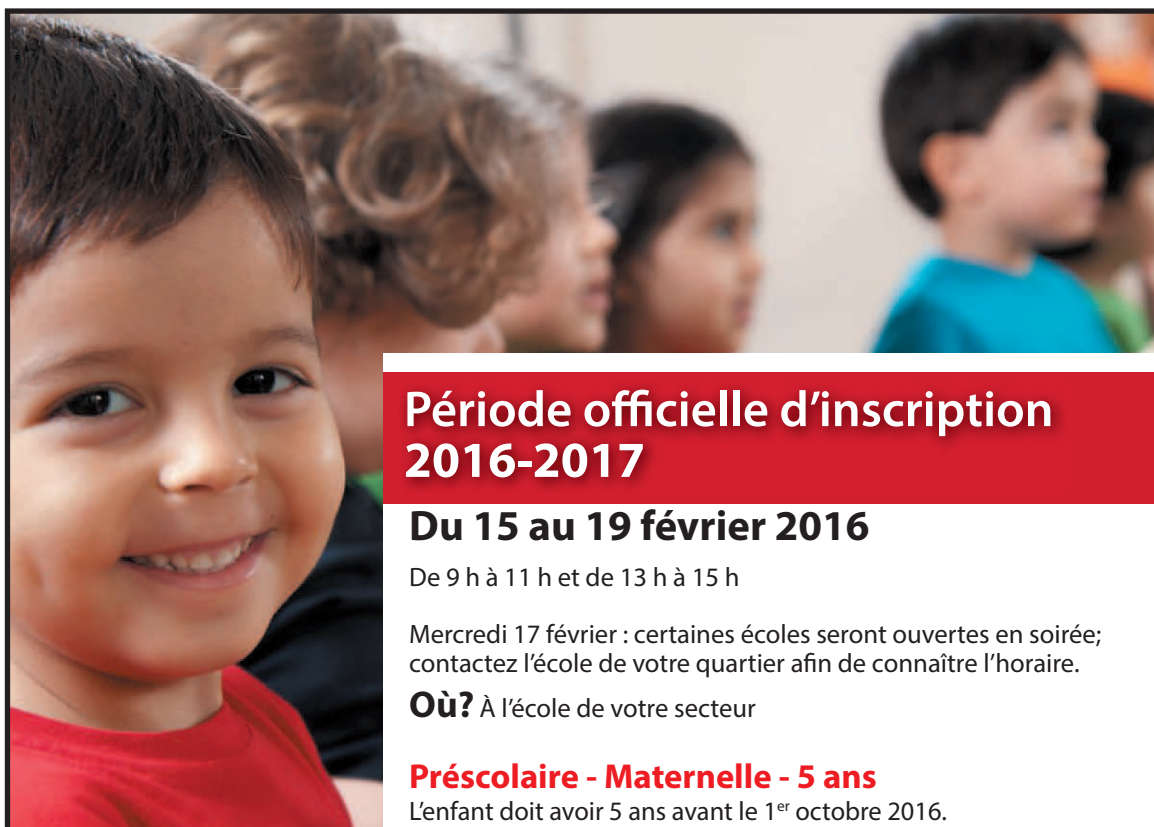
11, rue Évangéline (angle Cabana), Granby

- Reçus émis pour assurances.
- Analyse toxémique personnalisée (sang, urine...)
- Les tests et conseils naturopathiques proposés ne remplacent pas la nécessité d'une consultation médicale en première intention.

3853785

› GALETTE À LA BIBLIOTHÈQUE: UNE ACTIVITÉ PARENT/ENFANT

Organisés par Réussir avec PEP, en partenariat avec la bibliothèque Paul-O.-Trépanier de Granby, Les Rendez-vous de Galette s'adressent aux parents d'enfants de 2 à 5 ans. Les petits sont ainsi invités à venir écouter une histoire en compagnie de Galette. Du coup, tous peuvent emprunter des livres, réaliser des bricolages et participer à divers jeux. Le prochain rendez-vous aura lieu le vendredi 12 février, de 18h30 à 19h30. Comme c'est la Saint-Valentin, tout le monde s'habille en rouge. Pour les jeunes de 2 à 5 ans, la présence des parents est obligatoire. C'est gratuit. Aucune inscription n'est requise.



Période officielle d'inscription 2016-2017

Du 15 au 19 février 2016

De 9 h à 11 h et de 13 h à 15 h

Mercredi 17 février : certaines écoles seront ouvertes en soirée; contactez l'école de votre quartier afin de connaître l'horaire.

Où? À l'école de votre secteur

Préscolaire - Maternelle - 5 ans

L'enfant doit avoir 5 ans avant le 1^{er} octobre 2016.

Programme Passe-Partout - 4 ans

L'enfant doit avoir 4 ans avant le 1^{er} octobre 2016.

Passe-Partout est un service gratuit de familiarisation à la maternelle offert à tous les enfants et leurs parents. Pour plus de détails, cliquez sur le bouton Passe-Partout sur notre site.

Primaire et secondaire

S'il s'agit d'une nouvelle inscription, présentez-vous à l'école de votre secteur. Si votre enfant fréquente déjà une de nos écoles, il vous apportera la fiche d'inscription que vous devrez signer et retourner.

Documents d'identité requis

- 1- L'original (grand format) de l'acte de naissance de l'enfant portant le nom des parents.
- 2- Une preuve de résidence des parents (compte de taxe scolaire ou municipale, document officiel du gouvernement, etc.).

www.csdhr.qc.ca

Admission et inscription
Tout savoir

Cliquez ici

Programme Passe-Partout

Cliquez ici

Pour plus d'information :
450 359-6411



Commission scolaire des Hautes-Rivières

3886537

FADOQ

WATERLOO — Voici les activités pour la semaine du 15 février à la salle communautaire St-Bernardin. Le lundi 15 février, de 13 h 30 à 15 h, prendre soin de soi. Information: Dominique Gratton au 450-539-4015. Le mardi et mercredi 16 et 17 février, de 13 h 30 à 15 h 30, et le mercredi soir à 19 h 30, cartes. Information: 450-539-4927. Le jeudi 18 février, à 9 h, déjeuner du mois à l'Express.



MERCI M. Crevier

pour
votre grande
générosité!


**Hommage à
Émile-Jules Crevier
1902-1987**

*Une messe sera célébrée
à la mémoire de M. Crevier,
en l'église Ste-Famille à Granby,
le jeudi 11 février 2016, à 13 h 30*

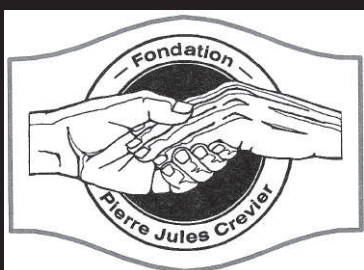
Depuis 1987, la Fondation Pierre Jules Crevier a consacré plus de 3 250 000 \$ en services à des milliers d'ainé(e)s et en bourses d'études à 510 étudiant(e)s.

Un merci particulier aux bénévoles, aux personnels et aux membres actifs de la Fondation, anciens et nouveaux, dont les administrateurs des conseils d'administration. Grâce à ces personnes, la mission de la Fondation continue à se déployer à travers les services qu'elle offre aux personnes âgées de 60 ans et plus de Granby et à des étudiant(e)s depuis 1987 :

- Voiturage d'accompagnement : 147 980 demandes
- Aide aux déclarations de revenus : à 8 286 personnes
- Accompagnement dans la défense de leurs droits et aide pour remplir les formulaires des différents gouvernements : des milliers d'heures de rencontres individuelles

- Le programme  **Pair** UNE PRÉSENCE RASSURANTE Un service gratuit qui permet aux ainé(e)s de demeurer dans leur milieu en toute sécurité et de les rappeler pour la prise de leur médication – 450 375-5599 : plus de 125 000 appels depuis novembre 2004

ORGANISME
APPUYÉ PAR **Granby**

**HEURES D'OUVERTURE:**

Du lundi au vendredi: de 9 h à 12 h
116 Principale, #2, Granby

COORDONNÉES:

☎ 450 375-1153

☎ 450 375-9734

fondationcrevier@videotron.ca

www.fondationcrevier.com

**› COLLECTE DE SANG À FARNHAM;
UN SUCCÈS**

Au total, 105 donateurs se sont présentés à la collecte de sang du maire de Farnham organisée en collaboration avec le club Optimiste de la municipalité. Ici, la présidente du club Optimiste de Farnham, Johanne Dupré, fait son premier don de sang accompagnée de Sylvain Roger, responsable de la collecte, André Claveau, maire suppléant, Roger Noisieux, Jean Lalonde et Pauline Mercier conseillers, Stéphane Potvin, superviseur de la collecte pour Hema-Québec, et Johny Surprenant, membre du club. — PHOTO MARC ROBITAILLE

**› UN APRÈS-MIDI MAGIQUE À
LA BIBLIOTHÈQUE**

Un spectacle magique interactif rempli d'humour sera présenté le vendredi 4 mars, à 13 h 30, à la bibliothèque Paul-O.-Trépanier de Granby. Tous les jeunes de quatre ans et plus sont invités à découvrir Carl le magicien, qui a plus d'un tour dans son sac. Les billets sont disponibles dès maintenant. Des frais s'appliquent.

**› SPECTACLE D'HYPNOSE
À LA BARAK**

Dans le cadre d'une soirée Jeunes en vedette, un spectacle d'hypnose avec Denis Drouin aura lieu le samedi 12 mars au profit de la Maison des Jeunes La Barak. L'événement sera présenté à l'Escale située au 80, rue Albert, à Granby, à 19 h 30. C'est 10 \$ par adulte et 7 \$ pour les jeunes de moins de 18 ans. Pour vous procurer vos billets, suffit de contacter La Barak au 450-372-0448 ou par courriel à labarak@bellnet.ca



Modèle SX Turbo TI illustré*

FAIT POUR [UN NOUVEAU DÉPART]

LOCATION À PARTIR DE
0% ou 6000 \$
 JUSQU'À
 DE RABAIS
 A L'ACHAT COMPTANT DES MODÈLES SÉLECTIONNÉS

RIEN À PAYER PENDANT 90 JOURS*
 AU FINANCEMENT À L'ACHAT



SORENTO 2015
 MEILLEUR RANG DES VUS INTERMÉDIAIRES POUR LA QUALITÉ INITIALE AUXÉ-LU.*

LE TOUT NOUVEAU
SORENTO 2,4 L LX 2016

CARACTÉRISTIQUES DE SÉRIE :
 SIÈGES AVANT CHAUFFANTS
 RÉTROVISEURS CHAUFFANTS
 CONNECTIVITÉ BLUETOOTH®



LOUEZ À PARTIR DE SEULEMENT
139 \$ AUX 2 SEMAINES
 POUR 60 MOIS
 ACOMPTE DE 1 450 \$
 INCLUANT UN RABAIS DE 500 \$ | PLUS 500 \$ DE BONI CONCURRENCE**

ASSOCIATION DES JOURNALISTES
 AUTOMOBILE DU CANADA



PROFITEZ ENCORE PLUS DE L'HIVER
 AVEC CES CARACTÉRISTIQUES DISPONIBLES



Modèle SX avec navigateur BA illustré*

LA NOUVELLE
RIO LX BM 2016

Clef d'or « Meilleure de sa catégorie »
 L'ANNUUEL DE **2016**
 L'AUTOMOBILE

LOUEZ À PARTIR DE SEULEMENT **59 \$** AUX 2 SEMAINES
0% POUR 60 MOIS ACOMPTE DE 1 350 \$
 INCLUANT UN RABAIS DE 1 500 \$

CARACTÉRISTIQUES DISPONIBLES :
 SIÈGES AVANT CHAUFFANTS | CAMÉRA DE RECU



Modèle SX BA illustré*

LA NOUVELLE
FORTE LX BM 2016

COTE DE SÉCURITÉ 5 ÉTOILES
5-Star Safety Ratings
 Most Safer Sedan Cars.

