

ACTUEL

SANTÉ

À TIRE-D'AILE
LE DÉPART DE L'ORIOLE PAGE 12

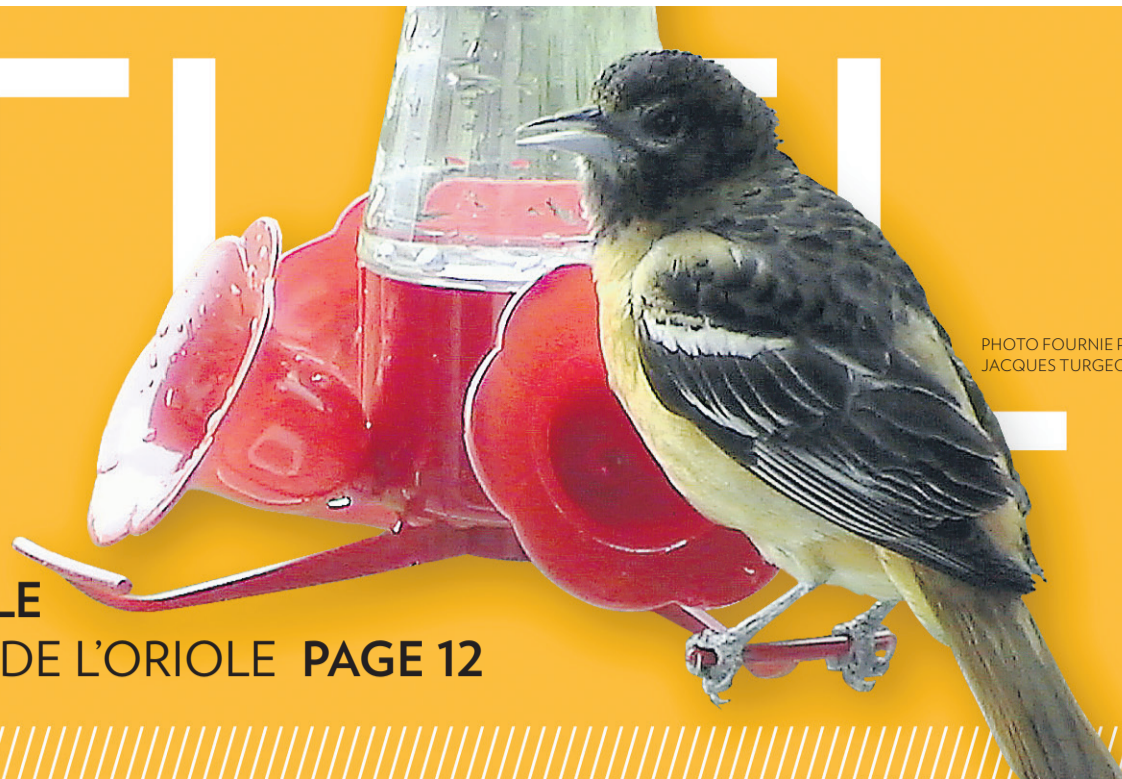


PHOTO FOURNIE PAR JACQUES TURGEON

COURS, MONTRÉAL, COURS!



Ce matin, plus de 8000 coureurs martèleront les rues de Montréal, dans le cadre du Festival de la santé. Emboitant le pas, Actuel vous livre un dossier sur la course à pied, avec des suggestions de parcours, des trucs et des conseils. À vos marques, prêts ? partez !

PHOTO PATRICK SANFAÇON, LA PRESSE



MARIE-CLAUDE LORTIE

Allez-y, madame!

Journaliste depuis plus de 15 ans à *La Presse*, Marie-Claude Lortie a couvert la politique et l'économie avant d'assurer la direction du cahier Actuel. À partir d'aujourd'hui, elle devient chroniqueuse dans le cahier Actuel.

Montréal est à la course ce matin. Les rues sont bloquées. Le pont Jacques-Cartier a été pris d'assaut par les joggeurs. Ce n'est pas le temps de partir en voiture sans avoir préparé un itinéraire antibouchon. D'ailleurs, vous êtes probablement déjà en train de rouspéter contre nous, les coureurs. Ou de nous trouver formidables. Ou de vous sentir poche de ne pas jogger vous aussi. Et donc de nous détester.

J'adore courir et j'adore les courses. Pas le marathon, parce

que c'est trop long. Je préfère les 10 km parce qu'on peut s'entraîner durant une courte heure de lunch au bureau, ou entre les cours de karaté et de natation des enfants, le samedi avant-midi.

J'aime les courses organisées comme celle de ce matin, parce que généralement, elles commencent tôt, ce qui ajoute au côté héroïque. On quitte la maison et souvent tout le monde est encore en pyjama. Quand il pleut et qu'il fait frisquet, on a l'air encore plus brave, sauf qu'après il faut courir sous la pluie, ce qui est moins agréable. Donc, le beau temps demeure toujours une meilleure option. Surtout que le soleil ajoute beaucoup aux endorphines pour l'effet bonheur, en cours de route.

J'aime aussi les courses parce

que c'est plein d'émotions fortes. Comme des retrouvailles à l'aéroport ou un film de Jim Sheridan. Vous pensez que tous que les joggeurs sont des machines sans cœur, un peu masochistes, compétitifs et froids? Erreur. Je n'ai jamais vu autant de gars musclés pleurer qu'après les courses, quand ils ont finalement terminé leur marathon, et c'est sans parler de la larme à l'œil, en chemin, quand ils viennent d'apercevoir leurs enfants sur le trottoir qui leur disent: « Vas-y, papa! »

Personnellement, c'est l'an dernier, au départ du 10km en fauteuil roulant du Festival de la santé, que l'émotion m'a le plus prise à la gorge. J'attendais le départ du 10km régulier au parc Père-Marquette, quand Chantal

Petitclerc et sa bande d'athlètes sont arrivés et se sont mis sur la ligne pour partir avant nous. Wow! Quand on les aperçoit tous ensemble, on se sent à la fois très humble et très admiratif, secoué et ému, comme chaque fois que David réussit à gagner contre Goliath.

Et moi qui me trouvais déterminée! En plus, installés dans leurs fauteuils d'extraterrestres, eux, de calibre international, ils regardent à peine la bande d'amateurs que nous sommes, avec nos shorts synthétiques, un peu ridicules.

En commençant la course, il faut être concentré pour ne pas aller trop vite, une erreur de débutant. Puis on court, et on espère finir

plus vite que la dernière fois. Tous les gens qui sont le long du parcours et qui nous encouragent sont des anges. (Avis à ceux qui se demandent quoi faire ce matin.) Je les aime surtout quand, après avoir tutoyé tout le peloton, ils me lancent « Allez-y, madame! » Baveux ou poli, ça fait toujours un effet coup de pied aux fesses, qui aide à terminer sur les chapeaux de roue.

À l'arrivée, entre la fierté et le *rush* d'endorphines, on est un peu gaga. L'an dernier, lorsque j'ai abouti dans le Stade olympique (comme ce sera le cas ce matin) en me prenant pour El Gerrouj, j'étais tellement *high* que j'en ai oublié de rouspéter pour le restant de la journée. « T'as pas vidé le lave-vaisselle? Pas grave! » « T'as laissé les enfants faire de la peinture dans le salon? Aucun problème... »

C'est pour ça aussi qu'on court, à longueur d'année.



Retrouvez le sourire et vos activités quotidiennes grâce à l'aide auditive numérique.

Une gamme complète d'aides auditives parmi les plus sophistiquées pouvant rehausser la voix tout en étant capables de réduire les bruits environnants de manière très efficace. Rendement et discrétion assurés.

Prothèses auditives payées par la RAMQ/CSST*
Aides de suppléance à l'audition
Protecteurs auditifs

Les centres Masliah
Audioprothésistes

5845, Côte-des-Neiges, bureau 475, à Montréal
Tél. : (514) 344-8554
Tél. sans frais : 1 800 550-8554
www.lescentresmasliah.com
15 bureaux à travers le Québec



ACTUEL SANTÉ

Ils courent, ils courent

JUDITH LACHAPELLE

À 8h30 ce matin, Malcolm Balk sera l'un des 8000 coureurs à prendre le départ sur le pont Jacques-Cartier. Il y a deux ans, il a couru un demi-marathon en 1h20, une performance déjà assez impressionnante! Mais comme tous les participants, il tentera d'améliorer sa marque. Sauf que Malcolm Balk n'a plus 20 ans, il en a 52.

«Et il y en a beaucoup, des "vieux" coureurs qui réussissent à abaisser leur marque? – Il n'y en a pas!»

L'homme éclate d'un grand rire. Son défi ne semble pas l'angoisser outre mesure. S'il réussit, tant mieux. Sinon, tant pis!

Depuis le retour du Marathon de Montréal en 2003, les inscriptions pour les différentes épreuves de course à pied bondissent de 40% par année, dit le porte-parole, Jean-Claude Arsenault. Rien à voir encore avec la folie des années 80, mais quand même une confirmation que la course à pied gagne de plus en plus d'adeptes.

«Dans les années 80, il y avait plein de clubs et des courses sur route tous les week-ends», dit Alain Dufort, de la boutique Courir de Montréal. «Il y en avait trop! ajoute-t-il. Et en tant qu'entraîneur, il fallait se battre avec les athlètes pour les empêcher de toutes les faire.»

Après être passée de mode dans les années 90, la course à pied semble attirer aujourd'hui les mêmes athlètes qui l'avaient délaissée. «Je vois beaucoup plus d'anciens qui avaient arrêté pour plein de raisons, et qui s'y remettent.»

Jean-Yves Cloutier, entraîneur au Marathon, fondateur du club de course Les Vainqueurs, note un intérêt chez les jeunes et les femmes. «Surtout chez les femmes. On voit de plus en plus de participantes dans les courses. Même qu'elles sont majoritaires dans certaines courses. Ce n'était pas le cas avant.»

Un mot d'ordre pour les débutants: de bonnes chaussures et de la modération. «Un débutant a toujours tendance à en faire trop et à courir un peu trop vite», prévient Jean-Guy Cloutier. Même que certains sont pressés de se lancer dans un marathon. «Ça me choque parce que je me demande s'ils sont là pour les bonnes raisons. Veulent-ils courir ou bien simplement atteindre rapidement un objectif à la *Star Académie*? Ça ne s'applique pas en course à pied. Il faut prendre le temps.»

Un matin au parc Jeanne-Mance, au pied du mont Royal. Un joggeur haletant passe devant Malcolm Balk. «Tu vois?» dit-il en montrant le coureur. Celui-ci tape le sol, talon d'abord. Un autre coureur le suit, la vingtaine au vent, la foulée généreuse, mais la tête inclinée vers l'arrière. Ouille, grimace Malcolm Balk. Puis, il montre un groupe d'enfants. Les gamins se tiennent naturellement droits; leurs éducatrices traînent les pieds, les épaules voûtées.

«On court comme on s'assoit», résume M. Balk. Et on s'assoit mal en général. Son secret de longévité en course? Une bonne posture. Depuis 15 ans, il enseigne aux coureurs à s'écouter, à faire travailler les bons muscles et seulement ceux-là. La technique Alexander – du nom d'un acteur australien qui a mis au point la méthode parce qu'il était si crispé qu'il en perdait la voix – s'applique tant aux athlètes qu'aux musiciens. Et on ne le verra pas courir avec les écouteurs aux oreilles. «Ça nous empêche d'être à l'écoute de notre corps.»

«Tu ne verras pas des Kényans courir comme ça», dit-il en imitant un coureur nonchalant. Devrait-on s'inspirer des Kényans? «Je ne le sais pas. Mais j'ai lu un jour que la différence entre un Kényan de 18 ans et un Canadien du même âge, c'était 30 000 km à pied.»

COURRIEL

Pour joindre notre journaliste: judith.lachapelle@lapresse.ca



PHOTO ALAIN ROBERGE, LA PRESSE

Malcolm Balk, 52 ans, tentera de battre son propre record aujourd'hui, au demi-marathon du Festival de la santé.

Gym sur table

Thérèse Cadrin Petit

Posture et entraînement

N'ATTENDEZ PAS D'EN AVOIR PLEIN LE DOS!

« La table des miracles »

- Patrice l'écuyer

15 centres au Canada

ENTRAÎNEMENT EN GROUPE ET/OU EN PRIVÉ.

RÉSERVEZ MAINTENANT, NOMBRE DE PLACES LIMITÉ.

- Un entraînement unique, exclusif et éprouvé depuis plus de 20 ans.
- Procure soulagement aux maux de dos et aux articulations douloureuses.
- « Je connais maintenant mieux tout mon corps. Cette table est incroyable. »
- Sylvie Fréchette
- Au bout d'un an, je n'en reviens pas du résultat. En prime, j'ai perdu mon petit pneu autour de la taille! »
- Patrice L'Écuyer

JOURNÉES PORTES OUVERTES

MONTRÉAL
9 et 12 sept. 2006
(514) 274-3110

LAVAL
24 septembre 2006
(450) 665-2177

WESTMOUNT
(nouveau centre)
4 octobre 2006
(514) 501-3924

SAINT-HUBERT
17 octobre 2006
(450) 656-4581

POINTE-AUX-TREMBLES
(nouveau centre)
(514) 236-9636

BOIS-FRANCS
819-758-0985

BELOEIL
450-656-4581

DRUMMONDVILLE
819-474-5125

ESTRIE
819-565-2659

HAUT-RICHELIEU
450-359-4602

LAVAL
450-665-2177

LAURENTIDES
450-438-1110

MONTRÉAL
514-274-3110

OUTAOUAIS
819-743-9401

POINTE-AUX-TREMBLES
514-236-9636

QUÉBEC
418-650-5442

SAINT-HUBERT
450-656-4581

SAGUENAY
418-690-9760

WESTMOUNT
514-501-3924

CALGARY
403-245-9009

Où faire de la Gym sur Table ?

www.gymnastiquesurtable.com

RÉFÉRENCES UTILES

REVUE
> *Runner's world*

SITES
> www.courir.org
> www.volodalen.com
> www.jogging-international.net/
> www.courir.org
> www.runningroom.com

> www.runnersworld.com
> www.mynextrace.com
> www.eventsonline.ca/calendar/calendar_bydate.html
> www.courseapied.com
> www.jeffgalloway.com
> www.marathonguide.com
> www.posestech.com
> www.active.com

LIVRES
> Oldani, F., *Leçon de jogging*
> Grindler, G., *Guide pratique*
> Delor, *Courir, du jogging au marathon*
> Dagny Scott Barrios, *Runner's World Guide to Injury Prevention*

Annabelle Nicoud, collaboration spéciale

PLAISIR DE BOIRE ET MODÉRATION

Si vous êtes un adulte, homme ou femme, et buvez entre 15 et 35 consommations par semaine, si vous vous interrogez sur l'impact de l'alcool dans votre vie, **Alcochoix+** pourrait répondre à vos questions. Il est possible que votre façon de boire vous inquiète, que vous éprouviez parfois des difficultés reliées à l'alcool et que vous croyiez que la modération a bien meilleur goût, si tel est le cas, le programme **Alcochoix+** est tout indiqué pour vous !

Fondé sur une prise de conscience progressive de la personne et sur sa capacité à trouver des solutions sur mesure, Alcochoix+ s'inscrit parfaitement dans la philosophie d'Éduc'alcool qui prône une consommation responsable. Les adultes qui apprécient les bienfaits de l'alcool, mais qui éprouvent certaines difficultés à tenir les rênes, y apprendront comment modifier leurs habitudes de vie sans pour autant devenir abstinentes.

Soucieux de faire la promotion d'une consommation équilibrée de l'alcool, Éduc'alcool les invite donc à s'inscrire à **Alcochoix+**. Ce programme, dispensé par des Centres de santé et de services sociaux (CLSC) de la région, a été conçu pour soutenir les buveurs qui désirent diminuer leur consommation d'alcool tout en continuant à profiter du plaisir lié à la modération.

Alcochoix+, un programme qui a fait ses preuves.
Le programme Alcochoix+ s'est avéré très efficace depuis son lancement en 1993. Les expériences passées nous démontrent qu'en moyenne, trois mois après le début du programme, les hommes avaient diminué leur consommation de 44 % passant de 34 consommations hebdomadaires à 19, alors que les femmes accusaient une baisse moyenne de 41 % et réduisaient leur consommation de 27 à 16. Un an plus tard, les hommes avaient conservé leurs nouvelles habitudes et les femmes avaient diminué encore un peu plus, soit à 14 consommations par semaine.

