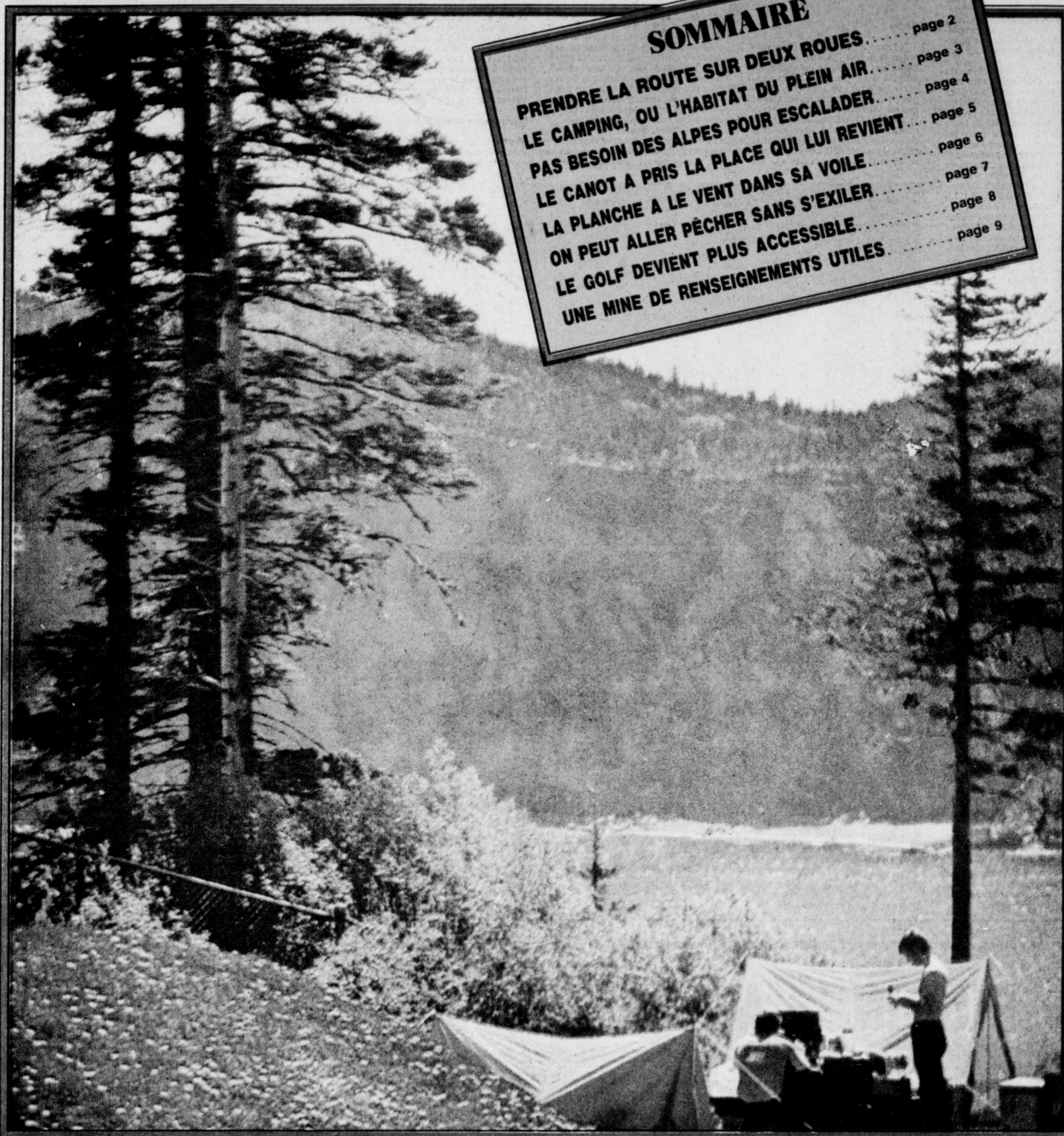


SPÉCIAL PLEIN AIR

LE SOLEIL



SOMMAIRE

- PRENDRE LA ROUTE SUR DEUX ROUES..... page 2
- LE CAMPING, OU L'HABITAT DU PLEIN AIR..... page 3
- PAS BESOIN DES ALPES POUR ESCALADER..... page 4
- LE CANOT A PRIS LA PLACE QUI LUI REVIENT..... page 5
- LA PLANCHE A LE VENT DANS SA VOILE..... page 6
- ON PEUT ALLER PÊCHER SANS S'EXILER..... page 7
- LE GOLF DEVIENT PLUS ACCESSIBLE..... page 8
- UNE MINE DE RENSEIGNEMENTS UTILES..... page 9

“DÉCOUVRIR MON MILIEU NATUREL”

“Le plein air, ce n'est pas seulement marcher dans le bois et sauter par dessus les racines des arbres... Pour moi, c'est une forme de découvert ou de tourisme dans mon milieu naturel régional”.

Au plein air, donc Louis Lefebvre associait, au cours d'une interview, une démarche intellectuelle par laquelle chacun cherche à prendre conscience de son milieu.

par Louis Tanguay

Responsable du développement du plein air au service des parcs du ministère du Loisir de la Chasse et de la Pêche, il est lui-même un amateur de plusieurs types d'activités, particulièrement le canotage et la bicyclette.

Mais pour lui il ne suffit pas de se déplacer ou de se laisser porter sur un véhicule quelconque, même à pied, dans un territoire donné pour tirer le meilleur profit d'une activité. Et chacun peut avoir une démarche particulière reliée à ses activités de plein air.

“Souvent ça part avec la géographie, c'est à dire la forme du terrain et de relief qu'on a autour d'ici et qui nous donne des lacs pour faire de la voile et du canotage, des vallées pour descendre les rivières en canot ou les longer à pied, et des montagnes pour faire de l'escalade”.

La démarche a aussi son aspect historique, dit-il, si on pense que à cause de ce relief, on repasse souvent sur les traces où les pionniers passaient déjà il y a 300 ans.

Quand on fait du plein air, on utilise généralement les moyens de locomotion traditionnels, marche à pied, canot, cheval et même bicyclette qui permettent d'utiliser les vieux chemins, chemins forestiers, chemins de draveurs, sentiers de portage.

“Et quand on réutilise les vieilles routes, il me semble qu'il y a seulement ces vieux là qui avaient le tour d'approcher un village de façon à ce qu'on découvre tout-à-coup le clocher d'un village ou ses belles maisons ou un moulin. Une perspective que l'on n'a plus tellement lorsqu'on arrive par une autoroute”.

A bicyclette, par exemple, la plus agréable et la plus accessible des vieilles routes est peut-être l'avenue Royale sur la côte de Beauport. A l'antithèse, le sentier des Jésuites allant de Québec jusqu'au Lac Saint-Jean est une route de canotage et de raquette.

“Et sur les vieilles routes, même la voiture à cheval pourrait être utilisée comme forme de plein air pour ceux qui n'ont pas la capacité physique de se déplacer autrement”.

Car la découverte de sa région, chacun peut la faire non seulement en forêt ou en milieu rural, mais aussi en milieu urbain, avec tous les espaces verts disponibles.

Du plein air on peut en faire jusque dans sa cour en cultivant un jardin.

“Le plein air c'est autant dans la tête que dans l'activité. C'est l'approche, la démarche de l'individu vers la nature”.

CAHIER SPÉCIAL

Prendre la route sur deux roues

Le vélo prend de plus en plus de place dans notre vie quotidienne. L'augmentation énorme du prix de l'essence de même que le coût à l'achat d'une voiture ont fait augmenter sensiblement le nombre de vélos au Canada et encore plus au Québec. Selon l'information obtenue de François Marcil, directeur technique de Vélo Québec, 31 pour 100 des adultes au Québec pratiquent le vélo régulièrement. Ainsi, 43 pour 100 des adultes possèdent un vélo tandis que ce pourcentage se situe à 90 pour les enfants.

Selon lui, le ministère du Transport du Québec évalue à 3 millions le nombre de vélos dans les familles québécoises. En fait, un adulte sur deux possède son propre vélo. "Le vélo est l'activité de loisir la moins discriminatoire pour les deux sexes. Ainsi, autant les femmes que les hommes le pratiquent", de prétendre Marcil. Au Canada en 1973, le nombre de vélos vendus dépassait celui du nombre de voitures. En 1976, il s'est vendu 1,5 million de vélos au Canada. En 1978, ce fut l'année la moins bonne avec 700 mille. Cependant, depuis cette date, les ventes ne font qu'augmenter. La province de Québec s'est classée premier vendeur avec 1/2 million de vélos en 1980.

Tous ces chiffres nous démontrent assez clairement l'importance que prend le vélo. Les automobilistes devront apprendre de plus en plus à vivre avec leurs collègues de la route. Malgré cette augmentation de cyclistes, il semble que très peu de gens connaissent réellement toutes les ressources de cet engin, ou encore, toutes les possibilités qui s'offrent à eux pour la pratique de leur sport dans leur environnement immédiat.

Coût

Le vélo se pratique sous plusieurs formes. Que ce soit en compétition, entraînement physique, balade (promenade), randonnées cyclotouristes, cyclo-camping, voyage cyclotouristique ou pour se rendre au travail, pour ce faire, le cycliste doit posséder un vélo approprié à sa personne. Il est très difficile de déterminer en quelques lignes ce que signifie le terme "vélo approprié". Vous pouvez acheter des vélos pour presque 100,00\$ tandis que d'autres modèles peuvent coûter jusqu'à 2000,00\$ et même plus.

Avant de sélectionner un modèle en particulier de vélo, il est bon de savoir avant tout ce que vous ferez avec cet appareil. Il serait stupide d'investir 500,00\$ sur un tel engin si vous ne faites que des promenades autour du quadrilatère de votre maison à raison de deux sorties par semaine de 10 minutes chacune. Par contre, si votre but est de faire de l'entraînement physique avancé et de rouler tout près de 300 kilomètres par semaine et bien ce montant s'avérera raisonnable. En fait, un vélo d'assez bonne qualité coûte environ 300,00\$ et plus.

La nette progression de ce sport a fait apparaître sur le marché beaucoup de nouvelles marques de produits qui ne s'avèrent pas toutes valables. Méfiez-vous des marques peu connues. Même s'il y a beaucoup de noms de compagnies qui diffèrent sur le marché. Très souvent, c'est une même compagnie qui fabrique les cadres pour 5 ou 6 autres. L'ap-

partition des produits japonais, il y a une dizaine d'années, sur le marché canadien, a fait chuter un peu les prix. Sûrement pas à notre goût. D'une façon ou d'une autre, il est plus sage d'acheter un vélo chez un magasin spécialisé. Celui-ci saura mieux vous conseiller et vous fournira un meilleur service après-vente.

Cadre

Lors de la sélection d'un vélo outre le prix à investir, il est très important de choisir un cadre approprié à sa grandeur. Sans exagérer, je dirai que tout près de 60 pour 100 des cyclistes ne possèdent pas un vélo adéquat pour leur taille. Seul le spécialiste consciencieux saura vous aider à faire ce bon choix. Un cadre trop petit rend la respiration très difficile et diminue la force des jambes. Celui qui est

trop grand diminue aussi la force de poussée sur les pédales en plus d'occasionner des échauffements exagérés aux parties du postérieur.

La longueur d'un cadre se mesure du milieu du pédalier jusqu'au croisement central de la rencontre des tubes horizontal et vertical situés sous le siège. En général, cette distance correspond aussi à la même longueur de la barre horizontale qui va du siège à la hauteur des poignées. Le calcul se fait toujours de centre en centre des joints. Le spécialiste saura vous dire selon votre taille, la longueur de vos jambes, de votre tronc et de vos bras quelle grandeur de cadre vous convient le mieux. Par exemple, une personne mesurant 1,70 m

1,72 mètre devra choisir un cadre d'environ 54 centimètres.

Ce qui augmente la valeur du vélo ce n'est pas surtout le cadre. C'est plutôt la qualité des accessoires que vous fixez sur l'appareil. L'alliage des métaux composant le pédalier, le guidon, le dérailleur, les freins et les pignons font foi de tout. Plus les matériaux choisis seront légers et résistants, plus le prix augmente. Il faut avoir roulé sur un vélo de valeur pour en voir la différence.

Équipement complémentaire

Tout cycliste qui roule une heure au plus par jour à raison de 4 ou 5 séances par semaine devrait s'a-

cher de l'équipement complémentaire. Ces accessoires faciliteront ses sorties. Ce sera plus agréable en plus d'accorder plus de protection à certaines parties du corps humain.

Le cuisard noir ne possède pas de coutures apparentes, donc pas de frottements inutiles sur la peau, en plus, une pièce de chamois, située à l'intérieur au niveau du siège, sert de coussinet pour cette tendre partie en plus de servir à absorber la sueur.

Les souliers de même que les cale-pieds augmentent la vitesse et la force d'exécution du coup de pédale. La petite calotte bien connue des cyclistes protège du vent, de la sueur et surtout du soleil par grosse chaleur. Les gants sont surtout utiles lors des chutes. Le gilet du cycliste avec ses poches situées à l'avant et à l'arrière sert à trainer les victuailles nécessaires. Le petit sac sous le banc permet de

trainer les outils utiles pour les réparations. Le bidon d'eau sera toujours utile pour les longues sorties. Il se vend aussi des sacs pour les spécialistes du cyclo-camping. Le casque protecteur spécial est de plus en plus apparent sur la tête des cyclistes. Une situation tout à fait normale.