LOUEZ À PARTIR DE SEULEMENT **69 \$** AUX 2 SEMAINES
0% POUR 60 MOIS ACOMPTE DE 555 \$
 INCLUANT UN RABAIS DE 1 300 \$

CARACTÉRISTIQUES DISPONIBLES :
 SIÈGES AVANT CHAUFFANTS | CAMÉRA DE RECU



VOUS ÊTES BIEN COUVERT
 *Garantie complète sans souci de 5 ans/100 000 km

Plus d'infos sur Kia.ca

PREND FIN LE 29 FÉVRIER

Le pouvoir de surprendre



KIA GRANBY.COM
 1348, rue Principale 450 777-0332

KIA COWANSVILLE.COM
 403, rue de la Rivière 450 263-6000

Ces offres sont accessibles à tout particulier qualifié qui prend possession d'un modèle Kia 2015/2016 neuf sélectionné chez un concessionnaire participant du 2 au 29 février 2016. Le concessionnaire peut louer à prix inférieur. Une commande du concessionnaire peut être requise. Des conditions s'appliquent. Visitez votre concessionnaire Kia pour tous les détails. Ces offres sont sujettes à changement sans préavis. Les véhicules illustrés le sont à titre informatif et peuvent comporter des accessoires et mises à jour offerts à coûts supplémentaires. Le prix comprend les frais de transport et préparation jusqu'à 1 725 \$, les droits spécifiques sur les pneus neufs (15 \$) et la surcharge sur le climatiseur (1000 \$ lorsque applicable). Les frais de permis, les assurances, l'immatriculation et les taxes applicables sont en sus. *Offre de « Rien à payer pendant 90 jours » (paiements différés pendant 90 jours) s'applique aux offres de financement à l'achat sur tous les modèles 2015/2016 neufs, sur approbation du crédit. Aucun intérêt ne sera accumulé au cours des 60 premiers jours du contrat de financement. Après cette période, les intérêts commenceront à s'accumuler et l'acheteur remboursera mensuellement le capital et les intérêts s'y rapportant pendant toute la durée du contrat. Offre disponible chez les concessionnaires participants seulement. Cette offre prend fin le 29 février 2016. **Offre de location à partir de 0 % est disponible sur les modèles 2015 et 2016 sélectionnés, sur approbation du crédit. Les rabais sont disponibles sur les modèles 2015 et 2016 sélectionnés, variant selon le modèle et la version choisis et seront déduits du prix d'achat convenu avant taxes. Certaines conditions s'appliquent. Visitez votre concessionnaire Kia pour tous les détails. Les rabais applicables à la location : l'offre de location disponible sur le modèle Rio5 LX BM (R0551G), 2016 Forte berline LX BM (R0541G) 2016 Sorento 2,4 L LX TA (S0734G) 2016 neuf, avec un prix d'achat de 16 255 \$/17 555 \$/23 335 \$ (incluant un crédit à la location de 1500 \$/1300 \$/500 \$) est basé sur 130 paiements aux deux semaines de 59 \$/69 \$/739 \$. Location 60 mois au taux de 0 %/0 %/1,9 % avec un acompte de 1 350 \$/555 \$/1 450 \$ ou échange équivalent. Dépôt de sécurité de 0 \$, premier paiement et les frais d'inscription au RDRPM incluant les frais de fagent (jusqu'à 110 \$) exigibles à la livraison. Limite de 16 000 km par année et frais de 12 le km additionnel. ***Offre du boni concurrence de 500 \$ est disponible à l'achat/au financement à la location des modèles Optima, Sportage et Sorento 2016 neufs chez les concessionnaires participants du 2 au 29 février 2016, sur présentation d'une preuve de propriété/contrat de location d'un modèle concurrent sélectionné. Les modèles concurrents incluent des modèles Volkswagen, Toyota, Nissan, Mazda, Mitsubishi, Hyundai, Honda, GM, Ford, Jeep, Pontiac, Suzuki, Saturn, Chrysler, Chevrolet, Subaru, BMW, Mercedes-Benz, Lexus, Land Rover, Infiniti, Acura, Audi, Lincoln, Volvo et Buick sélectionnés. Certaines conditions s'appliquent. Visitez votre concessionnaire ou allez sur kia.ca pour tous les détails. Le prix d'achat des modèles illustrés Rio5 SX avec navigateur BA (R0759G) 2016/Forte SX BA (F0748G) 2016/Sorento SX Turbo TI (S0751G) 2016 neufs est de 24 655 \$/28 355 \$/49 935 \$. Le Kia Sorento a enregistré le plus petit nombre de problèmes par 100 véhicules parmi les VUS intermédiaires dans le cadre de l'étude américaine 2015 de J.D. Power sur la qualité initiale** avec droits de propriété. L'étude se base sur les réponses de 84 367 propriétaires américains de véhicules neufs, 244 modèles faisant partie du sondage, et reflètent l'opinion des personnes concernées après 90 jours d'utilisation. Les résultats de l'étude avec droits de propriété sont basés sur les perceptions et l'expérience des propriétaires de véhicules sondés de février à mai 2015. Votre expérience personnelle pourrait varier. Visitez jdpower.com. La Rio 2016 a reçu la mention Clé d'Or « Meilleure de sa catégorie » par l'Annuel de l'Automobile 2016. Visitez www.annuelauto.com pour tous les détails. La cote de sécurité 5 étoiles fait partie du programme d'évaluation gouvernemental lors de tests de collision de nouvelles voitures effectués par la National Highway Traffic Safety Administration (NHTSA) (www.SaferCar.gov). La marque et le logo Bluetooth® sont des marques déposées qui appartiennent à Bluetooth SIG, Inc. Les renseignements publiés dans cette annonce sont réputés être véridiques au moment de leur parution. Pour plus de renseignements sur la garantie sans souci de 5 ans, visitez Kia.ca ou composez le 1-877-542-2886. Kia est une marque de commerce de Kia Motors Corporation.

ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

AQDR

■ **GRANBY**— Déjeuner des membres le mardi 9 février, dès 8h, au restaurant Le Plus, situé au 1 rue Mountain.

Rencontre des membres

■ **GRANBY**— Rencontre des membres de l'AQDR Granby le lundi 15 février, à 13h30, au Carrefour du Bingo situé au 288, rue Bourget Ouest. Conférence La mise à jour du rôle du comité des usagers face à nos droits, animée par Juliette Dupuis du comité des usagers de Granby. Portez du rouge pour souligner la Saint-Valentin.

Cabane à sucre

■ **GRANBY**— Repas à la cabane chez Bernard de l'AQDR le mardi 8 mars, à 11h30. La cabane à sucre Chez Bernard est située au 1268, rue Denison Ouest. C'est 15\$ pour les membres et 16\$ pour les non-membres. Information et billets: Yvette Forand au 450-777-1314 ou au 450-372-3038.

Bénévoles recherchés

■ **GRANBY**— Du mercredi 6 avril au dimanche 10 avril, la Société canadienne du cancer (SCC) apportera à nouveau une touche de joie et de soleil aux quatre coins du Québec grâce à la tenue du Mois de la jonquille. La vente de ces fleurs

remplies de vie et d'éclat donnera le coup d'envoi de la campagne de financement annuelle de la SCC et rappellera qu'avril est le mois de la lutte contre le cancer. Il reste quelques postes à combler aux points de vente dans le secteur de Granby, Bromont et Farnham. La vente de fleurs ne vous intéresse pas? Vous aimez conduire? Être livreurs de bouquets de bonheur le 6 avril est fait pour vous. Joignez Emmanuelle Aubry au 1-877-222-1665 ou par courriel à eaubry@quebec.cancer.ca

Les Lundis pour tout se dire

■ **GRANBY**— L'Équipe des Lundis pour tout se dire vous invite à sa deuxième conférence de l'hiver le lundi 29 février, de 13h30 à 15h45 au Centre d'interprétation de la nature du lac Boivin situé au 700, rue Drummond. Des chefs iroquois sur la galère du Roi-Soleil Louis XIV (1687-1689) par Laurent Busseau. Cette conférence présente l'incroyable parcours aller-retour entre l'Iroquoisie et le port de Marseille de ces esclaves venus du Nouveau Monde jusqu'aux portes de l'Orient. C'est 10\$ (café et jus à la pause). Billets en vente sur place le jour même de la conférence qui s'adresse à tous. Information: Denise au 450-372-2241 ou Louis au 450-531-4114.

Groupe de fibromyalgie

■ **GRANBY**— Rencontre le mercredi 17 février, à 13h30 au local 208 du Centre communautaire Saint-Benoît. La conférencière invitée est Sophie Gagnon, ostéopathe. Gratuit pour les membres, 5\$ pour les non-membres. Information: Danielle 450-372-3401.

Association des personnes handicapées physiques de Brome-Missisquoi

■ **COWANSVILLE**— L'Association tiendra un kiosque de sensibilisation le jeudi 18 février, de 10h à 17h, à la caisse populaire Desjardins de Brome-Missisquoi située au 101, rue Principale, à Cowansville. Pour plus d'information, téléphonez au 450-266-4744.

L'Association de paralysie cérébrale

■ **GRANBY**— Bénévoles recherchés afin d'apporter du support et de l'accompagnement aux personnes handicapées physiques adultes, dans le cadre d'activités sociales et éducatives hebdomadaires. Ceux-ci recevront toutes les informations requises et seront supervisés par la coordonnatrice ou la personne responsable du centre de jour. Information: Denise au 450-777-2907.

APHPBM

■ **FARNHAM**— Rencontre à Farnham pour un dîner de la Saint-Valentin au restaurant Ben Pizzeria situé au 119, rue Principale, à Farnham, le jeudi 11 février, à compter de 11h30. Réservez votre place au 450-293-8778 ou au 450-266-4744.