Alcochoix+ est-il pour vous?
Alcochoix+ est un programme de boire contrôlé se déroulant sur six semaines et dont l'approche vise un changement d'habitude de vie. Il s'adresse aux buveurs qui ont l'habitude de prendre

entre 15-35 consommations par semaine et qui commencent à y percevoir un problème. Le programme vise à conscientiser les participants sur leur consommation et les aide à trouver leurs propres stratégies de diminution.

Un programme adapté aux besoins des individus.
Les séances du programme Alcochoix+ sont gratuites. Les personnes intéressées doivent, au préalable, participer à une évaluation téléphonique complète et confidentielle. Subséquemment, s'ils sont sélectionnés, ils pourront choisir le format de participation qui leur convient le mieux, soit: la formule autonome à l'aide d'un document, la formule guidée en rencontres individuelles ou la formule de groupe.

À votre santé!
Éduc'alcool, en s'associant à Alcochoix+, se préoccupe de votre santé. Si vous croyez que ce programme peut vous aider, inscrivez-vous à la **prochaine session**. Premier arrivé, premier servi.

Renseignements:
Montréal : (514) 273-5600, poste 6360
Laval : (450) 622-4478, poste 4005
Pour les autres régions, svp contactez votre Centre de santé et de services sociaux (CLSC).

La modération a bien meilleur goût.

ACTUEL

MONTRÉAL À LA COURSE

IL SUFFIT DE SEULEMENT **TROIS COURSES PAR SEMAINE**, D'UNE DEMI-HEURE À UNE HEURE, POUR SE TENIR EN FORME. POURTANT, IL Y A DES JOURS OÙ ON A LE GOÛT DE PASSER SON TOUR. POUR SE MOTIVER, RIEN DE TEL QUE DE **MODIFIER SES PARCOURS**. LES NOUVEAUX PAYSAGES **RAFRAÎCHISSENT L'ESPRIT** TOUT EN FAISANT PASSER LES KILOMÈTRES PLUS RAPIDEMENT. **ACTUEL** VOUS PROPOSE ICI QUELQUES **BEAUX PARCOURS DE MONTRÉAL**. À DÉCOUVRIR, **CHACUN À SON RYTHME**.



PHOTO ANDRÉ TREMBLAY, LA PRESSE ©

1 LE MONT ROYAL

Un classique. On y court l'été pour l'ambiance, l'automne pour les couleurs et l'hiver pour la lumière. Le mont Royal a tout ce qu'un coureur demande. Le chemin Olmstead ou (chemin des Calèches) serpente le long de la montagne et donne accès à de magnifiques points de vue. La montée graduelle et le sol en gravier vous offriront une montée en douceur. Attention si vous courez avant ou après le coucher du soleil : il y fait vraiment sombre. Assurez-vous d'être visible. Cela vous évitera une rencontre désagréable avec un cycliste.

- En faisant l'aller-retour des tam-tams à la Croix, vous parcourrez environ 11 kilomètres. Vous pouvez aussi décider d'y aller pour les chemins plus abrupts et tortueux qui sillonnent la montagne ou emprunter la côte Camilien-Houde, pour affronter une « vraie » montée.

- L'escalier de l'Escarpement a beau être un raccourci qui mène directement au Chalet de la montagne, monter ses 260 marches à la course fouette le cardio.

- Un petit détour et vous pouvez aller arpenter les allées des cimetières. Un endroit pratique l'hiver, puisque toujours déneigé. Vous pouvez aussi choisir d'emprunter le versant sud et faire la boucle du parc Summit (2,5 km) et ajouter un kilomètre en allant à l'Oratoire.

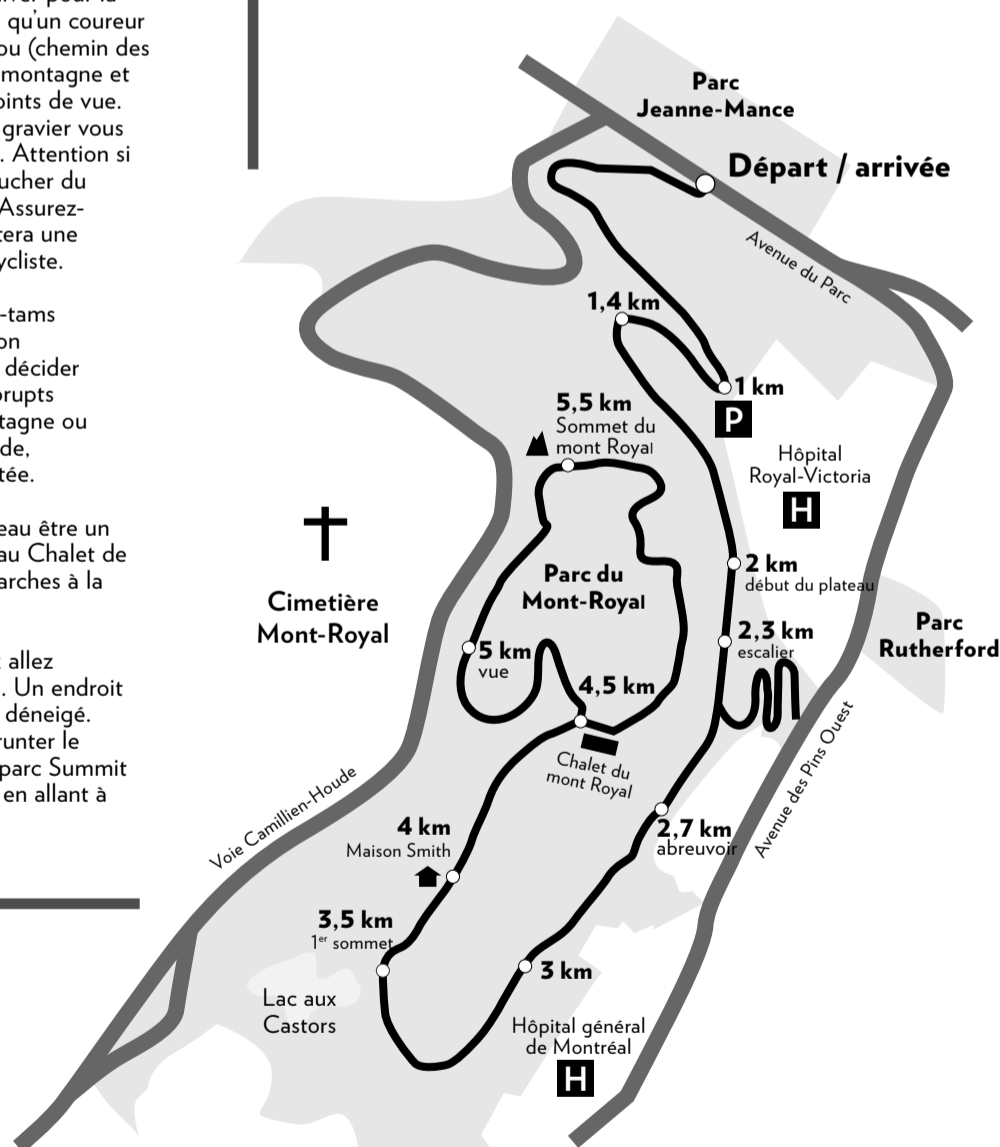


PHOTO ANDRÉ TREMBLAY, LA PRESSE ©

CONSEILS DES COUREURS DE LA PRESSE

Étirez vos muscles, avant et après la course

L'échauffement permet au coureur de préparer ses muscles, et l'étirement de mieux récupérer, d'améliorer sa souplesse et d'éviter les raideurs inhérentes à l'activité physique.

— Marius Marin

Des petites foulées

Progressivement, privilégiez les petites foulées sur la plante des pieds. Votre pas vous semblera plus léger. Il n'est pas utile de faire de trop grandes enjambées. Elles vous forcent à poser le talon plus longtemps au sol, ce qui contribue à vous ralentir. Multipliez plutôt le nombre de vos foulées.

— Jean-Pascal Beaupré

Soyez vu

Le pire danger, ce sont les voitures. Soyez très visible. Quand vous courez tôt le matin ou le soir, portez un dossard jaune avec bandes réfléchissantes. L'hiver, j'y accroche des lumières scintillantes (3\$ chez Mountain Equipment Coop). Ne brûlez pas les feux rouges. Regardez bien avant de traverser au feu vert. Pensez aussi à apporter un « trente sous » pour téléphoner au cas où...

— André Noël

Courez nu...

Le jogging est le sport qui se marie le mieux à la simplicité volontaire. Je déteste les ceintures d'hydratation et tous ces trucs qui ballottent durant la course. A-t-on vraiment besoin de boire autant pendant le galop? À moins de courir un marathon et, dans ce cas, c'est le patron qui régale. Les Grecs couraient nus, non? Voilà une idée qui mérite plus ample réflexion.

— Jean-Sébastien Gagnon

...mais avec de bons souliers

Courir est gratuit. Voilà une bonne raison d'investir dans des souliers de qualité. Oui, on peut en trouver dans tous les magasins de sport. Mais attention: ce n'est pas parce qu'un soulier est conçu pour la course qu'il est adapté à votre pied. Si le vendeur ne vous demande pas de courir avec la paire que vous essayez, il est impossible de savoir si vous avez fait le bon choix. Insistez ou choisissez une boutique spécialisée.

— Christian Geiser



PHOTO MARTIN CHAMBERLAND, LA PRESSE ©

2 LE PARC LAFONTAINE

Pratique quand on habite au centre-ville, le parc Lafontaine offre un coin de verdure à deux pas. Le tour complet du parc fait 2,5 kilomètres. Rassurant pour les débutants, qui voient ainsi facilement leur progression, et pratique pour les coureurs aguerris qui veulent se chronométrer. Comme il y a toujours de l'action, un petit tour à l'intérieur vous donnera l'occasion de voir un match de balle molle, une foule bigarrée ou encore des canards gloutons.

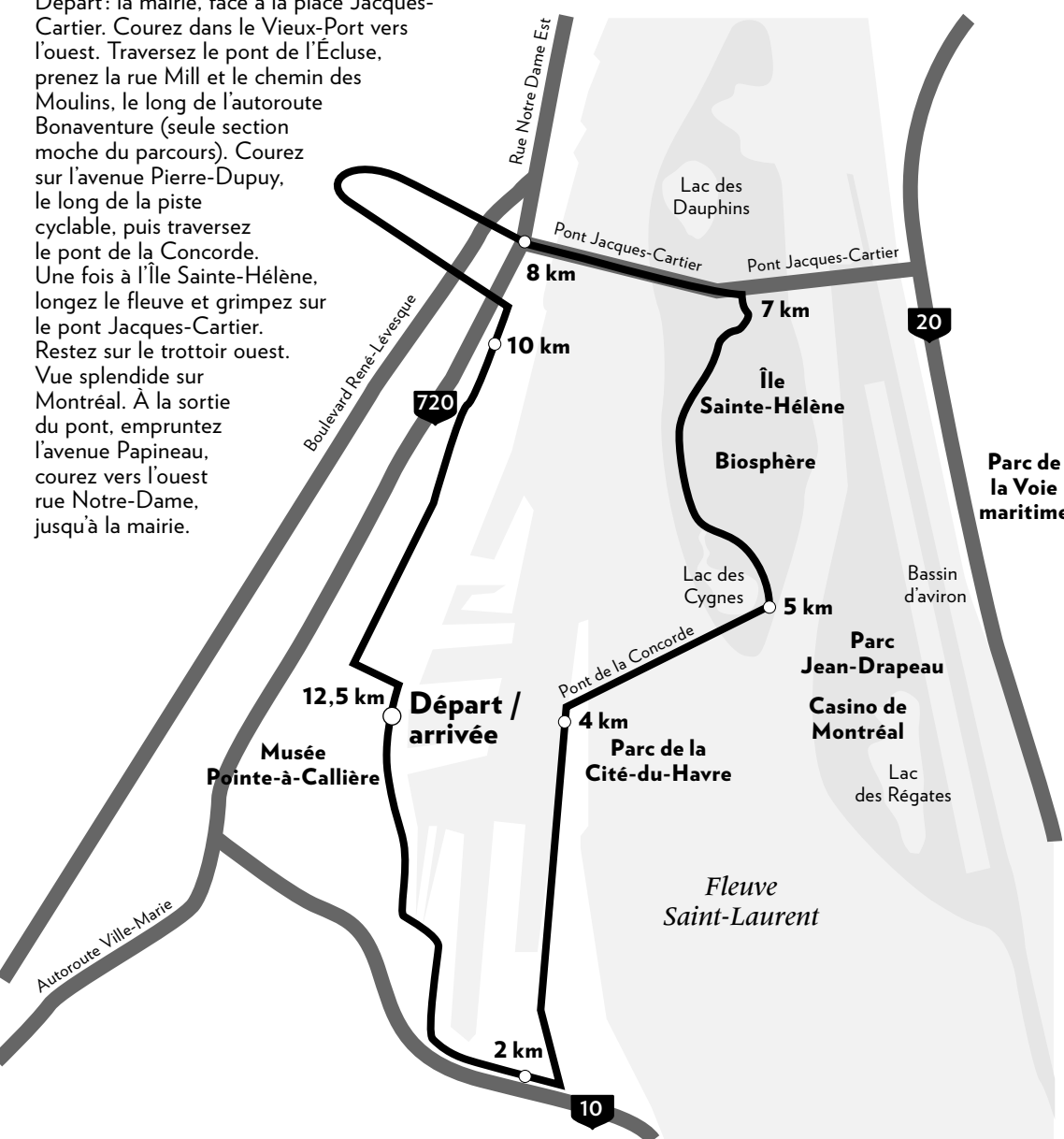
3 LE PARC MAISONNEUVE

Un parcours tout en douceur d'environ cinq kilomètres si on longe la piste cyclable ou de 3,1 kilomètres si on suit la piste piétonnière. Une fois réchauffé, traversez la rue Sherbrooke et rendez-vous au coin de la rue Viau pour faire quelques sprints sur la piste de 400 mètres du complexe olympique. Vous en profiterez pour assister aux prouesses d'athlètes d'élite ainsi qu'aux pirouettes des skaters qui utilisent le Big O. **A noter** : lors de la saison morte, on a accès gratuitement aux chemins du Jardin botanique.

4 D'UN PONT À L'AUTRE

Depuis le centre-ville de Montréal, il est possible de faire une belle boucle avec vues sur le fleuve.

Départ: la mairie, face à la place Jacques-Cartier. Courez dans le Vieux-Port vers l'ouest. Traversez le pont de l'Écluse, prenez la rue Mill et le chemin des Moulins, le long de l'autoroute Bonaventure (seule section moche du parcours). Courez sur l'avenue Pierre-Dupuy, le long de la piste cyclable, puis traversez le pont de la Concorde. Une fois à l'île Sainte-Hélène, longez le fleuve et grimpez sur le pont Jacques-Cartier. Restez sur le trottoir ouest. Vue splendide sur Montréal. À la sortie du pont, empruntez l'avenue Papineau, courez vers l'ouest rue Notre-Dame, jusqu'à la mairie.



Courir en groupe

Avant la course, parce qu'on n'ose pas rester couché quand quelqu'un nous attend. Pendant, parce qu'on risque moins de ralentir quand on accorde son pas à celui de ses amis. Après, parce que l'effort collectif est souvent récompensé par un repas, collectif lui aussi.

— Marie-Claude Malboeuf

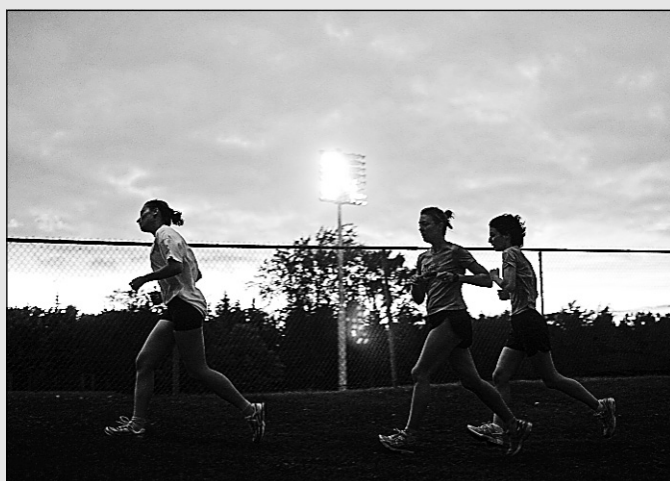


PHOTO MARTIN CHAMBERLAND, LA PRESSE ©

Un gadget qui nous veut du bien

Courir, c'est faire travailler son cœur, et pour savoir si on le fait bien travailler, à notre mesure et pour le mieux, il existe un outil très utile : le cardiofréquencemètre. En se basant sur notre capacité cardiaque maximale, on sait si on peut relaxer, s'il faut plutôt augmenter la vitesse ou si on récupère rapidement ou lentement. Personnellement, je bats des records de rapidité de récupération (m'a dit un spécialiste). Je regarde ma montre et j'ai presque envie de dire merci à mon cœur de battre aussi professionnellement.

