

arts

magazine

MUSIQUE
LES VINGT
DOIGTS DE
CARON-
LACROIX
W6

EN CUISINE
SMOOTHIES
EN PASTILLES
W24
et W25



KATHERINE LEVAC
**L'AUTHENTICITÉ
VELOUTÉE**

W4 et W5



pour vos yeux et vos oreilles

Exceptionnel ★★★★★
 Excellent ★★★★★
 Bon ★★★
 Passable ★★
 À éviter ★

NEUVE MUSIQUE



Holly Cole — PHOTO ARCHIVES LA PRESSE, EDOUARD PLANTE-FRÉCHETTE

.....
Microphone, Artistes variés

.....
T'es qui là, Lulu Gainsbourg

.....
Live in Europe, Melody Gardot

.....
Always Ascending, Franz Ferdinand

.....
Wake Up, Willis Pride

.....
Walk Between Worlds, Simple Minds

.....
40 Trips around the Sun
 (compilation), Toto

.....
Heavy Horses 40th Anniversary Edition, Jethro Tull

.....
Little Dark Age, MGMT

.....
Crooked Shadows,
 Dashboard Professional

.....
Legend of the Seagullmen,
 Legend of the Seagullmen

.....
The Asylum Years, Chris Hillman

.....
Shapeshifters, Good Lovelies

.....
Beautiful People Will Ruin Your Life,
 The Wombats

.....
Sleepwalkers, Brian Fallon

.....
C U Again, Adrian Underhill

.....
Lione/Conti, Lione/Conti

.....
Coma noir, The Atlas Moth

.....
We Will All Be Gone, Good Tiger

.....
Into the Night, Social Club Misfits

Holly, Holly Cole

.....
A Humdrum Stars, GoGo Penguin

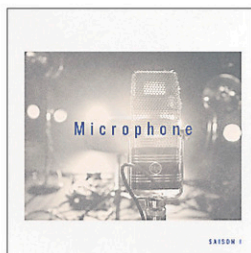
.....
Black Panther (b.o.f.), Artistes variés

.....
Fifty Shades Freed (b.o.f.),
 Artistes variés

.....
Outlander Season 3 (b.o.s.t.),
 Artistes variés

.....
The Complete Epic Recordings
 1956-1966, Julliard String Quartet

**Liste sujette à changements;
 certaines sorties ne sont que
 numériques.**



★★★½
POP-ROCK FRANCO
Microphone — Saison 1
ARTISTES VARIÉS
ZONE 3 MUSIQUE

LE BONHEUR DE REPEINDRE

Avec l'émission *Microphone*, le projet de Louis-Jean Cormier d'inviter nos auteurs-compositeurs à réinventer leurs créations a donné de très belles relectures, méritant amplement cet album numérique. L'exercice a même une valeur pédagogique pour les accros aux originaux : oui, la musique se doit d'être en mouvance constante. D'avoir gardé les prestations sur scène telles quelles va dans ce sens. Quelques nouveaux habillages renouvellent peu, mais la plupart suscitent instantanément plaisir, amusement et surprise, telles *L'amour, c'est pas pour les peureux* de Vallières et *Mécaniques générales* de Michaud réarrangées en blues gospel, ou *Provocante* de Marjo injectée d'un irrésistible boogie. Louis-Jean puise surtout (et brillamment) dans les musiques noires nord-américaines pour repeindre les chansons de ses invités, livrant avec eux de superbes harmonies vocales au passage. Le summum est atteint lorsqu'il réunit tous ses artistes autour d'un seul micro. Frissons garantis avec *Un peu d'innocence* de Daniel DeShaime et *Rêver mieux* de Daniel Bélanger. La saison 2 démarre le 1^{er} mars.

STEVE BERGERON



★★★★
CLASSIQUE
Beethoven Strauss
LES SOLISTES DE L'OSM
ANALEKTA

DE PREMIÈRES CHAISES À CHAMBRISTES

Le projet d'Analekta est de relire le grand répertoire avec les premières chaises de l'OSM. Voilà donc le premier d'une série d'enregistrements consacrés à la musique de chambre avec le style propre aux meilleurs instrumentistes de l'OSM : Andrew Wan, violon et direction artistique, Neal Gripp, alto, Brian Manker, violoncelle, Ali Yazdanfar, contrebasse, Todd Cope, clarinette, Stéphane Lévesque, basson, John Zirbel, cor. Pour ce premier opus, on a choisi d'associer le *Septuor en mi bémol majeur*, op. 20, de Ludwig van Beethoven et *Till Eulenspiegel einmal anders!*, arrangement pour chambristes signé Franz Hasenöhr, du poème symphonique de Richard Strauss. L'occasion est belle de découvrir en petite formation tout le relief des cordes, bois et cuivres de ces premières chaises de l'orchestre montréalais. Dans le cas qui nous occupe, on ne peut qu'applaudir la qualité supérieure de leur attaque, de leur justesse, de leur cohésion, de leur discours collectif.

ALAIN BRUNET, LA PRESSE



MINDHUNTER
 SÉRIE POLICIÈRE
 ★★★½

Créée par Joe Penhall

Avec Jonathan Groff,
 Holt McCallany et
 Anna Torv

Sur Netflix

DISSÉQUER LE MAL

À une époque où l'écran nous happe à grands coups d'effets et de réalisation nerveuse, *Mindhunter* est un bel ovni, qui tranche dans le paysage télévisuel avec son exécution plutôt classique. En dépit de son rythme lent, on accroche vite à la proposition. Sans doute parce qu'elle est portée par un scénario habile. Et un sujet dérangeant.

La série nous téléporte en 1977, alors que les agents Holden Ford et Bill Tench amorcent une série d'entrevues avec différents tueurs en série. Une première dans l'histoire du FBI. Avec l'aide de la psychologue Wendy Carr, ils s'affairent à défricher un terrain qui n'avait encore jamais été exploré. Au fil des entrevues qu'ils mènent, ils inventent ni plus ni moins que la science du profilage, leur but étant de cerner la personnalité des meurtriers pour, éventuellement, arriver à mieux résoudre les affaires criminelles.

Inspirés des recherches et du parcours véritable des agents John Douglas et Robert Ressler, les dix épisodes de cette première saison (une deuxième est déjà dans les cartons) nous promènent dans différentes prisons américaines. Surtout, ils nous amènent voir le côté obscur de l'être humain lorsque celui-ci dérape. Lorsque celui-ci blesse, mutilé et tue. Ce plongeon dans la pensée disjonctée des tueurs en série, ceux qui sont capables de répéter le pire, est d'autant plus sordide qu'il s'inspire de cas réels. La part de vrai, dans tout ça, est à la fois horifiante et fascinante. L'inquiétant Ed Kemper, par exemple, se retrouve devant leur enregistreur. Ses révélations sont aussi troublantes qu'il est effrayant.

Ajoutons que la distribution, solide, fait briller le talent d'acteurs qu'on ne voit pas si souvent. Et c'est un détail, mais il compte : l'image joliment rétro (obtenue grâce à une caméra spécialement fabriquée pour le projet) ajoute au plaisir de la série qui porte notamment la griffe de David Fincher (*House of Cards*, *L'étrange histoire de Benjamin Button*). KARINE TREMBLAY

Palmarès des ventes

► FRANCOPHONE

- 1 *Désherbage*, Tire le coyote
- 2 *La route*, 2frères
- 3 *Almanach*, Patrice Michaud
- 4 *Best Ove!*, François Pérusse
- 5 *La vie qu'il nous reste*, Marc Dupré
- 6 *Fil de fer*, Mélanie Renaud
- 7 *Andréanne A. Malette*, Andréanne A. Malette
- 8 *Hommage à nos idoles*, Les Party People
- 9 *100 chansons*, Les Party People
- 10 *Unabri contre le vent*, David Portelance

► NON FRANCOPHONE

- 1 *Les romantiques*, Artistes variés
- 2 *Divide*, Ed Sheeran
- 3 *2018 Grammy Nominees*, Artistes variés
- 4 *Main Girl / Big Boy*, Charlotte Cardin
- 5 *Culture II*, Migos
- 6 *C'est si bon vol. 2*, Artistes variés
- 7 *Beautiful Trauma*, P!nk
- 8 *Les inoubliables*, Artistes variés
- 9 *Revival*, Eminem
- 10 *Muchdance 2018*, Artistes variés



Tire le coyote — PHOTO ARCHIVES LA TRIBUNE

LYNDA DION

Peser ses mots

KARINE TREMBLAY

karine.tremblay@latribune.qc.ca

SHERBROOKE — Le titre se déploie en lettres épaisses et blanches sur la couverture verdâtre. Grosse. Un mot et déjà, beaucoup est dit. Grosse. Un mot et déjà, un ton est donné.

Il a pourtant été difficile à trouver, ce ton juste, dit l'écrivaine Lynda Dion.

Le livre qu'elle publie aux éditions Hamac (en librairie le 13 février) a connu quatre versions avant d'arriver chez l'imprimeur. C'est à la troisième qu'elle a choisi de laisser tomber la ponctuation. « Tout s'est ouvert, alors. » Elle avait trouvé le rythme nécessaire, la mise en espace des mots.

Le sujet comme tel, elle le couvait depuis bien avant. Elle l'a porté longtemps. Des années, au bas mot.

« Je ne voulais pas tomber dans le misérabilisme, je ne désirais pas, non plus, patauger dans ce mouvement jovial qui dit que les grosses aussi sont belles. Je n'avais pas envie d'inventer une histoire romanesque. »

Elle souhaitait être dans la vérité. Creuser ses propres failles pour les raconter ensuite. Le parcours a été douloureux. Mais nécessaire.

« J'ai su très vite qu'il y aurait un livre au bout du chemin. À partir de là, c'était comme entrer dans un tunnel. Je savais qu'il y aurait de la lumière, au terme de la course. Mais avant d'y arriver, j'ai dû traverser de grands pans de noirceur. »

DEVENIR CE QU'ON CROIT

Au fil de l'exercice, celle qui est aussi enseignante à l'école Mitchell-Montcalm de Sherbrooke est retournée à la source, a détérré des moments pivots de son enfance à Québec, de son adolescence, de sa vie de femme. Elle a tricoté une trame au fil de laquelle la narratrice dévoile les travers de son quotidien. Le regard dur et peu aimant qu'elle pose sur elle-même depuis les premières années a pétri celle qu'elle voit aujourd'hui dans le miroir. « À toujours se croire trop grosse, elle l'est devenue. »

Mais s'étourdir dans le trop, c'est aussi flirter avec une pulsion de fin du monde. Les heures où la boulimie s'invite, où l'alcool débordant noie l'anxiété, où l'hypercalorique apaise la tempête intérieure sont des temps noirs. Des zones minées. Des moments qu'on ellipse et qu'on gomme du discours, d'ordinaire.

« C'était extrêmement difficile d'aller là, mais je ne pouvais pas faire autrement. Je devais me mettre le nez dedans. Et je devais les écrire,



Grosse, le quatrième livre de Lynda Dion, sera en librairie le 13 février. L'écrivaine sherbrookoise y aborde sans paravent la délicate question de l'image corporelle et de l'estime de soi à travers la miette du surpoids. Lundi après-midi, elle sera à l'émission radiophonique *Plus on est de fous plus on lit*, sur la ICI Première.

— PHOTO SPECTRE MÉDIA, STÉPHANIE VALLIÈRES

ces passages que la honte nous oblige généralement à taire. »

Oser aller dans les tranchées, c'est souvent le propre du livre-vérité qui creuse ses racines dans l'autofiction.

« Ça prend beaucoup d'humilité pour écrire et publier... Il y a une certaine angoisse à laisser le livre faire son chemin et, ensuite, à le dévoiler à la face du monde. Mais je me sens mieux préparée qu'avant. Et j'aime travailler le tabou. L'écriture me permet d'aller au plus près de moi pour, ensuite, toucher l'autre, rejoindre un plus grand nombre. Les troubles alimentaires, ça affecte beaucoup de monde et ça génère énormément de souffrance », dit la Sherbrookoise, qui publie ici son quatrième livre et qui a toujours

« Elle devient grosse pour ne pas disparaître. Le fait d'être en surpoids, c'est comme un grand fuck you à l'univers, un refus d'être conforme aux attentes, une façon de dire : vous ne m'aurez pas. »

— Lynda Dion

encré sa plume à son parcours personnel. Sans jamais se cacher derrière un paravent.

LE FÉMINISME EN FILIGRANE

Dans son précédent bouquin, *Monstera deliciosa*, elle levait le voile sur un épisode de viol conjugal. Elle ne nommait pas son agresseur, mais son entourage l'a évidemment reconnu.

Des amis lui ont dit qu'elle allait trop loin. Qu'on ne pouvait pas lyncher quelqu'un sur la place publique. Comme ça.

« C'est fou, c'était il n'y a même pas trois ans et je pense que les choses ont tellement bougé depuis que je n'aurais plus le même genre de conversations maintenant que lors de la sortie du livre. »

Elle pense bien sûr à la vague de dénonciations survenues dans la foulée de l'affaire Weinstein et du mot-clic *#moiaussi*. Du ras-le-bol qui s'est exprimé, du vent de changement qui souffle, depuis.

« On sent qu'il y a eu un tournant, une vague de fond », dit celle qui parle de *Grosse* comme de son ouvrage le plus féministe.

« Parce que, au-delà du poids, il est surtout question d'image corporelle, d'estime de soi. De toute la pression sociale qu'ont les femmes de performer et d'être dans la perfection. Les stéréotypes, les modèles imposés, c'est une chose dont il est

difficile de s'affranchir. Mais le plus dérangeant, c'est de voir jusqu'à quel point on a intégré cette idée qu'on est des objets avant d'être des sujets. »

Le carcan vient du regard des autres, au sens large. Il vient aussi des yeux mal-aimants qu'on pose sur soi-même.

« On le découvre au fil des pages, il y a quelque chose du registre de la survivance dans le cheminement de la narratrice. Elle devient grosse pour ne pas disparaître. Le fait d'être en surpoids, c'est comme un grand fuck you à l'univers, un refus d'être conforme aux attentes, une façon de dire : vous ne m'aurez pas », dit celle qui a intégré des dessins personnels à la trame de son récit.

Huit images au fusain, nées de sa main alors qu'elle avait la vingtaine pas si heureuse. « Une époque où j'étais incapable d'écrire, où les mots ne sortaient plus. »

DES MURS À LA MALLE

Les dessins étaient une façon de raconter, une autre manière de dire. Elle les a conservés tout ce temps.

« À une certaine époque, ils étaient exposés sur mes murs. À une autre, ils dormaient dans une malle. »

Elle les a ressortis pour les besoins d'une thérapie, alors qu'elle traversait un passage à vide.

Les traits tracés il y a 30 ans criaient une histoire. En cours d'écriture, ils sont devenus des

balises, des points de repère. Ils découpent le récit fragmenté en huit chapitres aux titres imagés et percutants qui font beaucoup référence à l'abattoir.

« Il y a une violence, dans ce livre-là. Une dureté. De la souffrance. »

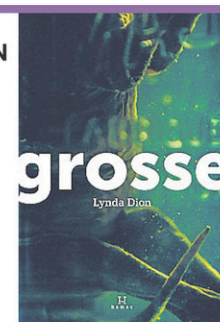
Mais de l'espoir également. Et un affranchissement, au chapitre personnel comme au sens large.

« La narratrice refuse de sombrer, elle s'éloigne du précipice. »

Elle a pris la plume. Au lieu du couteau.

LYNDA DION
Grosse

ROMAN
Hamac
206 pages
En librairie
le 13 février



Vous voulez y aller?

Lancement de *Grosse*

Lynda Dion

Lundi 19 février, 17 h

Resto-bar Le Tapageur,
Sherbrooke

Entrée gratuite



— PHOTO ARCHIVES LA PRESSE, OLIVIER PONTBRIAND

KATHERINE LEVAC

GANT DE VELOURS SANS MAIN DE FER

YVES BERGERAS
Le Droit

OTTAWA — Pour leur premier spectacle solo, les humoristes aiment souvent préparer un spectacle leur permettant de se présenter un peu au grand public. *Velours*, que Katherine Levac a livré en première montréalaise mercredi avant de se lancer dans une tournée québécoise déjà programmée jusqu'en avril 2019, n'échappe pas à cette règle. Mais pas tant que ça. « Les gens qui vont venir me voir ont déjà une petite idée de qui je suis », répond l'humoriste originaire de Saint-Bernardin, en Ontario.

Cela fait effectivement quelques années que le grand public reconnaît son minois grâce à la télévision (*Les 5 prochains*, *SNL Québec*, *Like-Moi!*, *Code F*, *Papara Gilles*, etc.) et qu'il s'est familiarisé avec le type d'humour « pince-sans-rire » de Katherine Levac, au gré de prestations données dans le cadre des galas. Juste pour rire ou encore en première partie de la plus récente tournée de Jean-François Mercier.

« Là, c'étaient justement des numéros de quelques minutes qui servaient de présentation, de carte de visite. *Velours*, ça l'est moins, même si on découvrira quand même des parties de moi qu'on ne connaissait pas. Je sens que j'ai déjà une relation établie avec les gens; ils m'aiment ou ils ne m'aiment pas, mais je suis déjà *statée* », estime la jeune humoriste, à présent suivie par 182 000 abonnés sur son compte Instagram, le média social où elle est la plus active.

SANS PAIDGE

Avec *Velours*, Katherine Levac fait son entrée dans le « *stand-up* classique ». Pas de masque, ni de personnages, donc. Même pas Paidge Beaulieu de *SNL Québec* — cette Franco-Ontarienne

parfaitement *bilinguale franglaise* —, ou alors sera-t-elle à peine esquissée. Pas de sketches non plus. Juste un micro, des sourires désarmants, et beaucoup, beaucoup d'authenticité.

Quand on lui demande de mettre une étiquette sur son style d'humour, Katherine Levac contourne la question, pour préciser qu'elle voulait faire « un *show* qui [lui] ressemble vraiment ».

« Je ne me lève pas en me demandant : "Quel est mon style d'humour? Qu'est-ce que je veux projeter?" J'essaie de rester vraie. Ce qui m'importe, quand je m'exprime ou quand je raconte quelque chose, c'est qu'on sente que je ne suis pas en train de te *bullshiter*, que c'est vraiment arrivé ou qu'il y a quelque chose de vrai, là derrière. Que l'on trouve ça drôle ou non, je veux qu'on sente qu'on ne pourrait pas mettre ces *jokes* dans la bouche de quelqu'un d'autre. »

« Ce qui m'importe, quand je m'exprime ou quand je raconte quelque chose, c'est qu'on sente que je ne suis pas en train de te *bullshiter*, que c'est vraiment arrivé ou qu'il y a quelque chose de vrai, là derrière. Que l'on trouve ça drôle ou non, je veux qu'on sente qu'on ne pourrait pas mettre ces *jokes* dans la bouche de quelqu'un d'autre. »

— Katherine Levac



« Ce *realness*, c'est vraiment la base de ce que je fais, tant en entrevue que sur scène. Bon, des fois, en entrevue, je me rends compte que je ne suis pas tout à fait moi-même, ou en tout cas, que je pourrais l'être plus, poursuit-elle. Sauf que t'es face à une caméra, ça va vite et tout le monde est souriant, alors c'est correct... Tu souris toi aussi, puis t'embarques. Mais [malgré ces accidents médiatiques], je veux être toujours authentique et le rester. »

FRANCO FIL

Sans être le fil conducteur du spectacle, ses racines franco-ontariennes forment « la trame de fond » du spectacle. « Je n'ai pas de numéro sur mes origines, mais j'en parle un peu tout le long... parce que, veux, veux pas, chaque fois que je parle d'un sujet qui touche à ma jeunesse, ou si je parle de mon rapport à la religion, aux relations amoureuses, au mariage, à la langue française, tout ça est teinté d'où je viens », explique la comédienne.



Katherine Levac a livré son spectacle *Velours* en première montréalaise mercredi. Sa représentation du 20 avril à la salle Maurice-O'Bready est déjà à guichets fermés. — PHOTO LA PRESSE, OLIVIER JEAN

Le titre *Velours* renvoie à l'image de la douceur de l'étoffe. Or, quand on parle d'un gant de velours, c'est souvent pour évoquer la main de fer qui s'y cache. Le gant de Levac cache-t-il les griffes d'un chat de gouttière ? demande-t-on à celle qui a lancé la promo du spectacle entourée d'une cour de matous

moelleux et ronronnants. « Mais pas des grosses griffes! » pouffe-t-elle, avant de se reprendre : « Non, il n'y a pas vraiment de griffes. »

C'est vrai qu'elle « aime jouer » à entretenir le contraste entre l'image de jeune fille inoffensive qu'elle renvoie et les propos qu'elle tient — toujours avec un

sourire désarmant. « On me dit souvent que j'ai une petite voix [pleine d'innocence] et un visage angélique... Alors pourquoi ne pas m'en servir, exploiter ce que je suis au maximum? »

Elle s'amuse à déstabiliser son public, mais n'abuse pas du procédé. Et se tient loin de l'humour

trash. « C'est vraiment [de l'humour] *feel good*. On parle de choses et d'autres, c'est doux, c'est drôle, OK tout va bien, on s'amuse, et puis tout à coup, paf! ça sort! Et les gens aiment ça. Ils ne sortent pas de là offensés en criant *Mon Dieu!* »

Même si, « pour la première

fois », elle ose parler de sexualité, confie-t-elle.

THOMAS, MARC ET SONIA

Katherine Levac a écrit l'essentiel de son matériel, tout en s'entourant de quelques plumes. D'abord, son « complice d'écriture et de *brainstorm* » de la première heure (et ex-ami de cœur) David Beaucage. Ensuite, Marc Brunet, l'auteur des séries *Like-moi!* et *Les bobos*. « Marc était là surtout au début du processus, à titre de conseiller au texte, pour m'aider à [organiser mes idées] et à me rendre du point A au point B. »

Parmi ses collaborateurs figurent aussi Thomas Levac (aucun lien familial avec elle, précise-t-elle), qui a « apporté son œil extérieur à la fin du processus » ainsi que l'actrice Sonia Cordeau, de la troupe des Appendices, à qui Katherine Levac a confié la mise en scène de *Velours*.

Katherine Levac avait vu plusieurs des pièces de théâtre qu'avait fait Sonia Cordeau avec le Projet Bocal (au sein duquel elle partage la plume, la mise en scène et l'interprétation avec Simon Lacroix et Raphaëlle Lalande). « Je trouvais tout le temps ça magnifique, beau, drôle et bien ficelé. Je lui ai demandé de prendre la mise en scène pour donner le même effet. Sonia, c'est une touche-à-tout qui comprend très bien la comédie et qui n'a pas d'idées préconçues sur l'humour. Avec elle, c'était pas tout à fait un labo, mais on a essayé plein d'affaires. »

Vous voulez y aller?

Velours

Katherine Levac

Du 14 au 18 août, 20 h 30

Vieux Clocher de Magog

Entrée : 40 \$

21 février 2019, 20 h

Salle Maurice-O'Bready

Entrée : 41 \$ (étudiants : 31 \$)

Thèmes veloutés... et corsés

OTTAWA — « Dans le spectacle, je parle de sexualité pour la première fois, souligne Katherine Levac. Je pense que c'est possible de le faire en n'étant pas vulgaire, mais simplement honnête et heureux d'en parler. Je ne parle plus tant de ma jeunesse que de mon futur, et ça aussi c'est nouveau pour moi. J'aborde aussi la pression [que je ressens à l'idée] de pouvoir tout faire. En ce moment, j'ai un peu l'impression de pouvoir réaliser tout ce que je veux dans ma vie [professionnelle]... »

Alors, je m'interroge : est-ce que ce sont des choix ou seulement de la pression? Je parle aussi de la perfection, du sentiment de devoir tout réussir. »

« Je parle du fait que j'ai le sentiment d'être toujours en retard. Autour de moi, les gens ont vécu des tas de choses que je n'ai pas vécues, parce que je n'ai fait que travailler, ces cinq dernières années. Et bien sûr, je parle aussi de la fragilité du français en Ontario. »

Caricature d'une certaine jeunesse franco-ontarienne s'exprimant dans un français des plus cassés, le personnage de Paidge Beaulieu fait-il rire les Franco-ontariens autant que les Québécois?