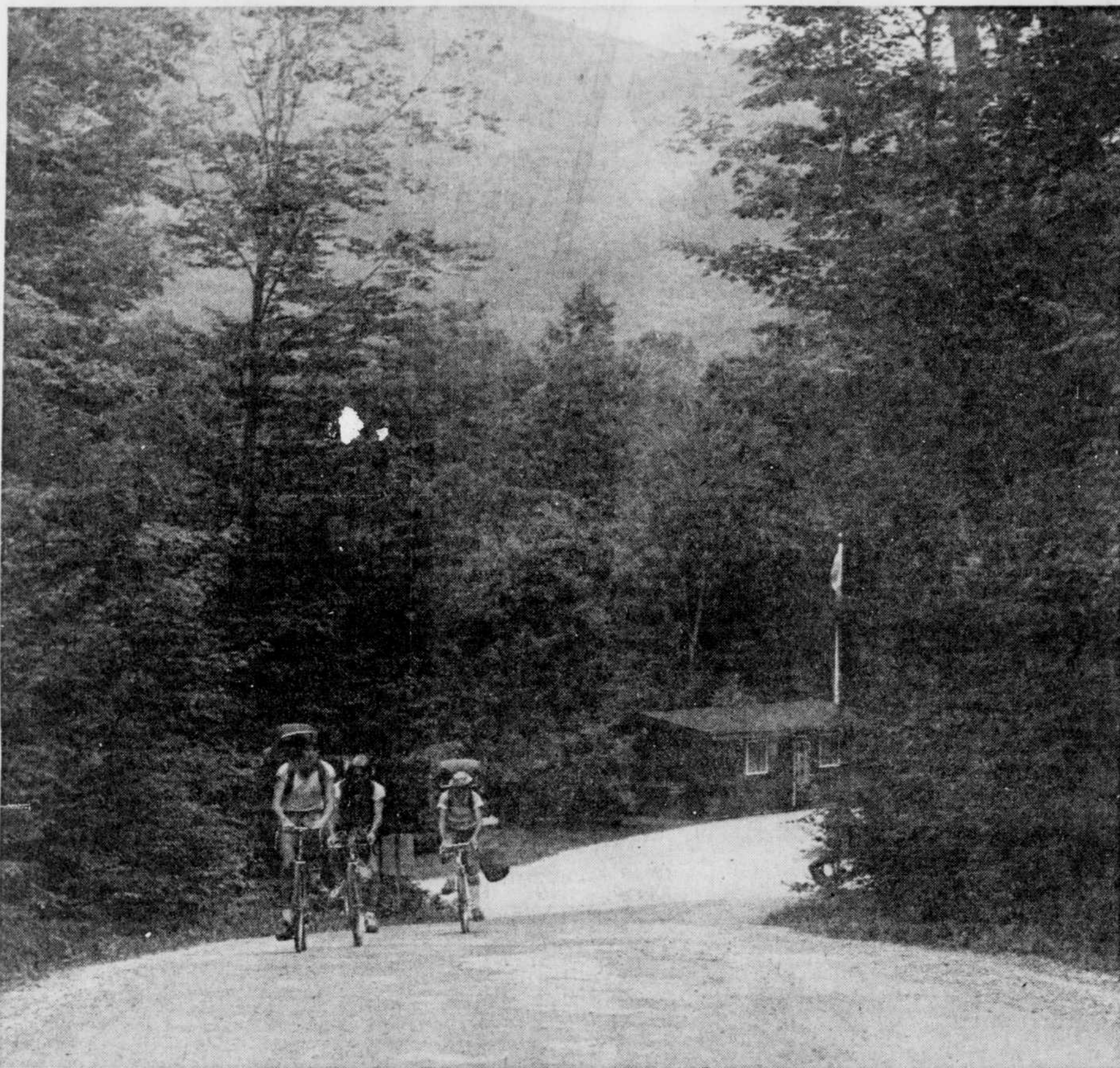
Vélo Québec

La Fédération cycliste du Québec qui comprend environ 1000 membres s'occupe de régir les courses au Québec. Tandis que l'organisme Vélo Québec avec ses 3000 membres s'occupe de toutes les autres sphères du cyclisme. C'est lui qui se charge de donner des stages de formation de moniteurs, des cliniques d'entretien de vélo et de randonnées à la grandeur du Québec. Ses officiers à la demande de n'importe quel organisme municipal ou club iront donner un stage à l'endroit requis. Vélo Québec produit une revue qui paraît huit fois par année. Un adepte du vélo peut y trouver beaucoup d'informations pertinentes à son sport.

En plus, Vélo Québec sert de conseiller à différents paliers du gouvernement québécois. Ainsi, de connivence avec le ministère des Transports, ils ont mis sur pied un projet très intéressant pour les cyclistes. Selon Marcil: "Dès le début de juin, l'autoroute cycliste Montréal-Québec verra le jour." En effet, un système de signalisation sera mis sur pied. Il y aura deux parcours différents.

Le plus court partira de Montréal en direction de Gentilly, ensuite longera le Richelieu jusqu'à la route 132 et rendu au niveau de Saint-Apollinaire ce circuit retournera à la route 20 et utilisera la voie de service de cette autoroute jusqu'à Saint-Etienne avant d'arriver à Québec. Le long parcours passera par Saint-Jean, Cowansville, Magog, Sherbrooke, Thetford-Mines, Saint-Gilles et Québec. Ce dernier mesurera tout près de 600 kilomètres et pourrait se faire en une semaine tandis que le premier parcours pourra se faire en deux ou trois jours. "Naturellement nous avons choisi un circuit où il y a le minimum de circulation de voitures", de conclure Marcil. Vélo Québec n'a pas de structure régionale, il ne s'agit que de contacter l'organisme en écrivant au 1415, Jarry est à Montréal.

Depuis quelques années, le ministère du Transport a investi tout près de 7 millions de dollars sur l'aménagement de pistes cyclables. Quelle ville maintenant ne possède pas son propre réseau de pistes cyclables? Le MLCP pour sa part consent à chaque année près de 200,000 dollars pour la seule promotion du vélo. Avec le nouveau code de la route en vigueur depuis le 1er avril, les cyclistes devront se surveiller davantage dans leurs déplacements. En terminant, un petit conseil aux automobilistes. Les cyclistes ont autant le droit que vous de circuler sur les routes. Donc pourquoi cette année vous ne démontrerez pas moins d'agressivité à la rencontre de cyclistes. D'ailleurs, peut-être qu'un jour avec l'augmentation du coût de la vie, il y aura plus de vélos sur les routes que de voitures. Commencez à vous y habituer. Dans certaines villes européennes, ce phénomène existe. Entre-temps, les adeptes du vélo, n'oubliez pas la Semaine du bicyclette du 23 au 30 mai.



Une activité en pleine montée.

PISCINES APOLLO INC.

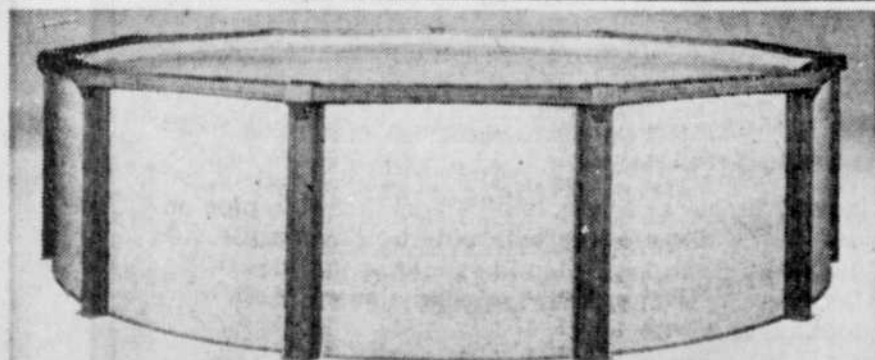
MAINTENANT SITUÉE
À LA PLAZA
YVON ST-GELAIS (Meubles)
(418) 529-0296

1000, boul. des Capucins, Québec

HEURES D'AFFAIRES:
Lun. au vend., 9h à 21h Samedi, 9h à 17h Dimanche, 11h à 17h

LE SUPERMARCHÉ DE LA PISCINE

Vaste choix de piscines creusées, hors terre et accessoires.



Choix de piscines creusées à partir de 1 995\$

PISCINE HORS TERRE

Modèle COLECO
Entièrement finie vinyle
18' x 48" Spécial d'ouverture 1290\$
24' x 48" Spécial d'ouverture 1490\$

Équipement inclus:

Filtere au sable 1 force - Ecumoire - Boyau pour aspirateur - Manche télescopique - Balayeuse - Analyseur d'eau - Thermomètre - Epuisette à feuilles - Crochet double - Chlore à 70% - Algicide - Chlore liquide - Echelle intérieure - Plate-forme 5' x 6' - Bain de pieds - Sable.

SPECIAL

TOILE DE REMPLACEMENT
VOGUE garantie 15 ans

18' de diamètre	179\$	15' x 25'	229\$
21' de diamètre	219\$	15' x 30'	259\$
24' de diamètre	279\$		

RABAIS "CHALEUR-SOLEIL"
de 30%

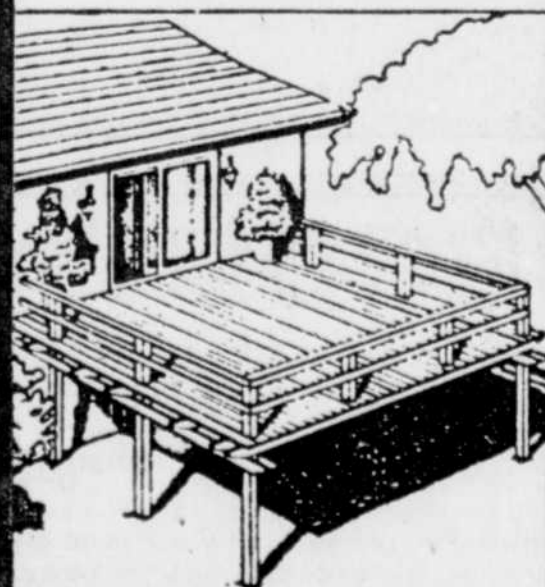
À l'achat d'une toile solaire "Sealed Air" hors-terre ou creusée - Quantité limitée.

RABAIS "SOLAIRE"
de 100\$

À l'achat d'un rouleau solaire pour piscine hors terre ou creusée

DEMANDEZ NOS PRIX
TOUT POUR FAIRE UN

PATIO



EN CEDRE DE L'OUEST

Blanchi 4 faces
6" x 6" 2" x 6"
4" x 4" 2" x 4"

BOIS TRAITÉ AU CCA

Blanchi 4 faces
1 1/2" x 6" 2" x 10"
2" x 4" 4" x 4"
2" x 6" 6" x 6"
2" x 8" 2" x 12"

EN EPINETTE

Blanchi 4 faces
1 1/2" x 5"



BELLE PRUCHE

POUR MUR, QUAI,
BORDURES DE RUES 96¢ 500 pieds
6" x 6" pi. lin. et plus

Heures d'ouverture:
Lun., mar., vend. 9h à 17h30
jeud. 9h à 21h. Samedi 9h à midi

Monsieur dismat **GARON**
BOIS ET MATÉRIAUX
2901, chemin Ste-Foy, Ste-Foy
653-7258
653-4986

SPÉCIAL PLEIN AIR

Le camping, habitat du plein air

Vivre à l'extérieur tout en ayant un abri au-dessus de la tête, semble la meilleure façon de décrire le camping, comme il se pratique ici ou ailleurs.

Etre en rapport étroit avec la nature est en effet l'essence même de cette activité qu'on pourrait aussi identifier à l'habitat du plein air.

C'est en soi une activité de plein air mais, comme l'admet M. Paul Lefebvre, président régional pour le Québec métropolitain de la FÉ-

Il en coûte entre \$20 et \$30 par famille pour être initialement admis à la plupart de ces clubs et la cotisation annuelle s'établit généralement entre ces deux mêmes limites.

Certains clubs, dans le but de ne pas créer de distorsion ou de jalousie n'admettent que les utilisateurs de tentes ou tentes-roulottes, écartant systématiquement les campeurs équipés de caravanes ou de caravanes motorisées.

Mais, de ses 16 années d'expérience du camping, M. Lefebvre tire la conclusion que, de toute façon, sur un terrain de camping, il n'est pas plus que de richesse, question de rang ou de profession pour distinguer les individus.

Et de changer de voisins à chaque fin de semaine, "ça aide à se changer les idées et à se détendre sans trop de frais".

Car la motivation première de la majorité des campeurs demeure la volonté de demeurer hors de chez soi et de profiter de la nature à un coût qui permet de prolonger ou de multiplier ces séjours.



Avec tente pour deux ou grande caravane, le camping continue de gagner en popularité.

par Louis TANGUAY

dération québécoise de camping et caravanning (FQCC), beaucoup de gens l'associent presque automatiquement à une foule d'autres activités: pêche, planche à voile, nautisme, canotage et découverte historique ou touristique.

Les clubs

Notamment avec l'encouragement des clubs, plusieurs sports se pratiquent aussi sur le terrain de camping même, en plus de la baignade: ballon volant, balle-molle, pétanque, jogging.

Certains clubs organisent même des activités d'artisanat et la plupart des activités sociales.

Mais le but premier de ces clubs est d'organiser des sorties en groupe pour les membres car, si le campeur individuel a rarement de difficulté à se trouver un emplacement au cours de ses tournées, il en va parfois différemment pour les groupes à cause de la présence de saisonniers.

Des clubs, il en existe au total 19 au répertoire de la FQCC, pour les régions de Québec (9) (métropolitain et Rive-Sud), Bas-Saint-Laurent (5), Gaspésie (3) et Côte-Nord (2).

Sur ce même territoire, M. Lefebvre estime à environ 75 le nombre de terrains de camping accessibles au public, en incluant ceux situés dans les parcs provinciaux.

Cela n'est à son avis pas suffisant mais en bonne partie explicable, compte tenu de la courte durée de la saison car si certains clubs commencent leurs sorties de groupe dès mai, l'affluence ne se fait sentir que pendant les vacances scolaires.

Camping sauvage

La FQCC a aussi mis sur pied une équipe de moniteurs pour familiariser les intéressés avec le camping sauvage faisant appel à un minimum de matériel et pratiqué en dehors des zones de camping organisé.

Ce type de camping, selon M. Lefebvre, se développe à un rythme assez lent, mais quand même un peu plus rapidement que le camping d'hiver.

Par ailleurs, la popularité du camping en général va encore en augmentant, notamment parce que de plus en plus de jeunes s'y intéressent en débutant parfois avec une petite tente pour deux personnes compatible avec des moyens de transport réduits.

Le débutant

Pour une jeune famille, par exemple, on peut estimer autour de \$600 le coût initial d'un équipement de base incluant une tente à deux pièces et les principaux accessoires.

A l'autre extrémité d'un éventail très vaste, il existe des caravanes motorisées valant dans les \$35,000 et plus.

Mais la tendance constatée par M. Lefebvre est celle d'un retour des campeurs à un équipement moins luxueux. Plusieurs reviennent, dit-il, même à la "tente à terre" après avoir utilisé des équipements sur roues, ou encore à des tentes-roulottes plus compactes, faciles à remorquer derrière une petite voiture.

Avec des prix de location d'emplacement variant entre \$15 et \$20 pour deux nuits, cela demeure à son avis une excellente façon de voyager sans qu'il n'en coûte trop cher.

Et pour un débutant dans cette activité familiale que beaucoup cherchent à pratiquer avec d'autres familles, le premier avantage de l'adhésion à un club est celui de trouver facilement l'aide et les conseils de campeurs plus expérimentés.



Le Soleil, Royhold Lavoie

Il y a toujours quelque chose à faire, quand on vit en plein air, spécialement en camping sauvage.

Plus de 250 terrains dans nos régions

La liste des terrains de camping de la région de Québec (région 03), telle que compilée par le conseil régional des loisirs, compte 142 installations mises à la disposition des campeurs, sans toutefois donner d'indications sur leur importance ou leur équipement qui peuvent varier considérablement d'un endroit à l'autre.

Par ailleurs, le ministère du Loisir, de la Chasse et de la Pêche publie à chaque année un répertoire détaillé des terrains de camping de toute la province.

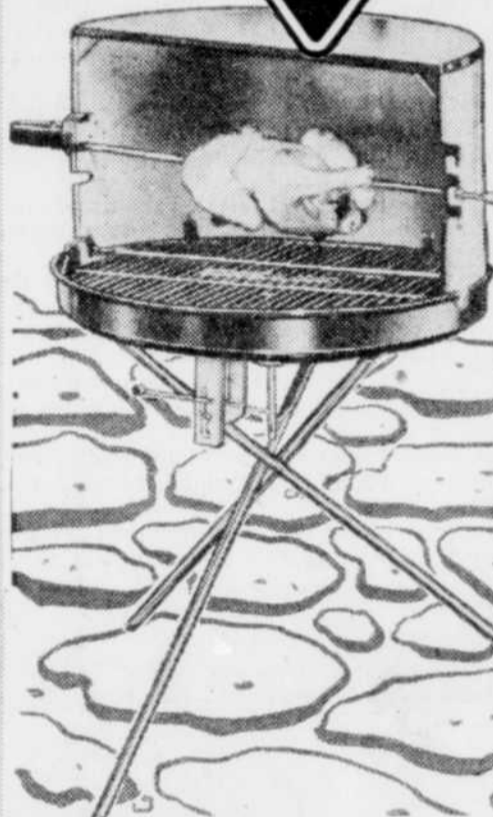
Cet ouvrage dénombre plus de 110 terrains supplémentaires pour les régions de la Côte-Nord, du Bas-Saint-Laurent et de la Gaspésie.