—Marie-Claude Lortie

Faire du jogging avec Fido

Vérifiez si les chiens sont permis où vous courez. Votre compagnon sera affecté autant que vous par les éléments. N'oubliez pas d'amener à boire pour lui aussi. Par ailleurs, l'asphalte brûlant de nos étés ou la glace et le sel que l'on retrouve sur nos routes, l'hiver, peuvent sérieusement entamer les coussinets de ses pattes. Choisissez des parcs où votre chien pourra courir sur des surface plus tendres (herbe, terre battue, etc). Si vous êtes poursuivi par un chien lors d'une sortie, la meilleure chose à faire est de s'arrêter et de rester immobile. Accélérer pour s'enfuir risque de stimuler son instinct de chasseur.

— Benoît Giguère

5 CANAL DE LACHINE

Avec son trajet presque toujours plat et ses paysages magnifiques, le canal de Lachine a beaucoup à offrir. Voici trois points de départ choisis de façon totalement arbitraire. Les longueurs sont modulables. C'est à vous, et à vos jambes, de décider jusqu'où vous voulez aller.



PHOTO FOURNIE PAR FRANCOIS ROULEAU

L'ÎLE AUX HÉRONS

À Verdun, départ de la marina. Suivez le long du fleuve, jusqu'aux rapides et l'île aux Hérons, puis revenez par le parc de l'hôpital Douglas. De toute beauté.

PARC SUMMERLEA

Départ à l'angle du boulevard Saint-Joseph et de la 52^e Avenue, à Lachine. Courez vers l'est en longeant le lac Saint-Louis sur quatre kilomètres en empruntant la piste piétonnière jusqu'à l'écluse numéro 5 du canal de Lachine. Sur votre route, le phare de Lachine, l'école de voile, le club de canoë-kayak et le va-et-vient de la piste cyclable. De l'écluse du canal, on peut retourner sur ses pas (pour un aller-retour de huit km), ou continuer jusqu'au parc de la presqu'île René-Lévesque, un magnifique bras de terre qui ajoutera quatre kilomètres au compteur si on en complète la boucle. Planifiez votre sortie en fin d'après-midi.

DU CENTRE-VILLE

Descendez dans le Vieux-Port et filez vers l'ouest. Entre les écluses, les pêcheurs et les kayaks, il y a toujours quelque chose à voir. Et voyez le soleil d'automne descendre sur l'un des plus beaux panoramas de l'île de Montréal.

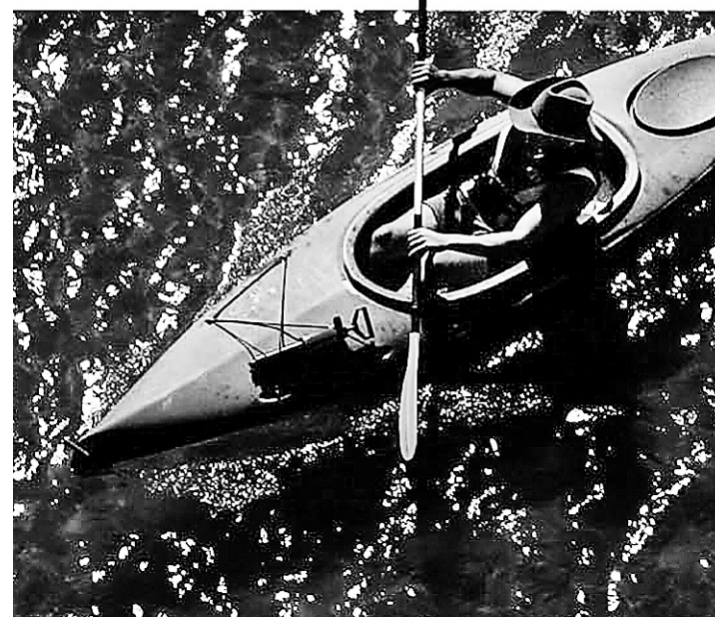


PHOTO DARRYL DYCK, CP

6 DANS LE VIEUX

Faites la course aux calèches en courant dans le Vieux-Montréal. Empruntez la rue de la Commune, côté piste cyclable jusqu'au Musée Pointe-à-Callière, retour par le port et le bord du fleuve jusqu'au quai de l'Horloge.

PARTIR À L'AVENTURE

Choisissez un quartier de la ville et découvrez-le en courant. Surprises et découvertes garanties.

ÉLAN

BOUGE! DONC!

CHRISTIAN GEISER

1 > FIESTA À OKA

Un instant! Ne rangez pas tout de suite votre matériel de camping. Il reste encore de belles journées à l'été. La bande à Bougex l'a bien compris. Elle convie donc les amateurs de plein air à sa Fiesta qui se tient à Oka le week-end prochain. On préfère vous avertir : le programme sera chargé. Canot, catamaran, escalade, cours thématiques, kayak de mer, vélo en tout genre, font partie des activités qui seront proposées. Il y aura même un méchoui (ça creuse le plein air). Pensez quand même à emporter une p'tite couverture en plus.



Harry Glickman
PHOTO ALAIN ROBERGE, LA PRESSE ©

Les 16 et 17 septembre. Inscription et horaire détaillé : www.bougex.com

2 > VOGUE LA GALÈRE

La rentrée vous rend nostalgique? Vos balades en kayak de mer vous semblent bien loin? Renouez avec l'eau en allant faire un petit tour au parc de la Rivière-des-Milles, à 20 minutes de Montréal, et visiter un site riche d'une biodiversité remarquable. Après un petit tour guidé en rabaska, le monde des insectes n'aura plus de secret pour vous. Si vous n'avez pas le pied marin, vous pouvez toujours opter pour les randonnées guidées. Une belle façon de garder le contact avec la nature.

www.parc-mille-iles.qc.ca

3 > CHACUN SON RYTHME

Tous ces gens qui s'agitent aujourd'hui, cela vous laisse indifférent? Vous êtes plus du type allons y lentement mais sûrement. Si vous vous demandez pourquoi ces gens s'acharnent à courir alors qu'ils pourraient marcher, *La marche, programme de mise en forme* est un livre qui va vous intéresser. Cet ouvrage traite de tous les sujets liés à cette activité. Que vous vous intéressiez à vaincre des sommets vertigineux ou que vous vouliez savoir comment marcher avec des enfants, vous trouverez la réponse.

Dr William Bird et Veronica Reynolds, Éditions de L'Homme, 2006, 184 pages, 29,95 \$

Si vous avez des suggestions d'activités, écrivez-nous à cgeiser@lapresse.ca



PHOTO BERNARD BRAULT, ARCHIVES LA PRESSE ©

Ne manquez pas votre marche dans les feuilles d'automne!

La marche à l'oblique : énergivore et très aérobique



RICHARD CHEVALIER
COLLABORATION SPÉCIALE

Le chroniqueur qui reprend le collier après la pause estivale se pose toujours la question existentielle: quel sujet aborder?

Non pas qu'il manque de sujets. Bien au contraire. L'été a été riche en nouvelles qui confirment à quel point l'activité physique et son contraire, l'inactivité, influencent notre santé physique et mentale. J'y reviendrai, c'est certain.

Je me suis fait alors la réflexion suivante: c'est bientôt l'automne avec sa fraîcheur et ses belles couleurs. N'est-ce pas la saison parfaite pour marcher au grand air? Et tant qu'à marcher, pourquoi ne pas le faire à l'oblique, c'est-à-dire en gravissant ou en descendant une pente, que ce soit la côte Sanguinet (ouf!), un sentier du mont Royal, le dénivelé qui mène au chalet, ou encore la butte du parc d'à côté?

En faisant cela, vous transformez la marche ordinaire en excellent exercice

aérobique et musculaire. C'est que, par rapport à la marche sur le plat, la marche à l'oblique sollicite davantage le métabolisme, le cœur et les muscles. Et plus la pente est prononcée, plus la marche devient musclée et énergivore! Par exemple, une marche rapide de 45 minutes sur le plat vous fait dépenser environ 225 calories si votre poids est de 75 kg. Contre une pente douce de 5 %, la dépense calorique passe à 270, puis à 320 contre une pente de 10 % et à plus de 400 contre une pente abrupte de 20 %. Les amateurs de trekking, sorte de randonnée pédestre en terrain montagneux, en savent quelque chose! De plus, la surcharge de travail qu'impose aux muscles la marche à l'oblique renforce autant les os des membres inférieurs et les vertèbres lombaires que le ferait une séance de jogging.

Un peu de préparation physique ne nuit pas

Toutefois, avant de vous lancer à l'assaut de la première pente rencontrée, prenez bonne note de ceci. Lorsqu'on descend une côte en marchant ou en joggant, les muscles des cuisses et des jambes (quadriceps et mollets) travaillent en mode excentrique, c'est-à-dire qu'ils sont étirés en même temps

qu'ils se contractent. En d'autres mots, au lieu d'amorcer un mouvement, les muscles sollicités pendant la descente agissent comme un frein afin de contrôler le mouvement. Or, ce type de contraction musculaire favorise l'apparition de courbatures le lendemain. Pour réduire cet effet du travail excentrique, vous devrez aborder la marche à l'oblique de manière progressive.

Deux situations se présentent à vous: soit vous êtes une personne qui marche déjà régulièrement ou, au contraire, une personne qui marche peu. Dans le premier cas, la transition vers la marche à l'oblique se fera sans heurts pour vos muscles et tendons pour autant que vous débutiez avec une pente assez douce. Dans le deuxième cas, je vous suggère de marcher d'abord d'un bon pas sur le plat pendant 15 à 20 minutes, tous les jours ou presque pendant deux semaines. Après cette période de rodage, commencez vos premières marches à l'oblique en choisissant un dénivelé facile, c'est-à-dire à peine perceptible. À proximité de l'endroit où vous travaillez ou habitez, il y a sûrement ce type de dénivelé. Puis, petit à petit, choisissez des pentes un peu plus abruptes tout en allongeant la durée de vos marches.

Le Québec, paradis de la randonnée en montagne

RICHARD CHEVALIER

Soyez tout de même prévenu; la marche en pente pourrait bien vous donner le goût de faire des randonnées en montagne. Et le Québec, avec ses montagnes rondes et vieilles comme le monde, est un paradis pour ce type d'activité.

Prenez, par exemple, le mont Jacques-Cartier, le plus haut sommet du Québec méridional à 1268 mètres: il se monte très bien à pied à cause

justement de sa forme arrondie. Nous avons plusieurs montagnes que l'on peut grimper ainsi en quelques heures. Dans le très complet *Répertoire des lieux de marche au Québec* de la Fédération québécoise de la marche (www.fqmarche.qc.ca, 514-252-3157 ou 1-866-252-2065), on trouve d'ailleurs 52 lieux de marche dont plusieurs se situent en milieu montagneux. Cela représente des milliers de kilomètres de sentiers balisés et entretenus qui vont par monts et par

vous pour la joie des quelque 300 000 randonneurs qui sillonnent chaque année le Québec à pied. Pourquoi pas vous?


Chaussé d'une botte de randonnée ou d'une chaussure multisports bien coussinée, vous (re)découvrirez avec la randonnée en montagne le plaisir de marcher dans la nature, loin du tintamarre de la ville. Car la marche ici a une grande utilité: elle vous mène au sommet, là où vous attend un paysage souvent grandiose. Ce type de randonnée ne vous offre pas que des points de vue uniques, il vous libère l'esprit de ses tracas quotidiens quand cela ne vous rend pas carrément euphorique devant la beauté et le silence des lieux. Car là-haut il n'y a, bien souvent, que le vent qui se fait entendre.

COURRIER DES LECTEURS

Q Pour faire suite à un article portant sur l'aquajogging (25 juin 2006), j'aimerais connaître un endroit où me procurer l'équipement nécessaire pour pratiquer cet exercice. Merci.
-Denis Bussière

R Vous trouverez l'aquajogger (une ceinture permettant de faire du jogging en eau profonde) ainsi que d'autres accessoires pour l'aquajogging dans les magasins de la chaîne Diffusion aquasport, laquelle pos-

sède des magasins à Montréal et à Laval. Dans les magasins d'articles de sport, vous trouverez aussi certains équipements qu'on peut utiliser pour s'entraîner dans l'eau. Bonne aquagym!


 FONDATION
PalliAmi
 www.palliami.org

Pour rendre acceptable...
 l'inacceptable.

Fondation PalliAmi
 C.P. 531, succursale C, Montréal (Québec) H2L 4K4
 Téléphone (514) 890-8000, poste 27434
 Télécopieur (514) 412-7523

GÉNIES EN HERBE #1214

En collaboration avec Génies en herbe Pantologie Inc., ghpanto@videotron.ca

A- LE MONDE

- 1 L'Indonésie
- 2 Le perse (ou farsi)
- 3 Les États-Unis
- 4 Saskatchewan
- 5 Le yen

B- ACTUALITÉS

- 1 Cologne
- 2 États-Unis et Espagne
- 3 ALENA et Organisation mondiale du commerce (OMC)
- 4 Photoshop
- 5 *Moment décisif*

C- ANIMAUX

- 1 Le ver à soie et l'abeille
- 2 L'ours polaire
- 3 Qu'il vaut mieux s'accommoder lorsqu'on a raison, et de plaider quand on a tort
- 4 «...chose due»
- 5 L'habit ne fait pas le moine

D- ASSOCIATION

- 1-E, 2-A, 3-B, 4-D, 5-C

E- COMMENÇANT PAR PHIL-

- 1 Philtre
- 2 Philologie
- 3 Philippe
- 4 Philippoussis, Mark
- 5 Philadelphie

F- CHARADE

La Rochefoucauld (la-roche- fou-co-)

G- CERVEAU DIRECTION

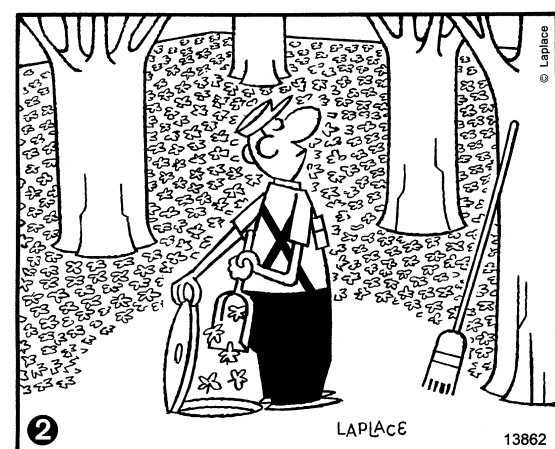
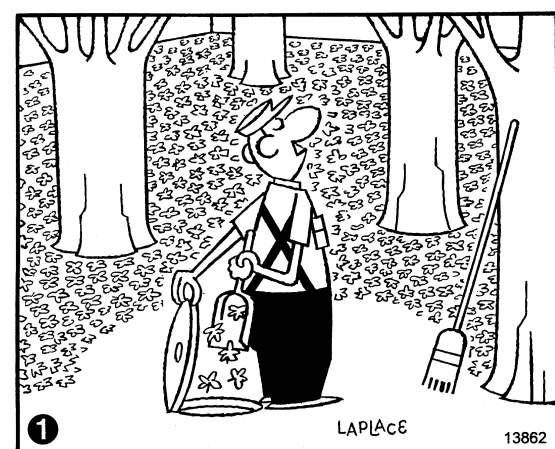
- 1 Noir
- 2 Choc
- 3 Lune
- 4 Couple
- 5 Polaire

H- PÉTROLE

- 1 Alberta
- 2 Canada
- 3 Octane
- 4 Pétrole, gaz naturel et charbon
- 5 ATSA (Action Terroriste Socialement Acceptable)

ÊTES-VOUS OBSERVATEUR?

Ces deux dessins sont en apparence identiques. En réalité, il y a entre eux HUIT petites différences.