« Ils rient de différente manière. Les Québécois, il faut les prendre un peu par la main, leur parler un peu notre réalité, en Ontario. À un moment donné, dans mon *show*, je dis : "C'est pas que Paidge ne parlait pas français, mais..." Les Québécois ne rient pas. Pour eux, c'est pas une *joke*.

Je dois expliquer qu'elle n'est pas anglophone, Paidge Beaulieu, mais Franco-Ontarienne — et tout ce que ça implique. Alors que quand je dis la même phrase en Ontario, là, tout le monde voit très bien ce que je veux dire. »

« Je me suis demandé si ce numéro-là méritait d'être fait au Québec... Mais oui, parce qu'eux aussi, ils ont cette relation au français, eux aussi ils se sentent minoritaires. On a beaucoup de choses en commun. » **YVES BERGERAS, LE DROIT**

DUO CARON-LACROIX

Retrouvailles à vingt doigts

STEVE BERGERON

steve.bergeron@latribune.qc.ca

SHERBROOKE — Ils n'avaient pas joué ensemble depuis 16 ans. Mais cette fois, assurent-ils, c'est reparti pour ne plus arrêter. Les guitaristes Michel Caron et Paulyn Lacroix, après deux fructueuses périodes de collaboration musicale (de 1982 à 1987, puis de 1997 à 2001), ont recréé leur tandem au printemps de l'an dernier, pour renouer avec le plaisir de jouer ensemble, retrouver leur public et développer un nouveau répertoire. Avec désormais le bouzouki irlandais de Paulyn dans leur arsenal, ils comptent explorer davantage l'univers des musiques du monde.

« Nous ne nous sommes jamais perdus de vue pendant tout ce temps, précise Paulyn Lacroix. Nous partageons des repas ensemble toutes les semaines, mais avec mes multiples

engagements et projets [Paulyn Lacroix a une douzaine d'albums à son actif, dont deux en solo et d'autres au sein de formations comme Le bal à l'huile et Bous-sacc] et Michel qui enseignait la musique à temps plein au Cégep de Sherbrooke, c'était difficile. Je suis maintenant retraité de l'enseignement, Michel est toujours professeur mais il est moins occupé aujourd'hui. »

« Il faut dire que nous étions un peu restés sur notre faim après notre deuxième pause, poursuit Michel Caron. Nous trouvions que nous aurions pu jouer davantage. Maintenant, nous pouvons faire ce que nous n'avons pas pu faire il y a 20 ans. Nous avons plus de disponibilité... et plus de maturité musicale aussi. L'écoute mutuelle est meilleure. »

« Ni Michel ni moi n'avons arrêté la guitare durant toutes ces années. Nous avons plus de temps pour répéter. Alors les doigts sont là! Et comme nous sommes des amis depuis 35 ans, nous n'avons



Après 16 ans de pause, Michel Caron et Paulyn Lacroix ont réactivé leur duo de guitares, désormais enrichi d'un bouzouki irlandais. — PHOTO SPECTRE MÉDIA, MAXIME PICARD

plus besoin de trop nous expliquer pour l'interprétation. Chacun a fini par bien connaître le jeu de l'autre. Les nuances passent par un regard ou une respiration», ajoute Paulyn Lacroix.

Tous deux se souviennent de leurs débuts, quand il arrivait que l'un termine trop tôt ou trop tard. « Je disais alors à Michel : c'est pas parce que tu as fini avant moi que tu as gagné! » lance Paulyn Lacroix dans un éclat de rire.

MÊME PROFESSEUR

Les deux guitaristes se sont connus parce qu'ils ont eu le même professeur à l'Université de Montréal, Peter McCutcheon. Originaire de Laval, Michel Caron terminait ses études au moment où Paulyn Lacroix, qui vient de Weedon, débarquait dans la grande ville pour commencer les siennes. Le premier a décroché un poste au Cégep de Sherbrooke et s'est transplanté en Estrie.

« Et Paulyn a demandé la permission de roder son concert de fin de baccalauréat à la salle Alfred-Des-Rochers, raconte Michel Caron. Après sa prestation, je suis allé lui demander s'il aimerait jouer en duo. »

C'est toutefois lors de leur deuxième période de collaboration que le tandem a fait paraître ses deux albums : *Adeus* (1998) et *Danza de la seducción* (2001). Des disques qui ont eu un retentissement rare pour le créneau. Pendant près de 20 ans, les deux interprètes tombaient sur leurs

propres morceaux en syntonisant les principales stations de radio classiques, dont CJPX et Radio-Canada.

« On pourrait presque dire qu'on a fait davantage carrière sur disque que sur scène. Il y avait à l'époque une émission intitulée *Rayon musique* et nous avons été dans le Top 5 pendant dix semaines! C'est un vrai cadeau de la vie, ça! Il y a quelques années encore, alors que j'écoutais la radio dans ma voiture, j'entends une pièce qui me rappelle quelque chose... jusqu'à ce que je m'aperçoive que c'était nous! J'avais complètement oublié avoir enregistré ce morceau! » rapporte Michel Caron avec le sourire.

FAIRE LE PONT

Les années à venir s'annoncent tout de même différentes pour le duo Caron-Lacroix. Les guitaristes veulent explorer davantage le créneau de la musique du monde. Leur premier concert de retrouvailles, sur le thème *Cordes nomades*, comportera quelques pièces classiques, pour faire le pont avec leur ancien répertoire, mais tous deux tomberont très vite dans la musique d'Amérique du Sud, d'Espagne, d'Europe de l'Est et d'Irlande.

« Nous avons fait des recherches et nous n'avons pas trouvé d'autre formation semblable, avec guitare et bouzouki. Nous créons donc quelque chose de particulier. C'est déjà innovateur d'utiliser le bouzouki irlandais comme

soliste, parce que cet instrument sert plus souvent à accompagner. Il a une sonorité plus chaude, plus lyrique que la mandoline. Paulyn travaille extrêmement fort », souligne Michel Caron.

« Mais c'est Michel, en se chargeant de l'accompagnement, qui se tape les centaines de notes par mesure! Dans le fond, c'est lui qui fait l'orchestre! réplique Paulyn. Mais même avec le bouzouki, notre marque de commerce reste le duo de guitares. »

Vous voulez y aller?**Cordes nomades****Duo Caron-Lacroix**

Dimanche 18 février, 15 h

Église Plymouth Trinity, Sherbrooke

Entrée : 35 \$ (aînés : 30 \$; étudiants : 15 \$)

LES CHOUX-BIZZ

Spectacles pour jeunes de tous âges!

Dimanche 11 février à 14 h

Mon Petit Prince

Théâtre du Gros Mécano et Théâtre de la Petite Marée

Théâtre
7 ans et plus

Depuis la mort de sa mère, Claudelle voit son papa, pilote de brousse, errer dans la maison comme une bouée à la dérive. Petite fille pleine d'énergie, elle est déterminée à le sortir de sa léthargie. « Je lui raconte, à ma façon, la seule histoire que j'aime. Le Petit Prince. Mon Petit Prince. » Ils prendront soin l'un de l'autre pour se donner des forces et réenclencher la vie. *Mon Petit Prince* utilise le réconfort du conte pour explorer les thèmes de la famille, de l'imaginaire, du bonheur et de la bienveillance.

Stationnement gratuit!

Desjardins

concessionnaire autorisé ROGERS

En collaboration avec laTribune

819 820.1000
Centre culturel.ca

Centre culturel

**NOTRE VIDÉO**

DISPONIBLE DANS

L'incontourn
appet sur
latribune.ca

MARIO CYR

Le caméraman devenu conférencier

DANIEL CÔTÉ
Le Quotidien

CHICOUTIMI — Tout a commencé aux Îles-de-la-Madeleine, comme bien des choses dans la vie de Mario Cyr. Propriétaire d'un bistrot là-bas, il avait pris l'habitude de donner des conférences centrées sur sa carrière de caméraman. C'était toujours plein, quelque chose comme une quarantaine de personnes, attirées par ses images captées principalement dans l'Arctique et l'Antarctique. Un jour, Julie Snyder assiste à l'une des représentations, et cette activité qu'on pourrait qualifier d'artisanale a pris un tour différent.

« Elle est venue sept ou huit fois et m'a proposé de monter une tournée appuyée par les Productions J. Les tâches que je ne suis pas à l'aise de faire (trouver des salles et des dates), c'est son équipe qui s'en occupe », raconte le grand bonhomme à l'occasion d'une entrevue téléphonique. Depuis quelques mois, il sillonne donc le Québec, et pour une fois, c'est lui qu'on regarde, pas juste les ours blancs, les phoques et les baleines caressés par son objectif.

« Je présente une centaine de photographies et une dizaine de bouts de films. Plusieurs proviennent de l'Arctique, où j'ai vu des ours polaires et des morses, entre autres. Je livre des anecdotes tirées de mes voyages et je dis que je fais le plus beau métier du monde. En plus de voir les animaux de près, j'ai appris beaucoup de choses sur eux en côtoyant les scientifiques. J'en sais davantage à propos de leur intelligence, de leur longévité, de la façon dont ils se nourrissent », indique Mario Cyr.

Lui qui approche de la soixantaine a connu toutes les mutations technologiques propres au cinéma. À force de travailler pour



Homme attachant, Mario Cyr profite de ses conférences pour partager son amour de la nature ainsi que les images qui ont balisé sa carrière de caméraman au service d'organisations telles que la BBC, le *National Geographic* et Disney.

— PHOTO FOURNIE

des organisations comme Disney, IMAX, la BBC, le Discovery Channel et le *National Geographic*, ainsi que le commandant Cousteau, il a troqué la caméra Super 8 pour la haute définition (HD) et le 4K. Bientôt le 6K et le 8K, s'il faut se fier aux nouvelles pratiques introduites au Japon. Cela signifie que les gens comme lui doivent constamment retourner sur les lieux du crime, puisque les anciennes images sont jugées obsolètes.

CONDITIONS IMPRÉVISIBLES

« L'avènement de la haute définition dans les années 2000 a constitué une révolution, une avancée extraordinaire. Aujourd'hui, par contre, on peut agrandir une image, l'allonger sur 100 pieds en ayant la certitude qu'elle restera belle. Les caméras sont plus compactes, aussi, tout en étant plus légères », s'émerveille le spécialiste de la plongée en

eaux froides. Elles atteignent un tel degré de sophistication qu'on lui demande de plus en plus de faire du ralenti. C'est ainsi que des événements comme l'attaque d'un animal par un prédateur deviennent plus compréhensibles que si on les voyait se déployer en temps réel.

La demande demeure donc vigoureuse, tandis que les conditions sur le terrain sont de plus en plus imprévisibles en raison des changements climatiques. Prenez les phoques dans le golfe du Saint-Laurent. Faute de glace, il n'a pas été possible de les photographier au cours des deux dernières années. « Il n'y a plus de dates qui tiennent, confirme Mario Cyr. En novembre, je devais filmer les orques en Norvège et je suis resté en *stand-by* jusqu'au moment où il a fallu renoncer parce qu'elles étaient arrivées trop tard. Or, ces voyages coûtent cher à organiser. Les animaux s'adaptent au climat,

mais pas nous. »

Ses conférences font écho à ces réalités, tout en ménageant une place aux informations de fraîche date. Regroupées entre les tournages, elles connaissent un succès que le principal intéressé n'avait pas anticipé. « Dans les trois premières villes où je suis passé, il y a eu des supplémentaires, et je sais que la tournée va se poursuivre l'automne prochain », lance-t-il avec un brin de fierté dans la voix.

Vous voulez y aller?

Les yeux de la mer

Mario Cyr

Jeudi 12 avril, 20 h

Salle Maurice-O'Bready

Entrée: 30 \$ (étudiants: 20 \$)



CENTRE CULTUREL.CA

BRITISHOW
16 FÉVRIER

 1^{ER} MARS FABIEN CLOUTIER	 2 ET 3 MARS LAURENT PAQUIN	 4 MARS MORSE CODE
 5 MARS CHLOÉ LACAN	 7 MARS MICHEL BARRETTE	 9 MARS FRANÇOIS MASSICOTTE



Cette image magnifique témoigne du talent de Mario Roy, spécialiste des tournages en eaux froides. — PHOTO FOURNIE

Centre culturel 819 820-1000

Desjardins

concessionnaire autorisé
ROGERS

ENERGIE
106.1

107.7
ESTRIE

102.7
rouge

TVA

laTribune

CALQ

Conseil
des arts
et des lettres
du Québec

Patrimoine canadien
Canadian Heritage

VANCE JOY

Coup de cœur réciproque

GENEVIÈVE BOUCHARD

Le Soleil

QUÉBEC — En 2015, Vance Joy a très largement fait déborder le parc de la Francophonie en ouverture du Festival d'été de Québec. Deux ans plus tard, c'est au Festival de Lévis qu'il a fait courir les foules. Entre les deux, il y a aussi un Grand Théâtre plein à craquer. Pas de doute, ç'a cliqué entre la région et le chanteur australien.

Tellement que son équipe a cru bon de l'amener en personne dans la capitale pour présenter son deuxième album, *Nation of Two*, attendu le 23 février. Québec s'est ainsi

retrouvée dans un itinéraire incluant des escales à Berlin, Londres, Toronto, Montréal, New York, Los Angeles, Sydney et Melbourne, nous résume le principal intéressé. Bref, notre homme vit dans ses valises ces temps-ci. Pas grave, il en a l'habitude.

« C'est drôle : maintenant que je recommence la tournée, je me demande si j'ai vraiment pris une pause, lance-t-il. Parce qu'on fait toujours des spectacles par-ci par-là, j'ai l'impression que je n'ai jamais totalement levé le pied de l'accélérateur. Mais c'est correct, je suis content d'avoir ces possibilités. Je suis heureux d'avoir cette base de fans. Les gens sont intéressés, ils veulent plus de musique. »

Installé dans une suite au

19^e étage de l'Hôtel Hilton, Vance Joy — James Keogh de son vrai nom — contemple la vue. Il remarque les remparts, le fleuve, s'interroge sur la possibilité de voir des bateaux pris dans les glaces (vrai que le phénomène n'est pas courant dans son Melbourne natal!) avant de nous interpeller : « C'est bien Lévis, de l'autre côté? » Oui monsieur. Quand on lui souligne à la blague qu'il a déjà conquis les deux rives du Saint-Laurent, le chanteur relativise : « Baaahhh, conquis... C'est quand même un peu fort », observe celui qui n'a visiblement pas laissé le succès lui monter à la tête.

PLUS D'ENTHOUSIASME ICI

Reste que Vance Joy dit garder un très bon souvenir de son premier rendez-vous avec le public de la capitale. Porté notamment par le succès international de sa chanson *Riptide*, il s'était pointé dans un Pigeonnier complètement survolté.

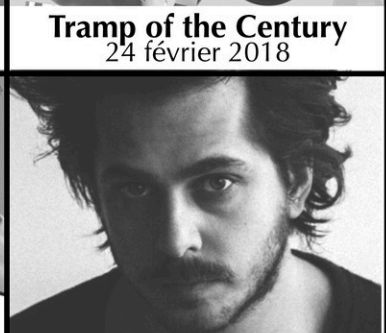
« Le Festival d'été a été spécial, confirme-t-il. Pour moi, c'était un gros spectacle et ma sœur était là pour le regarder. Elle m'a dit : "C'était pas mal cool! Est-ce que les foules sont toujours aussi enthousiastes?" J'étais comme : "Non!" Et on avait passé du bon temps en ville. Mon frère est aussi venu. C'était l'été, il faisait bon... »

L'Australien s'étonne d'ailleurs encore d'avoir trouvé chez nous un



Plus de trois ans après un premier album qui a fait des vagues, l'auteur-compositeur-interprète australien Vance Joy s'apprête à reprendre du service avec *Nation of Two*, une nouvelle collection de chansons attendue le 23 février.

— PHOTO LE SOLEIL, YAN DOUBLET



À VENIR

Alex Roof 8 mars 2018
 Jérémy Demay 9-10 mars 2018
 Les Grandes Crues 16 mars 2018
 Virginie Fortin 23-24 mars 2018

LE VIEUX CLOCHER
 Magog
VIEUXCLOCHER.COM

64, Merry Nord, Magog
819 847-0470

laTribune 102.7 rouge ENERGIE 106.1 EstriePlus.com

Qu'est-ce que c'est que ça? Québec BELLE GUEULE

Une pause nécessaire

QUÉBEC — Les dernières années, Vance Joy les a majoritairement passées sur la route : en plus de ses propres concerts, il a notamment parcouru le monde à chauffer les planches pour Taylor Swift. L'auteur-compositeur-interprète australien a senti le besoin de prendre du recul au moment de s'attaquer à ce qui allait devenir *Nation of Two*, à paraître le 23 février.

« C'était complètement nécessaire, avance-t-il. En tournée, c'est une vie différente. Chaque minute de chaque heure est structurée. Quand tu prends des pauses, tu es fatigué de toute manière. Oui, il y a des idées qui viennent, mais je n'ai pas vraiment réussi à écrire des chansons complètes sur la route. »

À part une certitude qu'il ferait

un deuxième album, Keogh n'avait pas grand-chose dans ses cahiers lorsqu'il est finalement retourné chez lui, à Melbourne. « Ça, c'est l'aspect qui peut rendre un peu nerveux et inquiet, confie-t-il. Mais chaque fois qu'une chanson arrivait, je me disais : "Cool, j'en ai maintenant trois, puis quatre..." Je voulais des chansons dont je serais fier. Peut-être que cette aspiration, ce fait de dire "j'en veux plus" aide à nourrir l'écriture. »

Dans le processus, l'Australien s'est pour la première fois adjoint la plume de collaborateurs, dont l'ex-Semisonic Dan Wilson. Une expérience qu'il décrit comme enrichissante, même si elle n'a pas été exempte de quelques angoisses. Keogh évoque la crainte de ne plus savoir écrire seul ou celle de voir ses

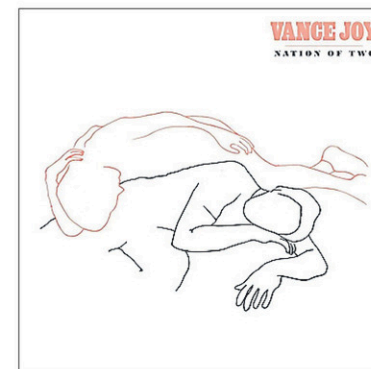
« En tournée, c'est une vie différente. Chaque minute de chaque heure est structurée. Quand tu prends des pauses, tu es fatigué de toute manière. »

— Vance Joy

idées déformées. Quelques bonnes expériences ont toutefois calmé ses doutes, assure-t-il. « J'ai eu la chance de coécrire des chansons qui m'ont fait dire : "Je sens que c'est meilleur que si je l'avais fait seul." Une fois que j'ai fait ça, j'ai compris que je ne



VANCE JOY
Nation of Two
 POP-FOLK ANGLO
 Atlantic
 En magasin le 23 février



En février 2016, Vance Joy avait rempli le Théâtre Granada de Sherbrooke. — PHOTO ARCHIVES LA TRIBUNE, FRÉDÉRIC CÔTÉ

gens connaissent mes chansons plus que bien d'autres publics. Et ils connaissent des pièces qui n'étaient pas celles mises de l'avant par la promotion. Pour quelque raison que ce soit, les gens d'ici ont connecté avec ces chansons, même si elles ne sont pas en français.»

Et voilà que certaines font des petits... Lorsqu'on mentionne à James Keogh que le fils de neuf ans du collègue vidéaste Frédéric Matte s'est mis au ukulélé et que *Riptide* est la première pièce qu'il a apprise, le musicien balance tout sourire un «c'est génial!» bien senti.

«Ça me rend vraiment heureux de savoir que des gens jouent des reprises de mes chansons, ajoutent-ils. Le ukulélé est un bon instrument pour commencer. C'est facile à jouer... Et cette chanson est facile à jouer, il y a seulement trois accords. Je suis content d'avoir contribué à ce que des gens aient envie de faire de la musique!»

ce que ma musique ait cette portée et se rende si loin. C'est juste un mystère. Je suis arrivé ici et les

terreau fertile pour ses airs indie-folk. «C'est fantastique! se réjouit-il. Je ne me serais jamais attendu à

sacrifiais pas mon identité.»

Sur *Nation of Two* (un titre emprunté à l'écrivain Kurt Vonnegut), Vance Joy continue de tracer un sillon entre le folk et la pop, brochant des tableaux qu'il apparente à de la fiction. «Souvent, je vais penser à un film que j'ai vu ou un livre que j'ai lu. Ça me donne un cadre qui n'est pas ma vie. Et même si ce n'est pas ma vie, ça me donne une image claire. Ça me donne un endroit où ancrer mon écriture. Ça reste authentique, c'est juste la vie de quelqu'un d'autre», explique le nouveau trentenaire, qui se permet quand même une incursion chansonnière dans ses propres souvenirs d'enfance avec la pièce *Little Boy*.

«C'est la chanson la plus personnelle que j'ai écrite, confirme-t-il. C'est vraiment sorti de ma vie. C'est bien de savoir que je sais faire ça. Ça ouvrira peut-être la porte à d'autres chansons comme ça. C'est excitant...» **GENEVIÈVE BOUCHARD, LE SOLEIL**

EN RAFALE...

UN LIVRE

«J'adore un livre qui s'intitule *This Boy's Life* par Tobias Wolff. Ce sont des mémoires, mais ça se lit comme de la fiction. J'ai lu ça en une semaine et j'ai adoré.»

UN ALBUM

«Il y a un groupe *cool* en Australie qui vient de sortir un minialbum. Le groupe s'appelle Middle Kids et ils sont vraiment bons. C'est leur première parution, ils ont de très bonnes chansons [NDLR Un album complet est attendu en mai].»

UNE VILLE

«J'aime beaucoup San Francisco, surtout pour le panorama. Ils sont comme

empilés en hauteur dans ces collines. Il y a des vues magnifiques sur les ponts, on peut y voir des phoques. Et ils ont un brouillard baptisé Karl!»

UN PERSONNAGE HISTORIQUE

«Je ne sais pas si c'est un personnage historique, mais j'aime George Harrison. D'abord pour sa musique, évidemment. Mais apparemment, c'était une personne très généreuse. Il semble que ça lui arrivait de conduire sa voiture avec le coffre plein de ukulélés qu'il offrait en cadeau... C'est le genre de choses que j'aimerais faire.» **GENEVIÈVE BOUCHARD, LE SOLEIL**

LE THÉÂTRE GRANADA PRÉSENTE



15 février
ARNAUD SOLY
 « Presque adulte »

17 février
THE BARR BROTHERS



24 février
PIERRE LAPOINTE

25 février
KIM CHURCHILL



15 septembre
CŒUR DE PIRATE

26 janvier 2019
TIRE LE COYOTE
 Supplémentaire



Billetterie : 819 565-5656 theatregranada.com





MATT HOLUBOWSKI

Les grandes ambitions

ISABEL AUTHIER

La Voix de l'Est

GRANBY — À l'aube de la vingtaine, Matt Holubowski s'était promis deux choses : avoir la vie la plus anormale possible et visiter 30 pays avant ses 30 ans. Aujourd'hui, il peut dire mission presque accomplie.

Sa vie de chanteur et musicien est tout sauf ordinaire, et la liste des contrées qu'il a foulées s'allonge joyeusement. « J'ai 29 ans. Il m'en reste trois ou quatre à visiter. J'ai calculé; ça va finalement me prendre 30 ans et 12 jours! » rigole-t-il.

« J'ai fait mon premier voyage assez tard, à 21 ans. J'étais à l'université et j'ai eu une bulle au cerveau en voyant un dépliant sur un échange universitaire, raconte-t-il. Durant six mois, j'ai étudié à Paris et j'ai beaucoup vagabondé dans les pays autour. Ça complètement changé la personne que j'étais. »

Il parle de voyage, car c'est là sa principale source d'inspiration. « Je suis quelqu'un d'anxieux dans la vie. J'ai de la misère à prendre des décisions, alors que dans ma vie, tout n'est que décisions depuis un moment. C'est stressant. Et puis, dans le contexte actuel de tournée, j'écrirais quoi? Quand je pars, les idées me viennent », indique l'auteur-compositeur-interprète, qui a atteint la finale de *La Voix III* en 2015.

