



PLAISIRS D'HIVER





publi-reportage

Le choix d'une planche à neige

On veut se lancer dans la magnifique aventure du surf des neiges ? Super !... Mais encore faut-il savoir choisir la planche qui conviendra au style que l'on désire pratiquer. On distingue trois grandes catégories de planches à neige. En voici un bref aperçu :

LES PLANCHES ALPINES

- **Freecarve** : Ces planches sont populaires auprès de ceux qui désirent faire la transition du ski à la planche à neige. Ce sont des planches tout-terrain comme les modèles «freeride», mais plus rigides et plus étroites, ce qui donne de meilleures performances en prise de carre à haute vitesse. Si vous aimez la solidité de vos chaussures de ski et une bonne prise de carre, optez pour une «freecarve».

- **Race** : Conçues pour la piste et la course en slalom, les modèles Super G sont symétriques et les modèles slalom, asymétriques. La spatule avant est ronde, pointue et peu relevée. Il s'agit d'une planche plus longue, plus épaisse et plus étroite que la «freecarve».



- **Extrême** : Aussi appelée planche toute-montagne, la «extrême» est une planche alpine de 165 à 180 cm, conçue pour les maniaques de vitesse dans la poudreuse, de virages rapides et de sauts dans le vide. Elle est longue et résistante mais souple. C'est un excellent choix à faire si vous aimez les grands espaces ou encore l'héli-planche.

- **Freestyle** : Ces planches, courtes et larges, sont conçues pour la neige légère, la demi-lune et le tremplin. Elles sont idéales pour faire des sauts et des figures, car elles sont légères et parfaites pour la glisse et les rotations. Par contre, en vitesse et sur la glace, elles sont moins performantes. Le positionnement centré de ce type de planche donne une réaction identique dans les deux sens. Généralement, la longueur des planches «freestyle» varie entre 140

et 152 cm. Les deux extrémités sont rondes, relevées et larges et le «flex» est très souple.

- **Freeride** : Les modèles «freeride» sont des engins tout-terrain de 155 à 165 cm de long. Elles conviennent aussi bien aux sauts qu'aux longues courbes et sont les plus polyvalentes. Les planches de «freeride» ont la spatule plus large que les planches de «freestyle», ce qui est un atout précieux dans la poudreuse. Si vous cherchez une planche à utiliser un peu partout pour faire un peu de tout, choisissez la «freeride».

Deux styles de «shape» Il existe sur le marché deux styles de «shape» pour les planches à neige. Il s'agit de la «shape» directionnelle et de la «shape» twin-tip. Une planche dite directionnelle est une planche dont le talon et le devant n'ont pas la même largeur et leur forme est différente. Elle se distingue de la planche twin-tip dont le talon et le devant sont symétriques et de forme identique. Plus en vogue que le twin-tip, la forme directionnelle est utilisée pour les planches «freecarve» et alpine.

TROIS TYPES DE FIXATIONS

- **Les fixations souples appelées «coques»** : les coques sont adaptées pour les planches freestyle et freeride. Elles ont l'avantage d'être souples pour les pieds en plus de procurer un bon maintien grâce aux deux sangles de serrage.

- **Les fixations rigides dites «plaques»** : les plaques sont rigides et légères. Elles sont utilisées sur les planches alpines et les bottes ressemblent à celles pour le ski alpin. Le principe de la fixation est sensiblement le même.

- **Les fixations «step-in»** : il s'agit d'un système où la botte est automatiquement fixée à la fixation dès que l'on pose le pied dessus. Le désavantage est qu'il existe une panoplie de systèmes de fixation step-in et ils sont tous incompatibles entre eux. Il est donc nécessaire d'acheter la botte qui va avec la fixation. Les «step-in» peuvent être installés sur les planches de freeride ou de freestyle.

LES BOTTES

Selon le type de fixation que vous aurez choisi, trois modèles de bottes s'offrent à vous.

- **Les bottes souples** : elles sont adaptées pour les fixations dites coques. Il est recom-



mandé d'avoir un bon maintien au niveau du pied pour être confortable et à l'aise lors de mouvements.

- **Les bottes rigides** : elles sont adaptées pour les fixations appelées plaques. Plus lourdes que les bottes souples, elles ressemblent aux bottes de ski alpin et il est plutôt difficile de marcher avec.

- **Les spéciales «step-in»** : plus dispendieuses que les deux autres modèles, elles possèdent un système d'agrafes dans la semelle, ce qui permet d'être accroché automatiquement à la fixation.

Quel type de planchiste êtes-vous ? Au moment d'acheter une planche à neige, vous devrez choisir quel pied vous aimeriez avoir à l'avant et quel pied vous aimeriez avoir à l'arrière. Pour vous aider, voici un petit truc : tenez-vous debout, pieds joints et demandez à quelqu'un de vous pousser dans le dos. Ne réfléchissez pas et par réflexe, vous allez mettre un pied en avant pour éviter de tomber. C'est ce pied que vous devrez mettre à l'avant sur votre planche. Vous saurez alors si vous êtes goofy ou regular : vous êtes goofy si votre pied droit est à l'avant; vous êtes regular si votre pied gauche est à l'avant.

VENTE SKI DE FOND PRESAISON

Clinique de fartage
le jeudi 4 décembre
au magasin
de Trois-Rivières
18 h 30
et
lundi 15 décembre
au magasin
de Shawinigan



Nouveau
au Yeti
service de
préparation
de la base des
skis au four
TOKO

Sortie de ski de fond
au camp Mercier
14 décembre
45\$
transport, piste et
gouter inclus.