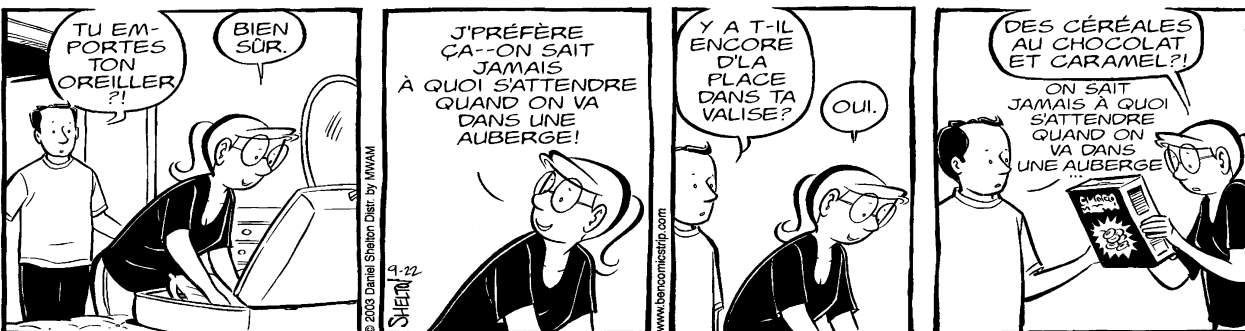
VOIR SOLUTION À LA FIN DES PETITES ANNONCES

LA PETITE PRESSE

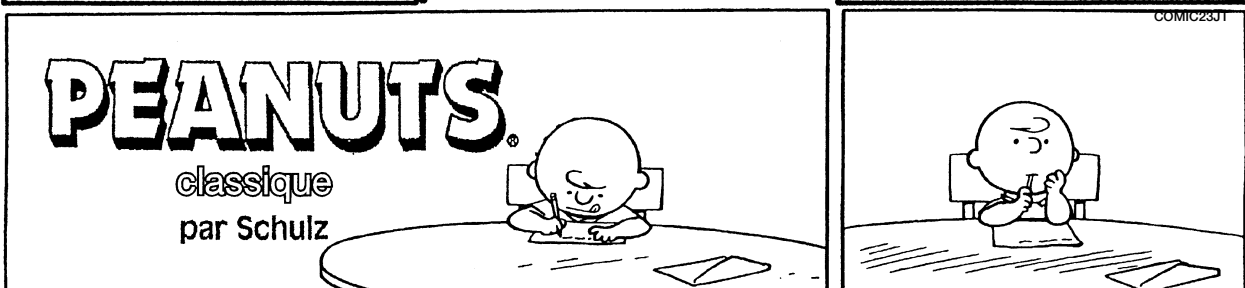
PEANUTS



BEN



GARFIELD



MOTS CROISÉS

www.hannequart.com

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

10 septembre 2006

Q7978

HORIZONTALEMENT

1. En Inde, individus hors caste considéré comme impurs.
2. Se produit le jour - Se porteront.
3. De même - Charmer.
4. Rafistolé - Mémoire d'ordinateur.
5. Ondulation d'une étoffe - Interruption de travail.
6. Grand-père - Passé sous silence.
7. Glisse sur une planche à dessin - Fée bretonne.
8. Plaine espagnole - Chaparder.
9. Iridacée bulbeuse - Petit mot latin.
10. Altération musicale - Publié.
11. Détériorent - Préparer secrètement.
12. Entame le bord de - Répand en dispersant.

VERTICALEMENT

1. Se dit d'une maladie qui n'a pas de cause connue.
2. Habitation propice à l'intimité - Endroits - Antimoine.
3. Hécatombe - Genre de grand canard.

4. Arbre - Pays d'Europe de l'Est.
5. N'est pas divisible - Blafard - Écoute la liste.
6. Souverain autocrate - Titre que portait Ararat.
7. Faire le badaud - Ciboulot.
8. Secondée - Plante à fleurs jaunes.
9. Fait partie de la famille - Sa capitale est Lomé - Enjambée.
10. Rongeur gris frugivore - Qui est mal fréquenté.
11. Ancré dans l'esprit - Dose de radiations.
12. Virage sur la neige - Dispositif de fermeture.

■ SOLUTION AU PROCHAIN NUMÉRO

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	R	E	S	I	S	T	A	N	C	E	D	
2	O	V	U	L	E	G	E	A	N	T	E	
3	B	E	R	L	I	N	E	I	T	E	M	
4	E	M	U	N	I	F	E	U	L	E		
5	S	T	E	M	C	O	E	U	R	S		
6	P	E	N	I	T	E	N	T	E	C	U	
7	I	R	E	N	E	C	I	O	R			
8	E	R	E	N	A	C	L	O	N	E		
9	R	E	T	R	A	N	C	H	E	N		
10	R	U	E	C	H	E	R	A	L	E	S	
11	E	S	T	H	E	T	E	L	U	X	E	
12	E	U	E	H	E	B	E	T	E	S		

Q7977

SOLUTION DU DERNIER NUMÉRO

ASTROLOGIE DU JOUR

♈ BÉLIER DU 21 MARS AU 20 AVRIL
 La Lune quitte aujourd'hui le Bélier pour passer chez le Taureau. Toutefois, il n'est pas trop tard pour rétablir l'ordre dans une situation en relâchement. Le simple fait de discuter d'une affaire problématique peut mener à une solution. Maintenant que Mars se trouve dans votre Signe opposé, la Balance, c'est à vous de prendre la situation en main. D'ailleurs, vos démarches devraient porter fruits.

♉ TAUREAU DU 21 AVRIL AU 20 MAI
 L'arrivée de la Lune en Taureau promet de vous stimuler! Tellement, que vous risquez de ne plus savoir de quel côté foncer. Il est généralement impossible de tout avoir. Toutefois, si vous ne savez pas choisir entre plusieurs alternatives, vous pourriez toutes les perdre. Plus vite vous réglerez un problème de choix, et plus agréable votre dimanche sera. Surprise possible en soirée...

♊ GÉMEAUX DU 21 MAI AU 21 JUIN
 Pourquoi ne pas raviver les relations sociales et amicales qui sont en train de s'éteindre? Voici une excellente période pour contacter des personnes auxquelles vous n'avez pas parlé depuis un certain temps. Une occasion professionnelle peut vous être offerte par le biais de votre vie sociale. Fréquentez les cercles d'individus qui peuvent vous ouvrir des portes.

♋ CANCER DU 22 JUIN AU 22 JUILLET
 Quand quelqu'un demande votre avis, on peut supposer qu'il est disposé à l'entendre. Bien entendu, la diplomatie est toujours de mise, mais elle ne doit pas entraver la franchise. Par contre, tant qu'on ne vous demande pas conseil, il vaut mieux ne pas trop faire de recommandations. Plus une personne est orgueilleuse, et moins bien elle accueillerait vos suggestions.

astrologue@astro-communications.com

♌ LION DU 23 JUILLET AU 23 AOÛT
 L'arrivée de la Lune en Taureau risque d'embrouiller chez le Lion la perception des gens ou des situations. Autant ce climat peut favoriser les activités récréatives, autant il n'est pas indiqué pour prendre des décisions qui auront de sérieuses répercussions à long terme. Profitez de ce dimanche pour vous divertir mais ne prenez pas de décisions importantes.

♍ VIERGE DU 24 AOÛT AU 22 SEPTEMBRE
 Il n'est pas forcément nécessaire de gagner ou d'avoir raison. La modestie et l'humilité peuvent vous procurer davantage d'admiration et de reconnaissance. Vous pouvez découvrir un nouveau sentiment de bien-être en vous libérant de certains comportements motivés par une fierté excessive, et les gens qui vous côtoient vous apprécieront d'autant plus. Vénus est en Vierge...

♎ BALANCE DU 23 SEPTEMBRE AU 23 OCTOBRE
 Avec l'appui de Mars en Balance, vous devriez connaître un plus fort niveau d'assurance. Certes, vous êtes actuellement en mesure de vous affirmer davantage, et cette détermination pourrait avoir d'heureuses répercussions dans divers domaines de votre vie. La gêne et la timidité ne vous rapprocheront pas de vos objectifs. C'est le temps d'oser et d'agir avec un brin d'audace.

♏ SCORPION DU 24 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE
 La Lune arrive dans votre Signe opposé, le Taureau, et vous devriez faire bonne impression sur les personnes que vous rencontrerez. La chance vous sourit, vous aidant à prendre le dessus sur vos rivaux ou adversaires. Voici donc un bon dimanche, autant pour prendre part à de grands rassemblements que pour prévoir un entretien intime.

♐ SAGITTAIRE DU 23 NOV. AU 21 DÉCEMBRE
 La manière dont les autres réagissent ne dépend pas de vous. La pire chose à faire serait de vous culpabiliser inutilement. Tant que vous accepterez de maintenir les voies de communication bien ouvertes, vous n'aurez rien à vous reprocher. Profitez plutôt de ce dimanche pour chasser vos soucis et pour vous divertir.

♑ CAPRICORNE DU 22 DÉC. AU 20 JANVIER
 Au trigone de votre Signe, cette Lune en Taureau tend à vous stimuler et à raviver votre esprit de compétition. Vous aurez la capacité de dénouer une impasse et de passer outre une limitation. Tout ce qui constitue un défi éveillera en vous l'envie de passer à l'action. Rien ne semblera pouvoir vous arrêter, et la seule chose à surveiller demeurera... l'impulsivité.

♒ VERSEAU DU 21 JANVIER AU 19 FÉVRIER
 La franchise n'est pas donnée à tout le monde; c'est pourquoi il peut s'avérer utile de savoir lire entre les lignes sous cette Lune en Taureau. Une personne qui est vraiment intéressée par ce que vous lui proposez fera tout son possible pour se rendre disponible. Quand les prétextes se multiplient, cela augure plutôt mal. Si cela s'avère indispensable, accueillez l'autre au pied du mur.

♓ POISSONS DU 20 FÉVRIER AU 20 MARS
 Les gens qui vous entourent sont probablement plus autonomes que vous le supposez. Ne vous culpabilisez pas si vous n'êtes pas en mesure d'accorder tout le temps que vous souhaiteriez aux personnes qui vous sont chères. Bien qu'ils vous aiment, vos proches ne vivent pas la totalité de leur existence en fonction de vous, et vous n'avez pas à vous faire de souci à leur endroit.

LES PETITES ANNONCES 987-VENDU (8363) 100

HEURES DE TOMBÉE MARDI AU SAMEDI 17H, LA VEILLE DE LA PARUTION DIMANCHE ET LUNDI 17H, LE VENDREDI PRÉCÉDENT ANNONCES ENCADRÉES 48H, AVANT LA PARUTION ABONNEMENTS (514) 285-6911 1 800 361-7453

COMMENT NOUS JOINDRE HEURES D'OUVERTURE : Lundi au vendredi, de 8 h à 17 h PAR TÉLÉPHONE (514) 987-8363 SANS FRAIS 1 866 987-8363 PAR TÉLÉC. (514) 848-6287 ADRESSE POSTALE Les Petites annonces, 7 rue Saint-Jacques, Montréal (Québec) H2Y 1K9 AU COMPTOIR lundi au vendredi, de 8 h 30 à 17 h petitesannonces@lapresse.ca

À VENDRE À LOUER IMMOBILIER

Table listing various real estate services and their contact information, including 'Immobilier (couleur)', 'Visites libres', and 'Maison de prestige'.

Table listing real estate services and their contact information, including 'Banlieue Est', 'Laurentides, Lanaudière', and 'Estrée'.

À LOUER

Table listing rental services and their contact information, including 'Maison de prestige', 'Maison de campagne', and 'Chalets'.

COMMERCIAL • INDUSTRIEL ACHAT • VENTE • ÉCHANGE

Table listing commercial and industrial services, including 'Propriétés à revenus', 'Propriétés comm.', and 'Industriels'.

MARCHANDISES & SERVICES

Table listing merchandise and services, including 'Audiovisuel', 'Instruments de musique', and 'Meubles, électroménagers'.

LAURENTIDES LANAUDIÈRE

Table listing real estate listings in the Laurentides and Lanaudière regions, including 'CHERTSEY' and 'RAWDON'.

OFFRES D'EMPLOI

Table listing job offers, including 'Technique, métiers, sous-structure', 'Construction', and 'Coiffure, esthétique'.

EXTERIEUR DE MONTRÉAL

Table listing real estate listings in the Montreal exterior region, including 'BEAUPRÉ (MONT-SAINT-ANNE)' and 'BORD DE L'EAU'.

SERVICES PERSONNELS

Table listing personal services, including 'Souhaits, événements', 'Avis de recherche', and 'Compagnons, compagnons'.

EXTERIEUR DU QUÉBEC

Table listing real estate listings in the Quebec exterior region, including 'DANS un beau secteur de Fort Lauderdale' and 'HOLLYWOOD, Fl. condo 2/2'.

À VENDRE À LOUER IMMOBILIER

100 VISITES LIBRES 100 VISITES LIBRES 116 MAISONS DE CAMPAGNE DOMAINES 131 ÎLE DE MONTRÉAL 131 ÎLE DE MONTRÉAL 131 ÎLE DE MONTRÉAL

ROSEMÈRE RÉSIDENCE DE PRESTIGE Dim. 14-16h: 624du Beaujolais Plus de 5000 pi² habitable + s-sol fini, 13 500 pi² paysager, arrière du golf, 5+2 c. à c., 4 1/2 s-bain, 3 foyers doubles, bureau avec foyer. Pour vente, cause transfert

LAVAL RIVE-NORD À ST-EUSTACHE Canadienne, 2 min. autoroute 680 000 \$, garage, piscine creusée, terrain paysagé de 23 000 pi², nombreuses fenêtres, superbe terrasse, a/c, 2e logement complet adjacent à la maison principale. Pas d'agent *514-978-5696

RIVE-SUD LONGUEUIL, près métro, 366-368 Rouville, maisons de ville neuves, 2 c. à c., 1 100 pi². À partir de 165 000 \$ + taxes *514-946-0849

ESTRIE DUNHAM, maison briques spacieuse avec terrain, 69 000 pi², 14-16h, Collectifs Nouveaux, 249 000 \$, info: 505-263-0677 ou 450-531-9655. À VOIR !!!

EXTERIEUR DE MONTRÉAL BEAUPRÉ (MONT-SAINT-ANNE), jumelé, 3 c. à c., avec foyer, 418-826-0135.

BORD DE L'EAU MEMPHRÉMAGOG, maison de prestige, tout équipée, serre, 2 foyers, 3-4 ch, sauna, vue sur Mt-Orford. Saison/mois: 2005-3000\$/mois! les3475@aol.com

EXTERIEUR DU QUÉBEC DANS un beau secteur de Fort Lauderdale, tout près magasins et plage, condo à vendre, 2 ch., 1 1/2 s/bains, tout rénové, sécur., rifé, piscine, site récréatif, 225 000 \$, 954-984-9598.

CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS AHUNTSIC, 4 1/2 neufr, gar. poss. foyer gaz, a/c, près Bois-de-Boulogne, 155 000 \$, info: 514-333-3014, lun. au ven. 10h-17h.

MAISONS DE CAMPAGNE DOMAINES 131 ÎLE DE MONTRÉAL 131 ÎLE DE MONTRÉAL 131 ÎLE DE MONTRÉAL

SHERRINGTON (Hemmingford), ferme forestière, 160 arpents, maison en pierre, 4 à 5 ch. Granges et garage, piscine creusée. À voir Sants agent. 695 000 \$ - 450-534-2096.

CHALETS MT-SÈTE-ANNE, superbe condo sur 3 étages, vue directe sur golf et pentes, 3 ch., 2 s/bains, foyer pierre, solarium, meublé, unique sur le marché. Brigitte Renaud, 418-655-5353, Remerciement Fortin Delage inc. Crt immobilier agréé

PROPRIÉTÉS À ÉCHANGER MASCOUCHE, 3 CONDOS de luxe, constr. 2005 en béton. Prix 163 000 \$, tout inclus, 100 \$ en bas du prix offert par le contracteur. Frais récents, occ. imm. 2 min. du centre-ville de Terrebonne. Cimetière, foyer, pl. bois/céramique, extra +++. Idéal pour investissement. OÙ échange. FAUT VOIR! Abitacions Services Immobiliers inc. Jean-Guy Avoté, agent imm. affilié, 450-419-7177

TERRAINS RÉSIDENTIELS LAC GAGNON, DUHAMEL Lots de villégiature avec copropriété riveraine. 48 500 \$ et +. 819-985-0600 #228 domainesquebecestates.com

ESTRIE DUNHAM, maison briques spacieuse avec terrain, 69 000 pi², 14-16h, Collectifs Nouveaux, 249 000 \$, info: 505-263-0677 ou 450-531-9655. À VOIR !!!

BORD DE L'EAU MEMPHRÉMAGOG, maison de prestige, tout équipée, serre, 2 foyers, 3-4 ch, sauna, vue sur Mt-Orford. Saison/mois: 2005-3000\$/mois! les3475@aol.com

EXTERIEUR DU QUÉBEC DANS un beau secteur de Fort Lauderdale, tout près magasins et plage, condo à vendre, 2 ch., 1 1/2 s/bains, tout rénové, sécur., rifé, piscine, site récréatif, 225 000 \$, 954-984-9598.

CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS AHUNTSIC, 4 1/2 neufr, gar. poss. foyer gaz, a/c, près Bois-de-Boulogne, 155 000 \$, info: 514-333-3014, lun. au ven. 10h-17h.

CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS AHUNTSIC, super condo réno, plafond cathédrale, vue sur 3 côtés, clé en main, 155 000 \$, 514-383-5294, 514-868-1736.

ÎLE DE MONTRÉAL 131 ÎLE DE MONTRÉAL 131 ÎLE DE MONTRÉAL

MONTRÉAL-EST, beau grand 1 1/2, meublé, chauffé, calme, concierge, 445\$, 514-521-2201.

CHALETS MT-SÈTE-ANNE, superbe condo sur 3 étages, vue directe sur golf et pentes, 3 ch., 2 s/bains, foyer pierre, solarium, meublé, unique sur le marché. Brigitte Renaud, 418-655-5353, Remerciement Fortin Delage inc. Crt immobilier agréé

TERRAINS RÉSIDENTIELS LAC GAGNON, DUHAMEL Lots de villégiature avec copropriété riveraine. 48 500 \$ et +. 819-985-0600 #228 domainesquebecestates.com

ESTRIE DUNHAM, maison briques spacieuse avec terrain, 69 000 pi², 14-16h, Collectifs Nouveaux, 249 000 \$, info: 505-263-0677 ou 450-531-9655. À VOIR !!!

BORD DE L'EAU MEMPHRÉMAGOG, maison de prestige, tout équipée, serre, 2 foyers, 3-4 ch, sauna, vue sur Mt-Orford. Saison/mois: 2005-3000\$/mois! les3475@aol.com

EXTERIEUR DU QUÉBEC DANS un beau secteur de Fort Lauderdale, tout près magasins et plage, condo à vendre, 2 ch., 1 1/2 s/bains, tout rénové, sécur., rifé, piscine, site récréatif, 225 000 \$, 954-984-9598.

CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS AHUNTSIC, 4 1/2 neufr, gar. poss. foyer gaz, a/c, près Bois-de-Boulogne, 155 000 \$, info: 514-333-3014, lun. au ven. 10h-17h.

CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS AHUNTSIC, super condo réno, plafond cathédrale, vue sur 3 côtés, clé en main, 155 000 \$, 514-383-5294, 514-868-1736.

CENTRE-VILLE 132 CENTRE-VILLE 132 CENTRE-VILLE 132 CENTRE-VILLE

CENTRE-VILLE, 1 1/2, 3 1/2, 4 1/2, béton, asc., propre, bon prix. 514 931-7403

LA RAMEZAY 3488 C.D.N. coin Sherbrook 1 1/2, 3 1/2, 4 1/2 rénovés portier, piscine int. près métro et autobus à partir de 750 \$ 1 mois gratuit 514-937-4054 514-924-4383

APP-BOUTIQUE MEUBLÉ grand 3 1/2 idéal pour gens d'affaires; stat. incl. services; chauffage, gaz, télé, frigo, 1800 \$ mois, 6 à 9 mois 514 845 6040

JARDINS D'YOUVILLE, vue port, condo 1100 pi, pozzos, pierre, pl. bois, foyer, a/c, bur., stat. int., sécurité, rangement, 5 électros, terrasse et jardin, Libre, 514-239-9496.

NEUF, 2 ch., 2 s/bains, électros, a/c, gym, stat. int. disp. 1300\$. 514 882-7266 ou location.duproprio.com/5148227266

À DUVERNAY, 3 1/2 chauffé, près du Centre d'achats Duvernay, calme, propre, 514-497-5077

À ST-VINCENT-DE-PAUL, 4 1/2 1er oct., 3e étage, près centre de la nature, propre, calme, beau secteur. 514-497-5077.

AUTEUIL, grand 5 1/2, triplex, 5 électros, central, niveau terrasse, pas animaux, 450-622-2104.

BOISBRIAND, 5 1/2 (walk-in), réno, insd. idéal semi-rétraité, 795 \$, info: 514-880-7680.

LOISIRS ET VÉHICULES RÉCRÉATIFS

Table listing leisure and recreational vehicles, including 'Sports, plein air', 'Séjours, excursions', and 'Motocyclettes'.

LAURENTIDES LANAUDIÈRE

Table listing real estate listings in the Laurentides and Lanaudière regions, including 'CHERTSEY' and 'RAWDON'.

EXTERIEUR DE MONTRÉAL

Table listing real estate listings in the Montreal exterior region, including 'BEAUPRÉ (MONT-SAINT-ANNE)' and 'BORD DE L'EAU'.

EXTERIEUR DU QUÉBEC

Table listing real estate listings in the Quebec exterior region, including 'DANS un beau secteur de Fort Lauderdale' and 'HOLLYWOOD, Fl. condo 2/2'.

CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS

Table listing condominium and co-op listings, including 'AHUNTSIC, 4 1/2 neufr, gar. poss. foyer gaz, a/c, près Bois-de-Boulogne'.

LAURENTIDES LANAUDIÈRES

Table listing real estate listings in the Laurentides and Lanaudière regions, including 'CHERTSEY' and 'RAWDON'.

À VENDRE À LOUER MOBILIER

140 MAISON LUXUEUSE Piscine creusée, 4 ch, 3 s/bains bord de la rivière Massawippi... 1700-820-4632

141 EXTÉRIEUR DE MONTRÉAL À LOUER BERTHIER-SUR-MER, à 30 min de Québec-Ancoats, à 8% meublé, non-chauffé, non-éclairé...

143 EXTÉRIEUR DU QUÉBEC AUBAINE! Condo WPB, nov., 2 s/bains, salon, 2 ch, 2 s/bains, piscine, terrain, 450-82-0022

145 CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS BOYNTON BEACH, maison neuve, 3 s/bains, 2 ch, 2 s/bains, piscine, terrain, 418-68-9244

147 CHALETES ANGUS, grand 4½, très éclairé, secteur calme, à partir de 960 \$, dès octobre, 514-526-1147

149 MAISON CENTRE-VILLE, 3½ neuf, grand salon, 1 ch., lav./séc., asc., asc., balcon, «locker», 5 électros, 1050 \$, 514-352-5027

147 CHALETES ANGUS, grand 4½, très éclairé, secteur calme, à partir de 960 \$, dès octobre, 514-526-1147

149 MAISON CENTRE-VILLE, 3½ neuf, grand salon, 1 ch., lav./séc., asc., asc., balcon, «locker», 5 électros, 1050 \$, 514-352-5027

147 CHALETES ANGUS, grand 4½, très éclairé, secteur calme, à partir de 960 \$, dès octobre, 514-526-1147

149 MAISON CENTRE-VILLE, 3½ neuf, grand salon, 1 ch., lav./séc., asc., asc., balcon, «locker», 5 électros, 1050 \$, 514-352-5027

147 CHALETES ANGUS, grand 4½, très éclairé, secteur calme, à partir de 960 \$, dès octobre, 514-526-1147

149 MAISON CENTRE-VILLE, 3½ neuf, grand salon, 1 ch., lav./séc., asc., asc., balcon, «locker», 5 électros, 1050 \$, 514-352-5027

147 CHALETES ANGUS, grand 4½, très éclairé, secteur calme, à partir de 960 \$, dès octobre, 514-526-1147

149 MAISON CENTRE-VILLE, 3½ neuf, grand salon, 1 ch., lav./séc., asc., asc., balcon, «locker», 5 électros, 1050 \$, 514-352-5027

147 CHALETES ANGUS, grand 4½, très éclairé, secteur calme, à partir de 960 \$, dès octobre, 514-526-1147

149 MAISON CENTRE-VILLE, 3½ neuf, grand salon, 1 ch., lav./séc., asc., asc., balcon, «locker», 5 électros, 1050 \$, 514-352-5027

147 CHALETES ANGUS, grand 4½, très éclairé, secteur calme, à partir de 960 \$, dès octobre, 514-526-1147

149 MAISON CENTRE-VILLE, 3½ neuf, grand salon, 1 ch., lav./séc., asc., asc., balcon, «locker», 5 électros, 1050 \$, 514-352-5027

147 CHALETES ANGUS, grand 4½, très éclairé, secteur calme, à partir de 960 \$, dès octobre, 514-526-1147

149 MAISON CENTRE-VILLE, 3½ neuf, grand salon, 1 ch., lav./séc., asc., asc., balcon, «locker», 5 électros, 1050 \$, 514-352-5027

147 CHALETES ANGUS, grand 4½, très éclairé, secteur calme, à partir de 960 \$, dès octobre, 514-526-1147

ESTRIE

EXTÉRIEUR DU QUÉBEC

COMMERCES

COMMERCES À LOUER

ENTREPÔT À LOUER

BUREAUX À LOUER

COMMERCES DIVERSES

VENTE DE GARAGE DE CHARITÉ

MARCHÉ AUX PUCES

SANTÉ COMMUNAUTAIRES

HÔTELLERIE RESTAURATION ALIMENTATION

AIDE-CUISINIER(ÈRE) OU CUISINIER(ÈRE)

ASSISTANT(E) DENTAIRE

HYGIENISTE DENTAIRE

CHEF DEMANDÉ

INFIRMIER(ÈRE)

PHARMACIE - OUTREMENT

SECRETARIE

TECHNICIEN(NE) DENTAIRE ET DENTUROLOGISTE

RESTAURANT FRANÇAIS

ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

BUREAUX

ENTRETIEN

MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS-NATURELS

MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS-NATURELS

TECHNIQUE MÉTIERS SOUS-TRAITANCE

ATELIER DE MÉCANIQUE

RESTAURANT FRANÇAIS

ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

BUREAUX

ENTRETIEN

MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS-NATURELS

MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS-NATURELS

TECHNIQUE MÉTIERS SOUS-TRAITANCE

ATELIER DE MÉCANIQUE

RESTAURANT FRANÇAIS

ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

BUREAUX

ENTRETIEN

MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS-NATURELS

MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS-NATURELS

TECHNIQUE MÉTIERS SOUS-TRAITANCE

ATELIER DE MÉCANIQUE

RESTAURANT FRANÇAIS

ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

ESTRIE

EXTÉRIEUR DU QUÉBEC

COMMERCES

COMMERCES À LOUER

ENTREPÔT À LOUER

BUREAUX À LOUER

COMMERCES DIVERSES

VENTE DE GARAGE DE CHARITÉ

MARCHÉ AUX PUCES

SANTÉ COMMUNAUTAIRES

HÔTELLERIE RESTAURATION ALIMENTATION

AIDE-CUISINIER(ÈRE) OU CUISINIER(ÈRE)

ASSISTANT(E) DENTAIRE

HYGIENISTE DENTAIRE

CHEF DEMANDÉ

INFIRMIER(ÈRE)

PHARMACIE - OUTREMENT

SECRETARIE

TECHNICIEN(NE) DENTAIRE ET DENTUROLOGISTE

RESTAURANT FRANÇAIS

ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

BUREAUX

ENTRETIEN

MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS-NATURELS

MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS-NATURELS

TECHNIQUE MÉTIERS SOUS-TRAITANCE

ATELIER DE MÉCANIQUE

RESTAURANT FRANÇAIS

ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

BUREAUX

ENTRETIEN

MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS-NATURELS

MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS-NATURELS

TECHNIQUE MÉTIERS SOUS-TRAITANCE

ATELIER DE MÉCANIQUE

RESTAURANT FRANÇAIS

ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

BUREAUX

ENTRETIEN

MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS-NATURELS

MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS-NATURELS

TECHNIQUE MÉTIERS SOUS-TRAITANCE

ATELIER DE MÉCANIQUE

RESTAURANT FRANÇAIS

ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

ESTRIE

EXTÉRIEUR DU QUÉBEC

COMMERCES

COMMERCES À LOUER

ENTREPÔT À LOUER

BUREAUX À LOUER

COMMERCES DIVERSES

VENTE DE GARAGE DE CHARITÉ

MARCHÉ AUX PUCES

SANTÉ COMMUNAUTAIRES

HÔTELLERIE RESTAURATION ALIMENTATION

AIDE-CUISINIER(ÈRE) OU CUISINIER(ÈRE)

ASSISTANT(E) DENTAIRE

HYGIENISTE DENTAIRE

CHEF DEMANDÉ

INFIRMIER(ÈRE)

PHARMACIE - OUTREMENT

SECRETARIE

TECHNICIEN(NE) DENTAIRE ET DENTUROLOGISTE

RESTAURANT FRANÇAIS

ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

BUREAUX

ENTRETIEN

MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS-NATURELS

MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS-NATURELS

TECHNIQUE MÉTIERS SOUS-TRAITANCE

ATELIER DE MÉCANIQUE

RESTAURANT FRANÇAIS

ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

BUREAUX

ENTRETIEN

MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS-NATURELS

MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS-NATURELS

TECHNIQUE MÉTIERS SOUS-TRAITANCE

ATELIER DE MÉCANIQUE

RESTAURANT FRANÇAIS

ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

BUREAUX

ENTRETIEN

MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS-NATURELS

MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS-NATURELS

TECHNIQUE MÉTIERS SOUS-TRAITANCE

ATELIER DE MÉCANIQUE

RESTAURANT FRANÇAIS

ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

ESTRIE

EXTÉRIEUR DU QUÉBEC

COMMERCES

COMMERCES À LOUER

ENTREPÔT À LOUER

BUREAUX À LOUER

COMMERCES DIVERSES

VENTE DE GARAGE DE CHARITÉ

MARCHÉ AUX PUCES

SANTÉ COMMUNAUTAIRES

HÔTELLERIE RESTAURATION ALIMENTATION

AIDE-CUISINIER(ÈRE) OU CUISINIER(ÈRE)

ASSISTANT(E) DENTAIRE

HYGIENISTE DENTAIRE

CHEF DEMANDÉ

INFIRMIER(ÈRE)

PHARMACIE - OUTREMENT

SECRETARIE

TECHNICIEN(NE) DENTAIRE ET DENTUROLOGISTE

RESTAURANT FRANÇAIS

ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

BUREAUX

ENTRETIEN

MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS-NATURELS

MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS-NATURELS

TECHNIQUE MÉTIERS SOUS-TRAITANCE

ATELIER DE MÉCANIQUE

RESTAURANT FRANÇAIS

ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

BUREAUX

ENTRETIEN

MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS-NATURELS

MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS-NATURELS

TECHNIQUE MÉTIERS SOUS-TRAITANCE

ATELIER DE MÉCANIQUE

RESTAURANT FRANÇAIS

ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

BUREAUX

ENTRETIEN

MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS-NATURELS

MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS-NATURELS

TECHNIQUE MÉTIERS SOUS-TRAITANCE

ATELIER DE MÉCANIQUE

RESTAURANT FRANÇAIS

ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

ESTRIE

EXTÉRIEUR DU QUÉBEC

COMMERCES

COMMERCES À LOUER

ENTREPÔT À LOUER

BUREAUX À LOUER

COMMERCES DIVERSES

VENTE DE GARAGE DE CHARITÉ

MARCHÉ AUX PUCES

SANTÉ COMMUNAUTAIRES

HÔTELLERIE RESTAURATION ALIMENTATION

AIDE-CUISINIER(ÈRE) OU CUISINIER(ÈRE)

ASSISTANT(E) DENTAIRE

HYGIENISTE DENTAIRE

CHEF DEMANDÉ

INFIRMIER(ÈRE)

PHARMACIE - OUTREMENT

SECRETARIE

TECHNICIEN(NE) DENTAIRE ET DENTUROLOGISTE

RESTAURANT FRANÇAIS

ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

BUREAUX

ENTRETIEN

MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS-NATURELS

MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS-NATURELS

TECHNIQUE MÉTIERS SOUS-TRAITANCE

ATELIER DE MÉCANIQUE

RESTAURANT FRANÇAIS

ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

BUREAUX

ENTRETIEN

MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS-NATURELS

MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS-NATURELS

TECHNIQUE MÉTIERS SOUS-TRAITANCE

ATELIER DE MÉCANIQUE

RESTAURANT FRANÇAIS

ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

BUREAUX

ENTRETIEN

MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS-NATURELS

MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS-NATURELS

TECHNIQUE MÉTIERS SOUS-TRAITANCE

ATELIER DE MÉCANIQUE

RESTAURANT FRANÇAIS

ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

ESTRIE

EXTÉRIEUR DU QUÉBEC

COMMERCES

COMMERCES À LOUER

ENTREPÔT À LOUER

BUREAUX À LOUER

COMMERCES DIVERSES

VENTE DE GARAGE DE CHARITÉ

MARCHÉ AUX PUCES

SANTÉ COMMUNAUTAIRES

H

VÉHICULES AUTOMOBILES

ENCAN DIRECT GREGOIRE

Ouvert tous les jours!