AQLF Richelieu-Yamaska

■ **GRANBY**— Une soirée d'animation (musique traditionnelle) a lieu tous les vendredis soir à 19h, à la salle des Chevaliers de Colomb, située au 620, rue Dufferin. Entrée: 3\$ par membres et 5\$ pour les non-membres. Information: Laurocio Beaudin au 450-372-2608 ou Gaston Boucher au 450-375-1873.

Livres usagers à vendre

■ **GRANBY**— Des milliers de livres récupérés sont offerts à 5\$ et moins à la Boutique des Livres de l'eSPoir, située au 24, rue Saint-Joseph, à Granby. Tout l'argent des ventes réalisées dans cette petite entreprise à saveur d'économie sociale, est investi pour soutenir les personnes atteintes de sclérose en plaques. La Boutique est ouverte du lundi au vendredi, de 9h à 17h, et le samedi, de 10h à 15h. En vue de réduire l'empreinte écologique, il est recommandé d'apporter votre

sac. La Boutique recueille aussi les dons. Pour plus de renseignements, composez le 450-776-2612.

Fadoq

■ **COWANSVILLE**— Danse du 13 février, à 19h30, au 154 Principale. Spécial St-Valentin. Le rouge est à l'honneur. Information: 450-266-0256.

Fadoq

■ **GRANBY**— Le club FADOQ fête la Saint-Valentin avec un souper. Les billets sont vendus à l'avance. C'est le samedi 13 février, à 17h30, au 95 boul. Leclerc Est. La danse suivra le souper à 19h30 et sera animée par Les Maréances. Danses de lignes, avec partenaires et sociales.

Association de Granby pour la déficience intellectuelle

■ **GRANBY**— Activités au calendrier pour tous les membres. Sortie entre amis le vendredi 19 février, de 18h à 20h, au restaurant Le Plus situé au 1, boulevard Mountain, à Granby. Soirée sociale le mercredi 24 février, de 18h à 20h30, au Centre communautaire St-Benoît situé au 170 rue St-Antoine Nord, local 119. Pour information: A.G.D.I. au 450-372-0694.

Mini trait d'union www.traitdunion.ca

RETROUVEZ TOUTES LES ANNONCES DANS L'ÉDITION DU SAMEDI!

RÉPONDEZ AUX ANNONCES

1-900-789-8032*

#7979* BELL, ROGERS/FIDO
TELUS, VIDEOTRON

ANNONCEZ-VOUS GRATUITEMENT

450-776-1555

ENREGISTREZ VOTRE ANNONCE DÉTAILLÉE OU ÉCOUTEZ
LES AUTRES MEMBRES TOUT À FAIT GRATUITEMENT

FEMME CHERCHE HOMME

CATHERINE AIMERAIT SE FAIRE GÂTER UN PEU! Belle jeune femme de 35 ans, cherche H 40-65 ans, de belle app, avec qui partager diverses sorties. **391882**

CHANTAL, UNE FEMME ENJOUÉE ET TRÈS COLORÉE, Granby, 49 ans, expressive, sait ce qu'elle ne veut plus, a 2 enfants, cherche à rencontrer dernier homme de sa vie, même région, avec qui partager bonheurs quotidiens dans but sérieux. **4548300**

GASTRONOMIE ET DISCUSSIONS! Belle femme de 48 ans, 5'4", grassette, recherche H, de Granby, n-fum, propre et agréable, avec qui briser solitude en partageant bons soupers et intéressantes discussions. **374650**

LA PRÉSENCE D'UN HOMME À SES CÔTÉS LUI MANQUE, Granbyenne de 59 ans, active, ouverte à nouvelles aventures et projets, gagne à être connue, a humour, aime sports, désire H du même âge, ayant intérêts communs. **305354**

PETITE DAME DÉBORDANTE DE JOIE DE VIVRE! 65 ans, poids santé, chev blancs, n-fum, autonome, sincère, fidèle, aime danse sociale, marche, pétanque, désire H 65-70 ans, distingué, ayant valeurs, pour but sérieux. **390690**

COMME DE VRAIS AMOUREUX... Sincère Granbyenne de 61 ans, fidèle et joviale, aime marche, resto et soirées collé-collé à la maison, cherche à connaître H 61-64 ans, avec qui briser solitude et peut-être plus. **392138**

À DEUX C'EST MIEUX! Veuve de Granby, 71 ans, poids santé, n-fum, app jeune, aime nature, marche, cocooning, recherche bon monsieur, propre, ayant belles valeurs, avec qui développer bonne relation. **392395**

BELLE COUTURIÈRE À LA RETRAITE, 60aine avancée, 5'5", blonde, yx bruns, sociable, aime golf, cartes, cherche H, de St-Jean ou St-Yacinthe, ayant belle personnalité et bon coeur, pour jaser, voyager et s'aimer. **391269**

JEUNE RETRAITÉE ADEPTE DE NATURE, Estrie, 60aine, n-fum, fidèle, sincère, aime rire, danser, marcher, resto, balades en auto et cocooning, cherche bon compagnon Estrien, possédant certaines affinités. **392355**

PAULETTE S'ATTEND À DE LA FRANCHISE, Granbyenne de 69 ans, désire H dans 60aine, franc, honnête, pour but amical d'abord et on verra ensuite. **392472**

FAIRE DES CHOSES À DEUX! Granbyenne de 70 ans, cherche à rencontrer bon compagnon, avec qui faire diverses sorties et activités occasionnelles. **390017**

CROIS-TU ÊTRE CELUI QUE LUCIE RECHERCHE?

59 ans, veuve depuis 2 ans, honnête, fidèle, sincère, aime danse, marche, bons repas et bonne compagnie, souhaite découvrir H 55-65 ans, honnête, fidèle et aimant avoir plaisir. **390052**

GRANBYENNE ACTIVE, TOUJOURS DE BONNE HUMEUR, 53 ans, 5'2", 110 lb, n-fum, en forme, aime danse, lecture, golf, cherche H 50-55 ans, 5'6" et plus, positif, respectueux, ayant humour, pour relation stable. **391190**

LE CALME, UNE VALEUR DE DIGNITÉ, femme de St-Césaire, 49 ans, 5'4", 130 lb, chev noirs, yx bleus, fum, a fils (14 ans), a emploi, 2 chiens, désire H, de taille et poids prop, même région, pour but sérieux. **391682**

AIMERIEZ-VOUS CONNAÎTRE UNE FEMME INTELLIGENTE? Femme de coeur de Granby, 69 ans, 5'2" 1/2, 145 lb, che gris courts, active, naturelle, benvôlée à ses heures, désire H 65-73 ans, tendre, pour amitié sincère. **391685**

POUR UNE AGRÉABLE VIE À DEUX! Granbyenne du début 60aine, autonome, aime resto, dialogue, cocooning, marche, balades en auto, convoite H 60-65 ans, bien dans sa peau et ayant affinités, pour belle relation. **391847**

TU ES DRÔLE? FAIS-MOI SIGNE! Retraîtée du domaine de la santé de Granby, 57 ans, 5'2", poids prop, dynamique, intello, aime nature, voyages, cherche H 56-60 ans, n-fum, en forme, en santé et ayant affinités. **391485**

POUR BIEN COMMENCER L'ANNÉE 2016! Femme dans ni 60aine, poids santé, n-fum, fidèle, sincère, aime danse, marche, balades en auto, convoite H 64-70 ans, distingué, ayant valeurs et aimant danser, pour but sérieux. **391484**

BIEN BLOTTIS, DANS L'INTIMITÉ DU FOYER, Granbyenne de 61 ans, fidèle, sincère, aime marche, resto, balades en auto, soirées intimes à la maison, désire H 61-64 ans, du même genre, pour but sérieux. **391485**

TOI ET CLAUDETTE, C'EST PEUT-ÊTRE UN BON MATCH! 67 ans, sobre, retraitée, sociable, anglophone, parle français, a enfants, petits enfants, 2 chattes et poissons tropicaux, aime nature, désire H, respectueux. **4562404**

DANS LE CONFORT, LE DYNAMISME ET LE BONHEUR! Femme de la Rive-Sud, 70 ans, 5'2", poids santé, app jeune, en forme, sociable, créative, désire H, actif, assumé, intellectuellement branché, pour relation sincère. **390389**

J'ATTENDS TON APPEL! Granbyenne, aime balades en auto et sorties au resto, cherche H 70-75 ans, fidèle et sérieux, avec qui elle pourrait briser solitude. **390965**

UNE PROPOSITION DE BONHEUR...

Drummondvilleoise dans 60aine, 5'2", 140 lb, vit à la campagne, souhaite combler certain vide, cherche H 50 ans ou plus, pour rire ensemble et s'aimer le plus longtemps possible. **390772**

SI TOI AUSSI, TU VEUX PASSER DU BON TEMPS! Femme de 54 ans, désire H, simple, aimant campagne, animaux, promenades au bord de l'eau, bon souper en tête-à-tête ou petites soirées collés-collés devant bon film. **389841**

C'EST UN PLUS SI TU ES SPORTIF! Granbyenne retraitée de 68 ans, 5'3", 130 lb, app jeune, sportive, bilingue, aime rire, s'amuser, ski alpin, golf, marche, voyages, cherche gentleman, sérieux, pour se compléter. **381274**

UNE VIE FAITE DE PETITS RIENS ENSOLEILLÉS! Sylvie de Granby 58 ans, 5'1", 124 lb, en santé, active, souriante, dynamique, courageuse, passionnée, aime bénévolat, yoga, danse, désire H, drôle, ayant écoute. **4145851**

POUR VIVRE DE BEAUX MOMENTS, femme de 60 ans, poids santé, aime marche, dialogue, balades en auto, spectacles, resto, désire H 60-65 ans, sobre, bien dans sa peau, avec affinités, pour amitié et peut-être plus. **390452**

GRANDE VOYAGEUSE EN QUÊTE DE PARTAGE, Granby, poids santé, app jeune, retraitée, autonome, aime resto, cartes, bingo, désire H 70-75 ans, 5'8" et plus, n-fum, aimant bon vin, pour partager plaisirs de la vie. **390577**

VOYAGEUSE ADEPTE DE NATURE, 64 ans, demeure à Granby, aime activités en nature, lecture, pêche, voyages, animaux et petites sorties au resto, cherche à rencontrer H 50-60 ans. **389799**

NOUS AVONS PEUT-ÊTRE DES POINTS EN COMMUN! Femme de 58 ans, 5'1", 122 lb, féminine et autonome, veut contacter bel H, de poids santé, n-fum, romantique et aimant petits et grands plaisirs de la vie. **386322**

SUZANNE CHERCHE QUELQU'UN DE BIEN, St-Georges-de-Beauce, 72 ans, che poivre et sel mi-longs, yx bruns expressifs, couturière de métier, fière, a belle personnalité, désire H, aimant danser, pour refaire sa vie. **389599**