École de ski de fond « Le Yeti »
Pour vous inscrire à un des cours suivants : vous êtes priés de réserver votre place 48 heures à l'avance
533-5624
Cette série de cours est offerte aux adultes.
Maximum de 10 personnes par cours, vous devez vous inscrire pour réserver votre place. Les cours s'adressent aux skieurs débutants, intermédiaires ou avancés.
10 \$ par personne
Tous les cours se déroulent au Parc National de La Mauricie
Samedi 27 décembre 2003 12 h 30 à 14 h Style libre
Samedi 10 janvier 2004 12 h 30 à 14 h Style classique
Dimanche 8 février 2004 12 h 30 à 14 h Style libre
Samedi 14 février 2004 12 h 30 à 14 h Style classique
Samedi 28 février 2004 12 h 30 à 14 h Style libre
Samedi 6 mars 12 h 30 à 14 h Style classique
Les cours sont donnés par **Lyme Houle**, entraîneuse certifiée.

TROIS-RIVIÈRES
1400, boul. des Récollets
(819) 373-2915
SHAWINIGAN
363, 5^e Rue
(819) 537-1142
MONTREAL
5190, boul. St-Laurent
(514) 271-0773

La motoneige Toute une évolution

Les premières motoneiges, mises au point au cours des années 1920, n'étaient autres que des Ford modèle T sur lesquelles avaient été installés des skis (à l'avant) et un système d'entraînement à chenilles. Utilitaire au début, la motoneige est devenue, dans notre société des loisirs, un sport à part entière, surtout au Québec.

Aujourd'hui, la province compte 30 000 km de pistes balisées et entretenues tout l'hiver. Ce réseau de motoroutes, unique au monde, a permis l'essor du tourisme en hiver.

Il existe plusieurs types de compétitions de motoneige : la course sur piste ovale, la course d'accélération, le cross-country et le tout nouveau snocross.







Achetez une motoneige Ski-Doo 2004 et obtenez :

GRATUITE UNE HOUSSE K-TEAM™ REV™ EDITION LIMITÉE
* Cadeau pour protéger au maximum votre motoneige
* Housse révolutionnaire tant par son aspect totalement sportif
* Ne s'achète pas et ne décroche pas
* Nouveau système d'installation facile à l'origine d'usine

OU

GRATUIT DEUX ANS DE GARANTIE SUR LE MOTEUR™. TRANQUILLITÉ D'ESPRIT ASSURÉE™

Aussi, rabais exceptionnels sur les modèles Ski-Doo 2002 et 2003.
Hâtez-vous, car cette offre unique prend fin le 30 novembre 2003!

(819) 535-3726
1571, Principale,
Saint-Étienne-des-Grès



2004 CHEZ NOUS, C'EST ski-doo.

©2003 Bombardier Inc. Tous droits réservés. Tous les renseignements et des marques de commerce de Bombardier Inc. ou de ses filiales. Les offres promotionnelles sont en vigueur du 15/09/2003 au 30/11/2003. Des les consommateurs Ski-Doo participants. Les véhicules rétroviseurs sont toutes les motoneiges Ski-Doo 2004 avant et arrière, à l'exception des modèles Ultra, Mini Z, Tracker, 800 Z et 440 (modèle de course) ainsi que des véhicules modifiés ou personnalisés. Les clients admissibles doivent avoir moins de 21 ans au moment de l'achat et être titulaire d'une licence de conduite de véhicule à moteur. Les offres promotionnelles sont soumises à la participation de Bombardier. Cette offre ne peut être combinée avec aucune autre offre promotionnelle. Cette offre peut aussi ne pas être disponible dans toutes les provinces ou autres de juridiction. Consultez toujours un concessionnaire Ski-Doo afin de mieux choisir le modèle qui vous conviendra. Lire, respecter attentivement et suivre toutes les instructions de votre guide du conducteur, votre manuel de sécurité ainsi que des dispositifs d'avertissement de votre motoneige. Conduire toujours de façon responsable. Porter toujours des vêtements de protection appropriés, incluant un casque. Respecter toujours le règlementation et les lois locales applicables. Si vous consommez de l'alcool, ne conduisez pas.



PLAISIRS D'HIVER

publi-reportage

Pour ne pas rester pris cet hiver...

Les vraies tempêtes de neige sont plus rares qu'auparavant et quand il tombe une bordée, c'est une bonne ! Facile dans ces conditions de demeurer immobilisé dans une épaisse couche de neige. Alors que faut-il apporter dans le coffre de son véhicule en hiver ?

Pour une fois, rien de bien sophistiqué... On suggère fortement de transporter l'équipement essentiel bien connu, soit un bon grattoir à vitres, un gallon de lave-vitre, un balais à neige et une petite pelle et on conseille notamment d'éviter les pelles en plastique. À moins 30 degrés, elles cassent très facilement. D'excellents modèles existent sur le marché.

On suggère aussi d'avoir dans la voiture une grande couverture ainsi qu'une corde de traction munie d'un crochet à chaque extrémité. Neuf fois sur 10, il faut très peu d'efforts pour se sortir d'une position fâcheuse. Au pire, on tire la voiture avec la corde. Mais la dixième fois que vous resterez pris, vous serez vraiment en mauvaise posture et il faudra un remorqueuse pour vous sortir de là !

Un véhicule s'enlise habituellement parce que le plancher repose sur la neige ou parce que les roues ne sont pas dégagées. La première étape est d'enlever toute la neige qui bloque le véhicule. Avec la pelle, on dégage l'avant de la voiture et on enlève la neige tassée en dessous. Une

fois ce nettoyage effectué, il est habituellement facile de se sortir du pétrin. On effectue le fameux mouvement du balancier, en faisant avancer puis reculer le véhicule sans s'immobiliser. On trace ainsi une grande surface qui procurera une meilleure adhérence aux pneus (d'hiver, bien sûr !).