Chrysler Neon 2002 4990\$ CD, A/C	Au meilleur prix! Ford Focus 2003 6950\$ 0\$ comptant disponible	Au meilleur prix! Ford Windstar 2002 6490\$ 0\$ comptant disponible
Honda Civic DX 2002 8990\$ Fiable et économique	Au meilleur prix! Chevrolet Malibu 2002 6990\$ 0\$ comptant disponible	Au meilleur prix! Chrysler Intrepid 2003 6990\$ 0\$ comptant disponible
Ford Explorer 2002 9990\$ Automatique, 4x4, A/C, tout équipée, partir sans clé	Au meilleur prix! Pontiac GrAm 2002 6995\$ 0\$ comptant disponible	Au meilleur prix! Chevrolet Venture 2003 7990\$ 0\$ comptant disponible
Chevrolet Cobalt 2005 11495\$ Automatique, CD, A/C, tout équipée	Au meilleur prix! Mitsubishi Lancer 2003 8995\$ 0\$ comptant disponible	Au meilleur prix! Dodge Caravan 2005 11990\$ 0\$ comptant disponible
Jeep Liberty Sport 2003 11990\$ Une valeur sûre	Au meilleur prix! Honda CRV 2002 13995\$ 0\$ comptant disponible	Au meilleur prix! Nissan Pathfinder 2002 14995\$ 0\$ comptant disponible
Dodge Ram 2002 13790\$ Automatique, CD, A/C, tout équipée	+399\$ à tous les prix de vente. Illustration à titre de référence.	

GREGOIRE SATISFACTION GARANTIE 30 jours... ou échange permis!

Audi Allroad 2003 29900\$
BMW X3 2004 34990\$
BMW Z4 2003 36900\$

Saint-Eustache • Laval Carignan • Trois-Rivières
1-866-913-6226
www.hgregoire.com

LOISIRS ET VÉHICULES RÉCRÉATIFS

667 VÉHICULES RÉCRÉATIFS

MOTORISÉ classe A Embassy Triple E, 29 pl., 2005 neuf, acheté en mai 2006, 6000 km, tout équipé, 80 000 \$, non-tumeur. André 450-424-5783.

ROULOTTE de chantier 40x12' 2 ptes, s/bain, 4 aires, isolée, cond. A1, 14900\$ 514-884-2144

TENTE-ROULOTTE Coleman Bayside 99, eau chaude + cuisinette, 8000\$. 514-626-6417

TENTE-ROULOTTE Deutchman 2000, 6 places (1 lit King), très propre, équipement très complet, 6500 \$. 450-979-2938.

AFFAIRES

FINANCEMENT

715 PRÊTEUR PRIVÉ, 1ière, 2e hypothèque, cas spéciaux, promoteurs etc. 50 000 \$ à 2 millions. 514 609-2985 Acceptation rapide

ÊTES-VOUS OBSERVATEUR?

RÉPONSES

- 1) Coin de la bouche de l'homme.
- 2) Forme de sa main gauche.
- 3) Pointes des chaussures.
- 4) Manche gauche de la chemise complétée.
- 5) Bas de la bretelle gauche non indiqué.
- 6) Ecorce de l'arbre de droite complétée.
- 7) Branche gauche de l'arbre de gauche.
- 8) Coin du mur, derrière l'arbre du fond.

LES AUBERGES DU COEUR

Maisons d'hébergement pour jeunes en difficulté et sans abri

1-866-99-coeur

Les Auberges du coeur
www.aubergesducoeur.com

LES JEUNES QUI VIENTENT SEUS SORTENT!

1-866-99-coeur

Les Auberges du coeur
www.aubergesducoeur.com

Maisons d'hébergement pour jeunes en difficulté et sans abri

PORSCHE Boxster S 2005

18 000 km, bleue, A-1, 14 000 \$ d'options, garantie, 72 500 \$ au reprise de bail, 514-233-0194.

SUBARUCAR.NET

Outback Impreza Legacy CCA Vente service 1-877-822-7805

SUBARU Outback 2001, fam. 5 vit., reprise de banque, aubaine, inspecté. CL Inc. 450-430-3556

SUBARU Outback 99 man., argent, 145 000 km, 8 pneus, bon état, 7900 \$. 450-466-6554

SUBARU Tribeca 2006, noire, 16 000 km, raison: départ, prix à discuter, 450-674-0923.

SUBARU WRX STI 2004, bleue, Rally, 1 seul proprio, 81 000 km, beaucoup d'extras, a voir 29 300 \$, 819-425-7319.

TOYOTA Corolla 01 CE+, aut., a/c, bleu, 54 000 km, impéc. 8900 \$ 514-586-5396

TOYOTA Corolla 2002, 10 995 \$. "Ouvert 7 jours." Fortier Auto, 514-353-4444.

TOYOTA Corolla CE+ 01, man., a/c, gar. prolongée 125 000 km, A1, 8 900\$. 514-231-7753.

TOYOTA Corolla CE 03, 4 ptes 37 000 km man., a/c, élect., CD 12 995\$ 1 proprio 450-622-6936

TOYOTA Corolla CE 1999, 5 vit., a/c, bas km, 5400 \$. Ctr 450-433-2002.

TOYOTA Corolla CE 2001, aut., a/c, 95 000 km, verte, mécanique A-1, 8895\$. 514-254-5985.

TOYOTA Corolla LE 03, exc. cond., tout équipée, 93 000 km, 12 500 \$. 514-951-6759.

TOYOTA Echo LE 5 ptes, bleue, 2005, 23 000 km, 5 vit., impéc. démar., CD/MP3, 514-739-4366

TOYOTA Echo RS 04, man. bleue, a/c, "sub" 87600 km, 13 500\$. 514-521-1346.

TOYOTA Prius 2005, hybride, 34 000 km, balance garantie, location 48 mois, 369\$/mois. Via Route 514-521-5771

TOYOTA Prius Hybride 04, gr. élect., a/c, seuil, 42 000 km, St-Basile Toyota, 450-653-1003.

TOYOTA Solara convertible 04, gris/gris, 75 000 km, bal. gar. 100 000 km, tout équipée, mas chromés, 29 950 \$ nég. Normand 450-771-8080.

VOLKSWAGEN CAMPBELL & CAMERON

WWW.GOVW.CA
4009 AV. VERDUN
514-767-8790

06 Passat 2.0 aut. démo 27 900\$
06 Jetta Wagon TDI aut. démo 24 900\$
06 Passat VR6, aut., équipé démo 24 900\$
06 Jetta 2.5, 5 vit., 24 900\$
06 Jetta TDI, aut., cuir, démo 24 900\$
06 Passat VR6, Quattro, démo 24 900\$
05 Jetta Wagon, 1.8T aut. démo 24 900\$
04 Golf GLS aut., toit, or, 15 900\$
04 Jeep Liberty Sport V6 12 900\$
04 Subaru Impreza 5 vit., 17 900\$
04 Audi A4 1.8 T Quattro, 29 900\$
03 Acura RSX Premium 15 900\$
03 Golf GL, mags, a/c 13 900\$
03 Golf, mags, a/c 14 900\$
03 Jetta 1.8 T, tiptronic 17 900\$
03 GTI 1.8 T, tiptronic 16 900\$
03 Mercedes C230 Komp 23 900\$
03 Nissan Sentra SE-R 11 900\$
03 Beetle GLS Sport 17 900\$
03 Nissan Sentra GXE 9 900\$
02 Audi A4 Avant 3.0 25 900\$
02 GTI 1.8 T, Ed. Spécial 17 900\$
02 Golf 4 ptes, a/c, 12 900\$
02 Jetta GLS TDI aut., 17 900\$
02 Passat Wagon 1.8 T 17 900\$
01 Golf GLS aut., mags 11 900\$
00 Golf GLS 5 vit., argent 9 900\$
99 Passat 1.8 T Wagon 8 900\$
99 Golf GL aut., a/c, mags 7 900\$
84 Porsche 924 roue 5 900\$
79 Corvette L48 16 500\$

Inspectés / Garanties
WWW.GOVW.CA
RICHARD 514-767-8790

VOLVO BAS PRIX
35 VOLVO 2001-2006
QU'EST-CE QUE MARIÉL SCOR
www.gestechnvolvo.com
450-460-4320

VOLVO S40 1.9T 2001, 98 000 km, aut., groupe élect., sièges avant chauff., a/c, roues alliage, argent, bal. gar. 11 mois, 9000\$, 450-468-1243.

VOLVO S80 2.4 T 2002, aut., 5 cylindres, 99 000 km, Location Lutex 514-336-3000.

VOLVO S60 R 2004 man., 6 vitesses, 73 000 km, Location Lutex 514-336-3000.

VOLVO S60 T5 2004, man., particulier, noire, 79 000 km, gar., 26 000 \$, 450-508-1642

VOLVO S70, 1998, tout équipée, cuir, 130 000 km, chrome, 9900 \$, 514-978-7700.

VOLVO S70 T5 1998, tout équipée, cuir, 4 ptes, 174 000 km, propre, 9800\$, 450-652-6098.

VOLVO S80 2.9 2000 bleue, cuir gris, 160 000 km, tout équipée, pneus neufs; entretien A-1, 14 000\$. 514-247-0460.

VOLVO S80 T6 2001, noir, cuir tan "full"; 93\$/sem. 0\$ comptant www.gestechnvolvo.com 450-460-4320

VOLVO V70 fam. 01, 2.4L, aut., sable cuir, tout équipée, 121 614 km, A1, 13 495 \$, Coteux Hyundai, 514-521-3201.

VOLVO V70 XC AWD 2001, noir, aut., cuir, 107 000 km, tout équipé, cuir, toit, freins, «tie-rod», «bushing» excellents, entretiens réguliers, neuf état. 20 500 \$ 514-702-9927.

VOLVO XC70 02, Cross Country 110 000 km, A1, tout équipée, 24 900\$. 819-531-0602.

VOLVO XC70 03, 61 000 km, gar. ou bail, loc. 29 699 \$ nég. 514-336-9973, 514-827-1024.

VOLVO XC70 Cr/Country 2005 aut., 5 cylindres, 69 000 km, Location Lutex 514-336-3000.

VOLVO XC90 T6 "FULL" 2003, 3.8%, 159\$/sem. 0\$ comptant www.gestechnvolvo.com 450-460-4320

502 VÉHICULES 5000 \$ ET MOINS

DODGE Caravan SE, 99, a/c, 5 ptes, 170 000 km, 3.3, 3500\$, 3699\$, 514-812-2265.

DODGE Caravan SE, 99, a/c, 5 ptes, 7 pass., tout équipé, exc. état, 3299\$, 514-812-2265.

DODGE Neon 95, 150 000 km, a/c, bon état, 1600 \$ nég. 514-774-9405, 514-620-7582.

FORD Contour 97, 4 ptes, aut., a/c, 1 proprio, 97 000 km, mécanique A1, pas de rouille, 2900 \$, 514-515-8229

FORD Taurus, GL, 95, aut., a/c, 110 000 km certifiés, équipé, très propre, 1999 \$ 514-812-2265.

HONDA civic 96, comme neuf, proprio, 165 000 km, tout équipé, élect., 3200\$, 514-685-4434

HYUNDAI Accent, 2000, 2 ptes, 132 000 km, aut., 3 550\$, nég. 514-583-3285 / 488-3285.

MAZDA 626 '93, V6, 280 000 km, aut., a/c, 170 000 km, aut., CD, 1250 \$, 450-585-5541.

MAZDA Precidia MX3 94, V6 1.8L, mai 1200 km, aut., pneus neufs, 4900 \$, 514-739-7157.

NISSAN Maxima 1992, tout équipé, a/c, 172 000 km, 1 proprio, pas de rouille, 2600 \$, 514-243-1525.

NISSAN Maxima 98, aut., a/c, CD, 8 pneus neufs sur roues, fiable, 4600\$, 514-873-8404.

NISSAN Pathfinder 94, XE, man., a/c, 4x4, très propre, 2399 \$, 514-812-2265

NISSAN Sentra 98, aut., a/c, 110 000 km, cond. A, 4950 \$, courtier, 514-603-1541.

PLYMOUTH Breeze 97, 4 ptes, aut., tout équipé, élect. cuir, proprio, pas de rouille, tout équipé, 2900 \$, 514-344-1664

PONTIAC TransSport allongé, 97, équipée, 155 000 km, cd, mags 2999 \$ 514-812-2265.

SAAB 900 S92, bleue, man., cuir, tout, 204 000 km, 1900 \$ 7/ 514-522-9933

SUBARU Legacy '96, Berline AWD, aut., 202 000 km, a/c, 3750 \$, 514-605-6551.

TOYOTA Camry 89, 150 000 km, meilleure offre! 1000 \$ 514-767-4308, 514-618-8979

TOYOTA Camry 92, aut. 2800\$ OLDS Silhouette 99, aut. 3600\$ HONDA Accord, 92, aut. 2500 \$ 514-626-8502, 647-220-7034.

TOYOTA Camry LE 92, V6, a/c, CD, 4 pneus d'hiver, A-1 215 000 km, 2900\$ 450-465-1463

TOYOTA Corolla 96, man., vert forêt, 8 pneus sur jante, attache remorque, 260 000 km, méc. A1, 2 500\$, 514-495-7613.

VOLKS Golf 1995, noire, 150 000 km, cond. A1, toit ouvrant, 2500 \$, 514-953-5862.

VOLKS Golf 95, man., 192 000 km, 1 800 \$ nég. 514-583-3285, 514-488-3285.

VOLKS Jetta 97, diesel, 5 vit., a/c, toit, mec. excellente, très propre, 4500 \$, 514-243-1525.

VOLVO '88 240, bleue, man., propre, méc. A-1, 1950 \$ nég. 450-446-0278, 514-251-2397.

VOLVO GLT 1993, aut., 2000 \$, 514-402-5302

504 CAMIONS, JEEPS FOURGONNETTES

HONDA CR-V, LX 2004, 19 990\$, "Ouvert 7 jours." Fortier Auto, 514-353-4444.

INFINITI FX35 03, 65 000 km. Balance de garantie. Via Route 514-521-5771

INFINITI FX 45 2004 aut., 6 cylindres, 49 000 km, Location Lutex 514-336-3000.

JEOP Cherokee Sport 98, 4x4, tout équipé, 125 000 km, très propre, 7000 \$ 514-948-5803.

JEOP Grand Cherokee Ltee V8 4.7L 02, 89 000 km, tout équipé, gar. prol. oct 06, 20 500 \$ nég. 819-380-7358, 819-539-8998.

JEOP Grand Cherokee Overland 04, 32 000 km, tout équipé gris 28900 \$ 514-772-5995.

JEOP Liberty Limited 03, A1, 34 000 km, bien équipé, gris, prix: 19 500 \$, 450-447-4442.

MAZDA MPV 2001, tout équipée, 7 passagers, 144 000 km, gar. prolongée, 1 proprio, Superbe! 514-944-9511.

MITSUBISHI Monero Sport 2003, aut., 6 cyl., 57 000 km, Location Lutex 514-336-3000.

MITSUBISHI Outlander 03 aut. Boomerang 65 000 km, traction intégrale 17 500\$ 514-727-3565

PORSCHE Cayenne S 04, argent, 69 000 km, 1066 \$ / mois, 33 mois, ou 58 500 \$, garantie certifiée Porsche 100%, 160 000 km, 514-292-9001.

PORSCHE Cayenne S 2004 59 000 km, spécial 55 900 \$.

Fortier Auto, 514-353-4444

RANGE ROVER 03, A1, vert menthe, int. blanc, 67 000 km, gar. 49 500 \$. 514-299-0909

SUZUKI Grand Vitara J1X 01, gris, 50 000 km, 4 pneus d'hiver, 9000 \$ 514-217-4763

TOWN & COUNTRY Ltd '03, 4x4, DVD, toit, bal. gar. 19 995\$ Spirale Auto, 514-725-9555.

AVIS LÉGAUX APPELS D'OFFRES SOUMISSIONS - ENCANS

HÔPITAL GÉNÉRAL JUIF - SIR MORTIMER B. DAVIS SIR MORTIMER B. DAVIS - JEWISH GENERAL HOSPITAL

Hôpital d'enseignement de l'Université McGill - A McGill University Teaching Hospital

APPEL D'OFFRES PUBLICS SANS PRIX POUR LE CHOIX DE FOURNISSEURS PROJET NO. 19-C-50394

Le propriétaire procède à un appel d'offres de services sans prix afin de réaliser les travaux d'agrandissement et réaménagement de la radio-oncologie. Le coût estimé des travaux de construction est de 16 219 000 \$.