UN À LA FOIS

On a l'impression que Matt Holubowski se sert de son folk « planant et rêveur » pour séduire le public avec délicatesse, une personne à la fois, un spectacle à la fois. Vrai? « Il y a eu un grand élan au Québec qui m'a beaucoup aidé. Ça m'a donné une crédibilité. Petit à petit, je pense que c'est la seule façon de se créer un public légitime à long terme », croit-il.

Depuis la sortie de son album *Solitudes*, en 2016, il a multiplié les spectacles, en veillant chaque fois à créer une intimité avec son public. « De la façon qu'on performe, mes musiciens et moi — presque les uns par-dessus les autres! — ça crée une bulle, une symbiose, comme si les gens étaient dans notre salon ou notre studio », poursuit-il.

Multi-instrumentiste, le chanteur avoue pourtant avoir commencé la musique sur le tard. Il a bien suivi des cours de piano lorsqu'il était enfant, mais l'expérience n'a pas été très concluante. « J'ai haï ça et j'ai abandonné. C'est seulement à



Matt Holubowski donne jusqu'en avril les dernières représentations québécoises de son spectacle *Solitudes* avant de s'envoler vers l'Europe. Il se produira notamment à Londres, Manchester, Glasgow, Hambourg, Berlin, Dublin, Belfast, Paris, Bruxelles et Amsterdam. — PHOTO LA PRESSE, FRANÇOIS ROY

18 ans que j'ai découvert la guitare électrique pour le plaisir. Je suis complètement autodidacte, sans beaucoup de théorie », dit-il.

Il s'est pourtant remis au piano récemment, durant un repos forcé à cause d'une blessure au pied. « C'est comme revenir à la base. Il y aura du piano sur mon prochain album. Mais je ne suis vraiment pas rendu là », prend-il soin d'ajouter.

Ça ne l'empêche pas d'explorer de nouvelles sonorités... « Je vire un peu *weird*. Ça reste du folk, mais je tâte des choses comme la pédale vibrato, que j'intègre à des chansons en spectacle. Je trouve que ça change quelque chose. Je m'éloigne un peu de la guitare acoustique. Les temps changent. »

PRINTEMPS EUROPÉEN

Parlant de changement, le printemps promet d'être intense pour Matt Holubowski. Il passera une partie des mois de mai et juin dans ses valises, quelque part entre l'Angleterre, l'Allemagne, l'Irlande, la

France, la Belgique et les Pays-Bas.

Grâce à ses nombreux contacts dans l'industrie, le jeune homme y assurera la première partie du chanteur américain Ben Folds. « C'est nouveau et excitant. J'ai beaucoup d'amis en Europe. Tu sais, la première fois que j'ai joué *live* devant un public, c'était dans un *open mic* à Paris. J'ai donc l'impression de revenir aux sources! C'est une occasion grandiose, car c'est un marché dans lequel je *fitte* bien. Je pense que ça va marcher. »

Il confie du même souffle que la possibilité d'habiter quelques mois en Europe est dans l'air. Et qu'il se verrait bien composer de nouvelles chansons là-bas.

Parmi les autres beaux coups du destin, il y a aussi sa participation au prestigieux festival de musique Bonnaroo, qui se tiendra en juin au Tennessee. Même si son nom apparaît en petits caractères, il partage l'affiche avec de grosses pointures comme Eminem, The Killers, Muse ou Bon Iver. Cette invitation, il la voit comme un premier pas

aux États-Unis, un « levier » vers, pourquoi pas?, une carrière au pays de l'oncle Sam.

On croyait que Matt Holubowski était du genre relax et insouciant. On avait tout faux. « Je suis plutôt ambitieux et impatient! Tout ce qui arrive est le fruit de toutes mes idées des trois dernières années. Je suis un artiste, mais j'ai aussi un côté entrepreneur. »

Multi-instrumentiste et multi-talentié...

Vous voulez aller?

Matt Holubowski

Vendredi 2 mars, 20 h

Auditorium Montignac,
Lac-Mégantic

Entrée : 33 \$ (étudiants : 15 \$)

Samedi 3 mars, 20 h 30

Vieux Clocher de Magog

Entrée : 36 \$

Marco Calliari
2 mars

Anne Hébert
Une vie en poésie
25 février
11 h 30

Rosheen
16 mars
20 h

Calum Graham
18 mars
11 h 30

Mike Goudreau
& The Boppin Blues Band
24 mars 20h

MIKE GOUDREAU
& THE BOPPIN BLUES BAND
SWEET BLUES

Sara Dufour
6 avril
20h

Nicolas Jobin
13 avril
20h

Marina Thibault
15 avril

François Léveillé
21 avril

Steve Hill
27 avril

Thomas Hellman
5 mai

pavillondesarts.qc.ca

116, rue Wellington,
Coaticook

819 849-6371

billetterie@pavillondesarts.qc.ca

laTribune

scène écoresponsable

Desjardins
Caisse des Verts-Sommets
de l'Estrie

Culture et Communications
Québec

Conseil des arts
et des lettres
Québec

Coaticook

Patrimoine
canadien

INTERSECTION — ÉPONYME

Croisée des chemins créative

KARINE TREMBLAY

karine.tremblay@latribune.qc.ca

SHERBROOKE — Sur le communiqué de presse annonçant l'exposition, aucun nom. Un nombre, plutôt : trente-cinq artistes d'ici. Des Sherbrookoïses qui ont en commun de créer, chacun dans leur registre, des œuvres qui ne se retrouvent d'ordinaire pas sur les murs d'une galerie.

« *Intersection - Éponyme*, c'est une exposition de talents », résume Clément Drolet, directeur du Comité Arts et culture Jacques-Cartier, lequel chapeaute l'événement qui en est à sa deuxième édition et qui réunit les créations de différents illustrateurs, tatoueurs et graffiteurs d'ici. Les approches des uns et des autres sont aussi variées que les techniques qu'ils privilégient.

« En fait, l'exposition dans sa forme actuelle se répète pour la deuxième fois, mais elle a pris racine dans un événement artistique qui existe depuis quelques années », rappelle M. Drolet.

Il y a d'abord eu *Artflip*, exposition collective où le trait créatif des uns et des autres s'exprimait sur planches à roulettes. L'an passé, on a laissé aller l'insolite canevas roulant et on a demandé aux artistes d'investir la classique toile.

C'est cette formule qui revient cette année, sous la direction du commissaire Vincent Arnold. Sur les murs du Centre communautaire et culturel Françoise-Dunn, plus d'une quarantaine d'œuvres se voient et ont en commun de nicher dans le créneau, vaste, de l'art urbain. Un genre aux contours élastiques.

« Ça peut devenir un terme un peu galvaudé, en effet. Ici, on parle d'art urbain, parce que, à la base, cette expo a été lancée par des graffiteurs. Sur le plan visuel, on retrouvait beaucoup de ce qu'on voit dans le *street art* : le graffiti, l'image un peu plus *hard-core*, le trait très illustratif. L'imagerie se rapproche de ce qu'on voit dans les grands festivals de graffitis, avec des scènes parfois très humoristiques, des trucs plus glauques, d'autres très graphiques. Certaines œuvres sont figuratives, d'autres carrément abstraites. Au final, c'est difficile de catégoriser cette exposition-là. »

MAGNIFIQUE ET HORS NORMES

Mais c'est une expo comme on en voit peu parce que les créateurs qu'elle met en lumière s'expriment



L'exposition *Intersection - Éponyme* permet d'apprécier le talent de 35 illustrateurs, tatoueurs et graffiteurs sherbrookoïses. Elle est présentée jusqu'au 9 mars au Centre communautaire et culturel Françoise-Dunn (adjacent à l'école secondaire Montcalm). — PHOTOS SPECTRE MÉDIA, RENÉ MARQUIS

davantage dans l'ombre. Et en dehors des circuits artistiques conventionnels.

« On sort vraiment des codes habituels. Ça donne un résultat plutôt *underground*, une exposition à la fois magnifique et hors normes, parce que ce sont des créateurs qu'on n'a pas l'habitude de retrouver en galerie. Je pense aux tatoueurs, par exemple. Eux, ils n'exposent jamais, ils font des tatouages dans leurs locaux. Avec *Intersection*, ils s'expriment sur toile et vraiment, la qualité de

leurs dessins est exceptionnelle. Ce sont de vrais artistes, mais ils n'ont pas emprunté la voie traditionnelle. »

Vous voulez y aller?

Intersection - Éponyme

Exposition collective

Centre communautaire et culturel Françoise-Dunn (2050, boul. de Portland)

Jusqu'au 9 mars

MEPHISTO

CHAUSSURES D'EXCEPTION

Mode Jules Verreault
vêtements masculin

**CHAUSSURES
HOMMES-FEMMES**

Autres collections de chaussures disponibles

Aussi vêtements pour elle, Armor-Lux et Lutha et lui, chemises, pantalons, chandails, etc.

**2287 King Ouest, Sherbrooke,
819 566-6040 (Promenades King)**

5243235

SAISON-2017-2018

La Belle Chapelle

Concerts et conférences

Dimanche 11 février 15 h

LE VOYAGE VIRTUOSE

DUO CONTRA-DANZA

Sébastien Deshaies, guitare et Denis Doucet, clarinette

25\$

Suivez-nous sur facebook

Un lieu inspirant et puissant

Ravel, Piazzolla, Bartók, Mozart, Vinicius, de Falla, Rodrigo

Le stationnement est inclus dans le prix du billet.

500, rue Murray (coin Chalifoux), Sherbrooke

labellechappelle.ca INFORMATION ET RÉSERVATION
bellechappelle@gmail.com • 819 826-5205

5274915

LA COMPAGNIE CRÉOLE

30 ans de succès au Québec

DANIEL CÔTÉ

Le Quotidien

SAGUENAY — La Compagnie Créole célébrera le 30^e anniversaire de son premier spectacle au Québec en effectuant une tournée chevauchant l'hiver et le printemps. Ses membres offriront une double dose d'exotisme et de chaleur à un moment où leurs admirateurs d'ici portent leur norcicité comme une croix.

Les débuts sur scène de la formation antillaise ont eu lieu à Montréal, au Théâtre Saint-Denis. Elle avait ensuite joué à Québec et à Ottawa, un circuit emprunté une nouvelle fois en 1989. Ensuite, la vague est devenue si forte qu'elle a embrassé tout le territoire, un phénomène qui semble résister au passage du temps.

« Nous sommes les premiers étonnés de constater que l'engouement se maintient au Québec et en France. Maintenant, on voit des gens assister aux spectacles avec leurs enfants. Plusieurs, parmi ceux-ci, ont appris nos chansons à l'école sans savoir que nous en étions les auteurs », a souligné l'élément féminin du quatuor, Clémence Bringtown, au cours d'une entrevue téléphonique.

Elle se trouvait à Paris, loin de l'hiver québécois, mais pas effarouchée pour deux sous à l'idée de revenir au pays du froid. « Je ne suis pas découragée par ça », lance la chanteuse en riant. La perspective de renouer avec le public québécois lui sourit, en effet. Elle amène



La Compagnie Créole présentera ses chansons les plus appréciées au cours de sa prochaine tournée québécoise, laquelle s'arrêtera à Sherbrooke en mars. — PHOTO FOURNIE

la dame originaire de la Martinique à ressasser de doux souvenirs.

Parmi eux, mentionnons la fois où la Compagnie Créole a affiché complet au Forum de Montréal, en 1993. Le point commun à tous leurs rendez-vous québécois : la chanson *Un cadeau du ciel*.

« Ce fut l'un de nos plus gros succès au Québec, où cette chanson a marché plus fort qu'en France. Chez vous, nous sommes obligés de la faire », reconnaît Clémence

Bringtown. D'autres pièces, en revanche, ont cartonné de chaque côté de l'Atlantique, qu'il s'agisse de *Ça fait rire les oiseaux*, *Vive le douanier Rousseau* ou *Bons baisers de Fort-de-France*, pour ne donner qu'une poignée d'exemples.

UN GROUPE MÉDICAMENT

Elles seront évidemment reprises au cours de la tournée québécoise, où leur effet sur le public devrait être aussi puissant que dans les années 1990. « Les textes sont légers. Ce ne sont pas des

chansons intellectuelles, mais elles prêtent au rêve, au voyage. C'est ainsi que pendant une heure et demie, tout le monde oublie ses soucis, ce qui est extraordinaire, parce que le stress constitue un poison », estime l'interprète.

Elle ajoute, en riant, que des Français demandent que le prix des billets soit remboursé par la Sécurité sociale.

Plus sérieusement, l'artiste évoque l'état mental de cette planète, la haine qui se propage aussi rapidement que le virus de la grippe, l'individualisme rampant, pour expliquer le besoin ressenti par les admirateurs.

« À l'étape où nous sommes rendus, nous ne recherchons ni la gloire ni l'argent. Notre mission première en tant que groupe consiste à apporter de l'amour aux gens, et comme il s'agit d'un partage, nous aussi, une fois sur scène, nous oublions nos problèmes. Ça représente un bel exutoire », fait valoir Clémence Bringtown.

Vous voulez y aller?

La Compagnie Créole

Mercredi 14 mars, 20 h

Salle Maurice-O'Bready

Entrée : 50 \$ (étudiants : 40 \$)

LE GOSPEL POUR CONTRER LA DRÉPANOCYTOSE

SAGUENAY — Pendant leur tournée québécoise, les membres de la Compagnie Créole interpréteront une ou deux pièces qui susciteront l'étonnement. Empruntant à la tradition gospel, elles ouvriront une fenêtre sur une dimension de leur vie qui est bien connue en France, mais pas chez nous. Elle tient à leur engagement auprès de l'Association pour l'information et la prévention de la drépanocytose (APIPD).

Cette pathologie affecte des millions de personnes dans le monde, dont une forte proportion d'enfants. Sensibilisé à cette cause, le groupe antillais donne des spectacles depuis 2014 afin d'aider l'organisme sans but lucratif à accomplir sa mission.

Celle-ci consiste à offrir des soins aux personnes atteintes, tout en s'associant à des activités de dépistage.

« Longtemps, cette maladie génétique a été considérée comme une maladie orpheline, ce qui n'est plus le cas aujourd'hui. Des recherches sont menées. Il y a du travail de fond », rapporte la chanteuse Clémence Bringtown.

À ces éléments encourageants s'ajoute l'effet produit par les sorties que la Compagnie Créole effectue régulièrement afin d'apporter de l'eau au moulin.

Dès le départ, le quatuor a misé sur le gospel afin d'attirer l'attention des gens. « Ce n'est pas le gospel américain, puisqu'aux Antilles, nous avons notre propre version, précise

l'interprète. Ce sont des pièces que les gens chantent lorsqu'ils sont dans la misère, qu'ils n'ont pas le moral. Ça vient naturellement. C'est une façon d'exorciser les choses. »

Dès le premier spectacle-bénéfice, le groupe a mesuré l'intérêt que suscite le gospel. Au-delà de l'effet de curiosité, il fait du bien aux âmes. « Les gens sortent des églises en chantant. Le fil conducteur de ces spectacles, c'est l'amour et l'amitié entre les hommes », s'émerveille Clémence Bringtown, qui profitera de la tournée québécoise pour offrir une ou deux pièces tirées du répertoire gospel, tout en livrant des informations au public à propos de la drépanocytose. DANIEL CÔTÉ, LE QUOTIDIEN

MARQUETTE
PLATEAU
MÉDICO-ESTHÉTIQUE

Taches pigmentaires
Rides et vieillissement
Naevus
Melasma
Acné

819.564.8843
www.plateaumarquette.com

DEBRA MOSHER

La nature comme muse

MAXENCE DAUPHINAIS-PELLETIER
La Tribune

COATICOOK — Debra Mosher tire son inspiration de son environnement direct. La rivière Tomifobia, bordée par un long sentier qu'elle marche quotidiennement, est sa principale muse. Les animaux qu'elle y observe et les paysages qu'elle y découvre, elle les immortalise dans ses toiles.

« Des fois, j'apporte mon matériel directement à l'endroit que je veux peindre. Je prends aussi des photos que je reproduis par la suite dans mon atelier ou dans ma cuisine », confie l'artiste d'Ayer's Cliff, qui présente en ce moment ses créations dans une exposition présentée au Musée Beaulne de Coaticook, intitulée *Interactions avec la nature*.

L'artiste s'inspire aussi des membres de sa famille et de la relation privilégiée que ces derniers entretiennent entre eux. « Sur cette peinture, par exemple, on voit mon père, qui a grandi sur la ferme, montrer une de ses vieilles vaches à ma fille, qui a grandi en ville. Elle est un peu timide, car elle ne connaît pas ce milieu, mais son grand-père, plus habitué, lui transmet cette partie de lui », philosophe-t-elle.

« Quelques mois après avoir reçu mon premier livre de peinture à numéros, j'ai dit à ma mère que je voulais peindre ce que je voulais! »

— Debra Mosher

Alors qu'elle était toute jeune, Debra Mosher avait une passion particulière pour la peinture à numéros. Une fois en possession de son premier ensemble, elle a très vite voulu mélanger les couleurs et peindre ses propres créations.

« Quelques mois après avoir reçu mon premier livre de peinture à numéros, j'ai dit à ma mère que je voulais peindre ce que je voulais! » s'exclame-t-elle en se remémorant ces précieux moments.

La technique qu'elle utilise actuellement s'est ajoutée à son arsenal il y a cinq ans seulement. « J'ai expérimenté de nouvelles techniques il y a quelques années. Je me suis mise à mettre plus d'acrylique sur ma toile et à utiliser un couteau à peindre pour faire la



L'artiste peintre Debra Mosher, ici en compagnie de son conjoint Maurice Roy, présente ses toiles inspirées des paysages de la région dans une exposition baptisée *Interactions avec la nature*, au Musée Beaulne de Coaticook, jusqu'au 4 mars. — PHOTO LA TRIBUNE, MAXENCE DAUPHINAIS-PELLETIER

finition. Je dois me dépêcher, car la peinture sèche très rapidement. »

En plus de donner des œuvres hautes en couleur, la technique

permet de rendre la texture à merveille. Le relief créé par l'épaisse couche d'acrylique donne une illusion de réalisme accrue.

OCCUPÉE ET DÉVOUÉE

Depuis cette innovation dans sa manière de peindre, Debra Mosher se concentre davantage sur sa propre création, elle qui enseignait l'art à temps plein auparavant. Elle continue quand même de faire profiter de ses talents aux petits et grands qui veulent apprendre à peindre. Elle a d'ailleurs fondé un groupe communautaire pour artistes, Art Ayer's Cliff.

« Je donne des cours les mardis et les jeudis matin, en plus de superviser des artistes qui travaillent à leurs propres projets le mercredi. J'enseigne aussi à un groupe d'enfants qui vient après l'école le vendredi », ajoute-t-elle. « Le lundi après-midi, je suis sur place pour travailler sur mes propres projets. »

L'exposition *Interactions avec la nature* comporte une trentaine de toiles, qui sont toutes à vendre. Durant toute la durée de l'exposition, soit jusqu'au 4 mars, l'artiste sera au Musée Beaulne les dimanches après-midi pour rencontrer les amateurs.

FORMATIONS DE 2^E CYCLE EN ENVIRONNEMENT



SÉANCES D'INFORMATION

Samedi 10 février,
10 h 30 et 13 h 30

Mardi 20 février, 19 h

Maîtrise | Microprogrammes | Diplôme

- Temps partiel et temps complet
- Cours offerts à distance
- Campus à Longueuil et à Sherbrooke

USherbrooke.ca/environnement

UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE

CAHIER PROMOTIONNEL JEUDI 15 FÉVRIER



PROMOTION / laTribune

COIN TÉLÉ



Le dimanche 11 février à 19 h à TVA, les 2,5 millions fidèles de *La voix* feront connaissance avec de nouveaux candidats qui tenteront de séduire, outre «le vétéran» Éric Lapointe, trois *coachs* flamnants neufs : Garou, Lara Fabian et Alex Nevsky. Charles Lafortune est toujours à la barre. Comme à l'habitude, la compétition débute avec les auditions à l'aveugle. Rappelons que l'émission se prolonge les lundis, dès le 12 février, avec Anouk Meunier qui dévoile les coulisses de la veille, à 18 h 59. **DANIÈLE L. GAUTHIER, LA PRESSE CANADIENNE** — PHOTO OSA IMAGES ET TVA

RETOUR
• DE • SON •

JUSTIN TIMBERLAKE

Habillé en « clochard »

On se souvient tous du spectacle du Superbowl de 2004 lorsque Justin Timberlake avait dévoilé le sein de Janet Jackson. Cela avait fait scandale. De retour à la mi-temps cette année, JT a encore une fois pimenté les conversations. Le sujet? Sa tenue vestimentaire. Soyons honnêtes, nous avons trouvé les vêtements qu'il portait affreusement laids. Son habit kaki au motif de camouflage, sa chemise-paysage de chasse, son bandana rouge orangé, ses espadrilles blanches : rien de tout ça ne semblait aller de pair. Plusieurs internautes ont même dit qu'il avait l'air d'un clochard. Pourtant, Justin était habillé de la tête au pied par la réputée designer Stella McCartney. Celle-ci était fière de ses créations. Elle a écrit sur Twitter : «Il [Justin] a toujours eu du style, alors de l'habiller est un réel honneur...» Il faut croire que JT voulait bien représenter l'esprit de son dernier



Justin Timberlake — PHOTO THE ASSOCIATED PRESS, TONY GUTIERREZ

album intitulé *Man of the Woods*. Espérons seulement qu'il aura le temps de revoir sa garde-robe avant son passage au Québec. Mais comme le dit si bien l'expression : «Des goûts et des couleurs, on ne discute pas.» **LE SOLEIL**



OFFREZ VIVANCE POUR
la Saint-Valentin

FORFAIT DEMI-JOURNÉE
AUX PETITS SOINS

FACIAL ESTHEDERM • MAINS DANS LA PARAFFINE
MANUCURE • MISE EN PLI • MAQUILLAGE

INSTITUT
ESTHEDERM
PARIS

UN SEUL NUMÉRO
819 829-4833

DÉCOUVREZ-NOUS
vivance.ca
fb.com/cliniquevivance

CLINIQUE DE MAGOG
55, rue Centre
Magog (QC)

CLINIQUE DE ST-DENIS
1410, route 222
St-Denis-de-Brompton (QC)

20 000 \$ pour
des projets culturels
à Saint-Camille

STÉPHANIE GIRARD

stephanie.girard@latribune.qc.ca

SAINT-CAMILLE — La municipalité de Saint-Camille vient de dévoiler sa politique culturelle avec comme objectif de favoriser l'accès à la culture pour le citoyen. Grâce à une entente avec le ministère de la Culture et des Communications (MCC), les artisans de la culture du village recevront annuellement 20000 \$ pour réaliser leur projet pour les trois prochaines années.

Le MCC contribuera à l'enveloppe du Fonds de développement culturel pour 10 000 \$ alors que Saint-Camille fournira l'autre moitié.

Mardi soir avait d'ailleurs lieu une rencontre publique d'information afin de dévoiler le cadre de l'appel aux projets lié à cette aide financière. On y dévoilait les critères de sélection, dont la contribution à la qualité de vie des citoyens, les retombées économiques et la réponse aux besoins et intérêts de la communauté. Les

initiatives doivent évidemment avoir lieu à Saint-Camille.

Les acteurs culturels ont jusqu'au 5 mars pour soumettre un projet, l'annonce de la sélection étant prévue pour avril.

Cet appel à projets représente 50 pour cent de l'enveloppe, soit 10 000 \$. L'autre moitié du Fonds de développement culturel sera divisée selon différents secteurs, mais toujours pour des initiatives en culture. On parle de 5000 \$ pour des projets destinés à la jeunesse, la famille et les adolescents, 2500 \$ pour le numérique et 2500 \$ pour l'animation estivale.

Du côté des investissements jeunesse, le maire Philippe Pagé souligne que des projets seront probablement réalisés avec l'école primaire et la maison des jeunes.

«J'aime bien dire qu'à Saint-Camille, on est une municipalité agricole. Et ce Fonds s'inscrit en continuité avec notre politique culturelle et notre positionnement. Il est primordial que les jeunes familles, que les gens de la région aient accès à une offre culturelle», dit-il.