Si vous conduisez une voiture à transmission automatique, mettez la transmission en position D et non à L1 ou à L2 car les roues motrices patinent trop facilement. Dans le cas d'une transmission manuelle, il peut être préférable de démarrer en deuxième vitesse. On a ainsi moins de couple et les roues patinent moins. Dans tous les cas, il faut à tout prix éviter de faire patiner les roues motrices.

Si vous n'êtes pas parvenu à vous libérer avec le mouvement de va-et-vient, il faut alors placer devant les roues un objet qui procurera une adhérence accrue : du sable, une grande couverture, des plaques de traction... que certains considèrent toutefois dangereuses. Si une plaque est projetée vers l'arrière par l'effet de rotation du pneu, elle devient un projectile qui peut blesser quelqu'un. À moins de les fixer avec un câble au pare-chocs du véhicule, on suggère de ne pas employer de plaques. Une bonne vieille couverture en laine va procurer une adhérence formidable sur la neige ou la glace.

Cette dernière procure d'ailleurs une excellente traction, peu importe les conditions d'enlèvement : neige, boue, sable, etc. L'utilisation est fort simple. Enlevez la neige et placez la couverture à l'avant des roues motrices du véhicule. Mettez la transmission à D et avancez tout doucement. Le pneu va rapidement rouler sur la couverture et vous disposerez de l'adhérence nécessaire pour sortir du pétrin. Sans compter que cette couverture est vraiment pratique en cas de panne en hiver; essayez donc de vous réchauffer avec une plaque de traction ! En ce qui concerne les véhicules à rouage intégral (4X4), il faut simplement placer la couverture devant la roue qui patine le plus.

Un autre truc à la mode consistait autrefois à dégonfler légèrement les pneus des roues motrices pour se sortir d'un enlèvement. Il ne faut jamais faire ça ! Traînez une couverture bonne pour la poubelle, mais ne touchez pas à vos pneus. Maintenez toujours la pression d'air recommandée par le constructeur. Et vérifiez la pression d'air à froid et non pas dans un garage chauffé. Et attention qu'il ne fasse pas trop froid quand vous prenez la pression car la valve du pneu peut geler en position ouverte à cause de la condensation de l'air. Vérifiez la pression lors d'une journée clémente.

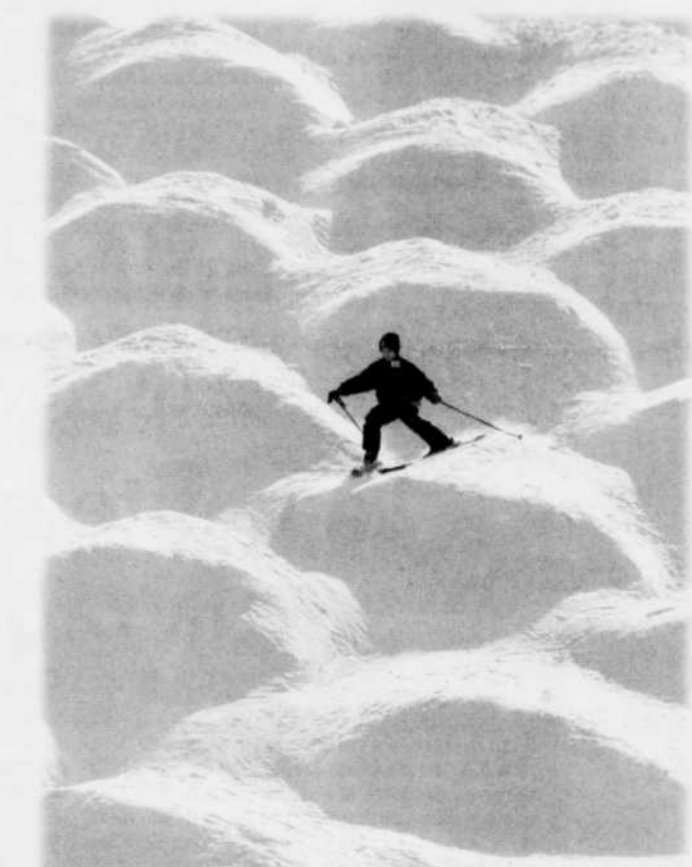


Quoi de neuf en ski alpin ?

Si vous êtes allé dans un centre de ski alpin récemment, et que vous avez entendu les conversations autour de vous, vous avez sûrement constaté un enthousiasme nouveau dans cet univers. Tout le monde ne parle que des skis paraboliques, des skis de carve ou même des «snow blades». Les manufacturiers se sont creusé les méninges pour fabriquer des skis plus faciles à tourner, plus courts, plus amusants dans leur ensemble, et la réaction des skieurs est très positive.

En élargissant la spatule et le talon du ski, tout en gardant le centre relativement étroit, ils ont donné aux skis un profil plus cintré qui modifie complètement son comportement sur la neige. Plus besoin de faire les mêmes efforts pour amorcer ou conduire le virage, le ski est mis à carre et tout de suite, il commence à tourner. Quel que soit votre niveau d'habileté, les résultats sont immédiats. Les virages découpés ne sont plus un mystère réservé aux skieurs de haut niveau. Pour ces derniers, la sensation transmise par les skis est étonnante. À moyenne et à haute vitesse, le ski est stable et précis. Moins d'efforts sont requis pour obtenir des performances encore plus satisfaisantes. De là cet enthousiasme des skieurs de tous les niveaux. D'ailleurs, n'essayez plus de vous procurer des skis conventionnels, il n'y en a plus dans les boutiques.