À LA RECHERCHE DE L'ÂME SOEUR, Granbyenne de 58 ans, 5'1", blonde aux yx pers, fum, sobre, souhaite rencontrer H, 5'4"-5'6", poids santé, fum et sobre, demeurant aussi à Granby. **386725**

BELLE DAME HONNÊTE, St-Césaire, 78 ans, 5'1", 125 lb, châtaine aux yx bruns, aime marche, resto, nature, balades en auto, désire connaître H 72 ans et plus, n-fum, honnête, respectueux et ayant affinités. **389485**

HOMME CHERCHE FEMME

BEAU JEUNE HOMME CHERCHANT L'AMOUR, 38 ans, bilingue, calme, ne fréquente pas les bars, cherche à rencontrer F, aimant jeux de société, activités de plein air, moments en famille, ciné et resto. **390238**

RÉJEAN AIMERAIT VOIR TES PETITS YEUX SOURIRE! Roxton Falls, 57 printemps, 5'6", 150 lb, a bon sens de l'humour, souhaite connaître F, respirant la bonne humeur, avec qui jaser d'abord. **375009**

DEVENONS D'ABORD DE BONS AMIS! Raymond de Granby, 59 ans, 5'11", poids santé, che poivre et sel, sportif, mature, a passé bien résolu, souhaite connaître F, avec qui développer belle amitié et peut-être plus. **392620**

TOI ET ÉRIC, COLLÉS DEVANT UN BON FILM... Granby, 43 ans, 5'7", 180 lb, chev et yx bruns, beau, honnête, fidèle, aime nature, marche, resto, désire F 55 ans et plus, pour s'investir dans relation sérieuse. **391720**

SE PASSERA-T-IL QUELQUE CHOSE ENTRE NOUS? Homme de 54 ans, 6', 195-200 lb, assez en forme, souhaite contacter F, intéressée, afin d'échanger. **715251**

YVAN VOU ESPÈREZ REMPLIR D'AMOUR, 66 ans, 5'9", 190 lb, sensuel, souhaite belle F, 150-200 lb, sensuelle et pourvue de belles courbes bien fermes. **392214**

IL POSSÈDE LA RICHESSE DU COEUR, Granby, sérieux dans sa démarche, a profondes valeurs, souhaite connaître bonne compagne de vie dans 60aine, simple, fidèle et aimant nature. **391954**

IL APPRÉCIERA VOTRE DÉLICATESSE, 49 ans, 5'8", 130 lb, chev bruns, yx pers, a fille (12 ans), cherche jolie petite F 60 ans et moins, 4'-5'8", 99-145 lb, aimant campagne et camionnage pour amitié et sorties. **707498**

POUR DE BELLES RENCONTRES! Veuf de Granby, 71 ans, aime tranquillité, marche, sorties au ciné et au resto, souhaite contacter dame, pas compliquée, possédant certaines affinités et demeurant aussi à Granby. **392124**

BEAU BRUN AYANT DE LA JASSETTE, Granby, 47 ans, 5'8", poids prop, chaleureux, travaillant, a petite bedaine et humour, aime rire, patiner, cherche jolie F 37-55 ans, joviale, pour bâtir quelque chose de bien. **392133**

ANDRÉ SOUHAITE CONNAÎTRE L'AMOUR À NOUVEAU, Granby, 52 ans, 5'7", poids santé, aime campagne, marche, soupers en tête-à-tête, soirées collé-collé devant bon film, cherche F 45-55 ans, ayant valeurs. **392181**

CROIRE EN L'AMOUR...

Homme de Waterloo, 67 ans, 5'9" 1/2, 165 lb, grisonnant, yx bruns, désire F 55-65 ans, de taille et poids prop, aimant la vie, pour but sérieux. **392277**

À LA RECHERCHE D'UNE COMPLICE, retraité de 60 ans, 5'8", 157 lb, sans enfant, aime plein air, sports, voyages en petit motorisé, cherche compagne 55-62 ans, n-fum, mince, en forme, pour activités et projets. **370201**

LES PLAISIRS DE LA VIE, Granbyen de 64 ans, 5'8" 1/2, 185 lb, facile à vivre, recherche F 57 ans et plus, 5'3" et plus, mince, n-fum, de belle app, simple et autonome, pour sorties et relation sérieuse. **392281**

AIMERAIS-TU ME CONNAÎTRE D'AVANTAGE? Granbyen de 61 ans, 5'11", poids santé, sportif, aime ski alpin, ski de fond, marche, souhaite F, ayant affinités. **387847**

LE TEMPS FERA SON ŒUVRE... Beau célibataire retraité de Rougemont, dans 60aine, 5'9", 180 lb, désire belle F dans 60aine, mince, pour partager beaux moments. **391833**

DÉCOUVRE CE QUI T'ATTEND AVEC STÉPHANE! 41 ans, 5'11", 175 lb, chev et yx bruns, beau, désire F, pour bon temps, moments intimes et peut-être plus. **392023**

BEL HOMME AUX VALEURS DE PARTAGE, Bonsecours, 46 ans, 6', châtain-blond, yx pers, a maison école, aime plein air, désire F, ayant projets de vie, aimant nature. **392086**

IL FAUT AVOIR DE LA PATIENCE POUR AIMER, Éric, jeune homme de Granby, 28 ans, 180 lb, n-fum, sans enfant, respectueux, aime nature, désire F, n-fum, respectueuse elle aussi, sachant où elle va, aimant campagne. **361960**

MOMENTS INTIMES EMPREINTS DE SENSUALITÉ, Granbyen de 53 ans, 5'11", 170 lb, grisonnant, yx bleus, respectueux, désire F 40 ans et plus, n-obèse, plantureuse, ayant fote poitrine et aimant la mettre en valeur. **296668**

VOICI LE BEAU JOHNNY! 5'6", 160 lb, très sociable et discret, recherche F 40 ans et plus, avec qui vivre belles rencontres occasionnelles et peut-être plus. **391473**

JEUNE HOMME EN QUÊTE DE BON TEMPS, 35 ans, 6', 200 lb, demeure à Granby, cherche à rencontrer F, avec qui il pourrait s'amuser et partager bon temps. **391568**

RICHARD POURRAIT VOUS INTÉRESSER! Granby, 35 ans, 6'3", 250 lb, boucher de métier, souhaite contacter F, intéressée à en savoir davantage à son sujet. **392387**

À LA RECHERCHE DE L'ÂME SOEUR! Romantique Granbyen de 56 ans, sociable, a grand coeur et plein d'amour à partager, aime marche, soirées à la maison, cherche gentille dame 45-60 ans, pour avenir sérieux. **391100**

HOMME CHERCHE HOMME

SYLVAIN VEUT GARDER ÇA SECRET... 52 ans, 5'7" 1/2, 155 lb, chev châtain-blond, app jeune, engagé et très ouvert d'esprit, souhaite contacter autre H, pour belles rencontres intimes et surtout discrètes. **392569**

VOICI UNE BELLE OCCASION DE PARLER À JACQUES! 5'6", 150 lb, chev bruns, propre, porte petite barbe, cherche autre H 60-65 ans, de région de Cowansville, pour belles rencontres occasionnelles et discrètes. **392603**

DU BON TEMPS ENTRE MECS! Beau jeune homme de 28 ans, 5'6", 170 lb, assez bien pourvu, souhaite autre H, avec qui avoir bonnes relations sexuelles. **392589**

UN HOMME AVEC QUI AVOIR DU PLAISIR... Homme de 51 ans, 5'7", 145 lb, souhaite autre H peu importe âge et taille, doux et propre, pour partage d'intimité, sur base occasionnelle mais régulière. **391694**

GRANBYEN ENGAGÉ, SANS TABOUS, 58 ans, 5'8", 150 lb, très soumis, a beau corps, veut H, dominant, pour belles et chaudes rencontres, sur base régulière. **366292**

POUR BEAU GRAND BARBU, homme de Granby, 50 ans, 5'7", 145 lb, chauve aux yx bleus, de belle app, recherche H, de même région, 5'7" et plus, n-fum, n-obèse, marié ou non, pour amitié et sexualité. **383316**

LAISSE-MOI UN MESSAGE, JE TE RAPPPELLERAI! Homme dans 50aine, 5'8", 140 lb, propre, vicieux, aime domination et autres, cherche H, propre et pouvant recevoir. **388877**

FEMME CHERCHE FEMME

BELLE JEUNE FEMME AUX JOLIES COURBES, 36 ans, demeure tout près de Cowansville, cherche à rencontrer F, intéressée à partager agréables moments. **392160**

ENTEND MA VOIX ET IMAGINE-MOI... Jeune femme de 40 ans, exhibitionniste, voyeuse, désire autre F, pour être son jouet et peut-être faire films ensemble. **391066**

COUPLES

REGARDER, S'EXHIBER OU MÊME PARTICIPER... Homme de 61 ans, propre et discret, peut se déplacer ou recevoir, souhaite contacter couple HF, avec qui réaliser fantasmes de trip à trois. **392093**

BESOIN DE CHALEUR HUMAINE... Bi-curieux de 52 ans, 6', 220 lb, souhaite rencontrer couple HF, avec qui être bien, prendre son l'un de l'autre, partager chaleur humaine et beaucoup de tendresse. **386539**

L'ÉVÉNEMENT RÉSOLUTIONNEMENT NISSAN



0%

JUSQU'À 60 MOIS À LA LOCATION
SUR APPROBATION DE CRÉDIT
SUR JUKE SV À TRACTION AVANT.

ENTRETIEN SANS FRAIS + PENDANT 3 ANS⁺

À LA LOCATION
SUR AUTRES MODÈLES 2015 ET 2016 SÉLECTIONNÉS.

NISSAN ROGUES S 2016 à traction avant

LOCATION À PARTIR DE

280\$^{##} PAR MOIS
POUR 60 MOIS
comptant initial 750\$

Taux de location de 1,49%

C'EST COMME PAYER

65\$^{##} /SEM. POUR 260 SEM.

OBTENEZ L'ENSEMBLE
ÉDITION SPÉCIALE SV
POUR SEULEMENT **8\$⁺**
DE PLUS /SEMAINE

INCLUANT :
sièges avant chauffants,
jantes en alliage d'aluminium
de 17", et plus...



Rogue SL illustré avec Ensemble Privilège. TI intuitive et barres transversales pour galerie de toit**

NISSAN JUKE SV 2016 à traction avant

LOCATION À PARTIR DE

244\$^{##} PAR MOIS POUR 60 MOIS

Taux de location de 0%

COMPTANT INITIAL

0\$

Taux de location de 0%

C'EST COMME PAYER

56\$^{##} /SEM. POUR 260 SEM.