Il indique, outre leur localisation par rapport aux principaux axes routiers, les services qu'ils offrent aux campeurs utilisant différents types d'équipement.

Chez CANADIAN TIRE c'est une affaire de QUALITE ...c'est GARANTI!



Bons achats pour jouir de l'été!



BBQ à pare-vent, broche motorisée

26⁹⁵

Broche à 2 positions, fonctionnant sur piles (en sus). Pieds métal. 85-1028



1 Barbecue 18" pliant

Gril réglable, repose sur un solide trépied pliant. 85-1020

11⁸⁸

2 Brosse/grattoir de BBQ

Forts fils en laiton pour un récurage rapide du gras. 85-1297

2¹⁹

3 Jeu de 5 ustensiles

Fourch., pince, brochette, pelle, pinçeau; manches bois. 85-1206

7⁶⁹



4 Allume-barbecue électrique

Rapide et sûr. 600 W, 110 V. Fil 32" et fiche à 3 branches. 85-1435

5⁴⁹



Bar-B-Q propane de luxe

194⁹⁵

Reg. 209.95

sans bouteille

Barbecue au gaz à 2 feux en H. Foyer fonte d'aluminium, couvercle. Surface de cuisson 400 po. 2. Lit de Char-Rock. Réglage de mijotement à feu vif. Sans bouteille. Sur roulettes. 85-1081

Sac de couchage

Un sac de couchage très confortable et à bas prix, garni de polyester Fortrel 4 lb chaud et léger; doublure en flanelle, enveloppe en nylon hydrofuge traité Schuss. Mesure 34 x 80" environ. (76-0727).

37⁹⁹

Sac de couchage "Hotspot"

Remboursement supplémentaire

27⁹⁹

Nylon rembourré de 2 1/2 lb de polyester, plus 1/2 lb de Fortrel aux pieds, doublé de coton. Env. 34 x 78". 76-0745

Sac de couchage à dos

Se roule dans son capuchon

19⁹⁹

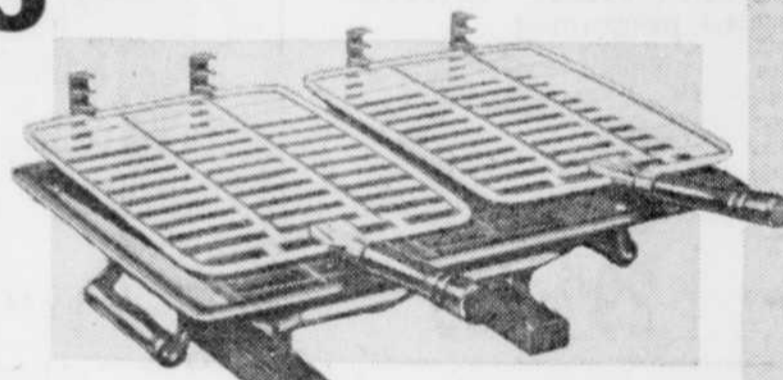
Un sac léger, en nylon rembourré de 1 1/4 lb de polyester, idéal pour l'excursionniste. Env. 28 x 75". 76-0720

Fauteuil de camping

À ressorts de tension

6⁹⁹

Ne vous privez pas de confort pendant vos sorties au grand air. Fauteuil pliant, à monture en acier tubulaire, toile imprimée. 88-0146



Hibachi à 2 grils

Grils en fonte de fer, réglable 4 hauteurs. Poignées bois. 85-1031

6⁹⁵

Chaise longue à ressorts

En acier tubulaire solide, ressorts. Coton imprimé. 27 x 74" environ. 88-0130. Reg. 17.99

16⁹⁹

EN VENTE Un jour seulement

Lit de camp réglable

Cadre en acier tubulaire zingué, en tons unis variés. 24 x 72" env. 88-0127

12⁹⁹

3% D'ESCOMPTE EN ARGENT CANADIAN TIRE SUR TOUT ACHAT COMPTANT

MAGASIN ASSOCIÉ



QUEBEC 30, BOUL. HAMEL 887-2111 GERE PAR P. SIMARD QUEBEC INC.

QUEBEC 2575, BOUL. STE-ANNE 693-4334 GERE PAR P. SIMARD BEAUPORT INC.

STE-FOY 1170, ROUTE DE L'EGLISE 659-4882 GERE PAR P. SIMARD STE-FOY INC.

QUEBEC 1900, BOUL. MASSON 872-6212 GERE PAR JEAN-PAUL GUILLEMETTE INC.

LEVIS 100, ROUTE KENNEDY 933-5529 GERE PAR THIBAUDEAU INC.



HEURES D'AFFAIRES

Lundi, mardi, mercredi, 9h à 5h30. Jeudi et vendredi, 9h à 9h p.m. Samedi 8h30 à 5h. (Garages ouverts des 8h à m. tous les jours)

CAHIER SPÉCIAL

On n'a pas besoin des Alpes pour escalader



C'est avec les deux pieds et les deux mains qu'on escalade un rocher.

L'escalade est une activité encore relativement peu connue des amateurs de plein air au Québec. Pourtant, il est possible de la pratiquer en pleine ville, sur des rochers-école ou dans les environs assez immédiats, à condition d'être initié aux sites mais surtout aux techniques qui per-

mettent de s'y adonner de façon sécuritaire. Il est donc nécessaire d'aborder ce sport avec l'aide de personnes qui connaissent déjà les règles du jeu qui ne sont pas nécessairement écrites dans un manuel et dont la connaissance se transmet davantage de bouche à oreille, dans le milieu, puisqu'il s'agit d'une activité encore plutôt "marginale".

Il existe toutefois à Québec même, au moins une école dont le but est de promouvoir la connaissance de l'escalade tel qu'il est possible de la pratiquer ici. Et, selon Louis Babin, président et directeur technique de l'École du grimpeur de Québec, la question la plus fréquemment posée par les novices est la suivante: "Comment peut-on pratiquer l'escalade à Québec?"

En réponse à cela, la première distinction qu'il apporte est pour bien démarquer l'escalade dite "technique" par rapport à l'alpinisme de type européen comme il est connu dans les Alpes ou les Rocheuses. Car c'est surtout de cette forme d'activité de montagne que les gens ont eu des échos par les livres, les revues ou la télévision.

Mais ici, "on pourrait dire que les distances sont plus courtes, les montagnes moins élevées, mais que les "voies" offrent par contre des difficultés plus soutenues". Malgré cela, bien des débutants semblent déçus à la vue d'un premier rocher parce qu'il est possible de contourner l'obstacle et atteindre le sommet par un sentier facile.

Notre objectif dit Louis Babin, c'est d'apprendre à grimper dans l'obstacle en suivant différents chemins de difficulté en apprenant diverses techniques. C'est cela le plaisir premier.

Faire une voie, c'est suivre dans la paroi les lignes qui présentent des aspérités ou des irrégularités qui permettent de s'accrocher au rocher pour progresser jusqu'à son sommet.

Chacune a un degré différent de difficulté et, selon l'évolution de ses capacités, chacun choisit les difficultés qu'il lui conviennent et essaie de faire la voie.

Quelqu'un qui aurait fait de l'alpinisme une ou deux fois en Europe n'est pas nécessairement capable de le faire. Les techniques de base de maniement de la corde pour retenir l'autre en cas de chute ou pour s'encorder peut être pareille, mais ce n'est pas l'essentiel souligne le moniteur.

"Tu ne grimpes pas à l'aide de ces choses-là, mais à l'aide de tes deux mains et de tes deux pieds". Ici, on met moins l'accent sur l'équipement et davantage sur l'habileté. L'équipement est là pour la sécurité.

Avec une corde, deux mousquetons et un bout de sangle, on peut faire de l'escalade, ajoute Yves

Laforest l'un des encadreurs membres de l'École du grimpeur.

Pas question donc de piolet ou de grosses bottes pour l'escalade elle-même en saison estivale. Des espadrilles ou les chaussures les plus souples possible doivent favoriser une adhérence optimale des pieds à la paroi.

L'initiation
L'initiation des débutants se fait généralement en plusieurs étapes ou sessions d'une durée de un ou deux jours chacune. La première vise à rendre le stagiaire autonome en rocher-école comme second de cordée.

Bien sûr il faut toujours être au moins deux personnes pour pratiquer l'escalade. Après une journée supplémentaire de consolidation des techniques en rocher plus élevé, on peut poursuivre l'apprentissage en vue de devenir autonome en premier de cordée avant de parfaire et de diversifier les techniques à l'étape du perfectionnement.

Depuis une dizaine d'années, dit Louis Babin, les progrès survenus tant dans le matériel que dans les techniques d'assurage ont fait de l'escalade jadis réservée à une élite un sport accessible à toute personne en bonne condition physique.

"Bien sûr, elle demeure une activité exigeante physiquement et moralement et comporte par sa nature même une part de risque d'où découle la nécessité de bien apprendre à grimper". Le coût de cet encadrement peut varier de \$17.50 à \$30 par jour selon notamment l'éloignement des parois utilisées.

Le matériel est évidemment fourni avec l'encadrement mais les grimpeurs initiés peuvent aussi louer du matériel au lieu de l'acquies.

Dans ce second cas, il en coûte environ \$150 pour s'équiper en vue de l'entraînement sur rocher-école à deux, tandis qu'à un niveau plus élevé, le matériel nécessaire peut coûter jusqu'à \$600.

Les rochers-écoles servant au premier contact on en trouve trois dans les limites de Sainte-Foy, dont l'un tout près du pont Pierre Laporte.

Des parois sont aussi utilisables au lac Saint-Charles et à Stoneham, de même que dans Charlevoix, à Saint-Urbain et Saint-Siméon.

L'École du grimpeur (658-7746) a aussi associé ses efforts à ceux d'un autre organisme à but non lucratif pour préparer des stages de trois et cinq jours combinant l'initiation au canot-camping et à l'escalade.

Il s'agit de l'École explo-plein air de Québec (658-3862) et la base de plein air Pohenegamook à Escourt dans le Témiscouata (859-2405) a aussi à son programme une combinaison des mêmes activités.

Sur la Côte-Nord, la base de plein air Nord du Nord à Sault-au-Mouton (231-2214) a, elle aussi, un programme d'escalade, pour novices ou initiés.

Par ailleurs, le répertoire d'activités plein air du Conseil des loisirs de la région de Québec identifie des organismes reliés à l'alpinisme à Saint-Urbain (639-2284) et dans la réserve Portneuf (323-2021).



Il faut aussi apprendre à s'encorder et à utiliser les mousquetons, comme Louis Babin (à droite) l'enseigne ici à une stagiaire.

UN BON VENT POUR LA VOILE VOUS AMENE CHEZ LATULIPPE

POUR LA VOILE HABITS DE PLUIE NYLON TRÈS RESISTANT



Couleurs: jaune ou vert.
Grandeurs: très petit, petit, moyen, grand, très grand.

23⁹⁵ à 69⁹⁵

BAS DE LAINE 1⁹⁵ à 5²⁵
TUQUES DE MARIN 4²⁵

VESTONS DE FLOTTAISON APPROUVES Enfants - Dames - Hommes

12⁹⁵ à 44⁹⁵

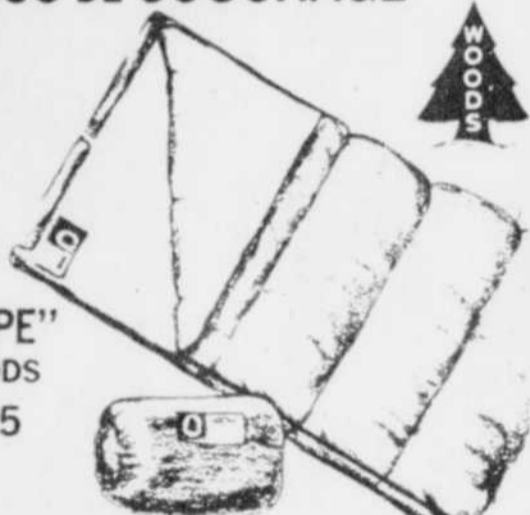
PARKA DE SURVIE Chaud et flottant

65⁰⁰ et 110⁰⁰
Disponible: Salo- petite de survie 185⁰⁰

SACS DE COUCHAGE

Idéal pour voile.
Léger, compact

"L'ETAPE" DE WOODS 44⁹⁵



AUSSI PLUS DE 40 AUTRES MODELES JUSQU'À \$459.00

ESPADRILLE DE VOILE

Enfants 1 à 5 ans 12⁹⁵
Adultes 11⁹⁵ à 31⁹⁵



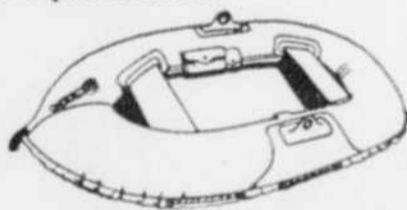
BOTTES JAUNES

Pour la voile anti-dérapante Tom Taylor Pointures 4 à 13



Souliers de cuir, genre moccasin 64⁹⁵

BATEAUX "DINKY" 2-4-6 personnes



29⁹⁵ à 459⁰⁰

SACS MARINS TOILE IMPERMEABLE 9⁹⁵ à 11⁴⁹

"KIT BAG" MARIN Modèle cigare 8²⁵ à 24⁵⁰

SACS ADIDAS 11⁹⁵

LAMPE DE POCHE "DYNAMO" Sans pile. Produit de l'électronique en actionnant la poignée. Uniquement Québec. 5⁰⁰

COUTEAU A GREEMENT 6⁹⁵

VAISSELLE DE GRANITE Tasses 1¹⁰ Bol à riz 1¹⁰ Assiette à soupe 1¹⁰ Assiette 1¹⁰ à 1²⁹

CHOIX DE JUMELLES 39⁹⁵ à 199⁹⁵

JEANS BLANCS



100% coton naturel. Coupe ajustée, poche briquet, poche règle, courroie marteau, poches appliquées. 28 à 44.

12⁵⁰

Fabriqué au Québec

NOUVEAUTE SURVETEMENT DE NYLON



"CHAMONIX" Système K-WAY. Le pantalon se dissimule dans le veston et le veston dans la pochette. Choix de couleurs.

64⁵⁰

VERITABLE CHANDAIL MARIN BRETON



Importé de France 100% coton naturel. Coquille d'oeuf.

Enfants et adultes 19⁹⁵ à 25⁹⁵

GILETS OUATES

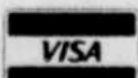
Collet rond 12⁹⁵

Avec capuchon 17⁵⁰ à 21⁵⁰
Pantalon 13⁵⁰



MAGASIN LATULIPPE

637, RUE ST-VALLIER OUEST, QUEBEC STATIONNEMENT GRATUIT



L'hiver durant, vous avez cultivé des idées...