Mais le progrès ne s'est pas arrêté là, bien au contraire. On est allé jusqu'à raccourcir les skis encore plus. Imaginez des skis de 150 cm au lieu des 200 avec lesquels vous aviez l'habitude de skier. Oubliez aussi vos bâtons et laissez-vous aller à vous coucher presque sur la neige en découpant le virage. Ce sont les skis de carve, qui deviennent des instruments de plaisir quelles que soient les conditions de neige ou le degré de la pente. Vous pensiez que c'était tout ? Oh que non, on a mis sur le marché des patins à neige («snow blades») de 100 cm, dont la fixation s'ajuste facilement à toutes les chaussures. Ces petites merveilles sont surprenantes au premier abord et nécessitent des réglages de position, d'équilibre et de mise à carre très importants. Mais une fois que vous avez trouvé le truc, alors là, préparez-vous à vous amuser.



SPÉCIAL PRÉVENTE Modèles 2004 ARCTIC CAT

Options 2 années de garantie ou 400 \$ en accessoires, avant le 1er décembre 2003.

Puissance
T660 TURBO TOURING, moteur C TECH 660 cc à turbo compresseur, refroidissement par liquide et injection électronique du carburant, d'une puissance de 110 chevaux.



ST-TITE 365-6370
J.M. SPORTS
STE-THÈCLE 289-2929 ENR.
1 800 390-6370

Kawasaki
V'là le bon temps!

PROMOTION TREUIL et GARANTIE 3 ANS Le NOUVEAU KVF700 2004

Le tout nouveau KVF700 4x4 de Kawasaki muni du plus gros moteur à bicylindre en V (697 cm³) jamais installé sur un VTT de production. Soudain, vous vous rendez compte que le vieux dicton «vous n'avez jamais assez de couple sur le sentier» vient d'être démenti.

Essayez le KVF700 4x4 et vous comprendrez.

A. PÉRUSSE
3 RIVIÈRES

1908, Saint-Philippe, Trois-Rivières (Québec) www.aperusse.com
Tél. : 819.376.7436 - Sans frais : 1 866 376.7436

ST-MATHIEU-LES-CANTONS

Conditions de neige exceptionnelles
La station à meilleur prix en Mauricie
Soirées de ski à 5 \$

Recherchons patrouilleurs pour la saison 2003-2004
Contactez François Cossette 539-1121 ou René Pleau 537-0484

NOUVEAU CETTE ANNÉE
Éclairage de 3 glissades sur tubes et d'une piste de ski. 17 rails de débutant à expert.

La station de ski préférée en Mauricie

Heures d'ouverture
Glissades sur tubes
Samedi et dimanche de 10h à 16h (6 couloirs)
Jeudi, vendredi et samedi de 18h à 21h30 (en soirée, 3 couloirs disponibles).

Durant la semaine de relâche scolaire du 1er au 5 mars 2004 inclusivement, tous les congés scolaires, congés fériés ainsi que Noël et Jour de l'An de 12h30 à 16h.

Surveillez notre ouverture bientôt
201, chemin de la Canadienne, Saint-Mathieu-du-Parc (Québec) G0X 1N0

Courriel : leskantons@videotron.ca
Téléphone : (819) 539-1121
Télécopieur : (819) 539-1121



publi-reportage



Les plaisirs du patinage en plein air

Comme nous patinons depuis des générations, nous pensons que nous connaissons tout ou presque sur le sujet. En faisant un peu de recherche, plus particulièrement dans des boutiques spécialisées en hockey et en patin, vous constaterez que bien des choses ont changé, et ce, pour le plus grand bien de cette activité simple, accessible et amusante pour toute la famille.

Phénomène intéressant également, les municipalités se sont dotées de patinoires extérieures exclusivement pour le patinage libre. À la campagne, par exemple, on a déblayé des parties de lacs, on y entretient des anneaux de patinage qui ajoutent une autre dimension aux sorties de patin en famille. Dans certains cas, on est même allé jusqu'à arroser des sentiers de randonnée en forêt, qui se sont transformés en sentiers pour le patin sur des surfaces entretenues par une célèbre surfaceuse adaptée.

Ajoutez à cela de l'éclairage extérieur et vous aurez l'impression de vous retrouver dans un autre univers.

LES BÉNÉFICES DU PATINAGE

- Vous donne une autre occasion d'aller jouer dehors et peut-être de réapprendre l'hiver;

- Excellent pour le cardiovasculaire. Commencez lentement et augmentez le rythme graduellement pour permettre à vos muscles et à vous-même de bien vous réchauffer;

- Peut servir de préparation physique au pas de patin en ski de fond et même au ski alpin quand on pense aux skis paraboliques;

- Le patin permet aussi de développer une plus grande souplesse et mobilité au niveau des chevilles, grandement sollicitées lors du patinage plus agressif.

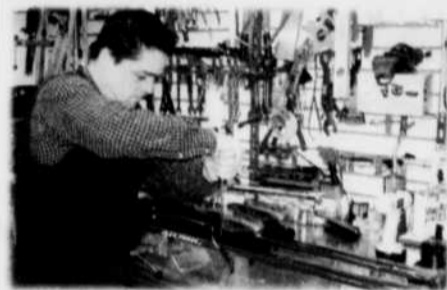
Excellence sports Une question de choix et de service

Excellence sports, voilà un nom que connaissent bien les amateurs de sports qui recherchent des produits et des services de grande qualité. Chez nous, Excellence sports est situé à Nicolet (aux Galeries Nicolet) ainsi qu'à Trois-Rivières-Ouest sur le boulevard des Récollets où de tout nouveaux locaux attendent la clientèle de cette bannière qui a bâti sa réputation sur son écoute du consommateur mais aussi sur son équipe hautement qualifiée et formée.

La nouvelle adresse d'Excellence sports à Trois-Rivières-Ouest est le 3245, des Récollets (373-6673), soit juste en face de Costo. Ici, vous retrouverez un magasin vaste et moderne qui regorge de tout ce qu'il faut pour la pratique de votre sport préféré, incluant toute une gamme de vêtements de plein air de chaussures et de bottes.



Bernard affine ci-dessus les lames d'un patin de hockey. Il est également possible d'obtenir la finition laser chez Excellence sports.