Juke SV illustré avec couleur personnalisée et traction intégrale intuitive**

NISSAN MURANO S 2015 à traction avant

LOCATION À PARTIR DE

389\$^{##} PAR MOIS POUR 60 MOIS

Taux de location de 2,9%

COMPTANT INITIAL

0\$

Taux de location de 2,9%

C'EST COMME PAYER

90\$^{##} /SEM. POUR 260 SEM.



Murano Platine à TI intuitive illustré**

NISSAN PATHFINDER S 4X2 2016

LOCATION À PARTIR DE

385\$^{##} PAR MOIS POUR 60 MOIS

Taux de location de 2,9%

COMPTANT INITIAL

0\$

Taux de location de 2,9%

C'EST COMME PAYER

89\$^{##} /SEM. POUR 260 SEM.



Pathfinder SL illustré**



LA MARQUE AUTOMOBILE QUI CONNAÎT LA CROISSANCE LA PLUS RAPIDE AU CANADA
Selon le volume des ventes au détail des marques à gamme complète et calculé de façon continue sur une période de 12 mois.

PROPRIÉTAIRE DE NISSAN? NOTRE PROGRAMME FIDÉLITÉ A BEAUCOUP À VOUS OFFRIR**.
CONSULTEZ CHOISISSEZNISSAN.CA POUR PLUS DE DÉTAILS | L'ASSOCIATION DES CONCESSIONNAIRES NISSAN DU QUÉBEC

Ces offres sont en vigueur du 2 au 29 février 2016 chez les concessionnaires Nissan participants. Les offres s'appliquent aux modèles 2015 et 2016 sélectionnés en stock seulement, sont exclusives et peuvent être modifiées, prolongées ou annulées sans préavis et ne peuvent être combinées à aucune autre offre, à l'exception des dollars d'exploitation additionnables. Ces offres n'ont pas de valeur d'échange au comptant. Le concessionnaire peut louer / vendre à prix moindre. Des conditions s'appliquent. Visitez votre concessionnaire Nissan du Québec participant pour tous les détails. Pour les offres de location ci-dessous, le premier paiement est requis à la signature du contrat. Les frais d'enregistrement auprès du RDPRM et les frais d'agent pour l'inscription (jusqu'à 77 \$ au total) ne sont pas compris et sont payables à la signature du contrat. Les frais de transport et de prélivraison, la surcharge sur le climatiseur de 100 \$ (le cas échéant), les rabais du manufacturier et les contributions des concessionnaires (si applicables) sont compris. Taxes, immatriculation, droits spécifiques sur les pneus neufs (15 \$) et assurances en sus. # L'offre à la location s'applique aux modèles Rogue S 2016 (Y6RG16 AA00) à traction avant / Juke SV 2016 (N5RT56 AA00) à traction avant / Murano S 2015 (LXRG15 NA00) à traction avant / Pathfinder S 4x2 2016 (5XRG16 AA00) pour un terme de 60 mois, ce qui équivaut à 60 mensualités de 280 \$ / 244 \$ / 389 \$ / 385 \$ (avec 750 \$ en comptant initial ou échange équivalent pour le Rogue S 2016 (Y6RG16 AA00) à traction avant et 0 \$ en comptant initial pour les modèles Juke SV 2016 (N5RT56 AA00) à traction avant / Murano S 2015 (LXRG15 NA00) à traction avant / Pathfinder S 4x2 2016 (5XRG16 AA00), à un taux à la location de 1,49 % / 0 % / 2,9 % / 2,9 % lorsque loué par l'entremise de NCF. Location basée sur une allocation de 16 000 km / an (allocation totale de 80 000 km pour un terme de 60 mois pour le Juke 2016) et 20 000 km / an (allocation totale de 100 000 km pour un terme de 60 mois pour le Rogue 2016, Murano 2015 et Pathfinder 2016) avec kilométrage additionnel de 0,10 \$ / km. + L'offre à la location s'applique au modèle Rogue SV 2016 (Y6SG16 AA00) à traction avant avec Ensemble Édition Spéciale pour un terme de 60 mois, ce qui équivaut à 60 mensualités de 310 \$ avec 750 \$ en comptant initial, à un taux à la location de 1,49 % lorsque loué par l'entremise de NCF. Location basée sur une allocation de 16 000 km / an (allocation totale de 80 000 km pour un terme de 60 mois pour le Juke 2016) et 20 000 km / an (allocation totale de 100 000 km pour un terme de 60 mois pour le Rogue 2016, Murano 2015 et Pathfinder 2016) avec kilométrage additionnel de 0,10 \$ / km. + L'offre à la location s'applique aux modèles illustrés Rogue SL 2016 (Y6DG16 BK00) avec Ensemble Privilège et TI intuitive / Juke SV 2016 (N5AT15 AA00) avec couleur personnalisée et traction intégrale intuitive / Murano Platine 2015 (LXEG15 TE00) à TI intuitive / Pathfinder SL 2015 (5XDG15 AA00) 4x4 avec moteur V6 et boîte CVT pour un terme de 60 mois, ce qui équivaut à 60 mensualités de 415 \$ / 287 \$ / 555 \$ / 522 \$ avec 0 \$ en comptant initial lorsque loués par l'entremise de NCF. Location basée sur une allocation de 16 000 km / an (allocation totale de 80 000 km pour un terme de 60 mois pour le Juke 2016) et 20 000 km / an (allocation totale de 100 000 km pour un terme de 60 mois pour le Rogue 2016, Murano 2015 et Pathfinder 2016) avec kilométrage additionnel de 0,10 \$ / km. ** L'offre de l'entretien sans frais est applicable sur les modèles neufs 2015 sélectionnés suivants : Micra, Sentra, Murano ainsi que les modèles 2016 suivants : Versa Note, Rogue et Pathfinder lorsque loué par l'entremise de NCF entre le 2 et le 29 février 2016. Le bénéficiaire de l'offre aura droit à un maximum de six (6) visites d'entretien (chacune étant une « visite d'entretien ») pour chaque véhicule admissible, chacune de ces visites d'entretien se composant d'une (1) vidange d'huile (à l'aide d'huile à moteur classique 5w30) et d'un (1) service de permutation des pneus (chacune d'eux étant, un « service admissible »). Tous les services admissibles seront effectués strictement en conformité avec le programme de vidange d'huile et de permutation des pneus décrit dans le livret de l'entente pour le véhicule admissible. La période de service débutera à la date de l'opération de location (la « date de l'opération ») et se terminera à la date à laquelle le nombre maximal de visites d'entretien sera atteint, il. 36 mois après la date de l'opération ou III. lorsque le véhicule admissible aura parcouru 48 000 kilomètres, selon la première éventualité. Tous les services admissibles doivent être fournis durant la période de service, sans quoi le bénéficiaire perd tout droit s'y rapportant. Le bénéficiaire peut à ses frais bonifier cette offre par l'utilisation d'une huile de première qualité. Les services admissibles ne sont pas conçus de manière à répondre à toutes les exigences et à toutes les spécifications nécessaires pour l'entretien du véhicule admissible. Pour la liste complète des mesures d'entretien nécessaires, veuillez vous reporter au guide d'entretien. Les services additionnels nécessaires ne sont pas compris dans l'offre, et le bénéficiaire en assume exclusivement la responsabilité et le coût. L'offre n'est pas monnayable et ne peut être jumelée à certaines offres. NCESI se réserve le droit de modifier la présente offre ou d'y mettre fin, en totalité ou en partie, sans préavis. D'autres conditions et restrictions s'appliquent. + L'offre Fidélité Nissan (l'« offre ») ne s'adresse qu'aux clients admissibles qui (en date du 1er octobre 2015) sont ou étaient propriétaires d'un véhicule de marque Nissan de l'année modèle 2007 ou plus récente, ou dont ils effectuent ou effectuaient la location, ou à l'égard duquel ils ont ou avaient contracté un financement (un « véhicule existant »). L'admissibilité à l'offre sera établie par Nissan Canada inc. (« NCI ») à son absolue discrétion. L'offre est valide pour les véhicules admissibles neufs achetés / loués / financés et livrés entre le 2 et le 29 février 2016. Voyez votre concessionnaire ou visitez <http://www.nissan.ca/fr/finance/ncf-loyalty-program.html> pour les détails. © Nissan Canada inc. et Nissan Canada Finance, une division de Nissan Canada inc., 2016. Les noms, logos, slogans, noms des produits et noms des caractéristiques de Nissan sont des marques de commerce utilisées sous licence ou appartenant à Nissan Motor Co. Ltd. ou à ses filiales nord-américaines.

Petites annonces

Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30*

450 375-8888
classees@lavoixdelest.ca

*Avant 16h pour parution le lendemain.
 Le vendredi avant 16h pour parution dans *Le Plus*.

La Voix de l'Est

101 PROPRIÉTÉS À VENDRE



187 GEMME, GRANBY 450 777-7057
 Par les proprios, vendeur motivé
 Visite libre samedi 20 février de 13 à 16 h

Granby au 245 rue Reynolds, maison plein-pied à 15 min de marche de tous les services
 3 c. c. prix 164,000\$ nég. Info: 450-994-1947

102 PROPRIÉTÉS À REVENUS

BORD DE L'EAU, ferme avec logis, campagne, boisé, verrière, garage, écurie, piscine. 299,000\$. Hyp. gratuite 1 an. 514 603-5847

Campagne, duplex tout rénové, près autoroute 10. Pour éval. mun. 185,000\$, s'autofinance. Info : 514 603-5847

105 MAISONS MODULAIRES

À BRIGHAM, à vendre ou à louer avec option d'achat. Maison récente de 56 x 16 pi. Info : 450 378-8248

107 CONDOS À VENDRE

Beau et grand condo 5½, rez-de-chaussée, 1 ou 2 stat., bcp rangement, patio, pl. bois et cér., Haute-ville, 136,000\$ nég. 450 361-0394

113 TERRAINS À VENDRE

À 5 mi. de Cowansville et 15 mi. de Granby, terrain pour maison modulaire. Aussi maison modulaire neuve. Info : 450 378-8248

Estrée, grands terrains en montagne dans Domaine privé. Étangs, sentiers, paysages magnifiques 17 500\$ et plus, financement disponible par le propriétaire 819-888-2314
 www.domainedesappalaches.ca

Terrain résidentiel à Brigham, nouveau quartier, prêt à construire, idéal pour auto-construc-teur. À 10 minutes de Granby et de Cowansville. \$45,000, service d'égoûts. 450 263-2796

152 APPARTEMENTS À LOUER À GRANBY

1½, meublé, chauffé, éclairé, câble fourni SANS BAIL.
 Info 514 444-6146 ou 450 777-4559

- ✓ 2½ meublés, chauffés, éclairés, 400\$.
 - ✓ 3½ rue Cowie, 430\$. ✓ 3½ semi-meublé, chauffé, éclairé, rue Robinson, 475\$.
 - ✓ 3½, rue Guy, 390\$. ★ Pour 40 ans et +.
- ★ Références. 450 375-9867

2½, très gr. 3½ meublés, chauffés, balcon, repeints, buand., stat., sect. hôpital, propres, paisibles. Et grand 4½ dans 6 logis. 450 375-7735

3½ semi-meublé, disponible immédiatement. Eau chaude incl. Centre-ville près de tous les services. 2 minutes du Cégep. Buanderie sur place. 420\$/mois. 450-578-5091

153 LOGIS À LOUER EN RÉGION

3½, 4½ situés centre-ville de COWANSVILLE. Ascenseur, intercom, garage, pour semi-retraités ou retraités, pas d'animaux, bonnes références. Info: 450-775-5505

4½, NOTRE-DAME-DE-STANBRIDGE
 Libre 1er mai, entièrement rénové avec soin, salon et cuisine à aire ouverte, près de tous les services, pas d'animaux. 460\$.
 514 603-9773 ou 514 914-3722.