— PHOTO MATT KENNEDY/MARVEL STUDIOS-DISNEY

LA PANTHÈRE NOIRE

Un film révolutionnaire?

ÉMILIE CÔTÉ

La Presse

LOS ANGELES — N'en déplaise au président américain Donald Trump qui parle de «pays de merde», le superhéros de *La panthère noire* (*Black Panther*) est le roi d'un pays florissant et moderne d'Afrique. À forte connotation politique, le plus récent film de la franchise Marvel se veut un hommage à la culture noire avec une trame sonore originale signée en partie par Kendrick Lamar.

Voici pourquoi *La panthère noire* est un film-événement si attendu.

Filial et vindicatif, le synopsis est à la sauce Marvel. Après la mort de son père, T'Challa, alias la Panthère noire, retourne chez lui dans le pays africain florissant et technologiquement avancé de Wakanda. Or, son pouvoir sera défié par un ennemi, ce qui compromettra le bien-être de Wakanda, mais aussi l'état mondial.

«Même si c'est fictif, j'aimais l'idée d'une nation africaine non conquise et pure», souligne l'acteur Chadwick Boseman, qui incarne T'Challa.

L'actrice Danai Gurira, qui incarne une guerrière, voit dans *La panthère noire* une sorte de revanche. «Je suis mi-américaine, mi-zimbabwéenne. Je connais le potentiel d'où je viens, mais je vois comment le monde en a une fausse représentation. Le film célèbre la richesse de la culture africaine. Sa beauté, ses habiletés et ses ressources. De le voir à grande échelle au cinéma avec le prisme épique de Marvel a été un baume à mes blessures.»



Le réalisateur Ryan Coogler. — PHOTO WILLY SANJUAN/INVISION

UN FILM D'ACTUALITÉ

Le film débute alors que le roi T'Challa vient de participer à l'affrontement entre Iron Man et Capitaine America.

Le jeune réalisateur Ryan Coogler a coécrit le scénario il y a environ deux ans. En entremêlant des thèmes chauds (la politique, la culture afro-américaine, le partage des richesses et l'ouverture des frontières), il ignorait que l'actualité allait rendre son propos encore plus pertinent. Il louange l'ouverture de Marvel et toute la liberté qu'il a eue à coécrire le scénario avec Joe Robert Cole. «Marvel m'a permis de faire du divertissement qui fait réfléchir», indique le réalisateur.

«Tu penses que Marvel est un gros studio intouchable, mais c'est juste Kevin et ses deux amis», blague Ryan Coogler.

Kevin Feige, c'est le directeur de Marvel Studios, qui appartient à



Chadwick Boseman incarne le roi T'Challa, alias la Panthère noire. — PHOTO MATT KENNEDY/MARVEL STUDIOS-DISNEY

Disney. Ses deux «amis» sont Louis D'Esposito et Victoria Alonso.

Kevin Feige rappelle que le personnage de la Panthère noire, d'abord apparu dans un numéro de *Fantastic Four*, a été créé dans les années 1960 par le scénariste Stan Lee et le dessinateur Jack Kirby dans une période politique agitée. «C'était l'époque du mouvement des droits civiques. Nous nous devons d'être à la hauteur de la portée du personnage.»

DES FEMMES FORTES

La panthère noire réunit des femmes fortes, à la fois devant et derrière la caméra. La directrice photo Rachel Morrison est par ailleurs la première femme à obtenir une sélection dans sa catégorie au prochain gala des Oscars, pour son travail sur *Mudbound*.

Les femmes ont du pouvoir à Wakanda, et la famille est importante. «Je suis si heureuse que cette

histoire ait eu le soutien de Marvel, dit Angela Bassett, qui incarne la reine du royaume. Le film met en valeur les personnages féminins.»

Letitia Wright joue le rôle de la sœur de T'Challa, une surdouée des technologies dotée d'un grand sens de l'humour.

Lupita Nyong'o et Danai Gurira incarnent des guerrières. «Le film montre comment une société peut être forte si les femmes ont autant de place», dit la première, oscarisée pour son rôle dans *Esclave pendant 12 ans*. «Enfin des personnages complexes de femmes du continent africain!» s'exclame la deuxième, qui s'est fait connaître dans la série *The Walking Dead*. «Quelle grande fierté j'ai eue à jouer une femme subversive.»

«C'est un film pour lequel nous avons eu un grand sentiment d'appartenance pendant le tournage, indique Lupita Nyong'o. Or, avec

tous les effets spéciaux et la conception graphique, c'est un film où il se passe beaucoup de choses et beaucoup de temps entre le tournage et sa sortie.»

Le résultat aurait pu être décevant. «J'étais nerveux. J'ai même appelé Ryan la veille de la première», dit Michael B. Jordan, dont le personnage de vilain tente de ravir le trône de Wakanda. «Mais je ne peux décrire l'émotion de voir le film à l'écran avec ma famille et le public. J'ai eu un grand sentiment d'empowerment.»

ÉLOGES POUR RYAN COOGLER

«Je me suis senti béni... béni d'avoir pu faire le film de cette façon», dit le réalisateur Ryan Coogler.

C'est Forest Whitaker qui lui a donné sa chance il y a cinq ans en lui confiant la réalisation du film *Fruitvale Station*, primé au festival de Sundance.

«Je savais que Ryan pouvait toucher le monde entier, dit Forest Whitaker. Je suis ébloui de voir à quel point il peut être socialement pertinent avec un film que les gens ont envie de voir.»

Andy Serkis et Martin Freeman, les deux rares acteurs blancs du film, sont aussi ravis de leur expérience sur le plateau à grand budget de Coogler.

«Je me souviens quand Ryan s'est avancé pour nous dire: "Je n'ai jamais dirigé deux acteurs blancs auparavant." C'était bizarre, mais c'était vrai», raconte en riant Andy Serkis (connu pour son rôle de Gollum dans *Le seigneur des anneaux*), qui reprend Ulysses Klaue, son personnage de mercenaire vu dans *Avengers: l'ère d'Ultron*. «Ryan est extraordinaire, humble, chaleureux, fédérateur, visionnaire. Je suis honoré d'être dans son film révolutionnaire.»

La panthère noire prend l'affiche le 16 février.

LE 15:17 POUR PARIS

L'attentat raté du Thalys vu par Eastwood

AURÉLIE MAYEMBO
Agence France-Presse

PARIS — Avec sa reconstitution de l'attentat déjoué du Thalys en 2015, Clint Eastwood salue le courage de « héros ordinaires » à qui il fait jouer leur propre rôle et flatte le patriotisme américain dans son film qui est sorti mercredi en France et vendredi aux États-Unis.

Le 15:17 pour Paris raconte comment, le 21 août 2015, trois copains d'enfance américains sont intervenus à mains nues pour désarmer un jihadiste armé d'une kalachnikov et muni de chargeurs pleins, dans le train Thalys reliant Amsterdam à Paris. Un tour de force qui a évité un carnage.

Ce nouveau projet s'inscrit dans la lignée de la production récente d'Eastwood retraçant des histoires réelles de personnages aux expériences hors du commun, après *American Sniper* (2014), film très controversé sur un tireur d'élite en Irak, et *Sully* (2016), sur l'amerrissage forcé d'un vol commercial sur le fleuve Hudson, avec Tom Hanks. Sauf qu'à la différence des



Les véritables héros de l'attentat raté du train Thalys, Spencer Stone, Anthony Sadler et Alex Skarlatos, jouent leur propre rôle dans *Le 15:17 pour Paris*, réalisé par Clint Eastwood et arrivé sur les écrans le 9 février. — PHOTO WARNER BROS

précédents films, il a fait le pari de faire tourner les trois véritables « héros » du Thalys : Spencer Stone, Alek Skarlatos et Anthony Sadler.

« C'était très intéressant de revenir dans le train. Psychologiquement, ce n'était pas traumatisant pour nous, car personne n'a perdu la vie

ce jour-là et beaucoup de positif est sorti de tout ça », a confié Anthony Sadler à l'hebdomadaire français *Paris Match*.

Le réalisateur a aussi engagé du personnel de santé et des pompiers du nord qui ont répondu à l'alerte donnée alors que le Thalys

Amsterdam-Paris était dérouté vers la gare d'Arras, dans le nord de la France.

Filmée sans esbroufe, la scène du Thalys arrive tardivement dans le film, qui dure un peu plus de 90 minutes et permet d'y voir plus clair dans le déroulement des faits.

SANS VISIONNEMENT DE PRESSE

En revanche, le réalisateur passe la première partie du film à explorer le parcours de ces trois inséparables, élevés dans les environs de Sacramento (Californie).

Son attention se porte tout particulièrement sur Spencer. Gamin élevé par sa mère, fasciné par les armes, il a collé au mur de sa chambre l'affiche du film d'Eastwood *Lettres d'Iwo Jima* et rêve de sauver des vies, quitte à ne pas respecter les règles du jeu.

Taiseux au crâne rasé, c'est lui qui foncera le premier sur le jihadiste, au péril de sa vie. Tout au long du film, Eastwood va semer des indices pour annoncer le destin de ce personnage.

Le film va ensuite se concentrer sur le tour d'Europe des trois amis (Venise, Rome, Berlin, Amsterdam et Paris), résumé par des scènes de beuverie, de danse à la barre verticale en boîte de nuit et d'égoportraits pris à la perche devant des lieux touristiques.

C'est à l'Élysée que cette histoire édifiante se conclut : les trois héros y ont reçu la Légion d'honneur, la plus haute distinction française. Une scène qui mêle images d'archives et reconstitution maladroite avec un faux président français, de dos, auquel personne ne croit.

Très attendu, *Le 15:17 pour Paris* a été présenté en avant-première en France à un public trié sur le volet, mais n'a pas été montré à la presse. Le réalisateur ne s'est guère exprimé sur ce projet, laissant le champ médiatique à ses trois « héros ».

CERTAINS DE MES AMIS

Zénitude et abandon

Concerts ESTRIA

RÉSERVATIONS
819-842-1072
estria@cgcable.ca

Julie Garriss, violon
Pauline Farrugia, clarinette
Tristan Longval-Gagné, piano

Au programme : La suite de *L'Histoire du soldat* de IGOR STRAVINSKY et *Contrasts* de BÉLA BARTÓK, pour violon, clarinette et piano, ainsi que des duos de WITOLD LUTOSLAWSKI et SERGEI PROKOFIEV.

Sam 17 fév à 15 h

Église Ste-Élisabeth
à North Hatley
3115 Capelton
BILLETTS : 10 \$

Dim 18 fév à 15 h

Centre culturel et du patrimoine Uplands
9 Speid, Sherbrooke
BILLETTS : 10 \$ — concert
20 \$ — concert + thé à l'anglaise



CERTAINS DE MES AMIS

DOCUMENTAIRE
★★★

Réalisé par Catherine Martin

NORMAND PROVENCHER

Le Soleil

QUÉBEC — Ne cherchez pas le début de la moitié de l'ombre d'une image nerveuse ou syncopée dans *Certains de mes amis*, de Catherine Martin. La réalisatrice de *Trois temps après la mort d'Anna* (2010) renoue avec le documentaire dans une approche tout ce qu'il y a de plus zen, en complète opposition avec la frénésie qui caractérise notre époque.

La cinéaste a choisi de fixer sa caméra devant sept amis qu'elle



Gabor Szilasi, un des amis de Catherine Martin. — LES FILMS DU 3 MARS

admire. Sept amis chers à son cœur. Ils sont peintre, neuroscientifique, photographe, marionnettiste, musicien, documentariste et preneur de son. « Des gens d'exception parce qu'ils sont comme tout le monde », comme le dit si bien l'auteure. Dans leur atelier ou leur milieu de vie, ils se dévoilent, parlent de leur art, de leur engagement, de leur présence au monde.

La durée des plans, parfois excessive, cherche à coller au plus près du geste créatif. Si l'approche risque d'en rebuter plus d'un, en revanche, les adeptes de la contemplation, capables de s'abandonner

complètement à ce rythme, en retireront une grande satisfaction. Le maître mot est dit : s'abandonner.

Du groupe des sept, Hugo Brochu se démarque par sa résilience. Victime d'un accident vasculaire cérébral en 2009 qui l'a laissé aphasique, le quadragénaire est touchant dans sa volonté de réécrire péniblement les poèmes de son père.

Par sa façon de filmer à contre-courant, dans le dépouillement et la lenteur, le cinéma de Catherine Martin a quelque chose qui relève de la subversion. Dans notre monde formaté, ce n'est pas rien.

HORS DE NULLE PART

Une chance qu'il y a Diane Kruger...

HORS DE NULLE PART

DRAME

★ ★ ½

Réalisé par Fatih Akin

Avec Diane Kruger, Denis Moschitto et Johannes Krisch

Sauf que le réalisateur préconise un traitement simpliste de questions complexes — une position moralement discutable.

La douleur de Katja (Kruger) est inimaginable. Quand la mère et épouse éplorée part sur le sentier de la guerre, bien déterminée à retrouver les auteurs de l'acte terroriste, le cinéaste cherche à confronter le spectateur à ses impératifs moraux : que feriez-vous à sa place? C'est un peu facile.

Akin est un des rares cinéastes récompensés à Berlin (*Head-On*, 2004), à Cannes (*De l'autre côté*, 2007) et à Venise (*Soul Kitchen*, 2009). L'Allemand d'origine turque est aussi un poster-boy du multiculturalisme aux allures de rock star. Il bénéficie d'une certaine légitimité qui lui permet de s'attaquer aux insidieux groupuscules néonazis.

Il n'a pas eu à chercher loin : le procès des membres du NSU (acronyme de Clandestinité nationale-socialiste) dans son pays, accusés de 10 meurtres, dont 8 Turcs. La police a privilégié pendant une décennie la piste de règlements de



Formidablement douée, Diane Kruger obtient, enfin, un rôle à sa mesure dans *Hors de nulle part*. Elle passe par toute la gamme des émotions tout en préconisant la nuance dans un film où le réalisateur a opté pour une approche tonitruante. — PHOTO MAGNOLIA PICTURES

comptes communautaires, voire mafieux...

Ce qui fut transposé dans *Hors de nulle part*. Avec, à la clé, Katja qui cherche à se faire justice. La démonstration du cinéaste est axée sur cette incarnation de la blonde arienne vengeresse plutôt que sur

la perte et le deuil. À la lumière de l'ensemble du film, un procédé très manichéen.

FAMILLE, PROCÈS ET VENGEANCE

On a beau être de tout cœur avec Katja, le malaise est aussi nourri

par le fait que la réalisation est parfaitement maîtrisée, dans chacun des trois actes, lesquels explorent successivement des genres différents : film de famille, de procès et de vengeance. Le sens de l'ellipse, l'excellente trame sonore (composée par Josh Homme de Queens of the Stone Age), la photographie...

Et que dire de la performance de Kruger (*Le commando des bâtards*, *Les adieux à la reine*), qui obtient, enfin, un rôle à sa mesure. Formidablement douée, parfaitement trilingue (on l'a même vue dans *L'âge des ténèbres* d'Arcand), elle est Katja. Passant par toute la gamme des émotions, l'actrice réussit pourtant à ne jamais trop en faire, préconisant la nuance dans un film où Akin opte pour une approche tonitruante.

Ses intentions sont louables, le résultat, discutable. Il a au moins le mérite de vouloir susciter une discussion sur le sujet. À l'heure de la montée des groupuscules de l'extrême droite, ici comme ailleurs, *Hors de nulle part* s'avère, malgré ses défauts, terriblement pertinent.

LA CONFESSION

Amour et spiritualité

LA CONFESSION

DRAME

★ ★ ★

Réalisé par Nicolas Boukhrief

Avec Romain Duris, Marine Vacth et Anne Le Ny



Romain Duris et Marine Vacth dans *La confession*. — PHOTO MK2 MILE END

MARC-ANDRÉ LUSSIER

La Presse

MONTRÉAL — Nicolas Boukhrief nous propose un film comme il ne s'en fait pratiquement plus. Portant à l'écran un roman de Béatrix Beck, déjà adapté par Jean-Pierre Melville il y a plus de 55 ans, le cinéaste entraîne le spectateur dans un questionnement spirituel à travers les échanges entre le séduisant et éloquent prêtre Léon Morin et une jeune femme communiste et athée, dont il tombe visiblement amoureux. Et réciproquement.

Car au-delà de la rhétorique religieuse, *La confession* repose d'abord et avant tout sur une histoire d'amour impossible, au temps de l'occupation allemande.

Cet homme est séduisant, cette femme est séduisante aussi, malgré le plein désarroi dans lequel elle se trouve, sans nouvelles d'un mari parti à la guerre.

Dieu merci, Boukhrief n'a pas cherché à imiter Melville ni à recréer le couple que formaient Jean-Paul Belmondo et Emmanuelle Béart. Il se concentre plutôt — avec beaucoup de sobriété et de dépouillement — sur les échanges

entre les deux protagonistes en se tenant au plus près d'eux, histoire de saisir leurs moindres tourments intimes.

Romain Duris et Marine Vacth sont excellents, et ce film intéressera sans aucun doute les cinéophiles attirés par le questionnement spirituel et religieux. En revanche, la façon avec laquelle ces thèmes sont abordés ne trouve peut-être pas le même écho à notre époque.

laTribune Les Films Séville

VOUS OFFRENT LA CHANCE DE GAGNER VOTRE LAISSEZ-PASSER QUADRUPLE DU FILM

CRO MAN

AUSSI À GAGNER La trilogie de livres inspirée du film

Offerte par SEUIL JEUNESSE

Pour participer, visitez concoursLesFilmsSeville.com

Indice : Tribu

Le concours se termine le 11 février à 23h59. Les 5 gagnants recevront leur prix par la poste. Valeur totale des prix : 230 \$.

Règlements du concours disponibles sur concoursLesFilmsSeville.com.

AU CINÉMA DÈS LE 16 FÉVRIER

CroMan-LeFilm.ca

f t i y LesFilmsSeville

PlacART

EXPOSITIONS

VOUS VOULEZ VOIR?

EXPO

Musique éclatée

L'artiste peintre Claire Desjardins est née à Montréal. Elle détient une majeure en arts plastiques de l'Université de Montréal et un baccalauréat en arts visuels de l'Université du Québec à Montréal. Attirée d'abord par le dessin, elle opte vite pour les techniques mixtes. Depuis 1988, elle a présenté, au Québec et aux États-Unis, plus d'une douzaine d'expositions solos et a participé à une trentaine d'expositions collectives. Claire Desjardins privilégie l'intégration d'objets récupérés dans ses œuvres. Elle aime les détourner de leur sens initial afin qu'ils appuient son thème. Ses sujets favoris sont la nature, l'être humain et les arts. Dans cette exposition, elle tente de traduire les



— PHOTO FOURNIE

notions de mouvement, de spontanéité, de fluctuation et de répétition que l'on retrouve dans la musique. Son travail repose sur le collage de fragments de vieilles partitions musicales en décalé, de pièces mécaniques d'instruments, de bois et de métal. Leur disposition provoque une sensation de flottement, comme si les notes pouvaient danser.

Au Musée Beaulne de Coaticook, jusqu'au 4 mars 2018.

RETAILLE D'ENTREVUE



Jay Du Temple — PHOTO LA PRESSE, MARTIN CHAMBERLAND

SHERBROOKE — Jay Du Temple n'a aucunement surpris ses parents lorsqu'il leur a annoncé qu'il souhaitait s'inscrire à l'École nationale de l'humour, puisqu'il y a une longue tradition de comiques dans ses gènes, plus précisément du côté de sa mère. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle Jérémie Du Temple-Quirion a gardé son nom maternel pour la scène.

« Les gens les plus drôles dans ma famille, ce sont les Du Temple : ma mère, son frère, ses oncles, mon grand-père maternel, qui aurait pu être humoriste. Mon premier numéro, je l'ai fait à la fin de mon secondaire, et ma mère m'avait vu triper à l'écrire. C'est ensemble qu'on a regardé le site de l'École nationale de l'humour. Au cégep, je me suis

inscrit aux cours du soir de l'ÉNH et ce sont mes parents qui me les ont payés même si j'étais prêt à le faire. »

« À ma troisième année de cégep, j'ai gagné la finale locale à Cégeps en spectacle avec un autre numéro d'humour qui a très bien marché. Tout le monde m'a alors parlé de l'École. J'ai donc dit à mes parents que je souhaitais m'inscrire. Ils n'étaient évidemment pas surpris, mais ils voyaient aussi que j'étais très discipliné là-dedans... contrairement au reste de ma vie. Depuis le jour 1, ils n'ont jamais cessé de me soutenir. Ce sont eux qui ont vu le plus souvent mon spectacle et ils rient encore de mes blagues. » **STEVE BERGERON**

Coupée au montage de l'entrevue du 7 février 2018.



Auguste s'annonce pour le printemps

Il y avait longtemps qu'on n'avait pas entendu parler d'Auguste, alias Sébastien Pomerleau. Son deuxième microalbum, *La tristesse des autoroutes*, était paru en novembre 2013. Mais que le Sherbrookoise vient de retentir sur les ondes radio avec une nouvelle chanson, *3 jours en hiver*, réalisée par lui-même et, qui plus est, accompagnée d'un clip. Le réseau Énergie a même choisi Auguste pour en faire sa Future star IHeartRadio pour le mois de février. Le chanteur annonce du même coup la parution de son tout premier album complet, *La rouille se pose sur nos corps*, pour avril prochain. Voilà qui donne hâte au printemps, tout comme cette chanson pop-folk qui espère les beaux jours. Pour l'entendre, il suffit de se rendre sur le site auguste.ca. Pour voir le clip, tapez simplement *3 jours en hiver* dans YouTube. **STEVE BERGERON**

Voyage virtuose

Artistes en résidence du Conservatoire de musique de Trois-Rivières de 2015 à 2017, Denis Doucet et Sébastien Deshaies, alias le duo Contradanza, proposent un *Voyage virtuose* le dimanche 11 février, à 15 h, à la Belle Chapelle de Sherbrooke. Le clarinettiste et le guitariste ont en effet préparé un concert où le nombre de pays visité sera impressionnant : le Venezuela, l'Irlande, l'Espagne, la Bulgarie, la Roumanie, l'Argentine... Le voyage se fera par le truchement de plusieurs danses et airs traditionnels, mais aussi par des œuvres classiques d'inspiration folklorique, tels les tangos de Piazzolla et les *Danses populaires roumaines* de Bartók. En prime, un extrait de *La flûte enchantée* de Mozart. L'entrée est de 25 \$ et comprend le stationnement. **STEVE BERGERON**



Sébastien Deshaies et Denis Doucet, alias Contradanza — PHOTO FOURNIE



CHANSON DE CIRCONSTANCE

INSÉPARABLES Lili Fatale

Panavision (2001)

Tout le monde a, autour de soi, un couple idéal : soudé, heureux, durable, jamais l'ombre d'une querelle... Un bonheur qui suscite admiration, curiosité, envie, voire jalousie. Ces indéfectibles amoureux ont notamment été mis en chanson par Daniel Lavoie et son incontournable *Ils s'aiment*, mais aussi par les défunts Lili Fatale. Le trio rock, Félix de la révélation 1998 et prix Félix-Leclerc aux FrancoFolies, n'a vécu que deux albums, laissant des succès comme *Mimi* et *Feels*. Pourtant, quelque quinze ans après sa dissolution, ses chansons n'ont pas pris une ride. Dont celle-ci seyant parfaitement à la Saint-Valentin. « Ils sont toujours ensemble / Ils sont inséparables / On les trouve si étranges / Certains disent insoutenables / Que non rien ne peut les fendre / Que la mort et encore / Qui sait s'ils seraient plus forts / Des amants qui sont cimentés / Du cœur aux pieds / Comment sont-ils si lumineux? » **STEVE BERGERON**



LES SARDINES, C'EST POUR LE CRAQUELIN. LA CONSERVE, C'EST POUR LE BAC.