Bernard Barthe est responsable des «pro shops» du magasin du boul. des Récollets à Trois-Rivières-Ouest. Ici, il ajuste les fixations d'une paire de ski alpin.

DEUX «PRO SHOPS»

Le magasin ouest-trifluvien se distingue également par ses deux boutiques du pro (pro shop). L'une est particulièrement destinée à l'entretien de l'équipement de hockey tandis que l'autre se spécialise dans l'entretien d'équipements sportifs variés dont le ski alpin et de fond, de planche à neige et la bicyclette.

Voici d'ailleurs une brève nomenclature des services que vous pourrez obtenir auprès de votre marchand Excellence sports de Nicolet et de Trois-Rivières : affûtage et profilage des patins, fi-

niton laser, pose et réparation de lames, entretien complet des équipements de ski alpin et de fond ainsi que de planches à neige, réparation de vélos, cordage de raquettes de tennis et badminton (et squash), pour ne mentionner que ceux-là.

À Trois-Rivières-Ouest, ces deux «pro shops» sont sous la responsabilité de Bernard Barthe, un technicien hautement spécialisé qui compte plus d'une vingtaine d'années dans l'entretien d'équipements sportifs variés. Mieux que quiconque, Bernard, saura prendre un soin jaloux des équipements que vous lui confierez. Sans compter qu'il pourra vous offrir une foule de petits conseils utiles qui permettront de tirer le maximum de votre investissement.

Propriété de Stéphane Guilbert, les deux magasins Excellence sports de la région procurent du travail à une trentaine de spécialistes, et ce, en excluant la succursale de Saint-Jean-Chrysostome, également propriété de M. Guilbert.

Quelque soit votre niveau - débutant, intermédiaire ou expert - les magasins Excellence sports sont en mesure de vous offrir tout ce que vous recherchez en terme de vêtements, d'équipements, d'entretien et de conseils. Une visite au nouveau magasin de Trois-Rivières-Ouest vous convaincra que cette bannière spécialisée se distingue vraiment de la concurrence par son équipe à la fois compétente et attentive à vos besoins.

Le nouveau Excellence sports



À l'achat d'un ensemble de skis alpins ou planche à neige (skis, bottes et fixations)

4 entretiens gratuits

(d'une valeur de 80\$)



Ensemble de skis de fond

à partir de

149⁹⁹\$



À l'achat d'une paire de patins de hockey ou de loisir, obtenez **1 carte de 10 aiguisages gratuits**

(d'une valeur de 40\$)



Vaste choix de raquettes à neige

Excellence sports
Le spécialiste par excellence

NOTRE NOUVELLE ADRESSE :
3245, boul. des Récollets, Trois-Rivières
373.6673

200, boul. Louis-Frédéric, Nicolet
293.2156



publi-reportage

Vallée du Parc Pour les plaisirs de la glisse

Hé oui... ! l'hiver est à nos portes. Pour certains, c'est le moment de s'hiberner et de s'assoupir jusqu'au printemps. Pour d'autres, et nous sommes de ceux-là, attendons avec impatience les premiers flocons de neige de Dame Nature pour concrétiser les plaisirs que la glisse nous procure.

Ces plaisirs seront comblés à la Station de ski de Vallée du Parc. Ici, nous sommes soucieux de mettre à votre disposition les pentes les mieux entretenues de la Mauricie.

Que ce soit pour le ski, la planche à neige ou le mini ski, l'École de glisse de Vallée du Parc met à votre disposition 50 moniteurs qualifiés de l'Alliance des moniteurs de ski du Canada (AMSC) et ou de l'Association canadienne des moniteurs de surfs des neiges (ACMS).

L'École de glisse vous offre des cours en privé, en semi-privé ou de groupe à des prix répondants à votre budget. Des cours de groupe sont disponibles durant la période des Fêtes ou au début du mois de janvier. Pour plus d'informations communiquez avec l'École de glisse de Vallée du Parc au 538-1639 ou 1-800-363-1639; il nous fera plaisir de vous aider.



Maman, papa veut avoir quelques heures de répit pour profiter au maximum des plaisirs de la glisse : la Station de ski de Vallée du Parc met à votre disposition une halte garderie supervisée par Mme Jocelyne Abbott (ancienne propriétaire de l'Atelier éducatif Bleu grenadine).

La Station de ski Vallée du Parc se préoccupe de votre mieux-être, à vous d'en profiter !

Source : Serge Lafrenière
Directeur École de glisse
Vallée du Parc

Repoussez l'hiver avec le nouveau chasse-neige de Garant

Garant, le plus important manufacturier canadien d'outils non motorisés pour le jardinage, la ferme, le déneigement et la percussion, vient de lancer une toute nouvelle pelle à neige qui synthétise bien l'expérience plus que centenaire de cette entreprise qui se destine aux consommateurs exigeants.

En lançant sa nouvelle pelle, Garant continue d'innover puisque ce nouveau chasse-neige est unique en son genre puisqu'il pousse la neige sur le côté comme le font les chasse-neige industriels. Ce chasse-neige ne remplace pas les autres pelles mais constitue un outil intéressant pour l'utilisateur qui recherche un produit

durable, efficace et de grande qualité pour déneiger une grande surface comme l'entrée de la maison et du garage, la patinoire, la cour, la terrasse, etc.

Son design innovateur, le seul de ce type sur le marché actuellement, rappelle celui des chasse-neige industriels, et ses trois caractéristiques ergonomiques - poids, longueur et poignée - en font un outil léger, facile à manipuler et sécuritaire. Son poids de 1,95 kg le classe parmi les outils de déneigement dits légers. Son manche de bonne longueur en frêne robuste, favorise une meilleure portée et une meilleure position et grâce à sa poignée en forme de D, le chasse-neige permet un meilleur confort et une manipulation plus facile. Enfin, sa lame de 24 po X 10 po est réalisée en robuste polyéthylène de couleur jaune.