2242

Logements d'immeubles vendus depuis 2000

Yves Forand

Courtier immobilier

Cell.: 450 375-1621
 Bur.: 450 378-4120

153 LOGIS À LOUER EN RÉGION

A ST-ALPHONSE DE GRANBY, 4½ haut de duplex, en campagne, tranquille et grand terrain. Libre imm., 520\$/mois. 450 372-1966

ANGE-GARDIEN : 4½ et 5½, const. récente, grand balcon, 2 stat., endroit tranquille. Références. Libre 1er juillet. 450 888-1109

À voir absolument au 2 Champlain, Bromont 4½, 2014, condo, walk-in, s.lavage, ascenseur, A/C, 2 stat., remise ext., 885\$. 450 522-1624

BROMONT

3½ et 4½ à partir de 495\$, balcons avant/arrière, frais peints, plancher bois et céramique, secteur paisible et verdoyant. Chauffage / électricité locataire, thermostat électronique, insta. lave-vaisselle et laveuse-sécheuse. Piscine ext. À 5 min. de Ski Bromont et glissades d'eau, vue sur la montagne. Près du Métro, SAQ, Brunet, parc et piste cyclable. Simon : 450 531-9079 ou 514 713-3663

Construction 2010, 5½ haut de duplex, secteur tranquille, pour 55 ans et plus, libre 1er juin 795\$ par mois. Info : 450-991-4426

COWANSVILLE, 1er avril, grand 4½ pour conciergerie, style condo, 3e. Aire ouverte, 2 portes-patios et galeries, foyer, bain tourbillon avec douche séparée, gr. locker, balayeuse centrale et lave-vaisselle. Nous sommes à la recherche d'une personne de confiance, idéalement retraitée ou semi-retraitée, pour s'occuper de l'entretien régulier de l'immeuble et du terrain. Le prix du loyer sera ajusté selon les compétences. Réf. et enquête de crédit. 450 260-5189

COWANSVILLE, très grand 5½ 2012, style condo, A/C, cabanon, 2 stat., à quelques min. de l'hôpital et du parc ind. de Bromont, libre imm., 825\$/mois. Info : 450 578-2452

Libre 1er mars ou 1er juillet. BROMONT, CONDO 5½, à 5 min. des pentes, golf et parc ind. Pl. bois, 2 lavabos dans s.d.b., comptoir granit, boiserie, 2 balcons, cabanon pour skis. À voir! Idéal pour professionnels /semi-retraités. 514 638-0134 ou par texto : 514 571-4507

ROUEMONT. 5½, A/C, insonorisé.
 À partir de 825\$
 450 469-3894 ou 514 952-1335

ST-PIE, grand 4½, 550\$ / mois, libre 1er mars. Pas d'animaux, références et enquête de crédit. Info : 514 943-0731

154 LOGIS À LOUER À GRANBY

#1 Impeccable! Grands 4½ + 3½
 Style condo. Comptoir lunch. Tranquillité et sécurité. Planchers neufs en flottant. Idéal pour retraités et personnes seules. Localisation de choix à proximité de tout. 275 Simonds S. & 51 Pinard. 450-956-1018

1180 SIMONDS SUD. 5½, 2e étage, 635\$. 1er juillet. Pas de chien. Enquête de crédit. Info : 450 361-0350

154 LOGIS À LOUER À GRANBY

1 MOIS GRATUIT avec renouvellement de bail
 3½, 4½ et 5½, balcon et remise, libres imm. 163-167 boul. Fortin. Pas d'animaux. Réf. et enquête de crédit. 450 346-8555

155 DRUMMOND, 3½
8 CÉDAR, 3½ et 4½
10 CÉDAR, 3½ et 4½
243 DENISON O, 4½ et 5½
244 DENISON O, 3½, 4½, 5½, eau ch. chauffé
251 DENISON O, 3½ et 4½
476 DENISON, 4½ et 5½
39 MOUNTAIN, 3½ meublé, chauffé, éclairé.
 TOUS LES LOGIS: PAS DANIMAUX.
 Enquête de crédit
 Visite sur rendez-vous: 450-372-6150

188 PRINCIPALE, grand 3½; et 4½ centre-ville, inst. lav.-séch., rénovés, pl. flottant. Pas de chien. Libres imm., de 395\$ à 440 \$.
 Enquête de crédit. 450 779-8017

2½, 4 logis, au 2e ét., chauffé, éclairé, semi-meublé (poêle, frigo, set cuisine, micro-ondes, asp. central), n-fumeur, pas d'animaux, réf. requises, 460\$/ms, libre imm. 450 378-4730.

2½, rue L'Assomption, en plein centre-ville, près du Cégep. 365\$ / mois, poêle et frigo inclus. Info : 450 775-9990

238 St-Hubert, **BEAUX 4½**, 560\$, sect. hôpital. **LIBRES IMM.**, p-patio, balcon, remise int., près services, pas d'animaux. Réf. ex. 450 777-5599

2x4½ rénovés, face à la piste cyclable, libres, 515\$/mois. Idéal couple/personne seule. 370 Dorchester 450 375-4725, 450 521-6638

3½, bcp boiserie, rustique, tranquillité. Inclus : 4 électros, câble, Internet et Hydro. Proprio occupant. Cul-de-sac. 575\$ / ms. 450 525-5501

330 SIMONDS SUD: 2½ CHAUFFÉ ET 3½. 475\$/ms poêle et frigo incl. 4½ à 535\$/ms. Immeuble tranquille et sécuritaire, près des Galeries. Libres 1er juillet. 450-578-0130

356 Massé, 4½ tranquille, inst. lave-vaisselle, asp. central, intercom, pl. flott. neuf, remise ext., libre imm., 535\$/ms. Pas de chien. 450-378-6325 ou 450-378-8940.

4½ - 5½ **PRÈS DES GALERIES.** 1er étage, ensoleillé, pl. flot/cér., rang. int., remise ext., stat. déneigé. Libres mars-avril. 450 375-6495.

4½ à 540\$, 3½ à 440\$
 libres immédiatement
 Boul. Fortin, enquête de crédit. 514 262-6124

4½ DANS QUADRUPLEX, style condo, au 95 Godue, disponible imm. Inf.: 450 337-1431 ou 514 817-6268

4½ de 535\$ à 575\$ au 1er étage. 3½ : 455\$ Plancher neuf. Situés rue Massé. ☎ 514 898-1399

4½ Massé, 2e et 3e; et Pinard au 2e, avril, fibre optique, facile à chauffer. Non-fumeurs. Enq. de crédit. Pas de chien. 450 775-0507

POUR DES RESULTATS BERNARD EST LA!

- SUCCESSION
- VENTE ET ACHAT
- RÉSIDENTIEL
- IMMEUBLE À REVENU
- COMMERCIAL

BERNARD ROUSSELLE

Courtier immobilier
 bernardrousselle.ca

Cell. : 450 **521-7211**

L'immobilier nous habite
 Agence immobilière

*Plus qu'un conseiller...
 ... un ami*

Yves Paquette

Courtier immobilier

CELL.: 450 775-9940
 BUR.: 450 378-4120

2%

*Sous certaines conditions

*Estimation gratuite
 Un seul appel suffit*
yvespaquette.com

154 LOGIS À LOUER À GRANBY

4½ pour les 50 ans et +, eau ch. fournie, situé Place de Touraine, endroit tranquille. Pas d'animaux. Pour visiter, 450-375-3441

4½ **SECT. GALERIES**, tranquille, bien éclairé, rénové, fen. neuves, pl. flottants, 55 ans +, idéal retraités, non-fum., pas d'animaux, 1er ét. 595\$, 2e ét. 610\$. À partir d'avril / 3e ét. 590\$, juillet. Info : 450 534-5321, 450 531-7174.

4½ **SITUÉ RUE VIGER, LIBRE IMM.**
 580\$/mois, 55 ans et +. Pas d'animaux.
 450-375-3232

4½, 1er balcon, libre imm. 5½, mars ou avril Conciergerie / Tranquille / Sécuritaire. Références. 450 578-0963 **placemasse.ca**

4½, 6 logis, libre imm, tout rénové. N-fumeurs, pas d'animaux. Pour personne tranquille, respectueuse et avec réf. 590\$/ms. 450 378-4730

450 du Nénuphar, GRAND 4½ secteur lac Boivin, style condo, cér. et pl. flottant, a/c, échangeur d'air, 725\$/mois, 450-531-4422

5½ avec sous-sol, libre 1er juillet, enquête de crédit. Situé au 96 Villeneuve. 450-558-9941

5½, au 3e étage, libre **PRÈS DES GALERIES ET RONA**
 Rénovés. Paroisse St-Luc, bcp d'espace vert. Grande fenestration, intercom, tranquille, conciergerie sur place, pas de chien. Enquête de prélocation. 450-521-8052, 450 521-4565, 450 378-0366

Abordable 3½, gr. 4½ style condo, (six logis), inson., intercom, remises int./ext., 2 stat., inst. lav-séc., lav-vaiss. Imm. ou + tard. 450 375-7735

Au 174 Bourgeois, 4½ chauffé, eau chaude fournie, tranquille, propre, 2 stat., locker int., libre, 580\$/ms. 450 522-0506, 450 522-3061

★ AVEC ASCENSEUR ★

3½-4½-5½, libres imm et 1er juillet, grands logements avec comptoir-lunch, rangement int., tout rénové, grand balcon, bien insonorisés, bien éclairés, planchers flottants.

FAUT VOIR! 450-558-7320

BAIES DE LA RIVE

Grand 3½, 4½, 45 ans et +, asc., piscine, spa, rangement vélos, près piste cyclable. **Lise 450 775-3999 Francine 450 991-2126**

BEAU GRAND 4½ rue de l'Iris, 720\$/mois
 Libre imm. Réf. requises. 450-776-2676

Beaux 3½ et 5½, 3e étage, pl. flott. dans chambres et salon, très propres, asp. central, 440 rue Fournier. Enquête de crédit. 450-379-5468

Centre-ville, 45 ans et +, beau grand 4½, tranquille, céram., intercom, asp. central, rangements, conciergerie, Réf. exigées. 530\$, 1er juil. 2016. Richard au 450-578-0130.