Pour savoir tout ce qui va dans le bac
et continuer à bien récupérer :

RECYC-QUEBEC.GOUV.QC.CA

RECYC-QUÉBEC
Québec 



FÉDÉRATION
QUÉBÉCOISE DES
MUNICIPALITÉS


UNION DES MUNICIPALITÉS DU QUÉBEC

Le placement publicitaire de la présente campagne s'inscrit dans le cadre de la Loi sur la qualité de l'environnement (chapitre Q-2) et de la réglementation relative. Les journaux assujettis sont tenus de contribuer en espaces publicitaires à leur juste part.

Savoureux amarone

CAROLINE CHAGNON

À LA VÔTRE

Collaboration spéciale
caroline.chagnon@gcmedias.ca



L'appellation valpolicella célèbre son 50^e anniversaire! Et si on prenait part à la fête en célébrant la St-Valentin avec un verre d'amarone della valpolicella?

Si le cœur vous en dit, démêlons d'abord les appellations suivantes : valpolicella, amarone della valpolicella, recioto della valpolicella et valpolicella ripasso. Toutes partagent la même zone de production, la valpolicella, dans le nord-est de l'Italie en Vénétie. Pourtant, tout un monde les sépare. Le valpolicella est un vin rouge aux arômes de fruits rouges, souple et frais. Quant au recioto della valpolicella, il s'agit d'un vin de dessert riche et concentré, élaboré avec des raisins surmûris. Le valpolicella ripasso, qui signifie « repassé », est un jeune valpolicella refermenté avec les peaux de raisins d'amarone. Toutefois, la palme de l'excellence revient sans contredit à l'amarone della valpolicella.

Le 29 janvier dernier, le gratin vénitien est débarqué à l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec, à Montréal, pour souligner le 50^e anniversaire de l'appellation valpolicella. La Famiglie Storiche, un regroupement de 13 prestigieuses caves à valpolicella (Torre d'Orti, Tommasi,

Masi, Zenato, Musella, Begali, Allegrini, Venturini, Sant'Antonio, Brigaldara, Tedeschi, Guerrieri Rizzardi, Speri), s'est donné pour mission de promouvoir et de préserver l'excellence de son patrimoine. La réalisation de ce dessein commun passe, entre autres, par des normes de production plus strictes que celles imposées dans le cahier des charges de la DOCG (Denominazione Di Origine Controllata). Pour l'occasion, chaque maison faisait déguster l'un des ses amarone pour un total de 13 vins allant de 1988 à 2010.

L'amarone, c'est deux millésimes en un. Il y a d'abord la vendange, dit le cycle végétal. Débute ensuite le

cycle appassimento. Au lieu d'être envoyés à la cave pour en faire du vin, les raisins sont entreposés sur des treillis, à l'intérieur, pendant 3 à 4 mois pour être séchés. Au cours du processus, ils perdent 30 à 40 % de leur poids initial. Les raisins seront alors attaqués par le botrytis — champignon responsable de la pourriture noble. La réussite de ce « deuxième millésime » repose sur une température dépourvue d'humidité, offrant ainsi aux raisins les idéales conditions pour un séchage rapide et adéquat. A va pour le meilleur des mondes, les baies concentrées en sucre, en

et en tannins, prêtes à être vinifiées pour offrir un fin nectar.

Survient ensuite la lente transformation des sucres en alcool, après quoi le vin est élevé sous bois au moins 24 mois (30 mois minimum pour la Famiglie Storiche). Il en résulte un rouge élevé en alcool (14 % minimum pour la DOCG; 15 % minimum pour la Famiglie Storiche), soyeux, intense, tannique et légèrement sucré pour la plupart. « Une illusion de sucré dans un vin sec », comme le décrit si bien la maison Speri. Certes, cette impression reste toute relative puisque le taux de sucre résiduel oscille entre 3 g/l et 12 g/l selon les vins. Une tendance vers le sec s'est toutefois ressentie dans les plus récents millésimes dégustés.

Le plus grand constat au terme de cette dégustation, réside certainement dans la qualité et la grande diversité de profils au sein même de l'appellation, mais surtout dans l'incroyable potentiel de garde de ces vins.

AMARONE DELLA VALPOLICELLA CLASSICO, COSTASERA, MASI AGRICOLA
(SAQ : 317 057 — 40,85 \$)

À l'instar de nombreuses autres appellations italiennes,

comme le chianti pour ne nommer que celle-là, l'aire de production de la valpolicella a été étendue en 1968. Les vins provenant de la zone originale portent la mention « classico ». Le Costasera sent bon les épices et le vinaigre balsamique. En bouche, c'est velouté et sensuel. Le genre de vin qui vous possède entièrement le temps d'une gorgée.

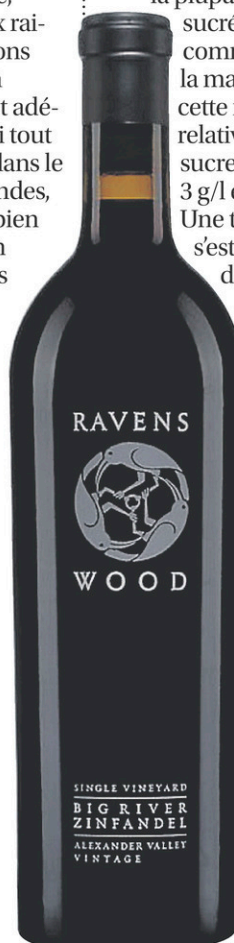
AMARONE DELLA VALPOLICELLA CLASSICO, ZENATO
(SAQ : 879 445 — 48,10 \$)

Nez profond de muscade, de clou de girofle et de sous-bois. Plutôt charnu, l'amarone de Zenato se révèle riche, élégant et présente une bonne acidité. Avec toute cette matière, il en a pour de nombreuses années devant lui.

ALEXANDER VALLEY 2014, BIG RIVER ZINFANDEL, RAVENSWOOD
(SAQ : 12 490 385 — 45,25 \$)

Comme ce n'est pas le 14 février tous les jours, autant en profiter pour se faire plaisir! Dans la même trame, ce zinfandel de la maison californienne Ravenswood saura séduire les papilles des amateurs de vins dodus. Élevé pendant 19 mois en barriques de chêne français (dont 40 % de neuves), le Big River offre des notes de cerises et de cacao. C'est costaud, souligné par des tannins fermes et conçu pour accompagner du gibier en sauce aux fruits.

Vous avez des questions ou des commentaires? Écrivez-moi à caroline.chagnon@gcmedias.ca.



BMO Groupe financier

SAISON 2017 / 2018

OSS
ORCHESTRE SYMPHONIQUE SHERBROOKE
LAFORREST

MOMENTS PRÉCIEUX

STÉPHANE LAFOREST,
chef d'orchestre et directeur artistique

STÉPHANE TÉTREULT, violoncelle

KERSON LEONG, violon

SÉRIE GRANDS CONCERTS BMO

BRAHMS — CHOSTAKOVITCH

Dimanche 25 février, 15 h

J. BRAHMS
Concerto pour violon et violoncelle
en la mineur, op. 102

D. CHOSTAKOVITCH
Symphonie no 5, op. 47

**INTENSITÉ
ET ÉMOTION
GARANTIES!**

PRÉSENTATEURS DU CONCERT



BILLETS
819 820-1000

Temps d'arrêt au Roquemont

PHILIPPE WOUTERS

CHRONIQUE

philippe.wouters@gcmédias.ca



Sur le bord de la 367, un peu à la sortie du village de Saint-Raymond dans Portneuf, se tient l'hôtel Le Roquemont. Depuis plus de 30 ans, l'hôtel propose une trentaine de chambres pour le plus grand plaisir des cyclistes l'été et des motoneigistes l'hiver. 30 ans que l'hôtel est judicieusement placé entre les circuits de vélos et les pistes de motoneiges. Trois ans toutefois que celui-ci propose une sélection de bières brassées sur place.

La première fois que j'ai posé mes valises à l'hôtel Roquemont, c'était pour y goûter la bière nouvellement brassée. On m'avait parlé d'un jeune brasseur qui prenait plaisir à brasser différents styles de bières pour une clientèle locale. Une clientèle habituée à boire de la bière «blonde», aimait-il me rappeler. On y brassait donc des bières qui valsaient entre arômes légers de céréales et amertume contrôlée. Une décision judicieuse, l'avenir lui donnera raison.

Je me souviens d'une séance de dégustation agréable et d'un hôte fort accueillant. Les bières

manquaient alors un peu de finesse, c'est chose courante chez les jeunes brasseurs professionnels. Je n'avais pas été complaisant, on en discutait ouvertement. La culture bière au Québec est ainsi faite qu'il y a de la place pour toute brasserie qui partage les mêmes valeurs que l'ensemble des microbrasseries du Québec. Un goût du travail bien fait et des recettes qui mettent en valeur des matières premières nobles et saines. Chaque brasseur décidera du caractère de sa bière. Au Roquemont, les bières s'adressaient à une clientèle principalement habituée à boire des bières douces. Ce sont les bières les plus difficiles à brasser, le brasseur doit prendre le temps de s'ajuster. Voilà pourquoi je donne toujours six mois à une brasserie avant d'avoir une opinion tranchée.

UNE BELLE ÉVOLUTION

En trois ans, la carte des bières du Roquemont a évolué aussi rapidement que le palais de la clientèle et le savoir-faire du brasseur. D'agréables surprises m'attendaient à ma dernière visite. Des

bières «douces» bien équilibrées, qui mettent l'emphase sur les matières premières. Des bières houblonnées offrant différents degrés d'amertume et des arômes bien prononcés. La brasserie a réussi, en trois ans, à devenir une alternative sérieuse pour une très grande majorité de la clientèle. Le défi était de taille. Ne croyez pas que tous sont prêts à boire la dernière IPA à la mode, bien au contraire.

UNE DESTINATION TOURISTIQUE

Car le Roquemont, c'est très souvent le point de rencontre de cyclistes ou motoneigistes qui ne boivent pas forcément de bières de microbrasseries. On s'y retrouve devant une bière, auparavant d'une grande marque connue, aujourd'hui d'un brasseur sur place. La marche était haute.

La brasserie a pu compter sur l'aide de la cuisine. Derrière une carte classique, se sont glissés quelques spécialités maisons mettant en valeur les accords bières et mets. Un travail de persévérance pour changer doucement les habitudes des clients, une bouchée et une gorgée à la fois. L'accueil a également été revu afin d'offrir une expérience intimement liée à la gastronomie, au repos et au confort.

Aujourd'hui, le Roquemont continue d'accueillir sa clientèle d'habitues, mais offre une expérience qui plaît à de plus en plus



Le Roquemont, c'est très souvent le point de rencontre de cyclistes ou motoneigistes qui ne boivent pas forcément de bières de microbrasseries. On s'y retrouve devant une bière, auparavant d'une grande marque connue, aujourd'hui d'un brasseur sur place. — PHOTO TIRÉE DE LA PAGE FACEBOOK DU ROQUEMONT

de monde grâce à la bière artisanale. Je lève mon verre à tous ces entrepreneurs qui ont le courage de faire vivre la culture bière à leur manière, en tenant compte de leur

clientèle et qui offrent une belle raison d'aller visiter les régions. Et si vous avez envie de jaser au brasseur, demandez à parler à Carl.

PIEDRÉSEAU
PODIATRES • ORTHÈSES

Des douleurs aux pieds?

MEMBRE DE
ORDRE DES PODIATRES DU QUÉBEC
Mes pieds. Ma santé. Mon podiatre.

Problèmes de pieds?

Consultez-nous pour des solutions

- Orthèses plantaires
- Verrues plantaires
- Ongles incarnés
- Évaluation des enfants
- Laser pour ongles
- Et beaucoup plus!



Dr Gabriel Beaudoin-Côté
Podiatre

Dr Keven Lambert
Podiatre

Aucune référence médicale requise • Remboursé par la plupart des assurances

2102, rue King Ouest, bur. 10, Sherbrooke
piedreseau.com

819 791-9005

SUR NOS ÉCRANS



La Tribune vous présente les heures de projection des films fournies par les diffuseurs de la région sherbrookoise sous la description de chaque film. Ce service est offert le samedi seulement. Conservez cette page. Pour des détails additionnels ou l'horaire quotidien, consultez les horaires publiés chaque jour dans nos versions numériques.

APPELLE-MOI PAR TON NOM

Call Me by Your Name

Drame sentimental de Luca Guadagnino avec Armie Hammer, Esther Garrel, Thimotée Chalamet et Victoire Du Bois. Lombardie, 1983. Oliver, docteur américain en histoire de l'art, est accueilli dans la villa d'été du professeur Perlman, pour un stage de six semaines. Entre les heures de travail et les abondants plaisirs qu'offre la propriété, le jeune homme s'aventure à bicyclette dans la région, escorté par Elio, le fils de son hôte. L'invité décomplexé au corps d'athlète éveille chez l'adolescent encore puceau des désirs inédits. (13 ans et plus)

132 min ★★★★★

Maison du cinéma : v. f. avec s.-t. f. samedi à jeudi 15 h 40, 17 h, 21 h 35

À ARMES ÉGALES

Den of Thieves

Drame d'action de Christian Gudegast avec Gerard Butler, 50 cent, Jordan Bridges et Dawn Olivieri. Un groupe de braqueurs de banques célèbre décide de s'attaquer à la Réserve fédérale de Los Angeles sous le nez des autorités locales. (Général)

140 min

Cinéma Galaxy : v. f. samedi 18 h 50, 21 h 10, dimanche 18 h 25, 21 h 20, lundi à mercredi 18 h 35, 20 h 55

CERTAINS DE MES AMIS

Documentaire de Catherine Martin. Le film est construit autour de sept portraits de personnes qui se révèlent dans leur travail ou leur vie quotidienne. Sept

manières d'être présent au monde, à la vie. Des gens exceptionnels parce qu'ils sont comme tout le monde. (Général)

115 min ★★

Maison du cinéma : v. o. f. samedi à lundi, mercredi et jeudi 15 h 35, 17 h 20, mardi 15 h 35, 17 h 20, 19 h 15

CINQUANTE NUANCES PLUS CLAIRES

Fifty Shades Freed

Drame de James Foley avec Dakota Johnson, Jamie Dornan, Arielle Kebbel et Kim Basinger. Adaptation de Cinquante nuances plus claires, troisième volet de la saga Cinquante nuances de Grey. (13 ans et plus)

105 min

Maison du cinéma : v. f. samedi à jeudi 12 h 25, 14 h 45, 17 h 10, 19 h 35, 21 h 50; v. o. a. samedi à jeudi 12 h 45, 15 h 5, 17 h 25, 19 h 45, 22 h 5

Cinéma Galaxy : v. f. samedi 12 h 10, 14 h 30, 16 h 35, 19 h 25, 21 h 45, dimanche 13 h 55, 16 h 30, 17 h 15, 19 h 30, 21 h 50, lundi et mardi 14 h 15, 16 h 40, 19 h 5, 21 h 30, mercredi 13 h 45, 16 h 40, 19 h 5, 21 h 30, jeudi 14 h 15, 16 h 40, 19 h 15, 21 h 35; v. o. a. samedi 12 h, 14 h 25, 16 h 50, 19 h 10, 21 h 35, dimanche 13 h 30, 16 h 25, 19 h, 21 h 30, lundi à mercredi 13 h 30, 19 h, 16 h, 21 h 25, jeudi 13 h 30, 16 h, 19 h, 21 h 20

Cinéma Magog : v. f. samedi 13 h 20, 15 h 30, 18 h 55, 21 h, dimanche 13 h 20, 15 h 30, lundi, mardi et jeudi 16 h 5, 18 h 55, mercredi 16 h 5;

v. o. a. dimanche et mercredi 18 h 55

LA CONFESSION

Drame de Nicolas Boukhrief avec Anne Le Ny, Lucie Debay, Marine Vachet et Romain Duris. Sous l'Occupation allemande, dans une petite ville française, l'arrivée d'un nouveau prêtre suscite l'intérêt de toutes les femmes... Barny, jeune femme communiste et athée, ne saurait cependant être plus indifférente. Poussée par la curiosité, la jeune sceptique se rend à l'église. (Général)

116 min ★★

Maison du cinéma : v. o. f. samedi à jeudi 12 h 30, 14 h 55, 17 h 15, 19 h 40

DERNIER ARRÊT

The Commuter

Drame de Jaume Collet-Serra avec Liam Neeson, Elizabeth McGovern, Jonathan Banks et Sam Neil. Le trajet quotidien d'un homme d'affaires devient très dangereux le jour où une conspiration se développe dans son train. (Général)

104 min ★★

Maison du cinéma : v. f. samedi à mercredi 22 h

L'ÉPREUVE : LE REMÈDE MORTEL

Maze Runner : The Death Cure

Science-fiction de Wes Ball avec Rosa Salazar, Thomas Brodie-Sangster, Dylan O'Brien et Kaya Scodelario. Dans ce dernier volet de l'épopée Le labyrinthe, Thomas et les Blocards s'engagent dans une ultime mission. Afin de sauver leurs amis, ils devront pénétrer dans la légendaire et sinieuse Dernière Ville contrôlée par la terrible organisation WICKED. (Général)

142 min ★★½

Maison du cinéma : v. f. samedi à jeudi 12 h 35, 15 h 35, 18 h 45, 21 h 40

Cinéma Galaxy : v. f. samedi 12 h 25, 15 h 25, 18 h 15, 21 h 10, dimanche 13 h 20, 15 h 40, 18 h 20, 21 h 15, lundi, mardi et jeudi 13 h 40, 15 h 45, 18 h 25, 20 h 55, mercredi 13 h 35, 15 h 45, 18 h 25, 20 h 55

FERDINAND

Ferdinand

Film d'animation de Carlos Saldanha. Ferdinand est un taureau au grand cœur. Victime de son imposante apparence, il se retrouve malencontreusement capturé et arraché à son village d'origine. Bien déterminé à retrouver sa famille et ses racines, il se lance alors dans une incroyable aventure à travers l'Espagne. (Général)

106 min

Cinéma Galaxy : v. f. samedi 12 h, 14 h 20, 16 h 50, dimanche 13 h 20, 15 h 50, lundi à mercredi 13 h 45, 16 h 10, jeudi 13 h 30, 15 h 55

LE FIL CACHÉ

Phantom Thread

Drame de Paul Thomas Anderson avec Daniel Day-Lewis, Vicky Krieps, Lesley Manville et Sue Clark. Dans la Londres des années 1950, Reynolds Woodcock, célèbre couturier, et sa sœur Cyril, font palpiter le cœur de la mode anglaise. Les femmes vont et viennent dans la vie de Woodcock, offrant compagnie et inspiration au célibataire endurci, jusqu'au jour où celui-ci rencontre Alma, qui occupe très vite une grande place dans sa vie, comme muse et amante. (Général)

130 min ★★½

Maison du cinéma : v. f. samedi et lundi à jeudi 12 h 30

LA FORME DE L'EAU

The Shape of Water

Conte de Guillermo del Toro avec Sally Hawkins, Michael Shannon, Richard Jenkins et Octavia Spencer. Elisa Espósito est muette. Elle travaille dans un laboratoire secret du gouvernement comme concierge. Elle mène une existence routinière et sans histoire jusqu'à ce qu'une nuit, elle découvre l'existence d'une créature amphibie cachée dans l'un des bassins de l'établissement. (13 ans et plus)

123 min ★★½

Maison du cinéma : v. f. samedi à

lundi et mercredi 13 h 5, 18 h 55, mardi et jeudi 13 h 5

HAPPY END

Drame de Michael Haneke avec Isabelle Huppert, Jean-Louis Trintignant, Mathieu Kassovitz et Fantine Harduin. George Laurent, le patriarche octogénaire d'une riche famille bourgeoise, partage son manoir somptueux de Calais avec son fils Thomas et sa fille Anne. Cette dernière, divorcée et froide, gère l'entreprise de construction familiale. Elle en a plein les bras avec un accident de travail aux conséquences désastreuses causé par la négligence de son fils, Pierre. (13 ans et plus)

107 min ★★★★★

Maison du cinéma : v. o. f. samedi à jeudi 12 h 40, 17 h 25

HOCHELAGA : TERRE DES ÂMES

Drame historique de François Girard avec Samian, Sébastien Ricard Raoul Trujillo et Vincent Perez. Un orage s'abat sur Montréal, provoquant un spectaculaire effaissement de terrain au stade Percival-Molson pendant un match de football. La partie est interrompue. En quelques heures, le stade devient un site archéologique protégé et des siècles d'histoire se révèlent. (Général)

100 min ★★

Maison du cinéma : v. o. f. samedi à jeudi 12 h 40, 14 h 55, 17 h 5, 19 h 40, 21 h 45

HORS DE NULLE PART

In the Fade

Drame de Fatih Akin avec Diane Kruger, Denis Moschitto, Numan Acar et Samia Muriel Chancrin. À Hambourg, une bombe artisanale, placée devant les bureaux de Nuri Sekerci, conseiller juridique d'origine kurde, explose, tuant sur le coup Sekerci et son jeune fils. Katja, l'épouse allemande du défunt, émet l'hypothèse que les coupables soient des néonazis. Quelques jours plus tard, son avocat lui annonce que deux suspects ont été arrêtés dans cette affaire. Or, au terme d'un procès marqué par