Au prix de détail suggéré de 29,99\$, le nouveau chasse-neige de Garant est offert dans les quincailleries, les magasins entrepôts et les magasins à grande surface partout au Québec.

Le nouveau chasse-neige de Garant présente un design innovateur rappelant les chasse-neige routiers.



Pelleter pour sa santé

Le pelletage et le déneigement constituent un excellent exercice physique lorsqu'il est exécuté d'une manière sécuritaire. Malheureusement, il en résulte souvent des entorses lombaires, des muscles étiés, de l'épuisement, et même des malaises cardiaques.

prodigés par l'animatrice et spécialiste de la mise en forme Josée Lavigneur, afin de faire de votre pelletage, une activité physique agréable et efficace plutôt qu'une corvée douloureuse, voire dangereuse...

1- L'échauffement est essentiel. Il s'agit tout simplement de faire le mouvement de pelletage, sans la

charge.

- Faites lentement le geste de pelleter sans votre pelle, de 10 à 15 fois et, oui, faites-le des deux côtés, question de rester bien «équilibré».

- Faites encore une fois le mouvement, mais cette fois-ci avec votre pelle vide, des deux côtés, une quinzaine de fois.

2- Pour préparer votre dos de manière un peu plus spécifique, faites de petits mouvements de rotation du torse, d'un côté à l'autre, très lentement, sans gestes brusques, et en gardant les pieds bien fixés au sol.

3- Ensuite, placez-vous dos à un mur ou à un point d'appui quelconque. Tournez le haut de votre corps de façon à apercevoir ce point d'appui et à y appuyer les mains. Vous allez maintenir cette petite torsion du tronc pendant une trentaine de secondes. Relâchez lentement et reprenez le mouvement de l'autre côté.

4- Étirez maintenant l'arrière des cuisses en vous plaçant face à une marche. Penchez-vous lentement vers cette marche et, si possible, placez-y les mains. Détendez le dos et l'arrière des cuisses, et restez dans cette position environ 30 secondes.

L'un des secrets les plus importants, est de prendre le temps qu'il faut pour la besogne. Les malaises cardiaques, trop souvent associés au pelletage, sont causés par la vitesse. Quand vous savez que vous aurez à pelleter, prévoyez le temps nécessaire afin d'en faire une activité bénéfique pendant laquelle vous pourrez prendre des pauses et respirer quand vous en sentirez le besoin.

Voici quelques précieux conseils

VALLÉE DU PARC
saison 2003-2004

COUPONS RABAIS SKI

Obtenez **15%** de rabais
sur les tarifs de journée, soirée et blocs de 4 heures avec un achat minimum de 10 coupons.

COURS DE GROUPES DE SKI ET DE PLANCHE À NEIGE

Nous avons 2 formules à vous proposer.

A) Période des Fêtes
Date : du 26 au 30 décembre 2003
Horaire : 10 h 30 à 12 h
Prix : 95 \$
Date limite d'inscription : 19 décembre 2003

B) En saison, 7 semaines consécutives
Dates : Samedis - du 10 janvier au 21 février 2004
Dimanches - du 11 janvier au 22 février 2004
Horaire : 10 h 30 à 12 h
Prix : 120 \$
Date limite d'inscription : 2 janvier 2004

La station de ski familiale d'excellence en Mauricie !

Des conditions de neige exceptionnelles !

Vallée du Parc
Information (819) 538-1639 ou 1 800 363-1639

LES MEILLEURS PRIX EN MAURICIE

Votre copain croit pouvoir vous battre?
Gros problème... pour lui!

La nouvelle RX1 2004 donne un nouveau sens à la qualité Yamaha et l'excellence technologique

PROMOTION SUR VÊTEMENTS DE MOTONEIGE ET DE VTT
Yamaha Choko Angora F.X.R.

LAURÉAT DU PRIX D'EXCELLENCE 2003 YAMAHA AU CANADA

ACHETEZ VOTRE MOTONEIGE AVANT LE 30 NOVEMBRE 2003 ET OBTENEZ JUSQU'À 1000\$ EN YAMAHA DOLLARS.

En plus vous recevrez une année additionnelle de Yamaha Protection Plus GRATUITEMENT

MEILLEUR SERVICE EN MAURICIE

J. SICARD 811, boul. Saint-Laurent Est, Louiseville 228-5803

YAMAHA GENUINE

L'ÉQUIPEUR
toujours le bon vêtement

Passez de l'automne à l'hiver en tout confort !
Toujours la bonne protection

Bottes imperméabilisées de transition hivernale
WINDRIVER
pour hommes ou femmes

20\$ de rabais

MAINTENANT : **99,99 \$**
Prix courant : **119,99 \$**

Modèles : WR8519, WR8518, WR8097, WR8098

Le solde prend fin le 30 novembre 2003.

lequipeur.com

MAIKAN Aventure

...Pour vivre pleinement l'hiver

VENTE ET LOCATION
• Raquettes • Skis de fond • Montagne • Escalade

Calendrier des activités

...Clinique de ski de fond
27 novembre Clinique de fartage (19 h)
11 décembre Clinique de fartage (19 h)

...Journée DÉMO
14 décembre - Raquette - Ski de fond - Escalade sur les produits Fischer, Rossignol, Swix, Tubbs

...Activités
20 décembre Kayak Polo (piscine Cégep T-R) (19 h à 22 h)
21 décembre Escalade de glace

2206, boul. des Chenaux, Trois-Rivières
Autoroute 40, sortie des Chenaux (201)
(819) 694-7010 1 877 694-7010

info@maikan.ca www.maikan.ca



publi-reportage

Vêtements techniques Besoins spécifiques au type d'activité

Les besoins diffèrent selon l'intensité et la durée de l'activité que vous prévoyez faire.