Grand 3½, demi s-sol d'un 6 logis, situé 472 Reynolds, grand stat., remise int., enquête de crédit exigée, 430\$, libre imm. 450-372-9106.

154 LOGIS À LOUER À GRANBY

Coopérative d'habitation La Volière de Granby Personnes responsables recherchées. Un milieu de vie où les membres assument eux-mêmes l'entretien et la gestion de leurs immeubles. Grand 4½, 3e étage, non chauffé, rue de la Volière (secteur Simonds S/Denison O.) 486\$ (prix membre). Tél : 450 777-3266

COOPÉRATIVE D'HABITATION LA VOLIÈRE
 Personne responsable recherchée. Un milieu de vie où les membres assument eux-mêmes l'entretien et la gestion de leurs immeubles. Grand 5½ au 1er plancher, non chauffé, rue de la Volière, secteur Simonds Sud, Denison Ouest, 534\$/mois (prix membre).
Libre 1er mars. ☎ 450 777-3266 (BV).

★ FAUBOURG CHAMPÊTRE ★

Logements pour retraités actifs
 Site enchanteur et ambiance chaleureuse
Disponibles maintenant 3½ et 4½
 Modèles variés, climatisés, meublés au besoin
 Ascenseurs, aucun tapis,
 grande porte-patio, stationnements int./ext., piscine intérieure à l'eau salée, salon de coiffure et massothérapie, bibliothèque, billard, salles d'activités, potager, terrains de pétanque, etc.
 Face à la piste cyclable et près des services
 Non-fumeurs, pas d'animaux
 Crédit d'impôt pour 70 ans et +
 310, rue Denison Ouest à Granby
Rendez-vous seulement 450-375-9703

GRAND 4½ à aire ouverte, 3e étage, avec très belle vue, façade vitrée, rénové, 625\$/ms, libre imm. Près de tous les services, angle rues St-Charles et St-Jacques. 450-372-6511

GRAND 4½, rue de STRASBOURG, A/C, balayeuse centrale, remise 4x7, 2 stat. Idéal pour retraités. 450-375-1243

GRANDS 4½, très propres, libres imm. et jusqu'au 1er juillet, 545\$ et 570\$/ms, 1er, 2e et 3e étage. 61 Pinard, 151 Leroux. 450 776-2648

✓ **LIBRE IMM. ET MARS, CONDO 4½**, rue Quévillon. Spacieux, A/C, rangement int. et ext., balcon 12x14, avec vue splendide sur le parc Terry Fox, 2e étage à 986\$/mois.
 ✓ **4½ CONDO, RUE TRÉPANIÈRE**, très spacieux, A/C, grand rangement au s-sol, à partir de 800\$/mois. Disponible juin
 ✓ **GRAND 5½ const. récente**, style condo, avec sous-sol fini, secteur du Verbe Divin, à partir de 895\$ par mois. Disponible juillet
450-830-0246

Nouvelle const. de Gestion Marc Breton
 Magnifiques condos haut de gamme, 4½-5½ à aire ouverte, style contemporain, sect. paisible du quartier du Plateau des Terres Miner 995\$/mois, libres 1er mai. 450 777-8908

TRÈS BEAU 4½, haut de duplex, 235 Joffre, bcp d'armoires et rangement, grand patio + galerie, idéal retraités, libre avril. 450-375-3327

154 LOGIS À LOUER À GRANBY

Très grand 4½, 1er MOIS GRATUIT, 3e étage, très spacieux, tranquille, libre imm., 560\$/ms. Enquête de crédit, chat accepté. 450 522-8210

157 MAISONS À LOUER EN RÉGION

Maison mobile à St-Joachim de Shefford, 2 c.c., chauffage au bois et électrique. Endroit calme dans la nature. Idéal pour personnes retraitées. 550\$/ms, libre imm. 450 539-2248

Projet unique, 200 petites maisons, 50 ans +. Voisin Bromont, 3 km aut. 10. 850\$/mois. Info : 450 525-0072

ROXTON-POND, beau grand 3½ genre jumelé, meublé, 525\$/mois, libre 1er avril. Aussi grand 4½, non meublé à 600\$/mois, libre 1er juillet. Endroit tranquille, non-fum., pas d'animaux. Info : 450 375-0622

WATERLOO, à louer, lumineuse maison de ville bel espace de vie intérieure/extérieure. Agréable environnement aux arômes de campagne. Libre imm. À voir! 514 570-4128

160 CHAMBRES À LOUER

BELLE MAISON de 9 chambres 1 place libre, située près Cégep. Beaucoup d'inclus, 420\$/mois. Julie 450 521-0013, Française 450 405-7490

CHAMBRE PRIVÉE POUR HOMME, avec repas, câble, Internet, stat., etc. À partir de 80\$/semaine. 450-577-2230.

MEUBLÉE, CHAUFFÉE, ÉCLAIRÉE câble inclus, inst. laveuse-sécheuse. Située rue Déragon, 290\$/mois. 450 777-4744

Résidence pour étudiant ou stagiaire. **Chambre** meublée, chauffée, éclairée, câble, Internet HV, frigo individuel, stat., à quelques pas de l'hôpital de Granby ou Cégep. 325\$ Info : 450 521-7568 ou 450 531-4411

166 LOCAUX À LOUER

BUREAU TRÈS BIEN SITUÉ 1 espace de bureau dispo 1er avril, 651 pi.ca., rez-de-chaussée, à l'angle des rues St-Charles /St-Jacques. 450-372-6511

Cabine à louer, idéal pour technicienne en soin des pieds, pose de cils, massothérapeute ou autres. Dans salon d'esthétique. 450 361-3990

Centre-ville de Granby. À louer et à vendre. 190 Principale, 3,800 pi.ca., ameublement inclus pour la vente au détail ou pour restauration, poss. de terrasse. Serge : 450 779-8017

LOCAL COMMERCIAL INDUSTRIEL rue St-Charles, idéal pour PME 1000 à 10,000 pi.ca., à partir de 3\$/pi.ca. 450-375-7175

167 ENTREPOTS GARAGES À LOUER

Bâtisse à louer 36' x 80', avec 2 portes 8' et 12', près de l'autoroute à St-Alphonse de Granby, libre imm. Info: 450-375-2792.

Mini-entrepôt 10' X 20' à 85 \$ / mois. Transport **GRATUIT** à l'entrée. 450-266-4444 www.entrepotagebrigham.com

PRÈS PARC INDUSTRIEL REMISE 5 X 8 X 12, 40\$/mois ☎ 450 522-3061 450 522-0506

202 ARGENT À PRÊTER

ARGENT RAPIDE 300\$ à 700\$ prêtsrapide.ca par dépôt direct, sans enquête de crédit. MBO 1-877-500-3132

Prêt 500\$ à 1000\$. Maintenant ouvert de 8h à 21h. Réponse en 30 minutes. Mauvais crédit accepté. Dépôt au compte la journée même. Crédit Yamaska 1-877-661-4721 www.credityamaska.com

Prêteur hypothécaire privé de premier et deuxième niveau. Financement rapide peu importe votre région. Service professionnel. Nos taux sont compétitifs et no conditions de financement flexibles. Financement Brissou. 1-866-566-7081

204 OCCASIONS D'AFFAIRES

Accédez au programme clé en main. Distributrices automatiques garanties. Clientèle fournie dans votre région. Produits exclusifs en demande, investissement requis. Oui c'est rentable. . 514-439-2212

205 SERVICES FINANCIERS

310-PRÊT : Prêt de 500\$ à 1000\$. Aucune enquête de crédit. Approbation en 5 minutes. Ouvert 7 jours de 8h à 20h. Compose sans frais : 310-PRET

A bout de souffle? Vous êtes harcelés par vos créanciers? Trop de dettes ? Nous avons 34 centres pour vous servir. Faites-nous confiance. MNP Ltée Syndic de faillite accrédité par le gouvernement 514-839-8004

257 DEMANDE À ACHETER

ACHÈTERAIS ANTIQUITÉS Meubles, vaisselle, armoires en pin, tableaux, sculptures, Juke Box, machines à Coke, etc. Achat & vente. Antiquités Gaston Chamberland 450-295-1190 ou 450-295-1490

301 DIVERS ARTICLES

ARMOIRES métalliques, classeurs, étagères de magasin et entrepôt, lit capitaine, lits superposés, vêtements chasse, travail, militaire, bottes, toiles, filets camou.... Surplus d'armée, 3615 Principale à Dunham. 450-295-2766

RECYCLAGE MÉTAUX DENIS Attention! Je vous débarrasse de vos électroménagers, réservoir à eau chaude, piscine, fils électriques, autos, batteries et tout genre de métaux que vous ne voulez plus. 7 jours / 7. Vente de MEUBLES et d'électroménagers. Denis: 450-991-2060, cell: 450-777-8564

RECYKMODE fait sa vente à 15\$ LE SAC DU 8 FÉVRIER AU 29 FÉVRIER 450-375-3242, 84 Centre, local 11, Granby

RÉFRIGÉRATEURS, poêles, laveuses, sècheuses, congélateurs. Avec bonne garantie. Aussi meubles usagés et antiques. Entreprise J. Pontbriand, 450-372-2450

SCIERIES MOBILES à partir de 4,397\$ Coupez bois de toutes dimensions avec votre propre scierie à ruban portable. Info & DVD gratuits, www.ScieriesNorwood.ca/400QN 1-800-408-9995, poste : 400QN.

VENTE DE FERMETURE. Prix à rabais pour liquider le tout. Doit acheter le lot au complet : meubles, vaisselle, électros, etc. 450 293-3695

303 ANIMAUX

JEUNES VACHES LIMOUSIN ayant déjà vélées ou vèleront bientôt. Prix à discuter 450-263-9702.

313 ANTIQUITÉS

ACHETONS ANTIQUITÉ ET TABLEAUX À DOMICILE : Meubles antiques, Bijoux or, Diamants, Monnaies, Sterling, Montres, Luminaires, Colonnes, Lampes de marbre, Cruches, Annonces Publicitaires, Ostensor, Téléphones, Tricoteuses à bas, Tableaux reconnus. 514-891-0699 www.tableauxantiques.com

316 MATÉRIAUX DE CONSTRUCTION

LIQUIDATION D'ARMOIRES En stock + de 200 modules réunés. Payer & emporter. 450-266-4444

318 BOIS DE CHAUFFAGE

Bûches Eco-Logic & Granules, Bois franc Bromont : 450-534-3235 **Nouveau à Granby – 583 Boivin** ☎ 450-770-0777 www.eco-logic.ca

WWW.DIABLOT.CA

351 MESSAGES PERSONNELS

★ **A1 ROMANCE ENR** ★ Service d'accompagnement Reçoit & se déplace. 7/7 -24/24. 450-405-4902

401 SCIENCES OCCULTES

Anita Sorel, 40 ans d'expérience de la voyance, des réponses à vos questions les plus intimes en toute discrétion. Tél.: 514-764-7754 Porté à votre compte (2.99\$/min.)