ACHETEZ MAINTENANT dans une pépinière tout à fait rénovée avec STATIONNEMENT AGRANDI

CHOIX COMPLET:

- HAIES, ARBUSTES, CONIFERES
- ARBRES FRUITIERS ET D'ORNEMENT
- PLANTES VIVACES
- FOYERS
- TOURBE CULTIVEE
- MATERIAUX D'AMENAGEMENT DE TERRAIN



PÉPINIÈRE BOURBEAU

8335, 1^{re} Avenue, Charlesbourg 626-2930
Ouvert tous les soirs du lundi au vendredi
Samedi jusqu'à 17 heures

SPECIAL PLEIN AIR

Le canot est revenu sur nos eaux

Le canot est devenu de nos jours une activité sportive. Dans les premiers temps de la colonisation, il servait à plusieurs fins, comme moyen de transport, de communication ou pour le commerce. Bill Mason, une personne légendaire dans l'histoire moderne du canot au Canada, possédait une expérience longue de 40 ans, décrit le canot comme suit dans son livre intitulé: L'Aviron qui nous mène. "Le canot est l'objet le plus simple, le plus fonctionnel et le plus beau qui soit. A mon avis, cette affirmation ne souffre

not. "Un canot de rivière possède une coque légèrement courbée d'en avant en arrière, un giron. Pour vérifier le giron, il s'agit de placer l'embarcation sur le plancher et de mesurer la hauteur du sol au bas des pincés. Ce type de canot devra aussi avoir du galbe, c'est-à-dire une certaine courbe dans sa coupe transversale." En résumé, le canot à quille est plus plat, plus rapide; celui de rivière plus arrondi, plus manoeuvrier.

Il existe environ 6 principaux types de matériaux qui sont utilisés dans la construction des canots. Fibre de verre, cèdre, ABS, toile de vinyl, mousse et l'aluminium. Le canot de fibre de verre de 16 pieds de long est le grand vendeur. Il se répare très facilement et c'est le plus versatile. Le coût d'achat de ce type de canot sera d'environ \$430 cette saison. Tandis qu'un canot en ABS se vendra au moins \$800. Par contre, celui-ci est indestructible. Les manufacturiers à recommander pour l'achat d'un bon canot sont: Fibrotech, Saint-Maurice, Cadorette, Mad River, Old Town et Radisson. La construction de leurs bateaux est de qualité supérieure.

Accessoires

Que ce soit pour la simple randonnée en canot ou encore pour la pratique du canot-camping, il faut posséder des accessoires nécessaires et adéquats pour cette activité. Le choix d'une pagaie se fait selon l'utilité que le canoteur veut en faire.

Est-ce pour l'eau calme, pour de longues distances, pour l'eau profonde ou non, ou encore pour faire de la rivière? Les vendeurs sauront vous conseiller selon la pratique que vous entendez faire. Selon Lachance: "La longueur n'est pas tellement à discuter. Lorsque vous êtes debout, la hauteur de votre pagaie doit varier entre votre menton et votre nez". La largeur de la pale est étroite en eau profonde et sur longue distance. Tandis que la pale est large en rivière et en eau peu profonde. Le prix d'une pagaie varie entre \$10 et \$50 selon la qualité.

A mon avis, la veste de sécurité est l'accessoire le plus important et même indispensable. Beaucoup trop de personnes négligent de la porter. Vous ne savez jamais quand arrive un accident. Le prix importe peu à mon avis. Ce qui compte, c'est d'acheter une veste recommandée par le ministère des Transports. Normalement pour la somme de \$25 vous avez une veste adéquate.

Les pièces d'équipement comme les genouillères, des sacs au sec, le joug (pour le transport sur le dos du canot), la boussole et les cartes sont recommandables, mais non obligatoires. Par contre, pour la personne qui veut partir plusieurs jours en canot, ces outils deviennent indispensables.

Cours

La personne qui n'a jamais fait de canot et qui désire l'essayer peut le

faire grâce aux organismes suivants. La Fédération québécoise de canot-camping existe et possède son siège social à Montréal au 1415, Jarry est. Celle-ci dispense des stages d'initiation et de perfectionnement à travers le Québec pour les gens qui le désirent. Vous n'avez qu'à écrire ou téléphoner (514)374-4700 à cet organisme pour savoir le coût et la date des stages. En général, ces cours ne sont pas dispendieux.

Plus près de chez nous, il est possible de suivre des cours d'initiation au canotage dans la réserve de Portneuf (418) 323-2021 ou bien des cours de sensibilisation et d'initiation au parc Jacques-Cartier (418) 848-3169. Ces cours ne coûtent rien et les embarcations sont fournies. Il est même possible en réservant à l'avance d'y amener des groupes de jeunes et d'adultes pour descendre la rivière sous la gouverne des spécialistes du ministère. Le début des cours est prévu pour le premier juin. La rivière Jacques-Cartier est sûrement un endroit idéal pour le débutant.

Il existe aussi des clubs privés qui dispensent de tels cours d'initiation. Les clubs Explo Plein Air Québec (658-3862), Troisième Rive (ville de Sainte-Foy, 657-4487), Université Laval (656-2807), Portagnac (Portneuf) et Rabaska (Case postale 2445, Terminus postal Québec, G1K 7R3) sont les plus connus. Ce dernier existe depuis une quinzaine d'années et comprend 175 membres. Selon le président Gilles Gouin, il reste encore

une quarantaine de places disponibles au sein du club pour cet été. Des sorties de groupe sont effectuées chaque fin de semaine. Les premières sorties en rivière ont lieu au début d'avril. Une carte de membre coûte \$15.

Les bases de plein air, le service de loisirs de certaines villes, les camps d'été de même que les cégeps sont autant d'endroits où il est possible de suivre des cours de canotage. Lors de ces cours, des renseignements sur les différentes sortes de propulsions, des notions de sécurité et de survie, des cours théoriques et de sur-sur le canotage ainsi que la présentation de films complètent normalement le programme.

Location

Lorsque la personne a acheté son équipement, il n'en coûte presque plus rien par la suite. Avant de s'aventurer en rivière, il est primordial que la personne sache manoeuvrer aisément sur un lac. La personne qui désire essayer cette discipline avant de s'équiper peut tout simplement louer un canot. En général, les prix de location comprennent le canot, les pagaies et les vestes. A notre connaissance, il y a quatre endroits à Québec où c'est possible de louer:

- Location Marine Bonjour (Beauport) \$14 par jour 667-7320
- Gagné Vélo Ski (Charlesbourg) \$14 par jour 626-6653

Campex (Lac-Beauport) \$14 par jour 849-5478
Fibre de Verre Vanier (Québec) \$10 par jour 681-5478
Des prix spéciaux sont aussi offerts pour des locations de plus longue durée.

Le canot-camping connaît une vogue incroyable au Québec. Des parcours sont aménagés de plus en plus dans les parcs du Québec. Certains sont accessibles pour les débutants. Il n'est plus rare de voir des familles au complet prendre leurs vacances d'une ou deux semaines pour un voyage en canot. Des cartes des différents parcours de rivières et des lacs des parcs du Québec sont disponibles au ministère du Loisir, de la Chasse et de la Pêche. Vous n'avez qu'à écrire ou bien vous rendre à Place Capitale. D'une façon ou d'une autre à chaque poste d'accueil des différents parcs, ces cartes sont disponibles. Le parc de la Mauricie, la réserve Portneuf, le parc Jacques-Cartier, la réserve faunique des Laurentides et le parc de la Vérendrye sont les principaux endroits à conseiller pour la pratique de ce sport. Les livres, tels le Guide des rivières du Québec, présenté par la Fédération provinciale de canot-camping et celui d'Alain Thériault intitulé Canotage et canot-camping sont des sujets de lecture très utiles pour ceux qui désirent en connaître davantage sur ce sport. Leur prix est très accessible. Le canot a repris sa place de noblesse dans une société où le retour au source se fait de plus en plus marqué.

par Marc-André GIRARD

(collaboration spéciale)

pas d'objection: c'est un fait! Il s'ensuit que, le canot étant la plus belle réalisation de l'homme, l'art du canot doit prendre place aux côtés de la peinture, de la poésie, de la musique et de la danse."

L'auteur a sûrement raison dans la description qu'il a fait du canot. Un instrument qui fut longtemps délaissé par la majorité des gens. Depuis une dizaine d'années, le canot a repris sa place dans la société en tant qu'activité de plein air. Les spécialistes de la balade, les pêcheurs, de même que les chasseurs l'utilisent abondamment. C'est peut-être l'activité sportive qui nous amène le plus à vivre le même mode de vie que nos ancêtres.

En général, la masse des gens a quand même peur au premier abord de cette activité. Pourtant, toute personne possédant un équipement adéquat, ayant acquis une bonne technique de base, respectant des notions de sécurité et ayant suivi au préalable un cours d'initiation peut se déplacer très aisément sur un plan d'eau. Le canot est tout de même un sport peu dispendieux et surtout accessible à toute la famille. Dans les lignes qui suivent, je donnerai quelques conseils sur l'achat et les démarches à suivre pour connaître les premiers rudiments du canotage.

Choix du canot

Il est bon de souligner que le type de canot dont je parle est communément appelé le canot indien, ou encore, en terme technique c'est le canot ouvert. Avant d'acheter un tel canot il est bon de savoir qu'il existe deux catégories de canots ouverts: le canot de lac et celui de rivière. Le canot de lac possède un fond relativement plat, sous la coque se trouve une ou plusieurs quilles. Il sert surtout aux parcours de lac ou de rivière calme. Sa quille lui permet de garder une meilleure ligne droite. Le canot de rivière sert à ceux qui veulent travailler en eaux troubles. Ce canot sans quille réagit mieux aux propulsions des pagayeurs. Le pivotement de l'embarcation se fait beaucoup plus rapidement. D'ailleurs, dans les rapides, la quille est toujours la première partie du canot qui frotte sur les roches.

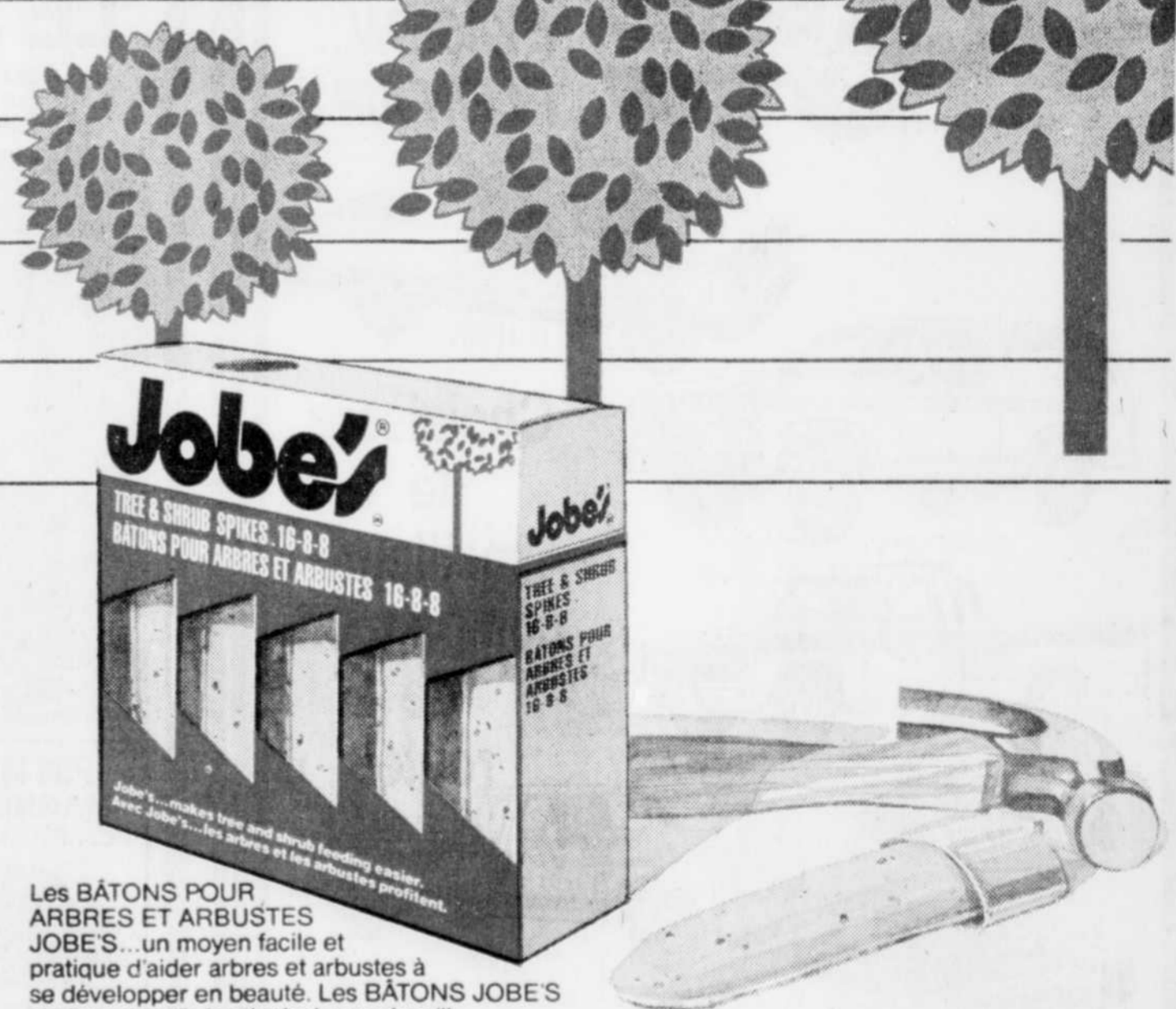
Pierre Lachance, spécialiste en canotage, nous a fait la remarque suivante concernant le choix d'un ca-



Dans la vallée de la Jacques-Cartier.

Le Soleil, Clément Thibault

ENFIN... DES ENGRAIS QUI FONT POUSSER EN GRAND: LES BÂTONS JOBÉ'S.



Les BÂTONS POUR ARBRES ET ARBUSTES JOBÉ'S...un moyen facile et pratique d'aider arbres et arbustes à se développer en beauté. Les BÂTONS JOBÉ'S sont un engrais horticoles éprouvé qu'il suffit d'enfoncer dans le sol, selon le mode d'emploi. Chaque bâton contient la juste dose d'ingrédients vitaux et sa dissolution se fait lentement pendant toute une saison de pousse. Les BÂTONS JOBÉ'S stimulent la croissance et donnent à vos arbres et arbustes un beau feuillage touffu.

Les BÂTONS JOBÉ'S sont aussi offerts pour conifères ou pour arbres fruitiers. Demandez les BÂTONS JOBÉ'S dans les grands magasins, les supermarchés ou les centres de jardinage.

1, 2, 3 GÉNÉRATIONS

Gerard Bourbon Inc.

8285, 1ère Avenue, Charlesbourg
623-5401

LE CENTRE JARDIN LE PLUS COMPLET À QUÉBEC

GRANDE VARIÉTÉ DE FLEURS EN POTS: géranium, begonia, impatiens, violettes, disponibles en pots ou paniers suspendus; grand choix de plantes vertes pour l'extérieur comme pour l'intérieur.

LOCATION D'OUTILS POUR LE JARDINAGE

- Rotoculteur \$8/h
- Déchaumeuse \$12/h
- Rouleau à gazon \$3/jour
- Épandeur 50¢/h
- Aérateur à gazon 75¢/h
- Brouette \$3/jour etc.