- Activités en aérobic. Les activités en aérobic sont de forte intensité et, généralement, d'une durée limitée à moins d'un jour, après quoi vous aurez accès à un habitat chauffé. Choisissez des vêtements offrant un maximum de «respirabilité» et de transport de vapeur corporelle. Une couche résistante au vent est indispensable si celui-ci est présent. Souvent, ce vêtement offre une résistance à l'eau, à un degré largement suffisant pour une activité physique de forte intensité. De toute façon, vous aurez accès, à la fin de la journée, à un habitat où sécher vos vêtements.



rez empêchent une telle adaptation. Prévoyez plutôt un isolant supplémentaire que vous mettez par-dessus l'ensemble de base lors des arrêts. Cette pièce sera préférablement une coquille imperméable/respirante ou devra garder ses propriétés isolantes même mouillée.

- Activités de randonnée. Les activités de

randonnée, qu'elles soient effectuées à pieds, en ski ou en raquettes, demanderont un système multicouches traditionnel, dont vous adapterez le microclimat interne en manipulant le degré d'isolation. Face au climat externe, vous ferez de même en vous adaptant aux conditions du moment.

COTE DE CONFORT

Il est impossible d'appliquer une cote de confort aux vêtements, car trop de variables entrent en ligne de compte : le taux d'humidité, la température extérieure, l'intensité de l'exercice, votre capacité à produire de la chaleur, votre degré d'hydratation et de fatigue, etc. Certains manufacturiers essaient, mais les valeurs avancées ne peuvent être que très aléatoires. Comment s'y retrouver alors ? La meilleure solution est d'évaluer vos propres valeurs. Discutez-en avec un conseiller qui, à la lumière des informations que vous lui fournirez, saura vous guider vers le produit qui vous convient le mieux.

- Extrémités. La tête, les pieds et les mains doivent recevoir une attention particulière lorsqu'il s'agit de contrôler le microclimat interne.

- Tête. La tête, à cause des fonctions cérébrales, est constamment irriguée de sang. Elle peut causer la majeure partie de votre perte de chaleur. À défaut de pouvoir tout se procurer, mieux vaut mettre de l'argent sur de bons cou-

vre-chefs que sur une doudoune. Un système multicouches constitué d'un balaclava mince (passe-montagne) et d'une tuque chaude s'avère précieux pour contrer nos froids rigoureux.

- Mains. Les mains reçoivent peu d'irrigation sanguine quand l'activité met en mouvement de grandes masses musculaires telles que les jambes. Dans ce cas, ces dernières auront la priorité immédiatement après le cerveau et les autres fonctions vitales. C'est pourquoi les mains peuvent se refroidir très rapidement et même geler. Là également, il ne faut pas lésiner sur la qualité. Des mitaines seront plus chaudes que des gants, mais on y perd en dextérité, une qualité fréquemment recherchée. Un système multicouches convient bien lorsqu'on doit alterner entre divers degrés de dextérité.

Par exemple, si vous vous affairez à la cuisine en camping d'hiver, des gants fins sous des gants ou des mitaines isolés vous seront utiles. Il en est de même si vous rencontrez de grandes variations dans les éléments extérieurs. Sinon, une couche unique de protection appropriée aux éléments extérieurs rencontrés peut très bien faire l'affaire.

- Pieds. Pour ce qui des pieds, il n'y a pas de solution miracle; il est difficile d'en contrôler le microclimat interne. Mieux vaut avoir avec soi plusieurs chaussons secs et les changer au besoin.

Les randonnées de motoneige au Québec

Vous pouvez obtenir de l'équipement de motoneige et des accessoires de qualité un peu partout dans la province. On compte quelque 230 associations de motoneigistes (environ 230 clubs de motoneigistes regroupés au sein de la Fédération des clubs de motoneigistes du Québec (FCMQ)).

Le long des pistes, on retrouve plusieurs centaines de stations-service où vous pourrez vous procurer de l'essence, effectuer des réparations, vous réapprovisionner, profiter d'abris chauffés et de services de restauration. Aussi, peu im-



porte que vous soyez accompagné de vos amis ou en séjour familial, la randonnée en motoneige est le meilleur moyen de chasser le spleen de l'hiver !

Plusieurs types de forfaits sont offerts dans les diverses régions du Québec. Vous pouvez opter pour des tours guidés, des forfaits standards ou personnalisés incluant les repas, provisions, services de location et accessoires. Il est possible de louer une motonei-

ge à l'heure, à la journée ou à la semaine chez les nombreux concessionnaires et agences.

Pour conduire une motoneige au Québec, vous devez posséder un permis de conduire valide et une assurance responsabilité. Lorsque vous louez une motoneige par l'intermédiaire d'un locateur accrédité par la Fédération des clubs de motoneigistes du Québec et que vous circulez sur les sentiers balisés et entretenus par les clubs de motonei-

gistes, le droit d'accès et l'assurance responsabilité sont normalement inclus dans le prix de la location de votre motoneige.

Si vous apportez votre propre motoneige, assurez-vous que celle-ci est bien immatriculée et assurée. Les frais d'utilisation peuvent être réglés dans n'importe quel club de motoneige (il est possible de se procurer la liste complète de ces clubs à la FCMQ ou à Tourisme Québec).

Qu'est-ce que l'hypothermie ?

Les Québécois sont toujours fiers de dire qu'ils peuvent affronter les hivers rigoureux. Nous avons toutefois tendance à oublier que le froid peut entraîner la mort. Les dangers qui nous guettent deviennent notamment manifestes durant une tempête de verglas ou lorsque les gens sont pris au dépourvu lorsqu'ils sont laissés en plan ou tombent dans l'eau froide. L'hypothermie, appelée parfois l'exposition, survient lorsque le corps ne peut plus produire plus de chaleur qu'il n'en perd. La température interne du corps passe alors en deçà de 35°C ou 95°F.