401 SCIENCES OCCULTES

ATTENTION: MediumQuebec, le service de voyance #1 au Québec, change de numéros, les meilleurs voyant(e)s du Québec vous attendent maintenant au 1-800-332-1036. Depuis votre cellulaire, faites le # (carré) 3993. Pour les voir et mieux les connaître : www.MediumQuebec.com

Aurélia, médium pure, don de naissance, ne pose strictement aucune question, réponses et dates précises. Porté à votre compte 514-800-0337 (5\$ les 5 premières minutes, Visa/Mastercard) ou 514-764-7750 (2.99\$/min.)

TAROTS, lecture de vie, croissance, soins énergétiques, prévisions pour 2016, séance enregistrée. Gilles 450 919-1502 Bromont.

403 SERVICES OFFERTS

4 SERVICES - PEINTRE MTANGUAY Peinture, ménage après const. entretien int. et ext. Résidentiel + Commercial. Sur appel. 450 204-6251 / mtanguay.com **Licence RBQ: 5671-2441-01**

À CONSERVER! Menuisier, 32 ans d'exp. Ferait rénovations : s.-sol, s. bains, garages, patios, fenêtres, moulures, etc... RBQ 8307-5937-54 ---- Roger, 450 378-6359

ARBRES "LE PETIT ÉCUREUIL" Service déboisement, abattage, élagage, émondage, taille écologique, déneigement de toiture... Assurance-resp. 450 558-3737, 450 230-7672

CÉRAMIQUE DANIEL FARAND INC. Installateur professionnel R.B.Q. 2755-8030-48 Estimation gratuite. : 450 531-8246

POUR VOS TRAVAUX DE RÉNOVATION Maintenance d'immeubles, joints, peinture, pl. flottant, etc. RBQ: 8152/2328/41 - Benoît, 450-405-3148

SAAQ-SAAQ-SAAQ Victime d'un accident automobile? Vous avez des blessures? Contactez-nous. Consultation gratuite. M. Dion Avocats tél 514-282-2022 www.sossaaq.com

SERVICE DE RÉCUPÉRATION. Filage électrique, payons 1\$/livre, (100 livres et plus seulement) 450-361-2200 ou 450-522-0696

★ **SPÉCIALISTE EN SABLAGE** ★

✓ **SPÉCIAL FIN DE SAISON**
• Sablage et réparation de plancher en tout genre. • Vernis sans odeur. **RÉSERVEZ LE PLUS TÔT POSSIBLE.** Estimation gratuite. Travail garanti. **René, 450-531-1392**

405 GARDERIES

Garderais enfants de 0 à 5 ans, rue Trépanier à Granby. Aussi Films et livres à vendre. Contactez-moi au 450-330-0209.

GARDERIE BILINGUE, temps plein ou partiel 0-5 ans, programme éducatif. 7h à 17h30, déjeuner inclus. Montplaisant. 450 372-9747

409 SOINS THÉRAPEUTIQUES MASSOTHÉRAPIE

RETROUVEZ VOTRE ÉNERGIE par l'équilibre des chakras. Chez-vous dans votre confort. Marc : 450 956-0853

411 AMITIÉS RENCONTRES

SERVICE RENCONTRE. Relations long-terme, ESSAYEZ GRATUITEMENT!!! 1-888-451-7661. Appelez # 7878 ou 1-866-634-8995. Adulte 1 à 1 en direct appelez: 1-877-347-9242. ou #5015. Rencontrez des femmes célibataires de votre région. 1-888-571-5763 (18+)

413 ÉVÉNEMENTS / ACTIVITÉS

SOUPER DES PROPRIÉTAIRES ST-VALENTIN Le samedi 13 février à 18 h 30, coût 20\$ servi en table chaude. Musique Mario Charbonneau à compter de 20h Soirée seulement : 10 \$ Info et réservation : Au Domaine Familial ☎ 450 378-8844

451 PERSONNEL DEMANDÉ

Cuisinier(e) avec expérience entre métier et pizzaman, temps plein / partiel. Se présenter au 150 St-Jacques ou info@atelierarchibal.ca

406 SERVICES D'IMPÔT

406 SERVICES D'IMPÔT

IMPÔT
T.E.D. transmission électronique
Remboursement environ 2 semaines

31 ANS D'EXPÉRIENCE
• Particulier
• À votre compte
• Comptabilité (PME)

Comptabilité/Impôt Françoise Cadorette

158, rue Cartier, Granby **450 777-3844** Sur rendez-vous

451 PERSONNEL DEMANDÉ

SP3000 SERVICES DE PERFECTIONNEMENT 3000
85% TAUX de placement en emploi
A votre service depuis 16 ans

CHERCHEURS D'EMPLOI
BESOIN D'ACTUALISATION ?

BUREAUTIQUE COMPTABILITÉ
SERVICE À LA CLIENTÈLE

Cours offerts :
■ Windows 8.1, 10, Office 2013, Acomba
■ Simulation de travail de bureau
■ Coaching recherche d'emploi

35 heures/semaine
Jusqu'à 15 semaines
Nouvelle session disponible tous les mois

Pour info : info@sp3000.org
450 372-0005
50 Dufferin, Granby

Programme financé par **Emploi Québec**

École Parkview accepte les offres de services pour sa cafétéria. Exigences : cuisiner sur place, faire parvenir C.V. et menu pour un mois détaillé, au 50 rue Lorne Granby QC J2G 4W2 ou parkview@etsb.qc.ca
Parkview accepts candidates for the operation of it cafeteria. Must prepare meals on site. Send C.V. and complete menu for a month. To 50 Lorne or parkview@etsb.qc.ca
Date limite : 22 février 2016

LES RÉSIDENCES DISTINCTION

Pavillon Du Parc PRÉPOSÉE AUX BÉNÉFICIAIRES de soir de 16h à minuit, 7 soirs quinzaine. Si vous désirez offrir aux aînés un milieu de vie convivial, stimulant et sécuritaire où les soins et les services priorisent la dignité, joignez notre équipe. Prime de soir. Faites parvenir votre CV à : chantal@lesresidencesdistinction.com Chantal Bruyère au 450-994-9441

LITBEC INC.
Située à l'Ange-Gardien recherche **CHAUFFEURS CLASSE 1** pour US Temps plein. Salaire Compétitif Courriel : dispatchqc@top-bedding.com Patrice Burelle : 1-800-463-8240 Télécopieur : 450-293-1439

LIVREUR DEMANDÉ : poste permanent, 40h/semaine, (jour ou très tôt le matin). Cueillette et livraison de vêtements et d'items divers souillés et propres. Permis de conduire classe 5 en vigueur (classe 3 serait un atout). Travail demandant des efforts physiques. Expérience d'un an au service à la clientèle. Envoyez votre cv par télécopieur au 372-3363, par la poste au 165 St-Hubert Granby (Qc) J2G 5M7 ou par courrier électronique jmuloin@gksservices.com.

Livreurs, serveuses-réceptionnistes à temps plein et partiel, avec ou sans exp. Présentez-vous avec CV 1667 rue Principale à Granby, face camping Tropicana. BECCO PIZZA, 450 378-3833

451 PERSONNEL DEMANDÉ

MACHINISTE DEMANDÉ avec expérience sur CNC et conventionnel. Poste de jour, 40 h /semaine Se présenter : Usinage T.D. Inc. 136, 9e rang Ouest, Granby

Responsable des espaces verts. Diriger une équipe de 4 à 6 personns. Tonte, taille, entretien, traitement, plantation et création. Mi-avril à mi-novembre. 20\$/h prime au travail. 40h / semaine. Bolton-Ouest. 450 330-0755

TIM HORTONS
✓ **St-Alphonse de Granby** recherche personnel à temps plein de jour et/ou de soir. 30 à 40 h / sem. Envoyez votre CV à : **acadot@videotron.ca**

VERTDURE recherche représentant(e)s sur la route, secteur Granby et environs, aussi réceptionnistes pour Granby, bilingue au tout. Contactez Cynthia, 450-330-2351

454 CAMELOTS DEMANDÉS

AUGMENTEZ VOS REVENUS

DEVENEZ CAMELOT POUR DISTRIBUER

La Voix de l'Est et La Presse (Granby et région)

Idéal pour revenus d'appoint, adultes ou étudiants. (avec voiture ou à pied)

LAISSER VOS COORDONNÉES au 450-375-4555 **BOÎTE VOCALE 527 ou 529**

CAMELOTS MOTORISÉS pour distribuer le Journal de Montréal, pour région de GRANBY, 1er parcours : 1rues Denison, King, Léger et St-Charles. 2e parcours : Bromont et Shefford. 3e parcours : Du Séminaire, Simonds Sud, Beaufort, Balzac. Bienvenue retraités! Revenu intéressant. Doit posséder petite voiture. Daniel : 450 777-4542

501 AUTOMOBILES

ACHETEZ VOTRE VÉHICULE AUCUNE ENQUÊTE DE CRÉDIT PERMIS VALIDE **LIVRAISON POSSIBLE LE MÊME JOUR** RECHERCHE DE VÉHICULES, IMPORTATION U.S. **TRANSCO 2000 LTÉE** ☎ 450 446-2800

ATTENTION! ATTENTION! Besoin d'une auto. Problème de crédit? C'est fini. Aucun cas refusé. Financement sur place. Voiture, camion, van, 2002 à 2010 Robert Cloutier Autos 450-446-5250 ou 514-830-0098 1-888-446-5250 www.robertcloutierautos.com
À voir auto, camion, 4x4. Financement maison aucun cas refusé. Voitures 2009 à 2014, léger dépôt, aucun endosseur. 1-866-566-7081 www.financementbrissou.com

FAITES LE PLEIN POUR RIEN!

16 prix de **200 \$**
en essence à gagner.

RÉSERVÉ
AUX ABONNÉS
DE LA VOIX DE L'EST



0.00

laVoixde l'Est

Surveillez votre quotidien papier et numérique du 3 février au 26 mars pour les coupons de participation.

Il y aura 2 gagnants par semaine, tous les mardis du 9 février au 22 mars parmi les abonnés qui auront participé.

Le 29 mars, 2 gagnants seront choisis au hasard parmi les participations numériques.

En route avec La Voix de l'Est!

Ce concours s'adresse aux abonnés. Règlements disponibles à La Voix de l'Est.