GRAINES DE TOUTES SORTES (fleurs, légumes)

- Tuile de parterre
- Boîte à fleurs
- Graines à gazon
- Engrais
- Herbicides
- Fongicides
- Insecticides

ENGRAIS FERTILISANT POUR LA PELOUSE ET LE JARDIN

- POUR LE GAZON 16-8-8 couvrant 400pi carrés **16.50**
- POUR LE JARDIN 6-12-16 10 kg **6.50**

ASSORTIMENT COMPLET D'OUTILLAGE

- RATEAU à partir de **8.99**
- RATEAU DÉCHAUMEUR à partir de **15.95**
- ARROSOIR à partir de **2.99**
- VAPORISATEUR à partir de **3.29** jusqu'à **6.99**
- SEMOIR ÉPANDEUR à partir de **18.95**
- PELLE BECHE à partir de **6.59**
- SECATEUR à partir de **9.95**
- CISEAUX à partir de **6.86**

OUVERT TOUTS LES SOIRS, DU LUNDI AU VENDREDI, LES SAMEDI ET DIMANCHE, DE 9 H À 17 H

50¢ DE RABAIS

à l'achat d'une boîte de 5 BÂTONS JOBÉ'S POUR ARBRES ET ARBUSTES, POUR CONIFÈRES OU POUR ARBRES FRUITIERS

M. le détaillant participant — Pour avoir remboursé la valeur de ce bon à votre client qui a fait l'achat du produit JOBÉ'S mentionné, International Spike Inc. vous remboursera la somme de 50¢, soit la valeur nominale de ce bon, plus les frais de manipulation habituels. Le remboursement pour toute autre raison constitue une fraude. Sur demande, vous devrez faire la preuve de l'achat de stocks suffisants du produit d'International Spike touché par l'offre pour justifier le nombre de bons remboursés. Ces bons ne seront acceptés que par l'intermédiaire des détaillants participants de produits d'International Spike. Le client est tenu de payer la taxe de vente ou toute autre taxe semblable. Le bon devient nul s'il est l'objet d'une interdiction, d'une restriction ou d'une taxe. Lorsque le bon est soumis pour remboursement, il devient notre propriété. Aux fins de remboursement, poster à International Spike Inc., B.P. 3000, Saint-Jean, Nouveau-Brunswick, E2L 4L3.

Chez consommateurs — Faites rembourser ce bon rapidement chez le détaillant participant. Un seul remboursement de 50¢ par article. L'offre, valable au Canada sur le produit spécifique seulement, se termine le 31 juillet 1982.

50¢

2301428H

CAHIER SPÉCIAL

La planche a plein vent dans sa voile

La première planche à voile est arrivée dans la région de Québec il y a cinq ans environ, mais la pratique de ce sport a rapidement gagné des adeptes par milliers.

Et, selon Michel Bell, spécialiste de la compétition en style libre et directeur de l'école de planche à voile du Lac-Saint-Joseph, on peut pré-

salopette isothermique peuvent étendre leur saison du début de mai jusqu'en octobre.

La technique

La connaissance de la voile n'est pas un prérequis à l'initiation à ce sport.



Le Soleil, Jacques Deschênes
Par vent modéré, une planche à voile se dirige sans grand effort.

par Louis TANGUAY

voir encore plusieurs années d'un engouement croissant pour cette activité de plein air, même si quelque 2,000 planches ont déjà été vendues dans la région immédiate de Québec.

L'équipement utilisé, c'est-à-dire une planche de "surf", une voile et un mat retenu par un joint universel et une dérive, a le double avantage d'être léger, donc facile à transporter d'un plan d'eau à l'autre, et rapide à assembler.

Il suffit de cinq minutes pour être prêt à prendre le vent souligne le spécialiste. Et si l'ensemble fait beaucoup penser à la voile, c'est en bonne partie chez les skieurs alpins que se recrutent les véli-planchistes.

Ils y retrouvent, selon lui, plusieurs éléments communs comme l'utilisation de l'équilibre et l'avantage d'un sport qu'on peut pratiquer en solo, en plus de la sensation de vitesse.

En maillot de bain, c'est une activité qui se pratique dans la région de Québec de la mi-juin à la fin d'août, mais les amateurs qui revêtent une

"Pour ce qui est de la stratégie de vent, c'est exactement la même chose, mais pour ce qui est de la technique même, c'est totalement différent", dit-il.

A tel point que quelqu'un qui passe du voilier à la planche à voile n'est pas nécessairement capable dès le départ.

La technique, Michel Bell en parle comme d'une combinaison de celle du surf et de celle de la voile en insistant fortement sur l'aspect équilibre.

Tout est dans le maniement du "wishbone", ce double arceau d'aluminium qui permet de contrôler la voile et le mat qui, pour sa part, n'a pas d'attache rigide avec la planche, mais plutôt une rotule.

Quant aux autres prérequis, il est faux de croire que la pratique de la planche à voile nécessite d'être un superathlète.

L'exercice n'exige pas beaucoup de force, dit-il, sauf par grand vent. Par gros temps, les bras et les jambes travaillent en résistance et en endurance plutôt qu'en force pure.

Pour plancher par vent normal, il n'est pas même essentiel d'être en bonne condition physique, il suffit de savoir nager.

Un peu comme pour le ski, il faut savoir faire la différence entre le sport de récréation et de compétition, ajoute le moniteur qui a enseigné à des enfants de 10 ans et des adultes de 66 ans.

Ce qui est difficile, c'est de débiter, la nécessité de tomber et de remonter sur la planche de façon répétitive demandant des efforts épuisants.

Les cours

A défaut d'explications d'un instructeur, cela peut même devenir décourageant, mais pour un débutant d'aptitudes moyennes, de cinq à six heures de cours peuvent suffire à apprendre à se tenir debout sur une planche, à la diriger et à se familiariser avec les trucs de sécurité assurant de ne pas rester mal pris. Michel Bell évalue à environ 90 pour 100 le taux de réussite des débutants après cinq heures de cours.

Ce n'est pas le choix des écoles qui manque, ni celui des plans d'eau.

Dans la région de Québec, des cours sont dispensés au lac Saint-Joseph, au lac Beauport, à Cap-Rouge et à Sainte-Foy. Trois lacs de la Beauce reçoivent des groupes et on peut trouver des écoles à Rimouski, Gaspé et Carleton.

Pour ceux qui possèdent leur équipement, le nombre de plans d'eau est presque illimité quoique Michel Bell hésite à recommander le fleuve aux non initiés, particulièrement à cause de la difficulté supplémentaire qu'ajoute la force des courants.

Le coût

Les déboursés à considérer peuvent varier considérablement par exemple, pour une planche, entre \$800 et \$1800 et même davantage. Une combinaison isothermique coûte entre \$150 et \$200.

Ces équipements de base sont toutefois fournis aux élèves inscrits dans toutes les écoles qui opèrent en moyenne de juin à août.

Le coût de l'initiation est alors de \$60 à \$70 pour deux sessions séparées ou consécutives comp-



Le Soleil, Jacques Deschênes

renant généralement deux heures et demie de théorie et de technique sur un simulateur et une période équivalente de technique sur l'eau.

Après coup, il est aussi possible de louer une planche pour un prix variant de \$8 à \$12 l'heure, avant d'opter pour l'achat d'un équipement personnel, en tenant compte notamment de ses aptitudes.

Les planches de catégorie "polyvalente" sont celles qui conviennent le mieux au plus grand nombre, explique Michel Bell, comparativement aux autres qui sont les planches pour débutant et pour la compétition.

Dans sa main droite, Michel Bell tient le "wishbone" qui permet de contrôler le mat et la voile. Dans sa gauche, la dérive qui empêche la planche de glisser de côté.

**DETENTE...
EVASION...
PLEIN AIR...**

CLUB WAGON XLT

RANGER

BRONCO XLS

COURRIER

KING CAB

MUSTANG L 3 PORTES

Choisissez le meilleur compagnon de route!

Ford vous offre une gamme de véhicules fiables pour des loisirs de tout repos. Robustes, économiques, confortables, ils vous procureront des heures d'agrément sur la route et en pleine nature. Avant de prendre la clé des champs, faites halte au Grand Trianon. Vous aurez l'embaras du choix!

GRAND TRIANON

FORD

ne font qu'un à Québec!

GRAND TRIANON

boul. de la Capitale, sorties Pierre-Bertrand 683-4451

LE JARDINAGE À L'EXTÉRIEUR C'EST LE TEMPS!

PLEUROTE CHAMPIGNON COMESTIBLE

à l'intérieur comme à l'extérieur dans un espace ombragé de moins de 1 mètre carré. Sac de 500 grammes

5⁷⁷

PIN MUGO MAGNIFIQUE
conifère résistant

Circonférence: 30 cm **9⁹⁵**
40 cm **12⁹⁵**
50 cm **16⁹⁵**
60 cm **24⁹⁵**

LAURIER ROSE

Très belle plante d'intérieur à floraison rose. Pot de 10"

24⁹⁵

Râteau à déchaumer

Garant, 20 dents, manche de 54" (137 cm).

21⁹⁵

Engrais pour pelouses Bogazon

Donne une pelouse riche et vigoureuse d'un beau vert foncé. 20 kg.

15⁸⁸

PRIX "PAYEZ ET EMPORTEZ" les 1er et 2 MAI 1982

BOTANIX

CENTRE JARDIN HAMEL INC.

4029, boul. Hamel, Ancienne-Lorette, 872-9705
2030, boul. des Chutes, Beauport, 664-0945

Heures d'ouverture:
Lundi au vendredi 8h30 à 21h.
Samedi 8h30 à 17h.
Dimanche 10h à 17h.
Cartes Visa et Master Card acceptées

Pêcher sans s'exiler

Trop de pêcheurs à la ligne sont malheureusement encore convaincus qu'ils doivent s'exiler jusqu'au diable vaouvert pour récolter des poissons dignes d'être montrés aux copains. Pourtant, s'ils se donnaient un peu la peine d'explorer leur région, ils pourraient prendre des poissons étonnants presque dans leur arrière-cour... pendant que les copains sont partis pêcher ailleurs!

Texte et photos par André-A. BELLEMARE

Evidemment, grand nombre de pêcheurs sportifs rêvent de mouiller un jour leur ligne dans un lac où peu d'humains ont déjà pêché et où ils pourraient récolter des "monstres", qu'ils feraient ensuite naturaliser pour accrocher au mur. Mais, l'esprit obnubilé par leur rêve, ils oublient tout simplement la réalité.

Rivière Saint-Charles

Prenez le cas de la rivière Saint-Charles, qui coule en plein cœur de l'agglomération urbaine de Québec.

Depuis trois ans, la Société Kabir-Koubat Inc., de Loretteville, un groupement à but non lucratif préoccupé par la qualité de vie dans un environnement urbain, y a introduit des dizaines de milliers de truites arc-en-ciel. Car, la Saint-Charles, contrairement à l'opinion générale, est loin d'être un égout à ciel ouvert... au nord de l'autoroute de la Capitale!

Tout adepte, muni de son permis provincial de pêche à la ligne (à \$5,25), peut tenter sa chance de récolter jusqu'à cinq truites arc-en-ciel par jour dans la rivière Saint-Charles, entre la rue Racine de Loretteville (au nord) et l'autoroute de la Capitale (au sud). Le meilleur endroit est le parc municipal Chauveau de la ville de Québec, dans le district Neufchâtel, au sud de l'a-

venue Chauveau, à l'est du boulevard de l'Ornière et à l'ouest du boulevard Saint-Jacques.

Rivière Jacques-Cartier

Au début de la saison de pêche de la truite, à la fin d'avril et au début de mai, ils ne sont pas rares les adeptes qui font leur "limite" d'ombles mouchetés dans la rivière Jacques-Cartier, tout près de Tewkesbury et de Stoneham.

Il s'agit de lancer les appâts là où les truites ont l'habitude de se protéger contre le trop fort courant et d'attendre les proies charriées au fil de l'eau au pied de petits rapides, derrière de grosses roches sous l'eau, dans les remous, sous un gros arbre tombé à l'eau. Il faut apprendre à "lire" un cours d'eau et se renseigner le plus possible concernant les habitudes des poissons!

Peut-être reviendrez-vous d'une excursion sur les bords de la Jacques-Cartier avec des mouchetés mesurant entre 15 et 18 pouces, tel que le fait ce mécanicien que je connais chez Turmel Automobiles de Québec.

Rivière Montmorency

Qui a dit qu'il n'y avait plus de truites mouchetés dans la rivière Montmorency, dans la région de Sainte-Brigitte de Laval?

Ce n'est assurément pas Oscar Boisjoly, de Sillery, sténographe officiel au palais de justice de Québec! Car Boisjoly y récolte, chaque année, des truites pesant quelques livres chacune, en début de saison. Et à la mouche, en plus! Mais n'essayez pas de savoir où exactement; il ne vous le dira pas... Faites comme lui: cherchez! Le plaisir de la découverte d'un bon "spot" de pêche, connu de vous seul, s'ajoutera à celui d'y faire de belles prises à montrer aux copains.

Quoi qu'il en soit, respectez continuellement la propriété privée, peu importe le ruisseau, la rivière ou le lac

où vous désirez pêcher. Demandez toujours la permission du propriétaire avant de passer sur un terrain privé.

Rivière Chaudière

Des amis lévisiens, adeptes de la pêche à la mouche, fréquentent le haut de la rivière Chaudière, près de la frontière américaine.

Des superbes mouchetés, des truites arc-en-ciel impressionnantes, des truites brunes à faire rêver: tel est le tableau au retour de la plupart de leurs excursions de pêche.

Dans le haut de la rivière Etchemin (au sud), même situation.

Plus au nord, que ce soit dans le cas de la Chaudière et de l'Etchemin, ce sont des dorés et des brochets à vous en fatiguer les bras!

Allez donc pêcher dans la Chaudière, à proximité de Saint-Etienne (là où l'on trouve une halte routière du gouvernement provincial, le long de l'ancienne route 1) et vous me parlerez ensuite des dorés, brochets, maskinongés, achigans qui y fourmillent...

Autres rivières

Je pourrais faire, ici, la nomenclature de toutes les rivières de la région administrative 03... Fréquentez-en d'autres que celles mentionnées plus haut et vous connaîtrez des surprises.

Ainsi, l'embouchure de la petite rivière Cap-Rouge, les cascades de la petite rivière Beauport, l'embouchure de la rivière Sainte-Anne (près de Beauport): voilà autant d'endroits, en début de saison, qui attirent les poissons lorsque les lacs "d'en haut" se remettent à l'eau claire et que les eaux de ruissellement gonflent ces cours d'eau.

Chute Montmorency

A cinq milles du centre-ville, on peut récolter des truites mouchetés, des truites arc-en-ciel et des truites brunes pesant quelques livres chacune... au pied de la chute Mont-

morency, tout simplement, et aussi dans le bassin situé à côté de la filature de la compagnie Dominion Textile (l'espèce de lac artificiel, au pied de la petite chute).

Plus tard, lorsque la saison est avancée, ce sont des saumons de l'Atlantique qu'on récolte! Oui monsieur! Le long du "dos de cheval", du côté ouest.

Lac Beauport

Durant la période qui suit la disparition de la glace et la fonte des neiges, on peut récolter de belles truites mouchetés dans le lac Beauport.