Les Québécois doivent connaître les causes de l'hypothermie. Le vent, l'humidité et le froid sont tous des facteurs susceptibles d'occasionner l'hypothermie. Le vent a pour effet de refroidir le corps à mesure qu'il se déplace sur le corps. Quant à l'eau, elle absorbe rapidement la chaleur du corps. Rappelez-vous que les vêtements humides occasionnent souvent l'hypo-

thermie et que les pertes de vie dans les lacs et rivières sont souvent attribuables à l'hypothermie et non à la noyade. L'air froid refroidit le corps, même en l'absence d'un froid intense. L'hypothermie peut frapper à des températures inférieures à 10°C. L'hypothermie vous guette, même si les températures sont supérieures à la normale en hiver.

Aucune souffreuse n'égale la performance de TORO.

Aucun paiement avant avril 2004

Les souffreuses TORO ont toute la puissance, la fiabilité et la performance nécessaires pour remettre l'hiver à sa place.

SPÉCIAL
Huile à chaîne
395\$ le gallon
par caisse
de 4

- SCIES MÉCANIQUES
- GÉNÉRATRICES

SPÉCIAL
SUR CHAÎNES
À SCIE MÉCANIQUE

**** Consultez-nous pour des détails sur les options de financement.**

Benoît Marchand
machinerie
550, rue des Forges
Trois-Rivières
379-4001

Les plaisirs de l'hiver c'est ça!



FORD ESCAPE 2004 XLT 4X4

- MOTEUR V6 • TRANSMISSION AUTOMATIQUE • ENSEMBLE REMORQUAGE • VITRES ET PORTES ÉLECTRIQUES
- CLIMATISEUR • SIÈGE CONDUCTEUR ÉLECTRIQUE • ROUES D'ALUMINIUM • PHARES ANTIBROUILLARD
- MIROIR ÉLECTRIQUE • LECTEURS LASER 6 DISQUES • FREINS ABS

* Dépot de sécurité de 4000 pour le Ford Escape. Mise de fond de 5000 plus taxes au échange équivalent et première mensualité à partir de 3999\$ (plus taxes). Les mensualités sont calculées pour une location d'une période de 36 mois. Des frais de 500\$ du kilomètre après 50 000 km et d'autres s'appliquent. Démarchés, assurances, taxes et frais d'inscription au registre des droits personnels et des mobiliers en sus. Ces offres d'une durée limitée s'appliquent uniquement aux modèles neufs en stock et peuvent être annulés en tout temps sans préavis. Soumis sur approbation de crédit Ford.

Trois-Rivières
FORD • LINCOLN
On vous facilite la vie!
Au pied du pont Laviolette
7100, boul. Royal | Trois-Rivières | Internet : www.trfordlincoln.com | 370.3315

POUR TOUS VOS TRAVAUX DE DÉNEIGEMENT... EMBARQUEZ DANS LA VAGUE BLEUE



NEW HOLLAND

TV 145

DES CARACTÉRISTIQUES UNIQUES :

- moteur turbo de 450 po³ développant 105 chevaux à la PDF
- transmission hydrostatique avec 3 gammes de vitesses
 - cabine ultraconfortable avec console "Turnabout" offrant une visibilité de 360° et toutes les commandes à la portée de la main
- débit hydraulique jusqu'à 65 gallons/minute



SÉRIE TC

TRACTEURS COMPACTS

Douze modèles, de 18 à 45 chevaux, qui vous offrent la puissance et la durabilité des gros tracteurs, et la maniabilité exceptionnelle d'un New Holland avec une transmission manuelle ou hydrostatique.



SÉRIE TND-TNS

Le 1 CHOIX DANS CETTE CATÉGORIE

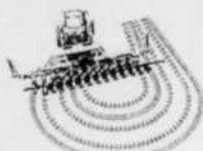
Six modèles de 55 à 75 chevaux dotés des exclusivités technologiques New Holland dont le système hydraulique le plus rapide de l'industrie.

SÉRIE TG

LA COULEUR DE L'ENVIE VIENT DE PASSER DU VERT AU BLEU.

Force de traction : la configuration à prise directe de New Holland associée à un moteur de 170, 190, 215 ou 240 chevaux à la PDF permet à chaque modèle de libérer une force de traction supérieure à son homologue de Deere*.

Force de levage : l'attelage à trois points des TG est capable de soulever 17 920 lb, un record dans l'industrie.



L'option exclusive SuperSteer[™] affiche un rayon de braquage de 13 % plus serré que Deere, ce qui accélère les virages en fin de champ.



New Holland
John Deere

Avec le circuit hydraulique MegaFlow en option, les plus récents accessoires fonctionnent à leur efficacité maximale, sans perte de puissance.



Le TG arrive en tête de l'industrie avec une augmentation du couple de 56 % à la PDF, 24 % supérieure à Deere.



Jeannot Trudel
propriétaire



Yvan Trudel
propriétaire



Réjean Désilets
commis aux pièces



Patrice Trudel
gérant de service



Robert Belleville
représentant
région de Portneuf



Louison Baril
représentant
région de Portneuf



Carlo Valletta
représentant industriel
région Trois-Rivières



Normand Roux
représentant comtés
Champlain et Lavolette



NEW HOLLAND

L'équipe gagnante!
Trudel & Piché



NEW HOLLAND

Visitez notre site : trudel-piche.com

SAINT-NARCISSE

585, Notre-Dame,
(418) 328-3788

CAP-SANTÉ

184, route 138,
(418) 285-1811

BEAUPORT

4175, boul. Sainte-Anne,
(418) 666-0860