VOILÀ! VOTRE SOIRÉE DE TÉLÉVISION — SAMEDI

0210	17 h 00	17 h 30	18 h 00	18 h 30	19 h 00	19 h 30	20 h 00	20 h 30	21 h 00	21 h 30	22 h 00	22 h 30	23 h 00	23 h 30	
SRC	La Semaine verte		Le Téléjournal	Jeux olympiques d'hiver de PyeongChang 2018 (D)											
TVA	INDIANA JONES ET LE ROYAUME D...	TVA nouvelles	SANS ISSUE (2015) avec Pierce Brosnan, Owen Wilson, Lake Bell.		ESCOBAR (2014) avec Josh Hutcherson, Claudia Trisac, Benicio del Toro.		22h45 Nouvelles	23h15 SANS LIMITES (2011)	1h15						
V	LE TEMPS D'UN OURAGAN (2008) Diane Lane.	MON FANTÔME D'AMOUR (1990) avec Whoopi Goldberg, Demi Moore, Patrick Swayze.		21h15 LA SAINT-VALENTIN (2010) - Des couples et des amis s'entrelacent à Los Angeles la journée de la Saint-Valentin.											
TQc	Génial!	Génial!	EDWARD AUX MAINS D'ARGENT (1990) avec Winona Ryder, Johnny Depp.		Les francs-tireurs		Belle et Bum	MUNICH (2005) avec Daniel Craig, Ciarán Hinds, Eric Bana.		0h55					
CBC	Olympic Games Hockey Show (D)	CBC News Network	PyeongChang 2018 Winter Olympics - Snowboarding (M) Slopestyle, Alpine Skiing (M) Downhill Final, Figure Skating Team Event, Cross-country Skiing (D)												
CTV-M	The Launch / Codes / Shania Twain	CTV News Montreal	W5		VALENTINE EVER AFTER (2016) avec Eric Johnson, Autumn Reeser.		Cardinal / El Brujo	CTV National News		News Montreal					
GBL-Q	CRAZY, STUPI...	Focus Montreal	Global News	Global National	Border Security	Border Security	A FIGHTING MAN (2014) avec Kim Coates, James Caan, Dominic Purcell.		Mary Kills People / Fatal Flaw	Global News	IDENTITY THIE...				
ABC	Paid Program	Paid Program	ABC World News	Local News at 6:30	Extra Weekend		NBA Countdown (D)	NBA Basketball / Spurs de San Antonio c. Warriors de Golden State (D)		Local News at 11	Scandal				
CBS	PGA Golf - Pebble Beach Pro-Am (D)	Channel 3 News		Outdoor America	MacGyver / Ruler	Hawaii Five-0		48 Hours	Channel 3 News		Person Interest				
FOX	Modern Family	Modern Family	Two and a Half	Two and a Half	Big Bang Theory	Big Bang Theory	Lethal Weapon / Birdwatching	The Resident / Comrades in Arms	Local 44 News	Big Bang Theory	Hell's Kitchen / Final Three				
NBC	PyeongChang 2018 Winter Olympics	NBC5 News @ 6	NBC Nightly News	Jeopardy!	The Olympic Zone	PyeongChang 2018 Winter Olympics - Figure Skating, Alpine Skiing (M) Downhill Final (D)		11pm News	2018Olympics						
PBS-P	Globe Trekker	Places to Love	Newshour.	M.Lake Journal	New York NOW	The Coroner / Perfectly Formed		Death in Paradise	The Tunnel	Bluegrass Under	Austin City Limit				
ARTV	C'est juste de la TV	Info, sexe	PaparaGilles	Pour l'amour du country / Hillbilly	La soirée est (encore) jeune		UNE ÉDUCATION (2009) avec Peter Sarsgaard, Alfred Molina, Carey Mulligan.		Défier la magie		PaparaGilles				
CD	Douanes	Douanes	Remorqueurs	Garage d'élite	Mayday / Détour mortel	Comédie Club / Dominic et Martin		Festival Grand Rire / François Léveillé	Fabien Cloutier: Cranbourne	Route en déroute		24CH hors glace			
Cinépop	UNE AMIE QUI VOUS VEUT DU BIEN (1985)	18h40 POUR LE PIRE ET POUR LE MEILLEUR (1997) avec Helen Hunt, Jack Nicholson, Greg Kinnear.		ANNA ET LE ROI (1999) avec Jodie Foster, Bai Ling, Yun-Fat Chow.		DOC HOLLYWO...									
Evasion	Hell's Kitchen	Un Québécois à Paris		99 envies / Trevi-Flaminio-Tridente		À vos risques et périls / Bruxelles		Josh Gates, traqueur de mystères		Hotel impossible		Soleil tout inclus / Riviera Maya			
HI	Pawn Stars	Pawn Stars	De l'acier et du feu / Le shotel		De l'acier et du feu / Le khésh		Les armuriers	Les armuriers	Fous des bolides	Fous des bolides	Fous des bolides	Fous des bolides	Légendes	Légendes	
MMA	C'EST ASSEZ! (2002)	Younger	UNE FEMME CONTRE LE CRIME (2016) avec Yasmeene Ball, Andrea Bowen.		AUSTIN POWERS (1997) avec Elizabeth Hurley, Mimi Rogers, Mike Myers.		C'EST ASSEZ! (2002) Jennifer Lopez.		1h00						
MP	DRÔLE DE PÈRE (1999)	L'incroyable famille Kardashian		Supergirl	Marvel: S.H.I.E.L.D. / Absolution		Le dernier navire / Valkyrie	Gotham / L'appel du destin	Danser pour gagner / Le direct						
RDI	Le Téléjournal	L'Épicerie	La Semaine verte	Le National	Le National	Découverte		Le Téléjournal	La Facture	Le Téléjournal	Le national hebdo	Les grands reportages: Personnalités			
S+	Zoo / Instinct primaire	Queen of the South / Extorsion	La Reine / La rose bleue	Quantico / Mon père, ce héros..	NCIS: Los Angeles		NCIS: Nouvelle-Orléans / La chute		Les enquêtes du NCIS / Un pour tous..						
SE	BATMAN V SUPERMAN: L'AUBE DE LA JUSTICE (2016) avec Henry Cavill, Amy Adams, Ben Affleck.	19h25 DIARY OF A WIMPY KID: THE LONG HAUL (2017)		INSTINCT DE SURVIE (2017) avec Mandy Moore, Claire Holt.		9 LE FILM (2016) avec Laurie Eve Allard, Simon Alain.		0h10							
TFO	Minivers	Amélie	Subito texto	Top! / 18h45 Top!	Flip	Danse tes rêves	La petite mosquée	Citoyen du monde	LA FLEUR DE MON SECRET (1995) Marisa Paredes.		22h45 LES SMATTES (1972) Daniel Pilon.				
TV5	Tout le monde veut prendre sa place	Une saison au zoo	Journal France 2	Vivement dimanche prochain		Stars 80 triomphe! - Chanter, danser et vibrer au son de toute une décennie.		Journal		Journal Afrique					
VIE	Vendre ou rénover / Brandi et Jackie	À la conquête d'une maison		La réno	Mini-maisons	Petite ville, grandes rénos / Amber		Marié ou éliminé / Ça passe ou ça casse	Conscience morale	L'APPÂT (2010)					
Zeste	BBQ non-stop	Chef d'un jour	Plaisirs coupables	Plaisirs coupables	Meilleur pâtissier / Viennoiseries	Comment bien perdre ses kilos en trop		Junk Food	Junk Food	Opération sabotage		Les Wahlburgers	Les Wahlburgers		
Ztélé	Américans / Lincoln surbaissée	Fous de motoneige	Science de la rue	Comédie	Le web obscur	Seuls et tout nu		Trop fou pour être vrai?		SNCTM					
RDS	PGA Golf 3e ronde (D)	24CH hors glace		Hors-jeu 2.0		Jeux olympiques d'hiver de PyeongChang 2018 - Snowboard (H) slopestyle, Ski alpin (H) descente (D)		Histoire derrière		L'antichambre					
SPN	Hockey / R.D./Edm. (D)	Sportsnet Central	Hockey Saturday		Blackout		LNH Hockey / Oilers d'Edmonton c. Sharks de San Jose (D)								
TSN	30 for 30	SC Plays	SportsCentre	18h55 PyeongChang 2018 - Curling Mixed Doubles Canada vs. Korea Republic (D)		PyeongChang 2018 Winter Olympics - Alpine Skiing (M) Downhill (D)		PyeongChang 2018 (D)							
TVAS	Hockey (D)	Le TVA sports	Avant-match (D)	LNH Hockey / Predators de Nashville c. Canadiens de Montréal (D)		21h45 Dave Morissette en direct		Dans le ring / Simon Kean c. Solomon Haumono (D)							
Disney	LeBricoleur	17h45 Insp. Gadget	Thomas et ses amis		19h05 Valentin	Insp.Gadget	20h10 Dragons	20h35 Justin rêve	Le village de Dany	Sauvetout	TicketyToc	Topsy et Tim	OKIDO	Zoboomafoo	
TTF	Scoby Doo	Hotel Transylvania	Les Simpson	Avengers Rassemb	Ulti. Spider-Man	J.LeagueAct.	Faut pas rêver	Faut pas rêver	Les Simpson	American Dad	Archer	Grandes Gueules	Les Simpson	RobotChicken	
VRAK	L'AMOUR À COUP SUR (2001)	Med	Awkward.	Big Bang Theory		Le chalet	Jane l'Immaculée		Riverdale (v.f.)	UN AMOUR INFINI (1981) avec Jami Gertz, Martin Hewitt, Tom Cruise.					

les manœuvres sournoises de l'avocat de la défense, les deux prévenus sont acquittés. Outrée par ce verdict, Katja entreprend de se faire justice. *(Général)*
106 min ★★½

Maison du cinéma : v. o. all. avec s.-t. f. samedi à jeudi 12 h 50, 18 h 50, 21 h 20

JUMANJI : BIENVENUE DANS LA JUNGLE

Jumanji : Welcome to the Jungle
Comédie d'action de Jake Kasdan avec Dwayne Johnson, Jack Black, Karen Gillan et Kevin Hart. Après avoir découvert une vieille console contenant un jeu vidéo dont ils n'avaient jamais entendu parler, quatre collégiens se retrouvent mystérieusement propulsés au cœur de la jungle de Jumanji, dans le corps de leurs avatars. Ils vont rapidement découvrir que l'on ne joue pas à Jumanji, c'est le jeu qui joue avec vous. *(Général)*
119 min ★★

Maison du cinéma : v. f. samedi à mardi et jeudi 12 h 25, 17 h 10, 19 h 25, mercredi 12 h 25, 17 h 10; v. o. a. samedi à jeudi 15 h, 21 h 55
Cinéma Galaxy : v. f. samedi 14 h 15, 16 h 50, dimanche à mercredi 16 h 5, jeudi 16 h, **EN 3D** dimanche 13 h 25, 18 h 40, 21 h 15, samedi 12 h, 18 h 55, 21 h 30, lundi à mercredi 13 h 30, 18 h 40, 21 h 15, jeudi 13 h 30, 18 h 35, 20 h 40

LADY BIRD

Lady Bird
Comédie dramatique de Greta Gerwig avec Saoirse Ronan, Laurie Metcalf, Tracy Letts et Lucas Hedges. Malgré ses résultats scolaires médiocres et la situation financière précaire de ses parents, une élève déléguée et un brin rebelle de Sacramento refuse de renoncer à son rêve d'être admise dans une grande université de la côte est américaine. *(Général)*
94 min ★★½

Maison du cinéma : v. f. samedi et

dimanche 13 h 5, 17 h 15, 19 h 30, lundi à jeudi 13 h 5, 14 h 50, 17 h 15, 19 h 30; v. o. a. samedi, dimanche, mercredi et jeudi 15 h 10, 21 h 35, lundi et mardi 15 h 10, 17 h 25, 21 h 35

Cinéma Magog : v. f. samedi 13 h 10, 15 h 20, 19 h 15, 21 h 10, dimanche 13 h 10, 15 h 20, lundi, mardi et jeudi 16 h 15, 19 h 15, mercredi 16 h 15; v. o. a. dimanche et mercredi 19 h 15

MON AMOUR À JAMAIS Forever My Girl

Drame sentimental de Bethany Ashton Wolf avec Alex Roe, Jessica Rothe, John Benjamin Hickey et Abby Ryder Fortson. Après avoir quitté sa ville natale depuis huit ans, une star de la country revient et retrouve son amour de jeunesse. *(Général)*
103 min

Maison du cinéma : v. f. samedi à jeudi 19 h 40, 22 h

PADDINGTON 2

Comédie d'animation de Paul King avec Hugh Grant, Jim Broadbent, Julie Walters et Brendan Gleeson. Paddington est maintenant un membre à part entière de la famille Brown et de la communauté locale. Afin d'acheter le cadeau parfait pour le 100^e anniversaire de sa tante Lucy, il décide d'enchaîner les petits boulots. Mais le présent sera volé par un malotru. *(Général)*
103 min ★★

Maison du cinéma : v. f. samedi et dimanche 14 h 50, 17 h 25
Cinéma Galaxy : v. f. samedi 13 h, 15 h 30, 18 h 30, 21 h 45, dimanche 13 h 30, 15 h 55, 17 h 25, 18 h 35, 21 h, lundi et mardi 13 h 50, 16 h 15, 18 h 35, 21 h 35, mercredi 13 h 30, 16 h 15, 18 h 35, 21 h 35, jeudi 14 h 25, 16 h 50, 18 h 15, 21 h 35

PIERRE LAPIN Peter Rabbit

Film d'animation de Will Gluck. Adaptation des célèbres livres jeunesse *Pierre*

Lapin de Beatrix Potter. (Général)

93 min

Maison du cinéma : v. f. samedi à jeudi 13 h, 15 h 10, 17 h 15, 19 h 20, 21 h 30; v. o. a. samedi à jeudi 13 h 15, 15 h 25, 17 h 30

Cinéma Galaxy : v. f. samedi 12 h 35, 15 h 15, 17 h 25, 19 h 35, 21 h 35, dimanche 13 h 35, 16 h 20, 16 h 40, 18 h 40, 21 h 45, lundi, mardi et jeudi 13 h 50, 16 h 25, 18 h 40, 21 h 45, mercredi 13 h 50, 16 h 25, 18 h 40, 21 h 45
Cinéma Magog : v. f. samedi 13 h, 15 h 10, 19 h 5, 21 h 5, dimanche 13 h, 15 h 10, lundi et mardi 15 h 55, 19 h 5, mercredi 15 h 55, jeudi 19 h 5; v. o. a. dimanche et mercredi 19 h 5

LE POST The Post

Drame biographique de Steven Spielberg avec Meryl Streep, Tom Hanks, Sarah Paulson et Bob Odenkirk. Première femme directrice de la publication d'un grand journal américain, le *Washington Post*, Katharine Graham s'associe à son rédacteur en chef Ben Bradlee pour dévoiler un scandale d'État monumental et combler son retard par rapport au *New York Times* qui mène ses propres investigations. *(Général)*
115 min ★★

Maison du cinéma : v. f. samedi et lundi à jeudi 12 h 30, 15 h, 19 h 15, 21 h 35, dimanche 12 h 30, 19 h 15, 21 h 35

Cinéma Galaxy : v. f. samedi 15 h 15, 18 h 25, 21 h, dimanche 19 h 5, 21 h 40, lundi, mardi et jeudi 13 h 45, 16 h 20, 18 h 50, 21 h 20, mercredi 13 h 50, 16 h 20, 18 h 50, 21 h 20

LE 15:17 POUR PARIS The 15 h 17 to Paris

Drame de Clint Eastwood avec Spencer Stone, Anthony Sadler et Alex Skarlate. Le 21 août 2015, le monde apprend qu'un attentat a été déjoué à bord du Thalys 9364 à destination de Paris. Une attaque évitée de justesse grâce à trois Américains qui voyageaient en Europe.

Le film s'attache à leur parcours et revient sur la série d'événements improbables qui les ont amenés à se retrouver à bord de ce train. *(Général)*
94 min

Maison du cinéma : v. f. samedi à jeudi 12 h 50, 15 h 5, 19 h 50, 22 h 5
Cinéma Galaxy : v. f. samedi 12 h 15, 14 h 25, 16 h 40, 19 h, 21 h 45, dimanche 13 h 25, 15 h 45, 19 h 5, 21 h 25, lundi, mardi et jeudi 13 h 35, 16 h 40, 19 h 25, 21 h 35, mercredi 14 h 15, 16 h 40, 19 h 25, 21 h 35

LES SCÈNES FORTUITES

Comédie de Guillaume Lambert avec Alexandre Goyette, Bianca Gervais, Guillaume Lambert et Marie-Chantal Perron. Damien Nadeau-Daneau, jeune cinéaste, est incapable de terminer un film qu'il a commencé avec l'acteur français Denis Lavant. À la veille de ses 33 ans, il est trop centré sur lui-même, insatisfait et éparpillé dans sa propre vie. *(Général)*
80 min ★★

Maison du cinéma : v. o. f. samedi à jeudi 15 h 10, 19 h 45, 22 h 5

STAR WARS : LES DERNIERS JEDI Star Wars : The Last Jedi

Drame de science-fiction de Rian Johnson avec Daisy Ridley, Mark Hamill, Adam Driver et Benicio Del Toro. Les héros du *Réveil de la force* rejoignent les figures légendaires de la galaxie dans une aventure épique qui révèle des secrets ancestraux sur la Force et entraîne de choquantes révélations sur le passé. *(Général)*
150 min ★★½

Cinéma Galaxy : v. f. samedi 15 h 25, 20 h 50, dimanche 15 h 50, 20 h 50, lundi à jeudi 15 h 55, 20 h 50, **EN 3D** dimanche 13 h 15, 18 h 45, samedi 12 h 15, 18 h 45, lundi à jeudi 13 h 30, 18 h 45

LE TRIP À TROIS

Comédie de Nicolas Monette avec

Martin Matte, Mélissa Désormeaux-Poulin, Anne-Élisabeth Bossé et Rémi-Pierre Paquin. Estelle, 34 ans, conjointe et mère de famille sans histoire, s'enfonce dans une vie rangée et prévisible. Mais une série d'événements remet son identité en question, au point où elle en vient à réaliser que le nœud de cette crise existentielle est... sexuel. Loin de sa zone de confort, elle se lance le défi d'organiser un *trip* à trois entraînant dans cette quête folle son conjoint, Simon, qui se sent tout aussi incompetent! *(13 ans et plus)*
91 min ★★

Maison du cinéma : v. o. f. samedi à mercredi 17 h 25, 19 h 45, 21 h 45
Cinéma Galaxy : v. o. f. samedi 12 h 10, 14 h 40, 16 h 45, 19 h 25, 21 h 50, dimanche 13 h 5, 15 h 10, 19 h 30, 21 h 35, lundi à mercredi 13 h 50, 16 h 40, 18 h 50, 21 h 20, jeudi 13 h 50, 16 h 40, 18 h 50, 21 h 50

WINCHESTER : LE MANOIR HANTÉ

Winchester : The House That Ghosts Built
Drame biographique d'horreur de Peter et Michael Spierig avec Helen Mirren, Jason Clarke, Sarah Snook et Angus Sampson. Sarah Winchester hérite de la fortune de sa famille, qui s'est faite sur la vente des armes Winchester. Lorsque son mari et son fils meurent soudainement, Sarah en vient à penser qu'elle a été maudite par l'héritage mortel des « armes qui ont conquis l'Ouest ». Elle consulte un médium, qui l'envoie à San Jose en 1884 pour débiter un processus de reconstruction. *(13 ans et plus)*
99 min

Maison du cinéma : v. f. samedi à jeudi 12 h 50, 15 h 5, 19 h 50, 22 h 5
Cinéma Galaxy : v. f. samedi 12 h 15, 14 h 30, 16 h 45, 19 h 5, 21 h 20, dimanche 13 h, 15 h 15, 19 h 40, 21 h 55, lundi à jeudi 14 h 5, 16 h 40, 19 h 10, 21 h 25

Note : les horaires de cinéma sont sujets à changement.

VOILÀ! VOTRE SOIRÉE DE TÉLÉVISION — DIMANCHE

0211	17 h 00	17 h 30	18 h 00	18 h 30	19 h 00	19 h 30	20 h 00	20 h 30	21 h 00	21 h 30	22 h 00	22 h 30	23 h 00	23 h 30
SRC	Esprit critique		Le Téléjournal	Jeux olympiques d'hiver de PyeongChang 2018 (D)										
TVA	← MARSHALL, LE MIRACLE DE LA VIE	TVA nouvelles	VLOG	La Voix / Auditions à l'aveugle					21h15 La vraie nature		22h15 Changer vie	22h45 Nouvelles	23h15 AMIS MODERNES (2011)	1h30
V	LOIN DES YEUX (2010) avec Justin Long	Christina Applegate, Drew Barrymore	19h15 P.S. JE T'AIME (2007) - À sa mort, un homme laisse des lettres à sa femme afin qu'elle apprenne à vivre sans lui.										ON A KIDNAPPÉ MON MARI (2016) avec Steve Baran, Christopher De-Schuster.	
TQc	← Ça vaut le coût	Curieux Bégin / Avec Patrice Demers, Marie-Josée Beaudoin, Catherine Sénart et Luc Guérin											UNE AUTRE VIE (2013) avec Jasmine Trinca, Joey Starr.	22h45 Like-moi!
CBC	Olympic Games Hockey Show (D)	PyeongChang 2018 Winter Olympics - Figure Skating Team Event, Snowboarding (M) Slopestyle Final, Alpine Skiing (D)												
CTV-M	Question Period	CTV News Montreal	Big Bang Theory	Big Bang Theory	Match Game				The Amazing Race		Shark Tank / Rohan Oza		CTV National News	News Montreal
GBL-Q	← FLOWER SHOP MYSTERY: DEARLY ...	Global News	Global National	Border Security	Border Security	Big Brother: Celebrity Edition			9-1-1 / Let Go		NCIS: Los Angeles		Global News	The West Block
ABC	← Basketball / Cle./Bos. (D)	ABC World News	Local News at 6:30	America's Funniest Home Videos	Celebrity Family Feud				Celebrity Family Feud		Shark Tank / Rohan Oza		Local News at 11	23h35 In Depth
CBS	← PGA Golf - Pebble Beach Pro-Am (D)		Weekend News	60 Minutes	Big Brother: Celebrity Edition				SEAL Team / Pattern of Life		NCIS: Los Angeles / Assets		Channel 3 News	CSI: Miami
FOX	Paid Program	Paid Program	FunnyAsk	Brooklyn 99	Bob's Burgers	The Simpsons	Ghosted		Family Guy	LA to Vegas	Local 44 News	What Matters	Empire State	Big Bang Theory
NBC	← PyeongChang 2018 Winter Olympics	NBC5 News @ 6	NBC Nightly News	PyeongChang 2018 Winter Olympics (D)									11pm News	2018Olympics
PBS-P	Miss Marple Mysteries Partie 1 de 2	Miss Marple Mysteries Partie 2 de 2	Call the Midwife						Masterpiece Classic		Queen Elizabeth's Secret Agents		Independent Lens / Winnie	
ARTV	Défier la magie	C'est juste du web	C'est juste de la TV	La soirée est (encore) jeune	Virtuose / Jacques Forestier				DANS LA MAISON (2012) avec Vincent Schmitt, Ernst Umhauer, Fabrice Luchini.				C'est juste du web	Les liens du sang
CD	Caméras espions	Comédie Club / Dominic et Martin	Docu-D / Mira, une histoire de coeur	Transport sauvage					Route en déroute	Guerre transports	Cauchemar sur l'autoroute		Marche à l'ombre	
Cinépop	17h20 MILLIARDAIRE MALGRÉ LUI (1994)	avec Bridget Fonda, Nicolas Cage.	19h05 CRAZY HEART (2009) avec James Keane, Maggie Gyllenhaal, Jeff Bridges.						CASABLANCA (1941) Humphrey Bogart.		22h45 LA FEMME DE L'ASTRONAUTE (1999)	0h35		
Evasion	Soleil tout inclus / Riviera Maya	Bikinis et mer	Maitres du sable	Croisières de rêve	Hell's Kitchen				Hell's Kitchen		Vivre sous zéro / Nager ou couler		Safari photos avec Austin Stevens	
HI	Les aS de la brocante / Des frères en or	Les récupérateurs	Les récupérateurs	Confessions Hells / La vie sauvage	Shotgun Ménard				Braqueurs	Braqueurs	Légendes	Légendes	Fous des bolides	Fous des bolides
MMA	← LA VÉRITÉ TO...	AUSTIN POWERS (1997) avec Elizabeth Hurley, Mimi Rogers, Mike Myers.	C'EST ASSEZ! (2002) avec Bill Campbell, Tessa Allen, Jennifer Lopez.						Dr House / Un témoin encombrant		Un souper parfait		Un souper parfait	
MP	Danser gagner	Danser gagner	Danser gagner	Danser pour gagner / Le direct	Buzz	Buzz			Buzz	Buzz	Buzz	Buzz	OPÉRATION DRAGON (1973)	1h00
RDI	Le Téléjournal	La Facture	Enquête	Le National	Les grands reportages	Le Téléjournal	L'Épicerie		Le Téléjournal	L'Épicerie	Isabelle Richer		La Semaine verte	
S+	Souppon de magie	Mélinda, entre deux mondes	Mon ex à moi	Mon ex à moi	Crimes majeurs / Piège à touristes	Loi & ordre: sexuels / Erreur judiciaire			Code Black (v.f.) / In extremis		Dr. Mary / Bloody Mary			
SE	← Ombre du Paradis	FOLLES DE JOIE (2016) avec Micaela Ramazzotti, Valeria Bruni.	MAUDIE (2016) avec Ethan Hawke, Sally Hawkins.						DIVISÉ (2016) avec Anya Taylor-Joy, Haley Lu Richardson, James McAvoy.					
TFO	Minivers	Amélie	Subito texto	Top! / 18h45 Top!	Boum, c'est canon!	Danse tes rêves	La petite mosquée	Citoyen du monde	DEAD MAN (1996) avec Johnny Depp, Robert Mitchum, Gabriel Byrne.		23h05 BUFFET FROID (1979)	0h40		
TV5	Tout le monde veut prendre sa place	Une saison au zoo	Journal France 2	On n'est pas couché							22h15 Tendances XXI	22h45 Échos-Logis	Journal	Journal Afrique
VIE	Vendre ou rénover au Québec	Maigrir pour gagner / Le couple	Du coeur au ventre	La vie avec des quintuplées	Encan et flip au Texas				Nate et Jeremiah: designers		Décore ta vie		Décore ta vie	
Zeste	Top 5 des restos	Spots gourmands	Beignes en folie	Beignes en folie	Chef d'un jour	Les super class	Restaurant impossible		Food Factory	Food Factory	Food Factory	Food Factory	Hell's Kitchen	
Ztélé	Les pires chauffards québécois	Maripier!	Patrice Lemieux	Plus dur	Prêt sur gage				Star Trek: Discovery		Le dernier garage	Comédie	Americans / Lincoln surbaissée	
RDS	← PGA Golf - Pebble Beach Pro-Am Ronde finale (D)	Sports 30	25 ans d'émotions	Jeux olympiques d'hiver de PyeongChang 2018 - Snowboard (F) slopestyle (D)	Sports 30	Sports 30	Sports 30	Sports 30	Imagés/secondes	Olympiques				
SPN	← LNH Hockey (D)	Sportsnet Central	Hometown Hockey	LNH Hockey / Flames de Calgary c. Islanders de New York (D)					Sportsnet Central	PyeongChang 2018 - Alpine Skiing (W) (D)				
TSN	← Basketball / Cle./Bos. (D)	SportsCentre	SC	SC	19h55 PyeongChang 2018 Winter Olympics - Figure Skating Team Event (D)									2018Olympics
TVAS	← LNH Hockey (D)	Le TVA sports	RAW	Dans le ring / Simon Kean c. Solomon Haumono	Match étoiles	Le TVA sports	LNH Hockey / Penguins de Pittsburgh c. Blues de St. Louis							
Disney	LeBricoleur	17h45 Insp. Gadget	À chacun valentin	Le village de Dany	Caillou / Chat Potté	19h45 Dinotrux	20h10 Dragons	20h35 Justin rêve	Le village de Dany	Sauvetout	TicketyToc	Topsy et Tim	OKIDO	Zoboomafo
TTF	Scoby Doo	Hotel Transylvania	Les Simpson	Avengers Rassemb	Ulti. Spider-Man	J.LeagueAct.	Faut pas rêver	Faut pas rêver	Les Simpson	American Dad	Archer	Grandes Gueules	Les Simpson	RobotChicken
VRAK	Journal d'un vampire	Code F.	Code G.	Beauty & the Beast	The Gifted (v.f.) / Le patient X				Teen Wolf / Génotype		Le mobile du crime / Légitime défense		Après Ski / Dans ses petits souliers	

en cuisine

@tremblayk

facebook/quotidienlatribune

KARINETREMBLAY karine.tremblay@latribune.qc.ca



EVIVE : VIVE LES SMOOTHIES

SHERBROOKE — Claudia Poulin et Dominic Dubé ont lancé Evive Smoothie sans avoir d'attentes, en faisant les choses à toute petite échelle. Au départ, leur recette d'affaires était toute simple : les commandes passées via leur site web étaient déposées au Café Croquis de Sherbrooke, un premier point de chute.