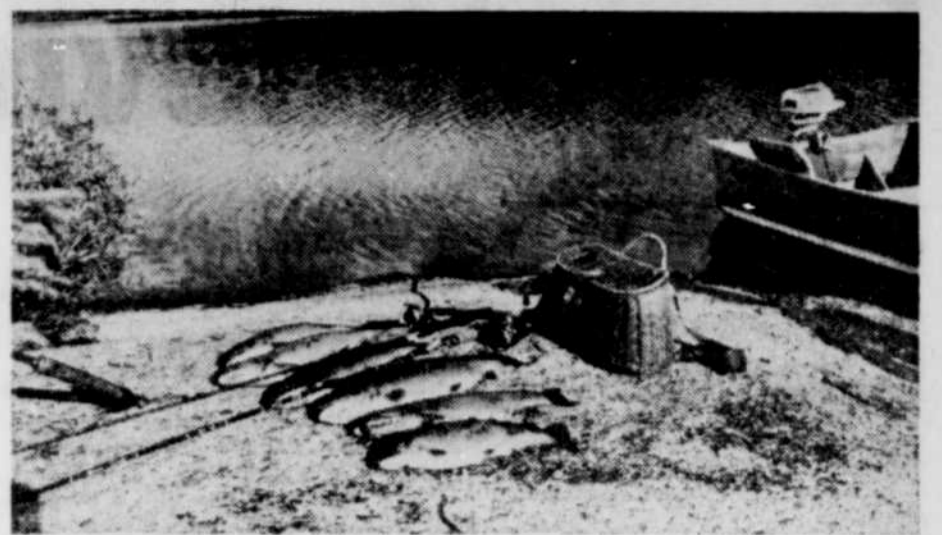
Mais, il n'y a pas que cette espèce de poissons dans les eaux de ce lac: on y trouve de l'achigan en quantité industrielle. Il faut avoir eu un achigan au bout de sa ligne, une fois dans sa vie, pour comprendre tout ce qu'on dit au sujet de la combativité de ce poisson.

Attention: si vous prenez des achigans avant le 18 juin, vous devez les remettre à l'eau! Ce n'est pas avant cette date que la récolte de l'achigan est permise par les règlements de pêche du Québec et vous ne pouvez en conserver que 10 à la fois.

Ce serait une excellente idée, lorsque vous irez vous procurer votre permis de pêche à la ligne (\$5,25), de réclamer la brochure gouvernementale québécoise gratuite, intitulée: "Pêche Québec", qui résume les règlements sur la pêche sportive au Québec. Mais, ce serait une bien meilleure idée de la lire attentivement, pour savoir où la pêche est permise, à quelle date, pour quelles espèces de poissons, combien on peut en prendre et en conserver de chaque espèce, etc.

Lac Saint-Augustin

Malgré sa très petite étendue et son peu de profondeur, le lac Saint-Augustin, au sud du boulevard Charost ouest et à dix minutes du centre-ville de Québec, contient des dorés, des brochets, des maskinongés, des



Un heureux retour.

perchaudes. Tout cela, à cause d'ensemencements faits par les autorités gouvernementales, au cours des décennies antérieures.

Certains pêcheurs le savent très bien et profitent du printemps, avant l'arrivée des villégiateurs, pour tenter leur chance dans ce plan d'eau.

Autres lacs

Le lac Saint-Charles? Parlez-en à Carol Roberge et Benoit Bédard, employés du service des presses du SOLEIL... S'ils vous parlent de truites grises pesant entre cinq et dix livres, prises dans le "deuxième lac" (la partie nord du lac, après la "passe" ou le rétrécissement du lac), vous devriez les croire!

Le lac Saint-Joseph? Parlez-en à Claude Laroche, l'éditorialiste sportif du SOLEIL... Il vous dira qu'on peut en prendre de très grosses, au pied du "roc de Gibraltar", ce promontoire tout à côté de la petite rivière des Pins et de la plage Germain. Laroche pourra aussi vous parler de la truite mouchetée, de l'achigan.

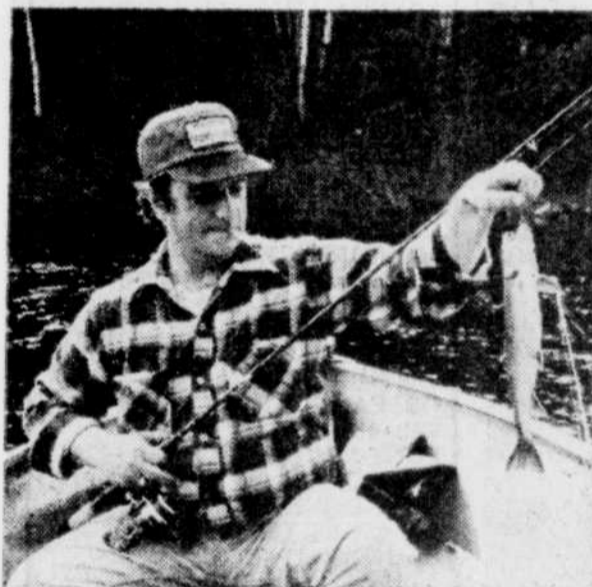
Une idée

Est-il vraiment besoin d'en dire plus, à propos des autres plans d'eau de la région? Vous avez saisi l'idée: les poissons sont là à vous attendre, tout

près de chez vous, pour peu que vous ne "snobiez" pas les ruisseaux, rivières et lacs de votre région et les espèces de poissons moins "nobles" que la truite mouchetée et le saumon!

Vous remarquerez que nous n'avons pas parlé des réserves fauniques du gouvernement québécois, des zones d'exploitation contrôlée (ZEC), ni des pourvoyeurs commerciaux en chasse et pêche ("outfitters")... Ça, c'est une toute autre histoire. Pour vous renseigner à leur sujet, écrivez à la Direction des communications du ministère du Loisir, de la Chasse et de la Pêche, case postale 22000, Québec G1K 7X2, et demandez qu'on vous fasse parvenir les brochures gouvernementales gratuites, intitulées: "Parcs et réserves: activités et tarifs 1982-1983", "Les ZEC en 1982-1983" et "Pourvoirie en chasse et pêche 1982-1983". De vraies mines de renseignements!

Une question vous préoccupe? Vous désirez obtenir un renseignement plus précis? Vous voulez savoir comment aller à la pêche dans les parcs provinciaux et les réserves fauniques du gouvernement? Téléphonnez à M. Gabriel Biron, du service des relations avec le public du MLCP à Québec: 643-2464. Il vous répondra sur-le-champ ou il entreprendra les recherches nécessaires.



Un bon début.

Tout un monde de nautisme Lac St-Jean



Voile dériveur	\$195.00	5 jours
Planche-à-voile	\$195.00	5 jours
Voile croisière	\$275.00	6 jours
Voile camping	\$195.00	5 jours
Cyclotour du lac	\$145.00	5 jours

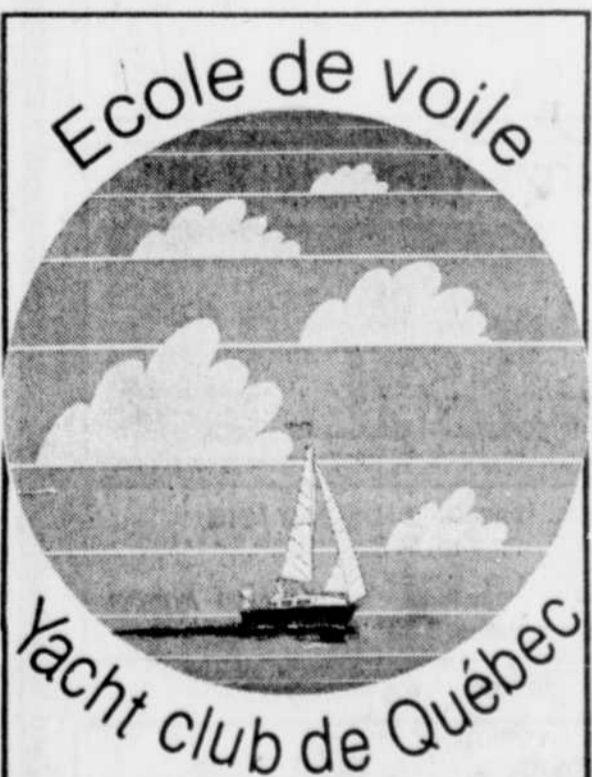
Incluant: Hébergement, nourriture, équipement, animation.

DU 14 JUIN AU 6 SEPTEMBRE



Renseignez-vous:
BASE PLEIN AIR ST-GÉDEON
250, rang des Îles
St-Gédéon, Lac St-Jean
Québec G0W 2P0
Tél.: (418) 345-2589

AUSI: programmes fin de semaine et location de voiliers, de planches-à-voile



VIENS HISSER LES VOILES
SUR LE ST-LAURENT

De juin à septembre

• Cours de voile sur quillard tous les jours de la semaine

681-0466

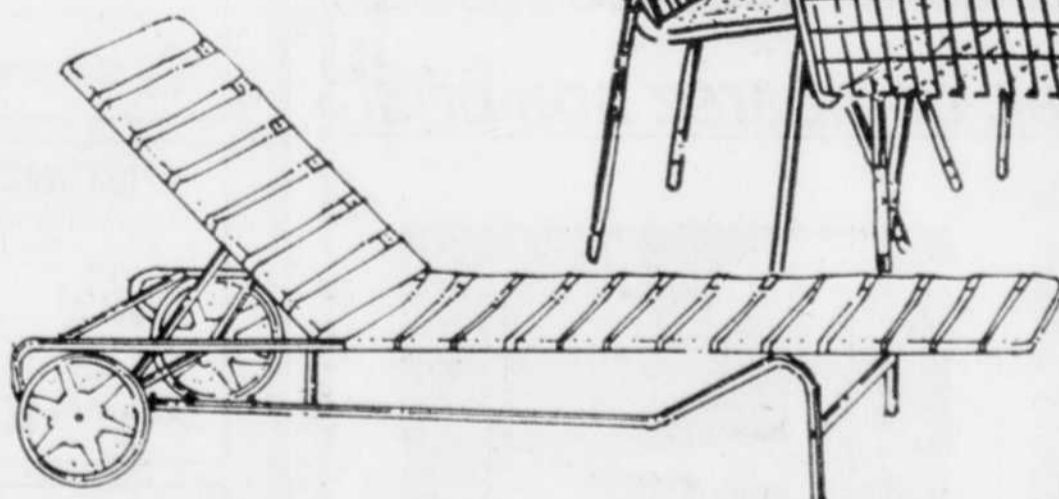
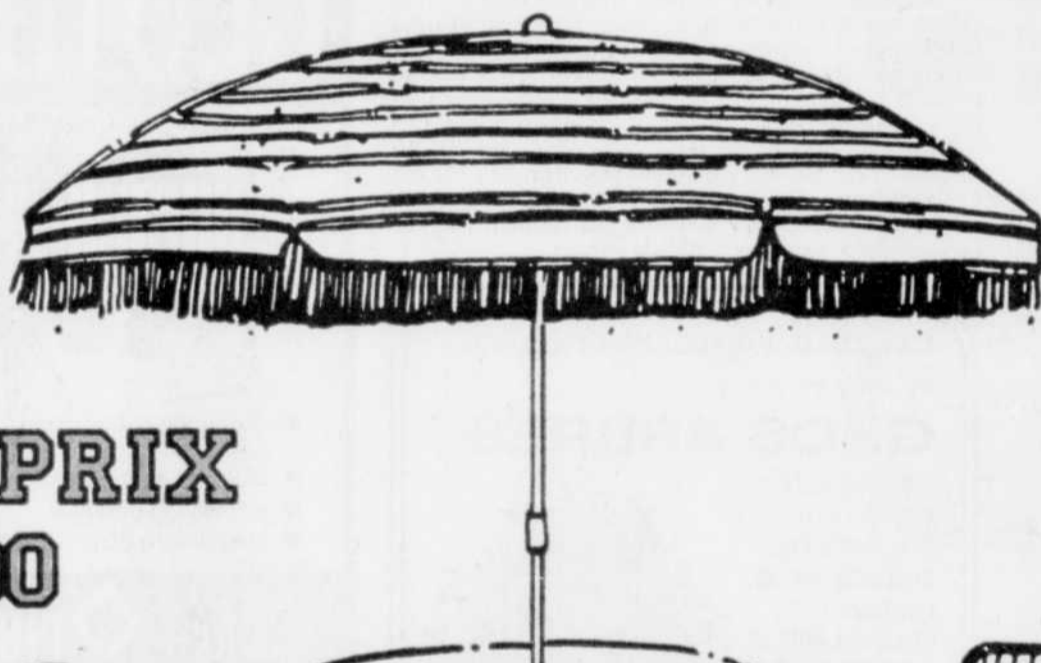


le prêt-à-apporter
du meuble design

CHEZ ZIP C'EST POSSIBLE

Pour le jardin,
une table (36 po.)
et 4 chaises
à treillis métallique.
(coussins et parasol
non inclus. Parasol
à partir de \$ 79.)

ZIPER PRIX
\$ 199.00



Chaise longue
en lattes de plastique résistant

\$ 219.00



Chaise de jardin
en plastique résistant

\$ 45.00

NOUS IMPORTONS DE PARTOUT, MÊME D'ICI...

ANGLE BOULEVARD HAMEL ET HENRI IV, QUÉBEC,

TÉL.: (418) 871-2221

CAHIER SPÉCIAL

Le golf devient plus accessible

Textes par Jacques Arteau

Le golf: pour qui?

Mais qui peut se prévaloir de ces grands espaces verts? Le golf est-il vraiment si difficile d'approche? Et le golf, à quel prix?

Qu'il soit perçu comme sport ou simplement comme une détente, le golf s'inscrit parmi les activités les plus populaires en saison estivale. Avec ses grands espaces verts, ses décors naturels ambiants qui sont particulièrement envoûtants chez nous, le golf invite à l'évasion sous divers prétextes.

Le golf fascine, ses parcours de verdure sont emballants à prendre goût de s'y aventurer pour une simple marche. À coup sûr, le golf constitue une bonne cure de désintoxication.

Par rapport à d'autres loisirs ou activités récréatives en été, on a souvent associé le golf à "un sport, un divertissement de toute une vie". Parce que la pratique du golf n'est pas nécessairement limitée par une contrainte d'âge.

A tort ou à raison, le golf fut longtemps associé à un passe-temps pour "businessmen" ou réservé aux mieux nantis. Si ce préjugé ne s'est pas estompé, le golf est néanmoins plus facile d'approche.

Un facteur parmi tant d'autres qui a favorisé une plus grande accessibilité du golf fut l'avènement de clubs semi-privés et publics. Ainsi peut-on relever une trentaine de clubs dans la région de Québec, en grande majorité "ouverts au public". Autrement dit, des clubs accessibles sans restriction moyennant un droit de jeu (green fee). C'est là un changement notable par rapport à des clubs qui s'identifiaient pour "membres seulement", de même que les femmes peuvent maintenant obtenir un traitement, des privilèges d'accueil et de

jeu à l'égale des hommes, conformément à la Charte des droits et libertés de la personne.

Dans l'identification des clubs aussi bien que dans le choix d'un club, une distinction importante est à établir au départ dans le caractère "privé" ou "public". Exemple, un club appartenant à des intérêts privés, peut être ouvert à tout golfeur ou golfeuse sur abonnement seulement alors qu'ailleurs, l'acquisition d'une action dans le club permettant un rabais pour l'abonnement, peut être facultative ou obligatoire pour le nouveau membre.

A quel prix...?

Au même titre que tout autre bien de consommation, spécialement dans le milieu des loisirs, le coût du golf peut être d'un ordre rationnel ou maximal selon la nature et la qualité des services déterminés par chaque individu. Et comme pour le ski, la pêche, tout loisir du myme type, la

fréquence de participation de même que les déplacements requis sont d'autres facteurs déterminants dans le coût du golf.

L'abonnement à un club de golf est-il plus économique que le "golf à la journée" ou vice versa?

Toujours en fonction du caractère du club et des services disponibles, l'abonnement moyen individuel se situe à \$460 dans une dizaine de clubs de la région. Ce sont les clubs cotés "majeurs" qui sont tous dotés de parcours d'au moins 18 trous et de services spécifiques dont des ateliers de "pros" et salles de repas. Ce coût moyen d'abonnement peut toutefois être abaissé à \$275 dans plus d'une dizaine d'autres clubs où l'on retrouve en majorité des parcours de neuf trous.