Le projet consiste essentiellement à agrandir et réaménager le service actuel de radio-oncologie pour y installer 2 nouveaux accélérateurs linéaires ainsi qu'une salle de curiethérapie. Les nouveaux espaces seront localisés en sous-sol, directement devant l'entrée principale actuelle de l'Hôpital, chemin de la Côte-St-Catherine.

Les fournisseurs doivent présenter une offre de services pour une des spécialités suivantes:

- Architecture
- Génie mécanique et électrique du bâtiment
- Génie civil du bâtiment

Le fournisseur devra se conformer aux exigences contenues dans les documents intitulés «Instructions à respecter pour la présentation d'une offre» ainsi que «Conditions générales» faisant partie intégrante des documents d'appel d'offres. Il devra de plus faire état de son expérience dans la réalisation récente de projets similaires de radio-oncologie.

Les documents complets d'appel d'offres sont disponibles à l'adresse électronique suivante: www.seao.ca ou en téléphonant au (514) 856-6600 ou au 1-(866) 669-7326 en précisant l'appel d'offres No 19-C-50394.

Ne sont admis à présenter une offre de services que les fournisseurs:

- dont l'adresse de leur bureau, à partir duquel le projet sera géré, est situé au Québec ou lorsqu'un accord intergouvernemental est applicable, au Québec ou dans une province ou un territoire visé par cet accord; et
- qui auront participé à une visite **fortement recommandée** des lieux qui aura lieu le jeudi 14 septembre 2006 à 11h, à partir de l'entrée principale, au 3755, chemin de la Côte Sainte-Catherine, Montréal, Québec H3T 1E2.

Le choix du fournisseur sera fait d'après les recommandations d'un comité de sélection, selon les critères d'évaluation préétablis.

Les offres de services devront être remises **AVANT 16H00**, heure locale du lieu de la remise, le **mardi 3 octobre 2006**, à l'adresse suivante:

ATT: Secrétaire du comité de sélection - Radio-oncologie
HÔPITAL GÉNÉRAL JUIF - SIR MORTIMER B. DAVIS
3755, chemin de la Côte Sainte-Catherine bureau D-6.11 (services techniques)
Montréal, Québec H3T 1E2

Le propriétaire n'est tenu d'accepter ni la plus basse ni aucune des offres reçues.

506 AUTOS, CAMIONS ANTIQUES ET DE COLLECTION

JAGUAR 1987 1/2, Sovereign, aut., équipée, 124 000 km, gas d'hiver, Superbe 1514-944-9511.

500 LOISIRS ET VÉHICULES RÉCRÉATIFS

655 MOTOCYCLETTES

SUZUKI Katana 750 99, éralée, 12 741 km pneus/ freins arrière neufs 4500 \$, 514-668-7144

SUZUKI V-Strom 2004 12 500 km, valises latérales, 9000 \$, Patricia 450-258-1605.

658 BATEAUX SPORTS NAUTIQUES

À VENDRE, Mirage 29 1991, canadien, "bluebook"; "Survey 2005" 450-672-1217

CATAMARAN 12 pl., Privilège 495, mise à l'eau nov. '05, très bien équipé, à vendre ou échanger pour Catamaran 60 à 75 pl. 305-484-9388 websailing@yahoo.com

SEA-DOO Bombardier, équipé, 1991, 580 cc, avec remorque 514-777-2497

THUNDERCRAFT, Magnum Express 24', 1984, blanc et bleu, en très bonne condition, avec remorque 3 essieux. 10 000 \$ 450-782-3129

VOILIER MIRAGE 27'79 OMC saildrive, barre franche, int. et élect. rélat. place à quai Club de voile des Laurentides, 25 000\$ nég., Daniel 514-213-2250

667 VÉHICULES RÉCRÉATIFS

FIFTHWHEEL Hornet 28 pl. 2002; 2 extensions; tout équipé; avec camion Ford 2002 F250 XTL diesel 4x4, 7.3 L. Impeccable. 71 000 km, 48 000 \$. 514 513 - 5935

FIFTHWHEEL, Sprinter 2002, 30pi, extension double 19 500\$. Camion Ford 250 2000, 12 500\$ 450-447-4229

CHAMBLEY Honda

VENTE ACCORD 5.8 % Jusqu'à 60 mois et GARANTIE jusqu'à 160 000 km incluse

2006 EXL = V6 17 000 km, 31 000 \$
2006 SE = 17 000 km, 23 500 \$
2005 DXG = 44 000 km, 19 500 \$
2004 DXG = 93 000 km, 18 500 \$
2003 EXL = 85 000 km, 15 900 \$
2003 LX = 85 000 km, 14 900 \$
2001 LX = V6 79 000 km, 11 900 \$

TOUJOURS 100 HONDA D'OCCASIONS

À 15 MINUTES DES 3 PONTS
514-990-6699
chambleyhonda.com

VOLKS Cabrio 01, 5 vit., noir, a/c, 6 CD, mags, original, à voir, 13 400 \$, 514-573-8404

VOLKS Cabrio 1998, noir, 144 000 km, peinture neuve, A1, a/c, 10 450\$ nég., 450-666-9907

VOLKS GTI 1.8T 03, 5 vit., cuir, toit, a/c, ABS, tout équipé, 13 900 \$, 450-641-1796.

VOLKS Jetta TDI 05, 1.9 GLS, "charcoal"/noir ESP, cuir, toit, 60/40 56 000km 514-620-0260

CHRYSLER Voyager 96, 5 ptes, 135 000 km, tout équipé, pas rouille, 3500 \$, 514-603-1541

COCCINELLE 74, 1600 cc. Carrosserie/moteur, bonne condition. Freins et freins à main relaits. Beaucoup de nouvelles pièces. 4500\$. Prêt à rouler. Richard 514-848-2424 #2849.

DODGE Caravan 98, 7 places, aut., a/c, 109 000 km, 1er propriétaire, tout impeccable, 4100 \$, 514-944-9511.

502 VÉHICULES 5000 \$ ET MOINS

CARAVAN Sport 98, 3.3, tout équipé, 168 000 km, très propre, 4000\$, 514-824-7349.

CAVALIER 2000 224, 2 ptes, noir, aut. tout équipé, comme neuf, 4995 \$, 450-672-3652

CHRYSLER Voyager 96, 5 ptes, 135 000 km, tout équipé, pas rouille, 3500 \$, 514-603-1541

COCCINELLE 74, 1600 cc. Carrosserie/moteur, bonne condition. Freins et freins à main relaits. Beaucoup de nouvelles pièces. 4500\$. Prêt à rouler. Richard 514-848-2424 #2849.

DODGE Caravan 98, 7 places, aut., a/c, 109 000 km, 1er propriétaire, tout impeccable, 4100 \$, 514-944-9511.

504 CAMIONS, JEEPS FOURGONNETTES

BMW X3 2004, manuel 6 vitesses, impeccable, roues sport, 514-913-2112

BMW X5 03, argent / gris, 81 000 km, tout équipé, 36 500 \$ 514-683-0469

BMW X5, 2004, 4.4, 77 000 km, serie certifié, bleu sur tan, 49 999 \$, 514-979-2763

BMW X5 3.0 01, tout équipé, gr. sport, 95 000 km, exc. cond., 28 000 \$ 418-687-2831

CHEVROLET Tahoe 271 03 aut., 8 cylindres, 72 000 km, Location Lutex 514-336-3000.

FORD E450 2004, 16 pi, Diesel, a/c, rampe, 80 000 km. Via Route 514-521-5771

FORD Ranger Edge 2004 aut., 6 cylindres, 60 000 km, Location Lutex 514-336-3000.

GMC Sierra 2004 automatique, 120 000 km, 8 cylindres, Location Lutex 514-336-3000.

667 VÉHICULES RÉCRÉATIFS

FIFTHWHEEL Hornet 28 pl. 2002; 2 extensions; tout équipé; avec camion Ford 2002 F250 XTL diesel 4x4, 7.3 L. Impeccable. 71 000 km, 48 000 \$. 514 513 - 5935

FIFTHWHEEL, Sprinter 2002, 30pi, extension double 19 500\$. Camion Ford 250 2000, 12 500\$ 450-447-4229

LA PRESSE

COMMERCE INVESTISSEMENTS BOURSES

ACTUEL SANTÉ

SANTÉ RESTAURANTS

JARDINS DÉCORATION RÉNOVATION

ARBRES REMARQUABLES

MATCH STATISTIQUES JOUEURS

BANC D'ESSAI NOUVEAUX MODÈLES

TOURISME VACANCES EXCURSION

VACANCES VOYAGE

LECTURES

PETITS ÉDITEURS, GRANDES

PLUS DE 300 OFFRES D'EMPLOI À L'INTÉRIEUR

CARRIÈRES

FORMATION + EMPLOIS

ACTUALITÉ NOUVELLES ÉVÉNEMENTS

LE RETOUR DE DISCOVERY

ACTUEL SANTÉ

SANTÉ

HEATRE GUIDE CRITIQUES CRITIQUES HORAIRES

ARTS SPECTACLES

A COUP DE COEUR FRANCOPHONE

NOS CRITIQUES

CINÉMA

AUTOMNE: 25 FILMS À SURVEILLER PAGES 3 & 4

COMMERCE BOURSES

BANC D'ESSAI NOUVEAUX MODÈLES

L'AUTO

BANC D'ESSAI PAGE 10

HABITATION RÉNOVATION

ARBRES REMARQUABLES

LA PRESSE

LE RETOUR DE DISCOVERY

ACTUALITÉ

Pour m'abonner et profiter des offres spéciales, je visite cyberpresse.ca/abonnement 514 285-6911

LA PRESSE



DÉCÈS, PRIÈRES, REMERCIEMENTS

INDEX DES DÉCÈS

- DESROCHES, Luce**
Montréal
- LAGANIÈRE, Jean-Pierre**
Lac-Supérieur
- MALO (née Lapière), Marie**
Montréal
- MORIN, Philippe**
Marieville
- SYLVESTRE, Marguerite Alice**
Laval
- VANDETTE, Lorenzo**
Longueuil

N'oubliez pas de commander votre signet.
Laissez vos coordonnées au
514-285-6816
(un signet par annonce)
cyberpresse.ca/necrologie



DESROCHES, Luce
1916 - 2006
À Montréal, le 7 septembre 2006, à l'âge de 90 ans, est décédée Mme Luce Desroches. Elle laisse dans le deuil ses frères et sa sœur Jeanne, André et Louis, neveux, nièces, parents et amis. Elle est précédée dans la mort par ses frères et soeurs Madeleine, Françoise (feu Raymond Dumas), Yves (Françoise Guimond), Jean (Jeannine Potvin), François et Agnès (feu Charles Savignac). Elle sera exposée au salon

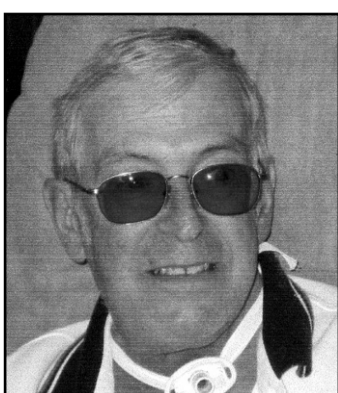
Alfred Dallaire
MEMORIA
1111, ave Laurier O., Outremont
www.memoria.ca 514 277.7778

Service de voiturier
le dimanche 10 septembre 2006 de 19 à 22 heures et le lundi 11 septembre 2006 de 9 à 10 heures. Ses funérailles auront lieu le lundi 11 septembre 2006 à 10 heures en l'église St-Viateur (183, Bloomfield).

UNE BATAILLE POUR LA VIE

LA MALADIE DE LOU GEHRIG

(514) 725-2653 • 1 877 725-7725
www.sla-quebec.ca • info@sla-quebec.ca



LAGANIÈRE, Jean-Pierre
1945 - 2006

À Lac-Supérieur, le 8 septembre 2006, à l'âge de 60 ans, est décédé M. Jean-Pierre Laganière, époux de Mme Lucille Brouillette. Outre son épouse, il laisse dans le deuil ses enfants Julie (Martin) et Josée (Marc), ses petits-enfants Audrey et Colin, parents et amis. Il sera exposé au complexe

Alfred Dallaire
MEMORIA
2159, boul. Saint-Martin Est, Laval
www.memoria.ca 514 277.7778

le mercredi 13 septembre 2006 de 14 à 17 heures et de 19 à 22 heures, le jeudi 14 septembre dès 9 heures. Une liturgie de la Parole sera célébrée en la chapelle du complexe le jeudi 14 septembre à 11 heures. Au lieu de fleurs, des dons à la Société canadienne du cancer (514-255-5151) seraient appréciés.

MORIN, Philippe
1915 - 2006
De Marieville, le 8 septembre 2006, à l'âge de 90 ans, est décédé M. Philippe Morin, époux de feu Laurence Levasseur. Il laisse dans le deuil ses enfants: Madeleine, Nicole (Jean-Claude Hébert), René, ses petits-enfants: André, Éric, Steve, Julie et Charles, ses arrière-petits-fils: Maxime, Jérémy, Christopher et William, ses soeurs: Irène Morin Gosselin et Cécile (Philippe Morin), ses belles-soeurs: Marguerite Morin et Soeur Julienne Levasseur C.N.D., son beau-frère Zéphirin Lagacé, ses neveux et nièces, parents et amis. La famille vous accueillera à la

Résidence funéraire
Delphis Monast et Fils inc.
1200, rue Dupont, Marieville
Les funérailles seront célébrées le mardi 12 septembre à 11 heures en l'église Saint-Nom-de-Marie à Marieville, suivies de l'inhumation au cimetière paroissial. Heures des visites: lundi de 14 à 17 heures et de 19 à 22 heures, mardi dès 9 h 30.

MALO (née Lapière), Marie
1925 - 2006
À Montréal, le 9 septembre 2006, à l'âge de 80 ans, est décédée Madame Marie Lapière, épouse de feu Jean-Jacques Malo et fille de feu Dr Eugène Lapière et feu Eliane Sansfaçon. Elle laisse dans le deuil ses enfants Christiane, Marc et Pierre, leurs conjoints Roch Lavoie et Francine Bédard, ses petits-enfants Geneviève, Olivier, Vincent, Sébastien et Cynthia, ses frères et soeur, ses belles-soeurs, neveux, nièces et amis. La famille recevra les condoléances au complexe funéraire

Alfred Dallaire
MEMORIA
2159, boul. Saint-Martin Est, Laval
www.memoria.ca 514 277.7778

le mardi 12 septembre de 19 à 22 heures et mercredi dès 9 heures. Les funérailles seront célébrées le mercredi 13 septembre à 11 heures en l'église Bon Pasteur (400, Laurier, Laval-des-Rapides). Vos témoignages de sympathie peuvent s'exprimer par des dons à la Société canadienne du cancer ou par des offrandes de messe.



SYLVESTRE, Marguerite Alice
1911 - 2006

À l'aube de ses 95 ans, Mme Marguerite Alice Sylvestre, est décédée le 7 septembre 2006 à Laval. Résidente des Tours Gouins à Montréal, elle laisse dans le deuil son frère Maurice, ses belles-soeurs, cousins(es), neveux, nièces ainsi que plusieurs amis(es). La famille vous accueillera au complexe funéraire

Magnus Poirier inc.
222, boul. des Laurentides, Laval
Les funérailles seront célébrées le dimanche 10 septembre à 16 h 30 en la chapelle du Complexe. Heures des visites : le dimanche de 12 h 30 à 16 h 30.
La famille tient à remercier tout le personnel de l'hôpital Santa Cabrini à Montréal et du Pavillon de la Rive à Laval pour leur dévouement. Des dons pour les maladies du coeur et Association pulmonaire seraient appréciés.

Signature
Magnus Poirier



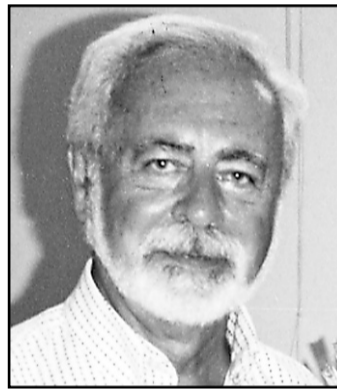
VANDETTE, Lorenzo
1938 - 2006

De Longueuil, le 7 septembre 2006, à l'âge de 67 ans, est décédé monsieur Lorenzo Vandelette, époux de madame Albertine Vandette, époux de madame Albertine Vandette Gagnon. Outre son épouse, il laisse dans le deuil sa fille Linda (Daniel), ses petits-enfants Charles-Éric, David-Olivier, Andrée-Anne, Marie-Maude, Louis-Philippe et Pierre-Luc, sa mère Bernadette Boudreau, sa soeur Claudette (Yvon), sa belle-mère Delvina Barriault, autres parents et amis.