C'était il y a à peine deux ans et demi. Depuis, Evive Smoothie a fait du chemin, c'est le moins qu'on puisse dire. L'entreprise, qui compte une équipe de dix employés et qui a désormais son atelier de fabrication à Saint-Hyacinthe, compte plus de 600 points de vente à travers le pays et de nouveaux s'ajoutent chaque mois. Pour répondre aux demandes de la clientèle grandissante, la compagnie vient

EVIVE SMOOTHIE PARCE QUE...

« C'est un palindrome qui était évocateur pour nous. Dans Evive, il y a le mot vie, il y a cette idée d'une alimentation bonne pour soi. »

de lancer trois nouvelles saveurs en ligne en plus d'un service de livraison à domicile.

Un conte de fées d'autant plus merveilleux que les deux Sherbrookoises de 26 ans, maintenant établies à Montréal, n'avaient jamais vraiment envisagé de se lancer en affaires. Claudia entamait sa maîtrise après une formation en psychoéducation et Dominic venait d'obtenir son baccalauréat en génie mécanique à l'Université de Sherbrooke lorsque le projet d'Evive Smoothie a germé dans leur esprit.

« On n'a pas étudié en nutrition ni en marketing, alors devenir entrepreneurs dans le domaine de l'alimentation, on ne peut pas dire que ça faisait partie de nos plans. On ne cherchait pas une occasion d'affaires, mais on avait le désir d'aider les gens, de leur



— PHOTO FOURNIE, EVIVE SMOOTHIE

donner des options pour qu'ils puissent mieux s'alimenter. Notre moteur, c'était vraiment ça. Notre passion commune pour la saine alimentation est devenue notre travail », souligne Claudia.

La compagnie est née, d'abord et avant tout, d'une envie de vitaminiser le menu des uns et des autres lors des petits matins pressés.

« Nous, on mange super santé, on est convaincus des bienfaits d'une saine alimentation, précise Claudia. Pendant nos études universitaires, chaque matin, je nous concoctais un smoothie soutenant. Je constatais que, pour les gens autour de moi, le temps manquait. »

L'idée de proposer des cubes fruités et bourrés de nutriments a fait son chemin.

« On voulait offrir un produit super nutritif, en simplifiant les choses au maximum », résumant les deux partenaires d'affaires, qui partagent aussi leur vie depuis huit ans maintenant.

Ensemble, ils ont développé une formule novatrice. Des smoothies surgelés qui s'assemblent en deux temps trois mouvements, sans besoin de mélangeur. La recette de base est simple : on dépose les pastilles glacées dans un verre de lait ou de jus, on remue, et magie!, on obtient un breuvage aussi délicieux que soutenant.

Qu'ils soient vert vibrant, jaune soleil ou rouge framboise, les smoothies d'Evive sont tous biologiques, végétaliens, sans gluten ni OGM, ultras nutritifs et ultras simples à assembler. Depuis le tout début, c'est Claudia qui développe les recettes, mais elle est accompagnée dans la démarche par une chef nutritionniste.

« On veut que nos cubes de smoothie soient bons au goût, mais aussi qu'ils soient le plus nourrissants possible. On fait le maximum au chapitre nutritionnel pour que chaque verre soit riche en vitamines, minéraux et protéines, de façon à ce que, avec un seul smoothie, on puisse combler un certain

pourcentage de nos besoins quotidiens en nutriments essentiels », mentionne

Dominic.

Pour y arriver, ils ajoutent des superaliments à leurs colorés mélanges de fruits et légumes. Des graines de chia, des protéines végétales, mais aussi du baobab, du moringa, de la chlorelle, par exemple.

La gamme, qui a débuté avec trois saveurs (samourai, touk-touk, yogi), en compte maintenant six dont une, au cacao (l'aztèque), qui est exclusivement réservée à l'achat en ligne.

« Les deux autres saveurs (asana et pure) seront éventuellement ajoutées à



Claudia Poulin et Dominic Dubé — PHOTO FOURNIE, EVIVE SMOOTHIE

l'offre déjà présente en épicerie », note Dominic, pour qui le tout nouveau service de livraison à domicile est une porte ouverte sur de nouveaux possibles.

« On ne cherchait pas une occasion d'affaires, mais on avait le désir d'aider les gens, de leur donner des options pour qu'ils puissent mieux s'alimenter. Notre moteur, c'était vraiment ça. Notre passion commune pour la saine alimentation est devenue notre travail. »

— Claudia Poulin

Manifestement, la clientèle le pense aussi : l'achat en ligne des roulettes de smoothies surgelés était proposé depuis une toute petite semaine que déjà, quelque

300 abonnés levaient la main pour s'en prévaloir.

« On emballe avec de la glace sèche, ça nous permet d'expédier nos produits surgelés à l'adresse choisie par le consommateur. Certains préfèrent recevoir leur paquet à la maison, d'autres au travail. Une fois la commande passée, celle-ci est livrée en 24 heures », explique Dominic.

Le site web de l'entreprise prend du coffre et devient ainsi une plateforme où il est possible d'offrir des nouveautés à la clientèle. Instantanément.

« Avec le traditionnel circuit de distribution, c'est plus long avant de pouvoir lister de nouveaux produits et c'est bien normal. La vente en ligne est un service complémentaire, un genre de petit labo grâce auquel on espère lancer bientôt de nouveaux produits. »

Lire ici : autre chose que des smoothies. Quoi exactement? Il faudra patienter pour le savoir. Les deux complices gardent le mystère sur ces nouveautés à venir. Mais on peut d'ores et déjà deviner qu'elles logeront à la même enseigne santé du « bon au goût, bon pour vous ».

.....
Ça vous intéresse?
evivesmoothie.com

BOULES D'ÉNERGIE AMAZONES

(recette d'Evive Smoothie, tirée de son blogue et signée Annabel Boissonneault)

Les smoothies d'Evive se dégustent bien frais, au verre, mais ils peuvent aussi servir d'ingrédients. La marque propose quelques recettes sur son blogue dont celle-ci, simplissime à réaliser, parfaite pour le petit creux d'après-midi.

INGRÉDIENTS

Pour 12 à 14 boules, il vous faut :

- 1 roulette (huit cubes) d'Evive Smoothie Guerrier
- 4 c. à table de graines de chia
- 3 c. à table de graines de chanvre
- 2 c. à table de sirop d'érable
- 150 ml de noisettes broyées (ou n'importe quelle autre noix)
- ¼ de tasse de cacao (cru de préférence)

OPTIONNEL

- 1 c. à table de maca
- 1 c. à thé d'extrait de vanille

PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients, sauf le cacao. Former de petites boules et terminer en les roulant dans le cacao.

Laisser reposer au réfrigérateur durant quelques heures avant de déguster.

DIVERSIMANTO
— FOURRURE & MANTEAUX —

SOLDES

MON MODE DE VIE.
MON STYLE.
MON MANTEAU.

819. 564.1337 — DIVERSIMANTO.COM
422 RUE KING EST, SHERBROOKE

1 h pourrait vous
faire économiser
15 000 \$*

Découvrez, en 60 minutes, comment vendre sans agent, sans commission grâce à DuProprio.

Vous apprendrez comment économiser des milliers de dollars!

GRATUIT!

Inscrivez-vous
à une séance
d'information

19 h

12
février

En ligne

19 h 30

20
février

Sherbrooke
OTL Gouverneur

DuProprio.com | 1 866 387-7677

*Montant correspondant à une commission moyenne de 5 % sur le prix de vente moyen des propriétés vendues grâce à DuProprio en 2015, selon le prix de vente divulgué par nos clients.

 **duProprio**

Lancement de *Nos maux d'hiver* de Sarah Baril-Bergeron

MAGOG — Publier un premier roman à 17 ans, impossible? La Magogoise Sarah Baril-Bergeron prouve le contraire en lançant *Nos maux d'hiver*, qui présente la vie d'une jeune femme maladivement anxieuse réussissant néanmoins à trouver l'amour. Le lancement au-

ra lieu le jeudi 22 février, à la microbrasserie La Memphré, à partir de 18 h. L'auteure sera présente pour dédicacer son livre et vendre quelques exemplaires (argent comptant seulement). Publié aux éditions AdA, le roman de l'adolescente

sera également distribué en France, en Suisse et en Belgique. La jeune écrivaine, qui fréquente l'école secondaire La Ruhe de Magog, prévoit de faire paraître un second livre dès le mois d'avril, avec la même maison d'édition.

JEAN-FRANÇOIS GAGNON

La Tribune invite 100 personnes au Phoenix!

laTribune
CONCOURS

Soyez l'une des **25 familles** chanceuses qui assistera gratuitement au match du **25 février prochain**.

Chaque gagnant recevra **4 billets** pour le match du Phoenix s'opposant aux Cataractes de Shawinigan.



laTribune
CONCOURS **100 personnes au Phoenix!**

Nom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Tél. : _____ Courriel : _____

J'accepte de recevoir des promotions de La Tribune.

Remplissez le coupon de participation et déposez-le à La Tribune ou postez-le à l'adresse suivante:

Concours La Tribune PHOENIX
C.P. 250, Succ. Place de la Cité,
Sherbrooke, (Québec)
J1H 5B5

Le tirage aura lieu le 15 février à 14h à La Tribune. Règlements sont disponibles à La Tribune.

LA PATRIE

Solange Gobeil

**DENIS
BEAULIEU**

COLLABORATION SPÉCIALE

Société de généalogie des Cantons-de-l'Est
visagesestriens@sgce.whc.ca



VISAGES ESTRIENS

Solange Gobeil est née à La Patrie, le 9 février 1920. Elle était la fille de Lucie-Anna Blais, originaire d'Ham-Nord et d'Albert Gobeil, qui s'étaient épousés en l'église de Saint-Pierre, à La Patrie, le 12 juin 1916.

Solange grandit à Lac-Édouard, comté de Portneuf, où son père fut maître de poste. Elle fit ses études au couvent des Ursulines de Québec. Elle épousa l'avocat et futur juge Carrier Fortin en l'église de Notre-Dame-des-Neiges, à Lac-Édouard, le 10 juin 1943. Le couple eut quatre enfants, tous nés à Sherbrooke : enfant mort-né, Jean-Marie qui devint avocat, Pierre et Claire.

En 1949, avec le fondateur des Jeunesses musicales du Canada, Gilles Lefebvre, Solange Gobeil collabora à la création et à la promotion de cet organisme. Elle fut membre du comité Sherbrooke-Orford qui accordait des bourses d'études à des jeunes inscrits au camp musical du mont Orford.

Dans les années 1960, elle fonda le comité Sherbrooke Art qui, pendant plus de 20 ans, tint au domaine Howard des conférences sur l'histoire de l'art et des vernissages d'artistes tels que Pellan, Bernstein et Frédéric.

En 1950, elle fut l'une des fondatrices de la Ligue d'action catholique féminine de Sherbrooke.

Dans les années 1960, elle fonda le comité Sherbrooke Art qui, pendant plus de 20 ans, tint au domaine Howard des conférences sur l'histoire de l'art et des vernissages d'artistes tels que



— PHOTO COLLECTION JEAN-MARIE-FORTIN, SAINT-JULIEN

Pellan, Bernstein et Frédéric.

Elle fut membre de la Société d'histoire des Cantons de l'Est, devenue Société d'histoire de Sherbrooke, et de la Société des auteurs des Cantons-de-l'Est ainsi que bénévole au Salon du livre de l'Estrie.

S'inspirant de ses mémoires d'enfance, elle rédigea et publia en 1998 aux Éditions GGC de Sherbrooke un conte : *Un petit village et trois allumettes*. Cette même année, elle devint membre de soutien du musée du Séminaire de Sherbrooke, le centre Léon-Marcotte, qui devint le Musée de la nature et des sciences en 2002.

Douée d'une belle voix à la Maria Callas, elle interpréta aussi une centaine de ses propres chansons et elle composa un nombre similaire de poèmes.

Femme d'une grande foi, elle s'est éteinte avec sérénité, à Sherbrooke, le 9 août 2002, après un long combat contre l'emphysème. Elle fut inhumée au cimetière de Saint-Michel, à Sherbrooke avec son époux. La rue Solange-Gobeil dans le secteur de Rock Forest rappelle sa mémoire depuis 2006.

Recherche : Jean-Marie Dubois, Université de Sherbrooke et Gérard Coté, Société d'histoire et du musée de Lennoxville-Ascot

SUR LA ROUTE DES VILLAGES PERCHÉS

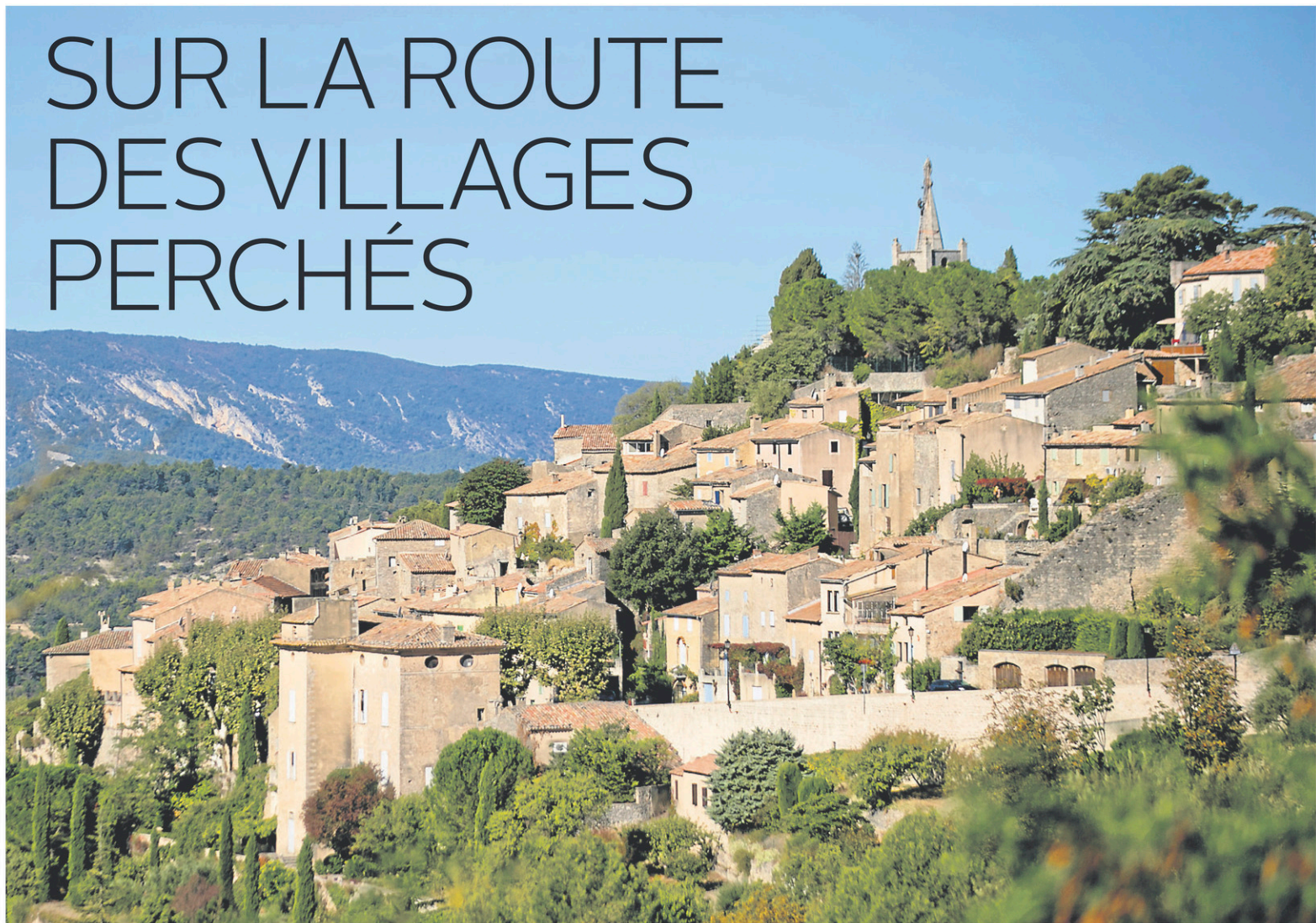


PHOTO ARCHIVES LA PRESSE, DAVID BOILY

Les villages perchés de Provence ont inspiré une génération d'artistes qui en sont tombés amoureux. Aujourd'hui, c'est au tour des visiteurs de succomber au charme de leurs calades pentues, de leurs paysages vertigineux et de leurs maisons agrippées à la falaise.

SOPHIE OUMET
La Presse

LOURMARIN — Pour s'initier aux villages perchés de Provence, pourquoi ne pas commencer tout en bas? À défaut d'être juché sur un éperon rocheux, Lourmarin est une bourgade tout à fait charmante, qui fait d'ailleurs partie du club — pas si sélect! — des 157 plus beaux villages de France.

La localisation de Lourmarin, à l'entrée de la faille du Luberon, est stratégique.

Autrefois, il jouait le rôle de gardien de la région, puisque c'est de là que part la seule route qui traverse la combe. « C'est pour ça qu'il n'est pas perché comme d'autres villages », explique Caroline Galina, directrice des affaires culturelles au château de Lourmarin. S'il était construit à flanc de colline, il ne pourrait pas bien surveiller le chemin », poursuit la jeune femme, d'ailleurs originaire de Lourmarin.

On dit aussi que c'est le village des trois clochers : ceux du temple protestant, de l'église catholique et du beffroi. Ce dernier, où trône l'horloge publique du village, est l'une

des plus vieilles constructions de l'endroit. Les rues de Lourmarin se déploient en escargot autour de cet élément central.

En parcourant les rues en colimaçon, on tombe tour à tour sur les places, les cafés, les magasins d'artisanat et les fontaines qui font de Lourmarin un arrêt incontournable sur la route des villages perchés.

TROIS CHARMES DE LOURMARIN

« Lourmarin, c'est un village très réputé, par son charme et par son histoire aussi », affirme Caroline Galina. Voici trois éléments qui font sa réputation.

LE CHÂTEAU

Situé un peu à l'écart du centre, le château de Lourmarin domine le village. On dit que c'est le premier château Renaissance de Provence, bien que l'une de ses parties, construite au XV^e siècle, soit de style médiéval. Après avoir été abandonnée pendant des siècles, la forteresse a été sauvée des ruines dans les années 20 par un riche industriel français, Robert Laurent-Vibert. Celui-ci a restauré le château en respectant le plus possible son état d'origine. Mort

très jeune dans un accident de voiture, le mécène l'a légué à l'Académie des sciences d'Aix-en-Provence. Le château est aujourd'hui devenu un véritable carrefour culturel, qui accueille des artistes en résidence, et où ont lieu de nombreux concerts et expositions. On peut aussi le visiter toute l'année, puisque plusieurs pièces sont meublées.

LES FONTAINES

Une agréable façon de visiter Lourmarin est de faire le circuit de ses fontaines. On les découvre une à une au détour des rues sinueuses du village, au cœur de petites placettes. Elles sont si anciennes qu'une épaisse couche de mousse les recouvre, mais elles crachent toujours de l'eau !

VIE ET MORT D'ALBERT CAMUS

Albert Camus a vécu à Lourmarin

et sa fille Catherine y réside toujours, selon la guide Caroline Galina. Il est enterré au joli cimetière de Lourmarin, situé à un jet de pierre du château. Le célèbre écrivain est mort dans un accident de voiture quelques années seulement après avoir gagné le prix Nobel de littérature, à l'âge de 46 ans.

C'est d'ailleurs avec l'argent de ce prix qu'il avait pu s'offrir sa maison de Lourmarin.

Le romancier Henri Bosco repose aussi dans le même cimetière.

www.chateau-de-lourmarin.com/accueil/

* Une partie des frais de ce reportage a été payée par Air France et Provence Alpes Côte d'Azur Tourisme, avec la collaboration d'Atout France.

**LIRE GORDES, LA VILLE
SOUTERRAINE > W28**



Le trajet proposé par l'office du tourisme mène les visiteurs à découvrir les nombreuses fontaines du village de Lourmarin. — PHOTO ARCHIVES LA PRESSE, DAVID BOILY

SUR LE WEB
latribune.ca

 [facebook/
quotidienlatribune](https://www.facebook.com/quotidienlatribune)

 [@LT_LaTribune](https://twitter.com/LT_LaTribune)

Gordes, la ville souterraine

La Presse

GORDES — C'est sans doute l'un des plus beaux villages de France, mais certains poussent l'audace jusqu'à dire qu'il est «le plus beau des plus beaux». Avec un orgueil aussi fort, difficile d'imaginer qu'il a été vidé de ses habitants pendant de longues périodes. Il a fallu que des peintres connus viennent s'y établir après la guerre, dont Marc Chagall, Victor Vasarely ou encore Pol Mara, pour que soit ravivé l'intérêt envers Gordes et que ses ruines soient progressivement rachetées.

Perché à plus de 300 mètres d'altitude, Gordes est une toute petite agglomération.

Historiquement, à cause du manque d'espace, beaucoup d'activités y avaient lieu sous terre. Par exemple, des artisans y tenaient leur échoppe, mais on y trouvait aussi des cafés, des apothicaires, des cordonniers...

«Dans ces villages perchés, il n'y avait pas beaucoup de place. Donc les maisons étaient à la lumière, mais toute l'activité économique se trouvait en dessous», explique Anne Morand, propriétaire des caves du Palais Saint Firmin, l'attraction souterraine du village que

nous avons visitée.

Comme beaucoup de petits villages provençaux, Gordes possède son château en nid d'aigle perché au sommet, son église, sa place centrale... Autour de ces monuments serpentent des calades, ces chemins de pierre pentus bordés de maisons en calcaire blanc agrippées à la falaise. La montée est raide et laborieuse, mais largement récompensée par la vue dégagée qu'on obtient, une fois arrivé en haut, sur les oliviers et la vallée du Calavon.

À NE PAS MANQUER : LES CAVES DU PALAIS SAINT FIRMIN

C'est en 1956 que la famille Morand a acheté cette maison de Gordes, au moment où le village était encore en ruines, sans soupçonner toute l'histoire qui se cachait dans ses entrailles.