Un calcul sommaire du "golf à la journée" vs l'abonnement moyen évalué à \$275 peut situer un coût comparatif plus ou moins avantageux dépendant il va sans dire du nombre de parties jouées en une saison. Sur une

période de 19 semaines, de la mi-mai à la fin septembre, le "golf à la journée" moyennant un droit de jeu (green fee) de \$15 pour 18 trous, coûtera \$285. Un inconvénient pénalisant du "golf à la journée", c'est que les parcours sont difficilement accessibles les fins de semaine et jours fériés, parce que généralement réservés aux membres abonnés pour la saison.

Un autre aspect non moins négligeable est à considérer pour l'une ou l'autre des options d'un abonnement ou du "golf à la journée". Si une économie substantielle peut être réalisée comme membre d'un club modeste, le nouveau membre doit s'assurer qu'un comité d'accueil ou d'activités sociales sera en mesure de faciliter son intégration au club, surtout pour lui permettre des opportunités de jouer.

Avec une grande diversité de clubs, de parcours, de services, de tarifs d'abonnement et de droits de jeu, le golfeur ou la golfeuse de première saison a tout intérêt à s'in-

former pour obtenir le maximum de gratification du golf à un coût aussi comparable qu'une saison de ski, une couple d'excursions de pêche ou un voyage à Atlantic City!

Clubs et parcours

Voici la liste des clubs et parcours de golf identifiés dans la région de Québec, avec le nombre de trous par club entre parenthèses:

ADSTOCK (18)
(Thetford) Tél: (418) 487-2242
ALPIN (18)
(Sainte-Brigitte-de-Laval) Tél: 825-2264
BAIE-SAINT-PAUL (9)
Tél: (418) 435-2117
BEAUCE (18)
(Saint-Georges) Tél: (418) 228-6725
BEAUCE (18)
(Sainte-Marie) Tél: (418) 387-5892
BEAURIVAGE
(Saint-Etienne) Tél: (418) 831-9066
CAP-ROUGE (18)
Tél: 653-9381
CASTOR (18)
Tél: 844-3633
CHARNY (9)
Tél: 839-9411
COURVILLE (18)
Tél: 661-8712
DES PINS (9)
Tél: (418) 268-5210
DONNACONA (9)
Tél: (418) 285-1771
DORCHESTER (9)
Tél: (418) 479-5589
L'ETANG (9)
(Lauzon) Tél: 933-2022
LAC-ETCHEMIN (9)
Tél: (418) 625-2711
LAC-SAINT-JOSEPH (18)
Tél: (418) 875-2968
LEVIS (18)
Tél: 837-3618
LORETTE (18)
Tél: 842-8443
LA MALBAIE (9)
Tél: (418) 665-2494
METROPOLITAIN (9)
Tél: 872-9292
MONT-TOURBILLON (18)
(Lac-Beauport) Tél: 849-4418
MANOIR RICHELIEU (18)
(La Malbaie) Tél: (418) 665-3703
MONTMAGNY (18)
Tél: (418) 248-1020
MONT SAINTE-ANNE (18)
Tél: (418) 827-4561
ORLEANS (île) (9)
Tél: (418) 828-2041
PONT-ROUGE (9)
Tél: 873-2033
ROYAL QUEBEC (36)
(Boischatel) Tél: 822-0331
SAINT-AGAPIT (9)
Tél: (418) 888-4421
SAINT-LAURENT, I.O. (18)
Tél: 829-3896
STONEHAM (27)
Tél: 848-2414
THETFORD-MINES (18)
Tél: (418) 335-9252

S'équiper pour un prix normal

L'équipement de golf, il faut y voir deux fois, un peu comme une paire de lunettes, avant d'arrêter un choix pour l'achat. Les bâtons peuvent-ils être si essentiels pour jouer que la meilleure qualité ne garantit pas le meilleur golf. Non plus faut-il croire d'économiser à négliger d'autres éléments

qui composent l'équipement de golf.

Pour un premier départ dans le golf, une recommandation courante est l'achat d'un demi-ensemble de bâtons. Pour plusieurs raisons, dont le coût plus abordable qu'un ensemble de onze bâtons et du fait que le golfeur ou la golfeuse en aura plein les bras à bien connaître l'usage et l'utilité des bois et des fers.

Un demi-ensemble, deux bois (1,3) et cinq fers (3, 5, 7, 9) et fer droit (putter), peut coûter environ \$75. On peut trouver à ce prix une bonne qualité de bâtons, de manufacturiers reconnus chez les détaillants d'équipements sportifs et des ateliers de "pros". Pour un ensemble de onze bâtons, il faut mettre le double de ce prix et encore là, l'échelle de prix pour des bâtons plus sophistiqués allant jusqu'à la flexibilité "autoréglable" par l'élan, peut varier de \$310 à \$595,95.

Une particularité dont il faut tenir compte dans l'achat d'un ensemble de bâtons, c'est la flexibilité des tiges, "rigides", "très rigides", et "medium". Cette dernière caractéristique est la plus usuelle. Pour la golfeuse, les bâtons sont plus courts, règle générale, d'un pouce à un pouce et quart, et avant d'arrêter un choix sur un ensemble de bâtons, il est fortement recommandé de s'assurer d'un service après vente en cas de bris d'un bâton pour la réparation ou le remplacement.

Pour une bonne qualité d'équipement, les autres pièces essentielles dans un ensemble de golf peuvent être évaluées selon un coût moyen comme suit: sac: \$40; voiturette ou poussette: \$40; souliers: \$45 et le gant, \$8. Autant que pour l'achat de bâtons, le marché de la balle et autres éléments accessoires offre une gamme de prix et de choix. Des balles de première qualité peuvent coûter entre \$15 et \$22,88 la douzaine et dans le strict minimum \$7,50 la douzaine pour des balles "made in Japan".

Craignez-vous de perdre trop de balles cette saison que la nouvelle balle jaune ou jaune orange (\$4,49) pourrait peut-être vous être utile, ou encore une poussette (\$5,95, de Taiwan à \$23,88, produit E.-U.) pourrait vous aider à récupérer une balle à l'eau! Aussi, comme le temps n'est pas toujours au beau fixe dans une ronde de quatre heures et demie, un parapluie (environ \$14,99) est un accessoire aussi utile et n'oubliez pas les dés (tees), pour améliorer vos chances de bien frapper la balle dès le premier terre de départ...



Le Soleil, Jacques Deschênes

Dans le choix des bâtons, il faut tenir compte de la flexibilité des tiges.



Le Soleil, Jacques Deschênes

Le golf invite à l'évasion.

CLOTURES



- Structure d'aluminium robuste, finition email cuit
- Mailons, métal, bois
- Installation garantie
- Modèles en démonstration à l'extérieur

Clôture **rléans Ltée**
10, Place des Bourgeois, N.D.-des-Laurentides
(accès boul. Laurentien, sortie Bernier)

849-2465

CONSULTATIONS - PLANS

PLANTATION DE GROS ARBRES

EXECUTION DE TOUS TRAVAUX PAYSAGERS
GHISLAINE G. CIMON
MICHELINE G. DESMARTIS
623-1455

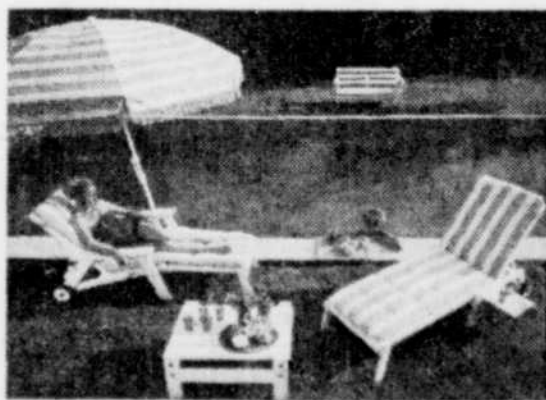


Motoculture Moderne Inc.

Avant d'acheter, comparez nos prix!



SUN SEATS MARSHALL IND.



GROS FILLEX

PISCINES et PATIOS

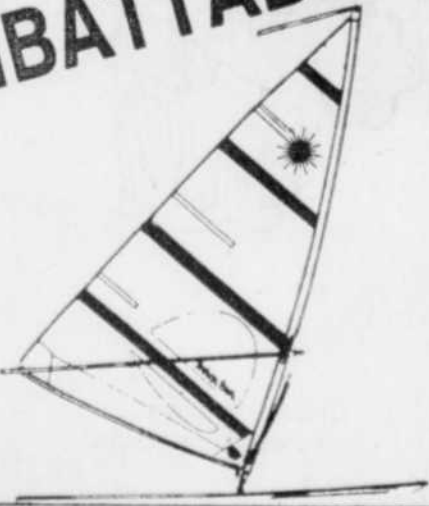
GUNITE DE QUEBEC INC.

1572, av. du Park, Ste-Foy — 653-1871
(près de l'Aquarium)

• construction de piscines • soufflage de béton • nettoyage au jet de sable

Laser surf Sprint

IMBATTABLE



EN STOCK!

- Planches et dériveurs Laser
- Planches Dufour
- Catamarans Prindle

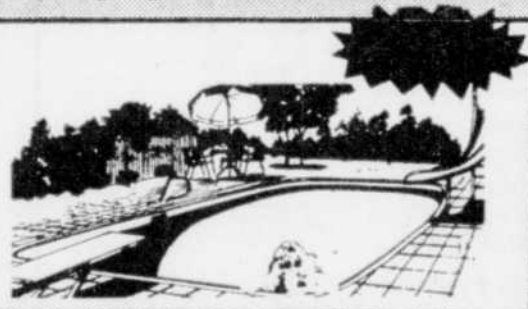


YACHTING SPORT
1261, Av. Maguire
527-2353

POUR L'AMOUR DE L'ÉTÉ

Grand choix de modèles et de formes de piscines creusées.

piscines montjoie



PISCINES CREUSÉES

Piscine en toile et acier avec fond en béton armé.

à partir de
2,659\$
équipement inclus
Prix 1982
(installation non incluse)

st-laurent



PISCINES HORS-TERRE 18' X 48''

Revêtement de vinyle laminé
Prix spécial
1,385\$
Garantie de 15 ans, équipement complet

Haughy VOGUE



PRIX SPÉCIAL MONTJOIE
FILTREUR SWIMQUIP
avec pompe
1/2 de force
Valeur: 553\$ MONTJOIE: **369\$**

20\$

Un rabais de 20\$ vous sera accordé sur tout achat de 100\$ et plus d'accessoires et de produits chimiques

LES PRODUITS
Montjoie
L.T.E.I.

795, avenue St-Jean-Baptiste, suite 121, Ancienne-Lorette, Québec G2E 5E8
(Carrefour du Commerce, angle boul. Hamel et Henri IV)

(418) 871-3866

Heures d'ouverture
du lundi au samedi: de 9h à 17h; les jeudi et vendredi, de 9h à 21h

SPÉCIAL PLEIN AIR

Une mine de renseignements utiles

Les ressources mises à la disposition des Québécois pour les aider à avoir accès aux diverses formes de plein air sont tellement nombreuses qu'il serait illusoire de vouloir les identifier toutes, surtout pour la saison estivale.

Par exemple, le tableau présenté à droite donne un résumé des principales activités offertes dans les plus importantes bases de plein air offrant hébergement et encadrement sur le territoire desservi par LE SOLEIL.

Il existe toutefois une multitude d'autres centres de plein air et organismes offrant par exemple des services spécialisés aux gens de l'âge d'or ou aux handicapés, en plus d'activités pour le public en général.

Pour préparer ses loisirs de plein air, chacun peut aussi puiser à une mine considérable de renseignements contenus dans les livrets, brochures et dépliants publiés par les divers intervenants de ce secteur d'activité.

Par exemple, le ministère du Loisir, de la Chasse et de la Pêche publie à chaque année un livret décrivant les activités pratiquées dans les parcs et réserves qu'il administre, en ajoutant les tarifs en vigueur quand il y a lieu.

Le même ministère publie en outre des brochures spécialisées sur la pêche, les zones d'exploitation contrôlée (ZEC) et sur le camping.

Du côté du ministère de l'Industrie, du Commerce et du Tourisme, on publie par ailleurs en coopération avec les associations touristiques régionales, des cartes régionales insistant sur la localisation des divers équipements de plein air de chaque territoire.

De son côté, le Conseil des loisirs de l'Est du Québec diffuse une carte de localisation des équipements (organisés ou semi-organisés) pour la pratique d'activités de plein air.

A ce document s'ajoute une liste des centres de plein air, des auberges de jeunesse, des camps de vacances, des ZEC et des parcs et réserves avec adresse des autorités et numéros de téléphone.

Le Conseil des loisirs, région de Québec, a aussi mis en circulation, au coût de \$2, un carte de l'agglomération de Québec montrant l'emplacement des différentes ressources sur le terrain.

Un bottin de 174 pages vendu celui-là au prix de \$4 contient pour sa part une liste exhaustive des personnes ou organismes-ressources pour chacune des activités et cela, sur la base des sous-régions.

ACTIVITES	CAMP TROIS SAUMONS Lac Trois-Saumons, L'Islet (418) 523-5223	ST-SACREMENT St-Raymond, Portneuf (418) 881-7869	ST-TITE-DES-CAPS St-Tite-des-Caps, Portneuf (418) 823-2424	LA TOURISTE Port-au-Saumon, Montmorency (514) 421-0826	CENTRE ECOLOGIQUE P.A.S. Lac Beauport, Québec (418) 845-8788	CITE-JOIE St-Ferdinand, Québec (418) 428-3225	DOMAINE FRASER Lac St-Joseph, Portneuf (418) 873-7272	LA VIGIE Lac Beauport, Québec (418) 845-2621	LE SAISONNIER Lac Beauport, Québec (418) 845-2621	OASIS NOTTE-D'ANNE Lac Simon, Portneuf (418) 225-7178	POHENE-GAMOK Escourt (418) 889-7405	Lac Sergeant, Portneuf (418) 873-2625	5 SAISONS Frappier, Beauce (418) 475-5469	STATION MULTIAIR Frappier, Beauce (418) 475-5469	NORD DU NORD Sault-au-Mouton (418) 231-2214
Canot	•	•			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Cyclotourisme	•														
Escalade															
Interprétation de la nature	•	•			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Ornithologie					•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Pêche					•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Planche à voile									•	•	•	•	•	•	•
Plongée sous-marine					•										
Randonnée équestre									•						
Randonnée pédestre	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Spéléologie					•										
Voile - croisière															
Voile - dériveur	•	•													

SOURCES: Conseils régionaux des loisirs de Québec, de la Côte-Nord et de l'Est du Québec.

Quelques adresses

Mme Ginette Marneau du CLRQ conseille pour sa part aux intéressés en quête d'information de s'adresser en premier lieu aux services municipaux de loisir, là où il en existe pour une première orientation vers les activités de leur choix.

Voici par ailleurs, tirées de la documentation mentionnée plus haut quelques adresses qui pourront être utiles au cours de la saison qui commence.