Exposé à :
La Maison Darche
Réseau Dignité

505, boul. Curé Poirier Ouest
Longueuil
Les funérailles seront célébrées le lundi 11 septembre à 14 h en l'église St-Jean-Vianney (1111, Beauregard, angle St-Georges à Longueuil) et de là au crématorium Darche. Heures des visites : le dimanche 10 septembre de 14 h à 17 h et 19 h à 22 h et le lundi à compter de 11 h 30.
En sa mémoire, un don à la Société canadienne du cancer serait apprécié.

3e ANNIVERSAIRE



M. ANDRÉ VILLENEUVE

Le temps peut s'enfuir mais ne peut effacer la douleur de t'avoir perdu.
Je te garde vivant en pensant à toi.
Ton épouse Suzanne XX

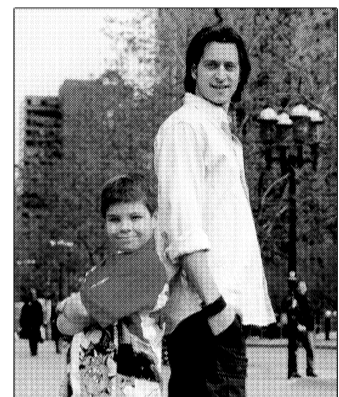
1er ANNIVERSAIRE



Michel Desrochers
1945 - 2006

Déjà un an passé depuis que tu nous a quittés pour cet ultime voyage.
Le chagrin serre nos coeurs à la pensée que tu n'y es plus.
Repose en paix, de là-haut et veille sur nous. Nos souvenirs seront impérissables.
Avec amour,
Ton père Lucien
tes soeurs Lise, Monique et Nicole

Grands Frères Grandes Soeurs du Grand Montréal



UNE PRÉSENCE FAIT
TOUTE LA DIFFÉRENCE

DEVENEZ MENTOR

Tel : (514) 642-9715 / www.gfgmmtl.qc.ca

SERVICES
COMMÉMORATIFS
MONT-ROYAL

www.mountroyalcem.com

Visite historique guidée gratuite « Montréal Victorien »

Le dimanche 17 septembre, 14 h 30 à 16 h 30

Lieu de rencontre: 1297, chemin de la Forêt, Outremont

Pour plus de renseignements, composez le 514 279 7358



3421742

2 INSÉPARABLES...

LA PRESSE

UN INCONTOURNABLE
pour être bien informé

Pour vous abonner et profiter des offres spéciales, visitez
cyberpresse.ca/abonnement
(514) 285-6911

Le silence des orioles



PIERRE GINGRAS

À TIRE D'AILE

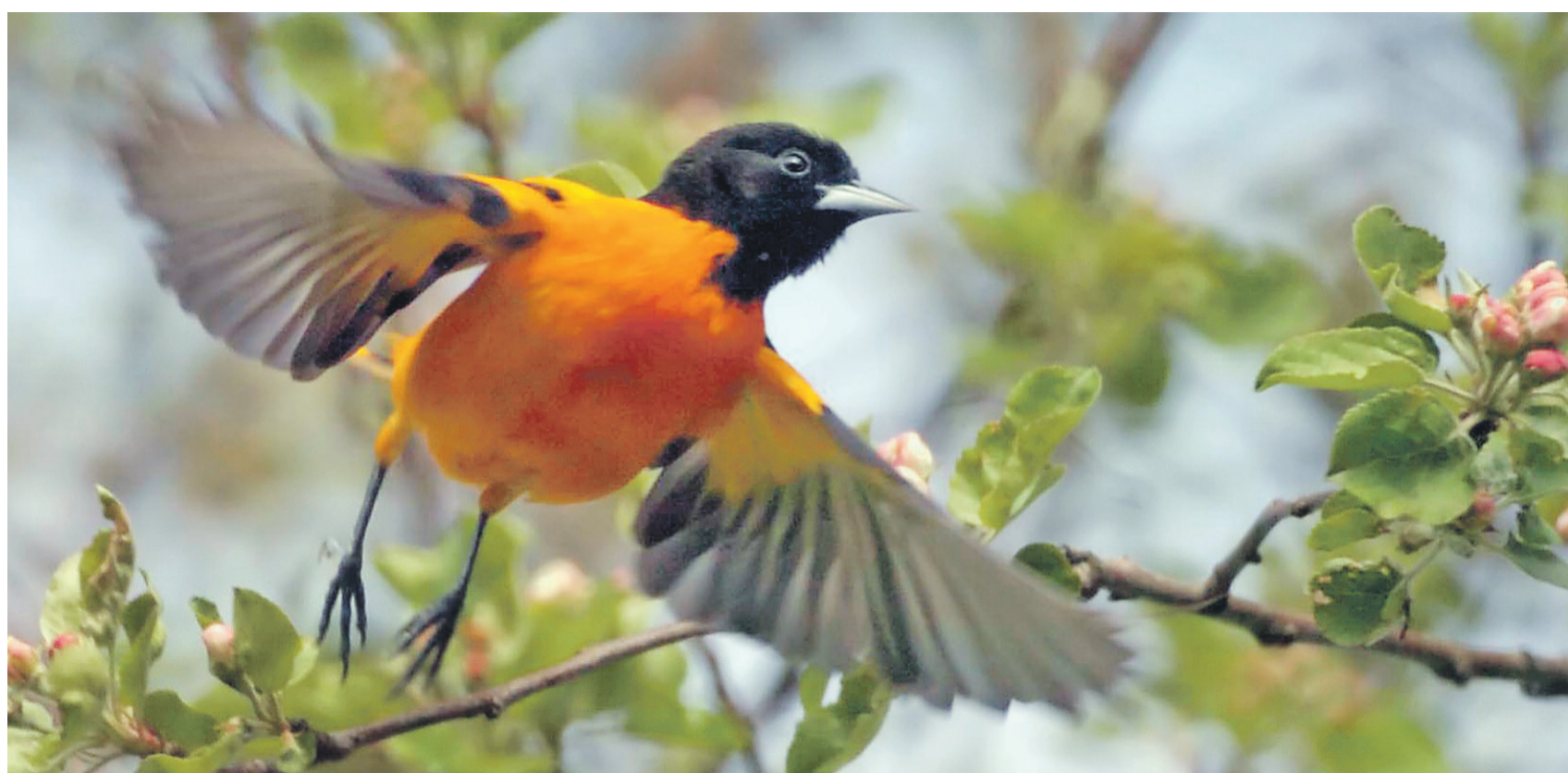
Depuis des années, les orioles de Baltimore arrivaient vers la mi-mai en signalant leur présence de leur mélodie suave, si caractéristique. Mais cette saison, silence! Le bel oiseau noir et orange, qui nichait habituellement dans les grands arbres autour de la maison, ne s'est pas manifesté comme à l'habitude.

Puis, il y a deux semaines, j'ai pris l'un d'eux en flagrant délit: il déjeunait dans mon poirier asiatique. Voilà quelques jours que je cherchais la bête qui faisait ces fameux trous dans les fruits croquants et juteux. Chaque fois, le coupable s'enfuyait rapidement, sans bruit. Je devrai donc patienter jusqu'en mai prochain pour espérer entendre à nouveau la délicieuse musique de l'oriole.

Le gourmand a quitté les lieux cette semaine après s'être bien empiffré avant sa migration. Long voyage en perspective, d'ailleurs, puisque ces oiseaux passent l'hiver du centre du Mexique jusqu'en Colombie et au Venezuela, en passant par certaines îles des Antilles, dont Cuba.

Espèce du Nouveau-Monde

Espèce du Nouveau Monde, l'oriole de Baltimore fut décrite et dessinée la première fois dans un volume d'histoire naturelle publié en 1731. Son auteur lui donna le nom d'oriole en raison d'une vague ressemblance avec le loriot d'Europe, et de Baltimore parce que ses coloris correspondaient aux couleurs de la famille anglaise des Baltimore, alors propriétaire de la colonie du Maryland. C'est d'ailleurs seulement au cours du deuxième automne après sa naissance que le mâle se pare de sa livrée définitive. Quant à la femelle, son dos est plutôt brunâtre ou verdâtre alors que tout le ventre est jaune. Par contre, lorsqu'elle prend de l'âge, elle a tendance à se vêtir de couleurs plus masculines et ressemble de plus en plus au mâle, nous dit le site *The Birds of North America Online*.



L'oriole de Baltimore suspend son nid dans le haut des grands arbres où il demeure presque invisible.

Emblème aviaire de l'État du Maryland, l'oriole de Baltimore niche des Rocheuses jusqu'aux Maritimes, du Midwest jusqu'à la côte Est américaine en passant par le nord du Mexique, le Texas et la Floride. Au Québec, l'oiseau est surtout présent dans les bas-

Espèce du Nouveau Monde, l'oriole de Baltimore fut décrit et illustré la première fois dans un volume d'histoire naturelle publié en 1731.

ses terres de l'Outaouais et du Saint-Laurent, jusqu'à l'île d'Orléans. On le trouve aussi ailleurs en Gaspésie, sur la Côte-Nord ou même au Témiscamingue, mais sa présence est alors plus sporadique.

Le nid, une œuvre d'art

L'oriole arrive sur les sites de reproduction vers la mi-mai, où elle commence à construire un nid d'une architecture unique parmi tous nos oiseaux. De la forme d'une poche, d'une gourde ou d'une bourse d'une dizaine de centimètres de longueur, le nid est fait de centaines de fibres

végétales savamment tissées une à une par la femelle. Une véritable œuvre d'art qui exige souvent une bonne semaine de travail. L'oiseau la soumettra d'ailleurs à rude épreuve pour éprouver sa solidité, notamment en secouant vigoureusement la structure à

habituellement de quatre à cinq petits, qui prendront leur envol une douzaine de jours après l'éclosion. C'est maman qui s'occupe de la couvaison, mais habituellement sous la garde attentive de son mâle, qui surveille tout près. Il partagera d'ailleurs toutes les tâches domestiques quand viendra le temps de nourrir la marmaille. Le menu de la famille est composé de fruits, de nectar de fleurs ou d'insectes, notamment de chenilles, qui sont capturées habituellement dans les arbres, souvent à bonne hauteur. L'oiseau chasse très rarement au sol ou en vol. Soulignons aussi que les orioles de Baltimore vont se servir volontiers aux mangeoires à colibris et qu'il existe plusieurs types d'abreuvoirs conçus à leur intention. On peut parfois les attirer en leur offrant des morceaux d'orange.

Une nichée par année

Les orioles de Baltimore élèvent une seule nichée par année,

habituellement de quatre à cinq petits, qui prendront leur envol une douzaine de jours après l'éclosion. C'est maman qui s'occupe de la couvaison, mais habituellement sous la garde attentive de son mâle, qui surveille tout près. Il partagera d'ailleurs toutes les tâches domestiques quand viendra le temps de nourrir la marmaille.

Le menu de la famille est composé de fruits, de nectar de fleurs ou d'insectes, notamment de chenilles, qui sont capturées habituellement dans les arbres, souvent à bonne hauteur. L'oiseau chasse très rarement au sol ou en vol. Soulignons aussi que les orioles de Baltimore vont se servir volontiers aux mangeoires à colibris et qu'il existe plusieurs types d'abreuvoirs conçus à leur intention. On peut parfois les attirer en leur offrant des morceaux d'orange.



PHOTO DON RYAN, AP

LE CARNET D'OBSERVATION

Départ tardif

Les hirondelles bicolores et les hirondelles noires n'ont pas daigné nicher chez moi cet été, mais les deux couples d'hirondelles rustiques qui avaient trouvé refuge dans la grange ont eu chacun deux couvées. La seconde leur a donné respectivement quatre et trois petits. La plus petite nichée a été plus tardive puisque les jeunes ont quitté les lieux il y a deux semaines, une journée seulement après avoir quitté le nid. Ils n'auront guère eu le temps de développer leurs muscles avant d'entreprendre le grand voyage migratoire, déplacement plutôt périlleux de plusieurs milliers de kilomètres qui les mènera au Panama, pour la destination la plus courte, ou jusqu'en Argentine. Bon voyage!

Moyens de transport: la santé et la sécurité félines sont dans la cage



D' FRANÇOIS LUBRINA

LES ANIMAUX

COLLABORATION SPÉCIALE

Qu'il s'agisse d'un minuscule chaton, d'un solide matou ou d'une chatte en chaleur, conduire son chat chez le médecin des bêtes n'est pas toujours une sinécure. Certains propriétaires, ne sachant quelle méthode employer, ou mal équipés pour ce genre d'aventure, transporteront le candidat à la castration un peu piteux, ou la minette vouée à la stérilisation plutôt gênée, dans leurs bras, dans un sac de sport, au bout d'une laisse, sur leurs épaules, enroulé dans une serviette... voire encore dans une modeste boîte ou caisse en carton.

Un chat, pourtant, n'est pas un chien. Si Médor, cet animal foncièrement de meute, se satisfait avant tout de la présence de son maître, avec Minet, c'est une tout autre psychologie animale. Ce dernier, au contraire, est plutôt du genre territorial. C'est à dire très attaché à son environnement, plus particulièrement aux odeurs qui le rassurent et accessoirement à ses propriétaires. Lesquels demeurent, pour lui, de sympathiques bibelots vivants imbibés des effluves de son cher territoire.

Une cage au fond de laquelle sera disposée une serviette imprégnée des odeurs de la maison, ou encore garnie d'un objet familier, ne saurait que rassurer le chat casanier de nature dans une salle d'attente où un chihuahua rétif grogne féroce, harcèle et toise de haut un doberman médusé et flegmatique.

Outre rassurer les chats, le transport en cage a bien d'autres vertus. S'il est, en effet,



PHOTO ARCHIVES REUTERS

En cas d'inondation, comme c'est souvent le cas en Malaisie, un banal seau en plastique peut servir de moyen de transport. Ou de bouée de sauvetage...

un lieu pour contracter une maladie respiratoire infectieuse, et plus particulièrement une bonne grippe, c'est bien dans les salles d'attente des médecins et des hôpitaux. Les cabinets et cliniques vétérinaires ne font pas exception. Si bien que sur ce même principe, un persan qui éternue (pour cause de coryza félin, par exemple), projettera à plusieurs pieds des agents infectieux. Au risque de contaminer toute une salle d'attente, et plus particulièrement les chats à l'air libre. On ne redira donc jamais assez les avantages manifestes pour la santé féline du transport en cage. Recouverte d'une serviette, la cage offre une protection

fort efficace contre la rhinotrachéite: de quoi conférer d'indéniables vertus sanitaires au voile islamiste, tout comme à la burqa...

LE CONSEIL DU VÉTÉRINAIRE

LE BON DOSAGE DE L'ASPIRINE

À défaut de pouvoir contacter un vétérinaire à minuit, pendant un long week-end, ou encore au fin fond de la campagne, l'aspirine reste, pour les chiens comme pour les chats, un bon analgésique, un anti-inflammatoire et un antipyrétique. Les dosages possibles sont nombreux. Comme analgésique, un chien pourra recevoir de 10 à 20 mg/kg d'aspirine deux fois par jour. Un chat, 10 mg/kg une fois tous les deux jours.

Les chats transportés dans les bras, outre le fait d'être parfois plus nerveux et agités, risquent aussi de prendre soudain la poudre d'escampette. En entrant dans la clinique ou en en sortant, bien des choses peuvent les effrayer: les aboiements d'un berger allemand, le passage d'une voiture de pompiers, d'une déneigeuse, d'un gros camion... L'hiver, les chats qui paniquent et prennent la fuite par les journées glaciales de janvier se réfugient souvent, et d'instinct, là où il y a un peu de chaleur. Et plus particulièrement sous le capot, et donc sur le moteur encore tiède des voitures à l'arrêt. Inutile de décrire, bien sûr, la panique, et les dégâts collatéraux possibles, dès qu'on met le contact...

Le spécialiste Nikon au Québec!

Travelite EX 8x25
- Petites et légères
- Traitement multicouche des lentilles
- Étanches et gainées de caoutchouc
139⁹⁹⁵
Incluant : étui, courroie et capuchons

Monarch II 10x42 DCF WP
- Idéales pour les sports et le plein air
- Traitement multicouche des lentilles
- Étanches et gainées de caoutchouc
369⁹⁹⁵
Incluant : étui, courroie et capuchons

L.L. Lozeau
6229, rue St-Hubert
Montréal, QC
Beaubien
514.274.6577
lozeau.com
Valide jusqu'au 26 septembre 2006