Le fils de la famille, Jean-Louis Morand, a un jour aperçu un trou dans le sol au hasard d'une promenade. « Comme il était très curieux, il a commencé à gratter. Et à force



Les caves de Saint Firmin, où la majeure partie de ce lieu souterrain a abrité un moulin à huile d'olive. — PHOTO ARCHIVES LA PRESSE, DAVID BOILY

de gratter, il a vu des voûtes. C'était le début d'une histoire de 40 ans», raconte celle qui est devenue la femme de ce jeune homme, puis sa veuve. Après la mort de son mari, Anne Morand a en effet repris les rênes de l'entreprise qu'il avait

démarrée dans la maison de ses parents, où il a ensuite vécu et élevé sa famille.

Au fil d'années de recherches, Jean-Louis Morand a découvert 61 caves réparties sous sept étages. Selon ses conclusions, diverses

PARC NATIONAL DU MONT-ORFORD

SOIRÉE CHOCO-FLAMBEAUX
Plaisirs, rires et raquette entre amis suivis d'un délicieux dessert des Chocolats Vanden Eynden.
19 h à 22 h – 15 \$/adulte** - 11 \$/enfant*
Réservation requise

19 JANVIER, 16 FÉVRIER ET 9 MARS 2018

LA QUÊTE DE FRODOR
La magie d'une randonnée à raquettes aux flambeaux rendra cette expérience hors du commun et vous plongera dans un monde mystérieux!
Feu de camp et chocolat chaud vous attendent.
18 h à 20 h – 12 \$/adulte** - Gratuit/enfant (accompagné d'un adulte)
Réservation requise

3 FÉVRIER ET 3 MARS 2018

* Taxes en sus ** Taxes et tarif d'accès en sus.

50 % DE RABAIS SUR LA LOCATION DE RAQUETTES!

sepaq.com/montorford
819 843-9855

D'autres petits villages perchés

Ansouis, Bonnieux, Lacoste... Cucuron, Cadenet, Vaugines... La liste des villages perchés de Provence est pratiquement infinie. À défaut de tous les visiter, en voici quelques-uns qui méritent qu'on s'y attarde.

SOPHIE OUMET

La Presse

ANSOUIIS

À proximité de Lourmarin, Ansouis est protégé du mistral, ce vent parfois glacial.

C'est un tout petit village dont les rues se parcourent paisiblement. À ne pas manquer : le château et ses jardins, ainsi que son église fortifiée. On y trouve également deux musées.

BONNIEUX

Le petit village de Bonnieux est situé à l'autre extrémité de la combe qui traverse le Luberon et qui part de Lourmarin. Perché particulièrement haut,

ses rues en pente font travailler les muscles des jambes, mais son sommet offre un panorama unique sur les monts de Vaucluse.

LACOSTE

En face de Bonnieux se dresse Lacoste avec ses petites rues sinueuses. Les ruines de son château ont déjà abrité la résidence du marquis de Sade, avant d'être rachetées et restaurées par Pierre Cardin. Chaque été, le célèbre couturier français organise d'ailleurs un festival d'art lyrique et de théâtre dans les carrières du château.

MÉNERBES

Autre bourg provençal très

ancien, Ménerbes fait aussi partie des plus beaux villages de France. Plusieurs artistes célèbres y ont déjà vécu, dont les peintres Nicolas de Staël et même Picasso! Aujourd'hui, le village a gardé son identité artistique. Dans le rayon des attractions champ gauche, on y trouve aussi un musée du tire-bouchon...

OPPÈDE-LE-VIEUX

Il a presque des allures de village hanté tant ses rues sont tranquilles. Le vieux village d'Oppède a été progressivement abandonné au siècle dernier, les habitants ayant préféré s'établir dans la plaine. Du vieux village, il reste maintenant la place principale dans la partie basse, puis des sentiers remplis de végétation qui montent vers l'église Notre-Dame-d'Alidon et les ruines d'un château médiéval.



aux habitants avant l'apparition de l'eau courante dans le village.

Lorsqu'elles ont été découvertes, les caves étaient remplies jusqu'au plafond par les ruines des maisons environnantes : débris, poussière, plâtre... Tout a dû être déblayé à la main, avec des pioches et des brouettes, car aucune machine ne pouvait se faufiler jusque-là. Le lieu a été déclaré monument historique en 1998 et les caves sont ouvertes au public depuis ce temps.

Sur demande, les groupes peuvent aussi visiter les superbes jardins de la propriété.

caves-saint-firmin.com

DEUX AUTRES ATTRACTIONS À PROXIMITÉ DE GORDES

› LE VILLAGE DES BORIES

Un petit hameau historique, constitué d'une vingtaine de cabanes agricoles construites en pierre sèche.

<http://levillagedesbories.com/>

› L'ABBAYE DE SÉNANQUE

On s'y rend pour admirer l'architecture romane de ce monastère cistercien toujours en activité, mais aussi les champs de lavande qui s'étendent à ses pieds pendant la période de floraison estivale.

<http://www.senanque.fr/>

activités se seraient déroulées dans la cave principale qu'il a creusée, qui aurait abrité un moulin à huile, une tannerie et une étable. Le moulin à huile est l'utilisation qui a laissé le plus de traces.

Au fil des fouilles dans les autres

caves, il a aussi déterré un four banal, où les gens du village pouvaient venir faire cuire leur pain. Sous les décombres se trouvaient également une chapelle romane et une cuve à vin, ainsi qu'une citerne, qui garantissait une source d'eau



EXPRESSION VOYAGES

Assistez au lancement du guide voyages 2018-2019 au Delta Sherbrooke
Les places sont limitées : **819 868-1421**

Rouge et or à Roussillon

ROUSSILLON — Avec ses falaises rougeoyantes, le massif des Ocres est comme une tache colorée dans le paysage autrement blanc calcaire de la Provence. On peut en admirer toute la palette de couleurs en empruntant le sentier des Ocres, auquel on accède par le petit village perché de Roussillon. Cette randonnée a été forgée dans l'immense gisement ocrier de la région, laissant le visiteur se balader entre les profondes falaises façonnées par la mer, les intempéries et les anciennes carrières d'ocre.

Deux sentiers sont proposés, le court - d'une durée de 30 minutes - et le long, qui prend environ une heure à parcourir. La randonnée est ponctuée de promontoires, d'escaliers, ainsi que de panneaux expliquant la morphologie du lieu.

En effet, cette teinte si particulière ne date pas d'hier : ses origines remontent à plus de 100 millions d'années, lorsque la Provence était ensevelie sous la

mer. Après le retrait des eaux, au contact de l'air, le fer que contenaient ces minéraux s'est oxydé, leur donnant ces couleurs ocre.

Selon l'heure du jour et l'éclairage, les falaises prennent des teintes allant du rouge au jaune en passant par l'orangé, le cuivré et même le violet. Le contraste avec le vert des arbres et le bleu du ciel n'en est que plus saisissant.

DE LA CARRIÈRE AU VILLAGE

Recouvert de cette poussière ocre aussi, le village est situé à deux pas du sentier. Il vaut le détour pour ses façades rouges et ses petites rues en pente liées par des escaliers.

Classé lui aussi parmi les plus beaux villages de France, on y trouve le traditionnel bureau de poste, l'église, les cafés, les glaciers ainsi qu'un petit marché. La différence avec les autres villages, c'est que tout baigne dans cette lumière orangée conférée à Roussillon par l'un des plus grands gisements ocriers du monde.
LA PRESSE

GUIDE   
2018 - 2019 VOYAGES

Assistez au
lancement
11-03-18
DELTA SHERBROOKE
2685, rue King 0

- 11 h : Croisières
- 13 h : Escapades et circuits
- 15 h : Europe - Italie et France
- 15 h 45 : Grèce
- 16 h 30 : Asie - Bali et Chine



tirages
coupons
rabais
et +

PHILIPPE TESSIER

819 868-1421 ou 1 800 667-1469

71, rue Saint-David

www.expressionvoyages.com

titulaire d'un permis du Québec

Revoir Tokyo

**JONATHAN
CUSTEAU**

CHRONIQUE

jonathan.custeau@latribune.qc.ca



LE BOURLINGUEUR

Revoir quelqu'un après plusieurs années provoque un vertige, une petite pression au creux de l'estomac. Peur que ça se passe mal. Peur que la chimie n'y soit plus. Peur que le temps ait trop passé. Comme si on ne pouvait pas se reconnaître avec en plus quelques cheveux gris et un kilo et demi. Ou dix.

Pareil, on dirait, pour une ville qu'on a visitée six ans plus tôt. Pas n'importe quelle ville. Une grande, qui grouille, qui se transforme, qui avance à la vitesse des pas de ses quelque 13 millions d'habitants. Vite, donc. Une ville qui ne rénove pas, qui démolit et reconstruit plus grand, plus gros, plus beau.

Tokyo s'est replacée sur ma route de manière inattendue. Je m'étais présenté à elle pour la première fois dans la même foulée où j'effeuillais des dizaines d'autres villes comme les pétales d'une marguerite : les unes après les autres, pays après pays. Fin janvier, je revenais pour la première fois sur le trajet de mon tour du monde avec la nervosité de celui qui revoit pour la première fois la maison où il a grandi.

Étrangement, j'ai reconnu Tokyo plus que je ne le pensais. Je n'ai pas trop galéré pour acheter mon billet de métro, sachant trop bien que je devais payer selon la distance que je parcourrais. J'ai

décodé rapidement la carte des trains, me suis rappelé qu'il fallait faire une distinction entre les wagons JR et le métro de Tokyo, deux des compagnies assurant le transport sur rail dans la capitale.

J'ai esquissé un demi-sourire en apercevant la bannière bleue des Lawson, ces dépanneurs faisant compétition à l'international 7 Eleven, mais dont j'avais zappé l'existence. Ils n'évoquent pourtant rien de particulier les Lawson, mais ils me rappelaient tout à coup que j'étais en terre nipponne.

En fait oui. Je me suis souvenu d'une tartelette au chocolat, divine, que j'achetais dans l'une de ces petites épicerie. Laquelle? Je ne sais plus, mais parole de bourlingueur, il n'est plus possible d'en trouver des comme ça aujourd'hui. Légère déception.

J'ai reconnu l'efficacité japonaise, celle des transports en commun passant aux trois minutes, du service des repas presque immédiatement après qu'on eut franchi la porte des restaurants. À Tokyo, on n'attend pas avant de recevoir sa commande.

Je me suis souvenu du respect des Japonais, qui ne bousculent jamais, ne lancent jamais leurs déchets par terre, ne tournent jamais le dos volontairement aux gens avec qui ils discutent. Ils offrent des saluts en inclinant le torse, le tronc même, à l'entrée des hôtels,



Shinjuku est un secteur achalandé où les néons lumineux prennent toute la place. — PHOTO LA TRIBUNE, JONATHAN CUSTEAU

quand ils vous abandonnent à un ascenseur, quand ils vous rencontrent pour la première fois.

J'avais oublié ces aliments de cire, déployés dans la vitrine des restaurants pour illustrer les plats qui y sont servis, mais j'avais bien en mémoire comment commander tout un repas dans une machine à coupons.

Revoir quelqu'un après plusieurs années provoque un vertige, une petite pression au creux de l'estomac. Peur que ça se passe mal. Peur que la chimie n'y soit plus. Peur que le temps ait trop passé.

J'ai revu la tour de Tokyo, cette mini-tour Eiffel dans laquelle je n'avais pas eu le temps de monter la première fois. J'ai remédié à la situation, vu des milliers de lumières et des milliers de gratteciel à 150 mètres de hauteur. J'ai vu Tokyo s'étendre sur tout l'horizon,

de tous les côtés. Et je me suis presque laissé tenter par les crêpes gâteau fromage, crème fouettée et fraises. Presque.

Idem pour le Tokyo Skytree, la deuxième plus haute structure autoportante de la planète au moment de son inauguration, à peu près au même moment où je partais du Japon la dernière fois.

À 634 mètres, elle est plus haute que la tour du CN.

Au temple de Senso-ji, dans Asakusa, j'ai tenté ma chance une nouvelle fois avec une tradition de bonne fortune. Je n'aurais pas dû. On fait un souhait, on secoue un contenant dans lequel sont placées des dizaines de bâtons. Le premier qui en tombera, à l'aide d'un numéro, nous guide vers un tiroir où est inscrite notre bonne fortune. Ou notre mauvaise, comme dans mon cas.

On s'exerce en abandonnant le mauvais sort sur un petit présentoir installé à cette fin. On peut aussi se purifier avec une fumée divine. Rien de moins.

En retournant dans Shinjuku, le quartier des grivoiseries, j'ai retrouvé les foules de touristes, les

néons à perte de vue. En moins de deux, j'ai été approché par des proxénètes africains qui m'offraient une invitation dans leur salon de massages. Rien n'a changé de ce point de vue. Les arcades ont toutefois été remplacées par des salles de jeux munies de grues miniatures permettant parfois d'attraper des figurines de mangas ou à l'effigie de *Star Wars*.

J'ai aussi retrouvé les toilettes à siège chauffant, installées partout, même dans les toilettes publiques, et découvert les taxis dont les portes s'ouvrent et se ferment toutes seules. N'y touchez pas, vous risquez d'insulter le chauffeur.

Enfin, Tokyo, c'est aussi croiser un vison sauvage dans un parc, des signes d'interdiction de fumer peints directement sur le trottoir et... une course de Mario Kart grandeur nature, dans les rues de la ville, avec des touristes déguisés en personnages de jeux vidéo.

Suivez mes aventures au www.jonathancusteau.com.

Le journaliste était l'invité du Foreign Press Center Japan.



Le temple Senso-ji, dans le quartier Asakusa de Tokyo, est un des sites touristiques courus de la capitale nipponne. — PHOTO LA TRIBUNE, JONATHAN CUSTEAU

plein air

COMMENT
RATER SA REMISE
EN FORMEMARIE TISON
La Presse

MONTRÉAL — C'est avec le cœur rempli d'espoir que de nombreuses personnes entreprennent de se remettre en forme au mois de janvier. Malheureusement, elles sabotent allègrement leurs efforts en commettant l'une ou l'autre des erreurs suivantes.

IMPROVISER UN PLAN D'ENTRAÎNEMENT

Bien des gens négligent de faire appel à un entraîneur professionnel, déplore Martin Lussier, qui enseigne la kinésiologie à l'Université de Montréal. « Ce n'est pas tout le monde qui a les connaissances pour établir un plan d'entraînement en vue d'atteindre des objectifs spécifiques tout en limitant les risques de blessures. » Un plan d'entraînement doit être adapté à la condition de la personne. Celle-ci peut avoir une faiblesse à un genou ou une épaule mal en point.

« Une autre erreur, c'est de suivre aveuglément les conseils d'un ami ou d'un parent, de faire la même chose que lui, déclare M. Lussier. Les objectifs ne sont pas nécessairement les mêmes. De plus, les plans tout faits sur l'internet ne correspondent pas nécessairement à nos propres besoins, nos limitations, nos objectifs. »

S'ENTRAÎNER TROP SOUVENT, TROP LONGTEMPS

Souvent, les gens entament un programme d'entraînement avec une grande motivation. Ils risquent alors d'en faire trop : aller trop souvent au gym pendant la semaine, y rester trop longtemps. « Après, ils ont mal partout, indique Claudette Rouisse, des YMCA du Québec. Parce qu'ils sont en douleur, ils doivent arrêter quelques jours pour récupérer. Pendant cette période-là, les gens dévalent la pente. »

Martin Lussier, coauteur du livre *Mythes et réalités sur l'entraînement physique*, rappelle qu'il faut donner au corps le temps de

s'adapter à ce nouveau stress. Il y a aussi un aspect psychologique lorsqu'on se donne un peu trop à fond et qu'on passe à travers des séances d'entraînement difficiles. « On sait que si la prochaine séance est aussi difficile, si on est un peu fatigué, si on est moins motivé, on aura moins envie d'y aller. »

CHOISIR UNE ACTIVITÉ QUI NE PLAÎT PAS

Étonnamment, bien des gens tentent de se remettre en forme avec une activité qu'ils n'aiment pas vraiment. Par exemple, une personne qui n'aime pas l'eau se laisse convaincre par des amis que la natation, c'est génial. Il est alors bien difficile de maintenir la motivation. « C'est un aspect qui est vraiment important quand on pense à moyen et à long terme, affirme Martin Lussier, professeur de kinésiologie. Est-ce qu'on a une forme de plaisir ou, au moins, une forme de satisfaction d'avoir complété l'activité physique? »

Il met également en garde contre la tentation de faire toujours la même activité, toujours la même routine. « C'est une bonne idée d'essayer plusieurs choses, indique Claudette Rouisse, des YMCA du Québec. Qu'est-ce qui nous donne le goût de revenir, plutôt que d'être une corvée? »

NE PAS VÉRIFIER LES ANTÉCÉDENTS DE L'ENTRAÎNEUR

Des gens font parfois l'erreur de mal choisir leur entraîneur. « Certains omettent de vérifier les antécédents, les expériences, les certificats des entraîneurs, observe Claudette Rouisse. Il y a des gens qui s'improvisent entraîneurs. Il y a aussi des entraîneurs qui ont des compétences ou des expériences qui ne sont pas nécessairement en lien avec nos objectifs. »

Il est aussi important de voir si le courant passe avec son entraîneur. « Prendre un entraîneur en se basant uniquement sur ce dont il a l'air, parfois, ce n'est pas le meilleur choix. »

NE PAS ÊTRE À L'ÉCOUTE DE L'INCONFORT

Bien des gens oublient d'écouter les signaux qu'envoie leur corps lors de l'entraînement. Par exemple, quelqu'un qui fait de la course à pied néglige un petit mal de genou qui, au fil du temps, devient de plus en plus aigu. « Il faut être à l'écoute, il faut comprendre le lien avec l'activité physique, affirme Martin Lussier, coauteur du livre *Mythes et réalités sur la course à pied*. Il faut probablement se résigner à diminuer la durée des efforts ou leur intensité. Mieux encore, il faut changer d'activité physique et consulter un spécialiste de la santé. » Il rappelle que pour rester actif à long terme, il faut accepter d'en faire un peu moins lorsqu'il y a un inconfort.

FAIRE UNE FIXATION SUR LE PÈSE-PERSONNE

Il y a des gens obsédés par la perte de poids qui vont grimper sur le pèse-personne plusieurs fois par jour. Certains se pèsent avant l'entraînement, puis après, dans l'espoir de voir une différence. « Si on perd quelque chose, ce n'est pas de la graisse, c'est de l'eau, observe Claudette Rouisse. Être obsessif sur la balance, ça peut être démotivant. Mieux vaut s'en éloigner et se peser peut-être une fois par semaine. » Ce qui est important, c'est de bien se sentir dans ses vêtements. C'est la sensation de bien-être.

Elle met également en garde contre la tentation de limiter la quantité de nourriture. « Parfois, les gens ne mangent pas assez et ils ont un malaise pendant l'entraînement. Si on veut perdre du poids, il ne faut pas arrêter de manger, il faut faire de bons choix. »

NE PAS PRIORISER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le kinésiologue Martin Lussier affirme que le motif le plus souvent invoqué pour justifier l'inactivité physique, c'est le manque de temps. « Il faut prévoir des plages horaires, affirme-t-il. Se dire simplement : « Je vais aller au gym quand je vais y aller », ça diminue



Étonnamment, bien des gens tentent de se remettre en forme avec une activité qu'ils n'aiment pas vraiment. — PHOTO LA PRESSE

les chances de réussite, surtout au fur et à mesure que les semaines avancent. »

Claudette Rouisse, des YMCA du Québec, note que l'activité physique se retrouve parfois au bas de la liste lorsque vient le temps d'ouvrir son portefeuille. « Si ça fait partie d'une priorité dans la vie, il faut le prévoir dans son budget. »

SE FIXER DES OBJECTIFS IRRÉALISTES

Essayer de tout changer en même temps est une bonne façon de tout faire rater, affirme Claudette Rouisse, directrice des programmes de santé et d'activités physiques aux YMCA du Québec. « Les gens veulent arrêter de fumer, perdre du poids, s'entraîner, boire moins, dormir mieux, travailler moins, énumère-t-elle. C'est trop en même temps. Il vaut mieux prendre un objectif, le scinder, y aller à petits pas et avoir de petits succès au fil des semaines. »

Pour Martin Lussier, qui enseigne la kinésiologie à l'Université de Montréal, l'erreur classique, c'est de vouloir en faire trop, trop vite. Comme la personne qui décide de commencer à courir

de longues distances alors qu'elle n'a pas couru au cours des cinq dernières années. « Si elle ne veut pas augmenter son risque de blessures, elle ne doit pas faire de trop grandes distances lors des premières séances. Il faut que ce soit quelque chose de progressif. »

NÉGLIGER L'ÉCHAUFFEMENT

Ce qui risque de mettre un frein à l'entraînement, c'est une blessure. Ce qui risque d'entraîner une blessure, c'est un échauffement inexistant ou déficient, surtout si l'activité physique est intense. « Si un sport demande de la vitesse, de la puissance, de la force, s'il exige des sauts, des changements rapides de direction, s'il faut porter de lourdes charges, il y a plus de risques de blessures lorsqu'on n'est pas suffisamment échauffé », déclare Martin Lussier, qui enseigne la kinésiologie à l'Université de Montréal. Et plus on vieillit, plus l'échauffement est important.

M. Lussier rappelle qu'un échauffement doit être spécifique au sport pratiqué. « En fait, l'échauffement va ressembler à ce qu'on va faire dans l'activité physique, mais à une intensité moindre », note-t-il.

TOUT LE WEEK-END!

L'ÉVÉNEMENT
MAÎTRISEZ
TOUTES LES
CONDITIONS
DE NISSAN

NISSAN SHERBROOKE



Innové
pour exalter

VOUS OFFRE LA

TRACTION INTÉGRALE INTELLIGENTE SANS FRAIS

Sur Rogue 2018 / Murano 2018
/ Qashqai 2017 / Pathfinder 2017
(UNE VALEUR JUSQU'À 3 000 \$)



ROGUE S 2017 DÉMOS

RÉGULIER : 28 750\$

/ AUTOMATIQUE / CLIMATISEUR / SIÈGES CHAUFFANTS
/ CAMÉRA DE REcul / BLUETOOTH / ETC

RABAIS DE 5 755\$

22995\$ **NEGOCIABLE**

NEGOCIABLE



NAVIGATION, SIÈGES CHAUFFANTS
MURANO S 2017 DÉMOS

RÉGULIER : 33 028\$

RABAIS DE 5 033\$

27995\$

NEGOCIABLE



AUTOMATIQUE
MICRA S 2017 DÉMO

RÉGULIER : 15 995\$

RABAIS DE 3 000\$

12995\$

NEGOCIABLE



AUTOMATIQUE
SENTRA S 2017 DÉMOS

RÉGULIER : 21 495\$

RABAIS DE 4 500\$

15995\$

ELLE EST ARRIVÉE!

LEAF S 2018 100% ÉLECTRIQUE

À L'ACHAT

PRIX DE VENTE : 30 995\$

89\$

/SEM.

995\$
COMPTANT

2,99% / 84 MOIS

ÉCONOMISEZ JUSQU'À 150\$ PAR MOIS EN ESSENCE!



LE
ROI
DES BAS PRIX

NISSAN SHERBROOKE.COM

4280, BOUL BOURQUE • 819 823-8008

Rogue S 2017 / Micra S 2017 / Sentra S 2017 / Murano S 2017 - Modèles démos avec 9000km et moins au compteur, quantités limitées. Prix et rabais valent uniquement au financement à l'achat par l'intermédiaire du concessionnaire au taux d'intérêt régulier des banques (6,99%). Leaf S 2018 - 30 995\$ incluant la remise de 6950\$ du gouvernement provinciale + 89\$ par semaine pendant 364 semaines (achat sur 84 mois à 2,99%), avec 995\$ de comptant. Obligation totale de 33 307\$. Frais d'intérêts encourus de 2378\$. Taxes en sus. Remise du gouvernement provincial Roulez électrique inclus dans le prix. Sujet à approbation de crédit. Frais de transport et préparation inclus. Modèles illustrés à titre indicatif seulement. Ces offres ne peuvent être jumelées à aucune autre promo en vigueur.