Conseils régionaux des loisirs:
Québec (région 03):
1990 boul. Charest ouest
bureau 225
Sainte-Foy
GIN 4K8
Tél.: 681-0621

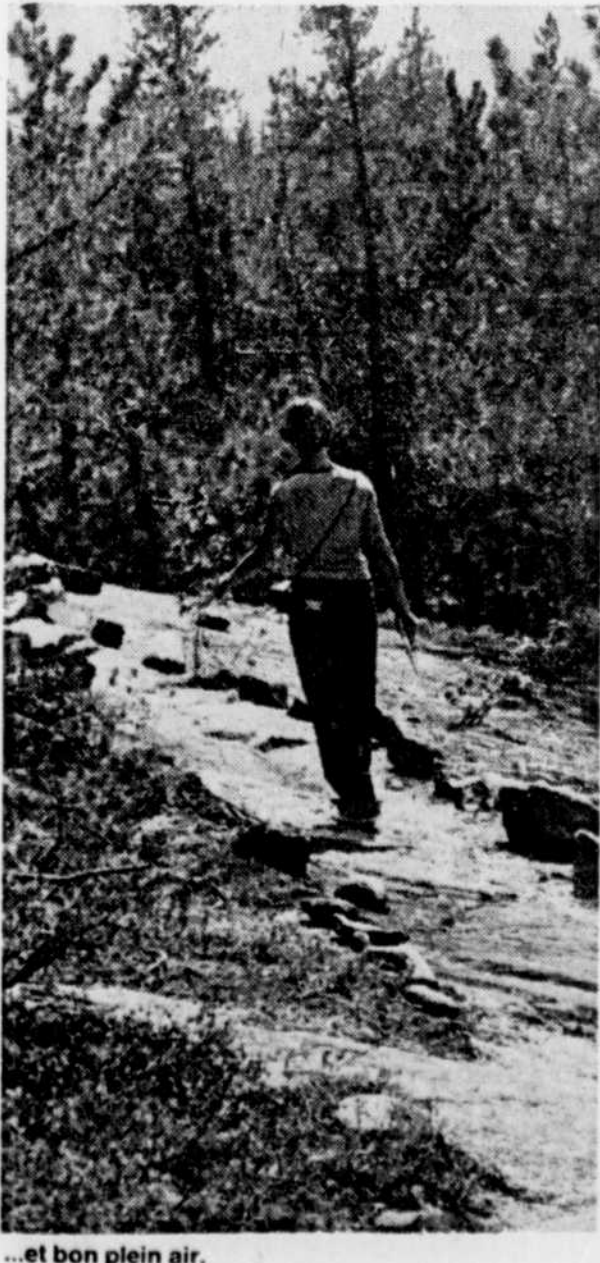
Est du Québec:
92, 2e Rue ouest
bureau 202
Rimouski
G5L 8B3

Côte-Nord:
898 de Puyjalon
Hauterive
Tél.: 589-5774

Les fédérations regroupant la majorité des intervenants dans un domaine donné pour l'ensemble du Québec sont presque toutes logées au: 1415, rue Jarry est
Montréal
H2E 2Z7 et le numéro de téléphone général pour les rejoindre est le: (514) 374-4700.

Le ministère du Loisir, de la Chasse et de la Pêche a une seule adresse pour commander par la poste ses publications:
MLCP
Direction des communications
Case postale 22000
Québec
G1K 7X2

Le Réseau plein air diffuse une information sur les bases et les centres de plein air et est aussi logé au: 1415, rue Jarry est,
Montréal
H2E 2Z7 mais dispose d'un numéro sans frais pour le téléphone: 1-800-361-9202



...et bon plein air.

Le jardin extérieur Sears est maintenant ouvert; vous trouverez de tout à prix rabais!

Prix en vigueur jusqu'au 8 mai 1982

Des conifères en pleine croissance

a- Choix de conifères qui vous égayeront toute l'année. Vous trouverez des sapinettes, genévriers, pins ou cèdres. Environ 10-12" diam., 12-15" haut. Contenant de 1 gallon. #87 280.

4⁴⁹
Arbres, nous avons une vaste sélection d'arbres dans des contenants de 2 gallons. #87 080.....\$11.99



Choix de roses qui ajouteront de la couleur à votre jardin

b- Choisissez parmi nos rosiers offerts en différents formats. (Plants montrés à maturité). #86 000.....A partir de \$3.99 et plus



c- Arbres fruitiers pour la maison, le chalet ou la ferme. Choix de poirier, pêcher, cerisier, ou pommier. (Plants montrés à maturité). Il est à noter que les arbres ne sont pas nécessairement disponibles dans tous nos Centres jardins. #85 000.....\$5.99 - \$7.99

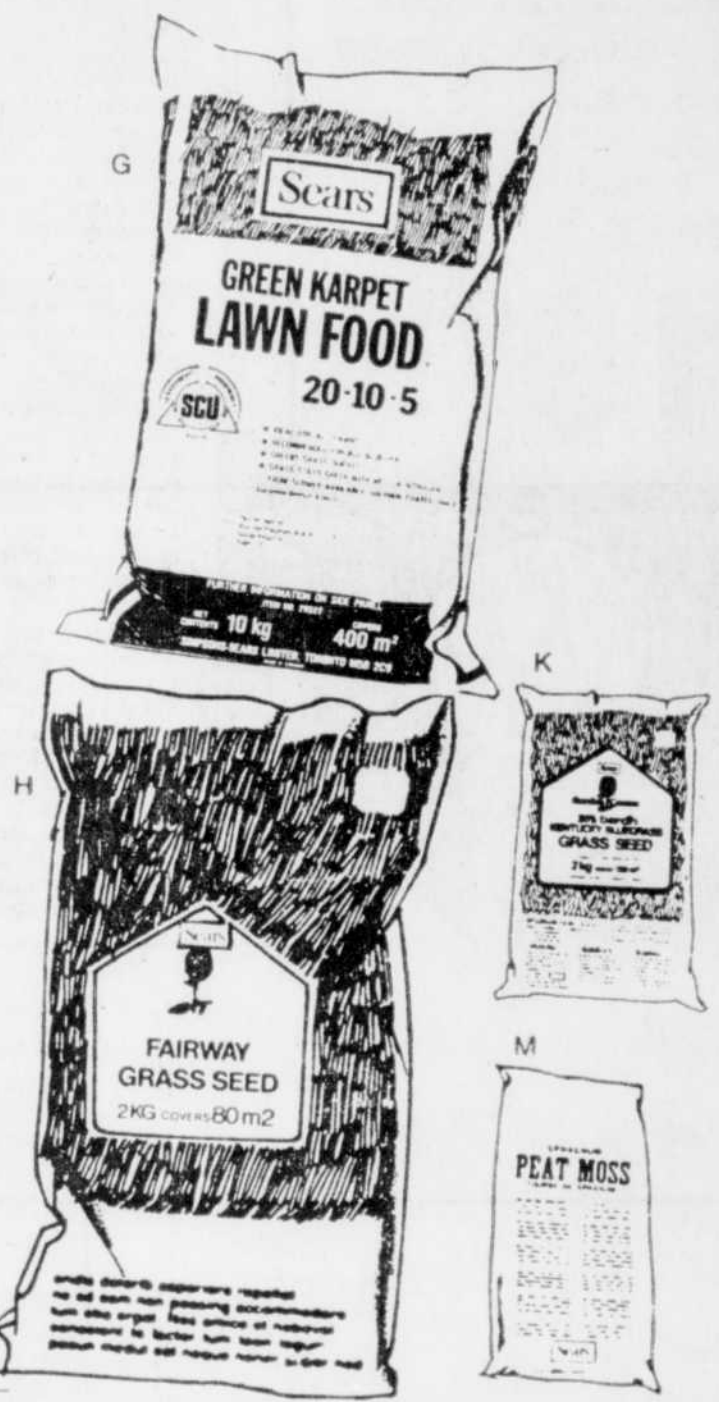
Un écran de verdure décoratif et protecteur

e- Paquet de 3 comprenant: arbrisseau de "mock orange", chevrefeuille rouge et spirée rouge. (Plants montrés à maturité). #86 498/7.....\$5.99



f- Bulbes de glaieus. Paquet de 50, couleurs variées. #19 005.....\$3.49

Attention... Il est à noter que certains articles concernant le jardin ne seront pas disponibles à Place Laurier. En effet, le jardin extérieur de notre magasin de Place Laurier ne sera pas ouvert, cette année, afin de faciliter la construction des nouveaux stationnements de Place Laurier.



Achetez maintenant — de tout pour garder votre gazon brillant et en bonne santé

g- Rabais de \$2. Engrais à gazon Green Karpet 20-10-5. 40% d'azote provenant de S.C.U. urée enrobée de soufre à dégagement progressif. Sac de 10 kilos pour 400 mètres carrés (4,400 pi. car.). #29 522. Rég. \$9.99.....\$7.99

h- Semences d'herbes Fairway. Sac de 2 kilos pour 80 mètres carrés (880 pi. car.). #15 212. Rég. \$10.99.....\$7.69

Sac de 5 kilos (non montré) pour 200 mètres carrés (2200 pi. car.). #15 215. Rég. \$25.99.....\$18.19

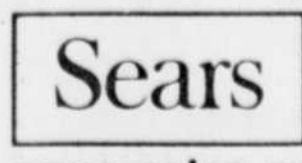
k- Rabais de 30%. Semences à gazon "Baron Kentucky". Pour un gazon en bonne santé. Sac de 2 kilos pour 120 mètres carrés (1320 pi. car.). #15 272. Rég. \$15.99.....\$10.99

m- Tourbe de sphagne. Conditionneur naturel pour aider le sol et faciliter le drainage. Couvre environ 6 pi. cu. #29 089.....\$10.99

Nous remplacerons sans frais ou rembourserons le prix d'achat original de tout plant ou bulbe acheté chez Sears, qui ne donnerait pas satisfaction, à condition qu'il ait été traité d'après nos instructions. Ces achats sont garantis jusqu'au 31 juillet 1982.

Rayon 71 - Jardin

Les mentions "Rég." ou "était" de Simpsons-Sears Limitée se rapportent à des prix Sears. Heures d'ouverture 9:30 à 17:30 du lundi au mercredi, de 9:30 à 21:00 le jeudi et le vendredi, de 9:00 à 17:00 le samedi. Venez sur place • Place Fleur de Lys • Place Laurier • Galeries Chagnon.



vous en avez pour votre argent... et plus



c'est le beau temps

chez **andré lalonde sports**

Le soleil brille... tout invite à la pratique des sports de plein air. C'est aussi le temps de vous équiper!



ESPADRILLES adidas ROM

New Balance VOYAGEUR
Rég. 28,88\$
Choix de grandeurs pour hommes ou femmes

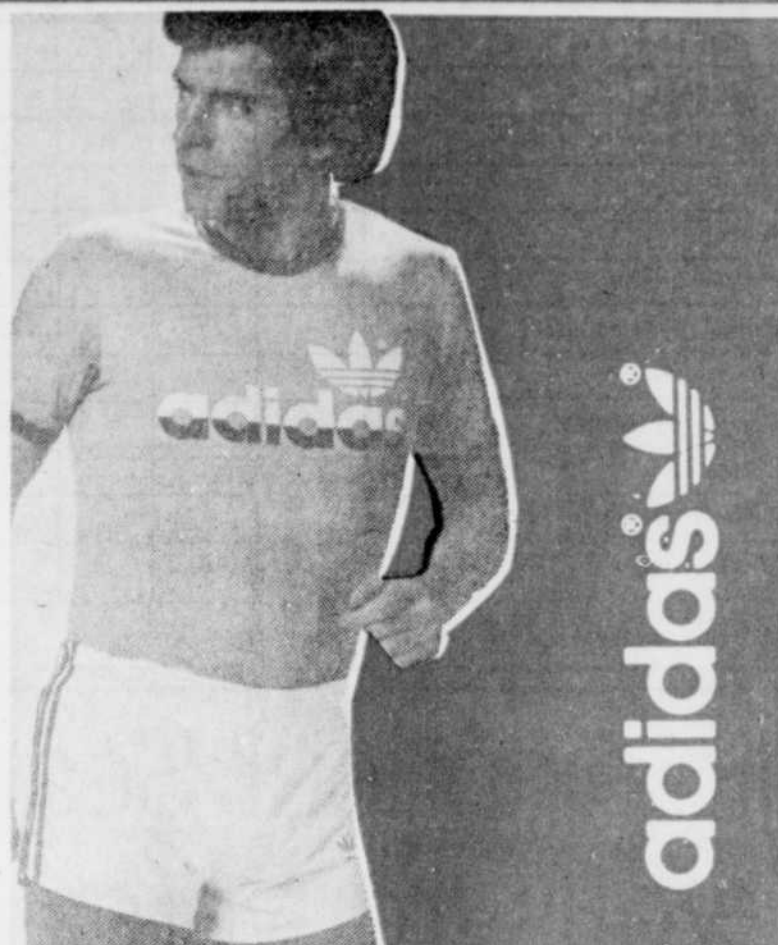
SPECIAL
19⁹⁵



SOULIERS adidas

Modèle Boston
Hommes ou Femmes
Toutes grandeurs

Rég. 33\$
SPECIAL
22⁹⁵



T-SHIRT adidas

Couleur: brun
Rég. 11,88\$

SPECIAL
6⁹⁵

SHORT adidas

(nylon)
Modèle Beckenbauer. Couleurs désassorties. Hommes ou femmes.
Rég. 13,88\$

SPECIAL
4⁹⁵



SURVETEMENTS D'ENTRAINEMENT adidas

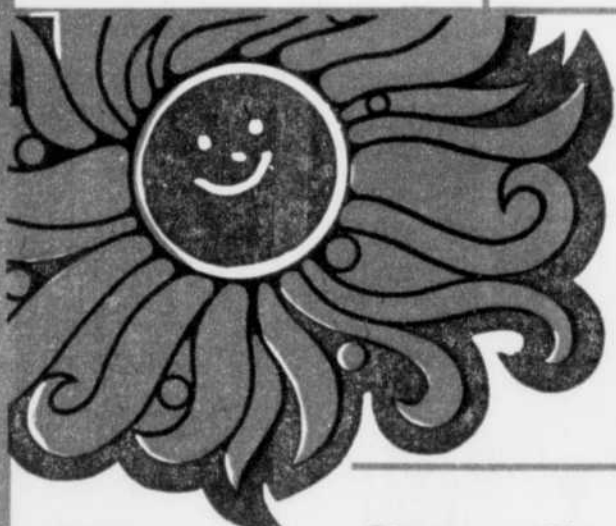
Couleurs: jaune et bleu seulement.
Rég. 22\$

SPECIAL
14⁹⁵

SAC SPORT adidas

Modèle 722 ou F22000
Rég. 11,88\$

SPECIAL
8⁸⁸



c'est le beau temps pour le GOLF



Ensemble **Wilson** Modèle K-28
3 bois, 8 fers.
Rég. 499\$
SPECIAL
429⁹⁵

Ensemble **Wilson FOREMASTER**
3 bois, 8 fers.
Rég. 359,95\$
SPECIAL
289⁹⁵

Ensembles **RAM** TOM WATSON ou NANCY LOPEZ
3 bois, 8 fers
Rég. 450\$
SPECIAL
349⁹⁵

Ensemble **SPALDING TEE FLITE**
2 bois, 5 fers.
Rég. 129,95\$
SPECIAL
89⁹⁵

SOULIERS HUSH PUPPIES de GREB # 52101
Femmes Carolina
Hommes, Caddie
Rég. jusqu'à 62,95\$
SPECIAL
49⁹⁵

BALLES DE GOLF

CANADA CUP	Rég. 9,95\$	SPECIAL 7 ⁹⁵ douz.
KRO FLITE	Rég. 21,95\$	17 ⁹⁵ douz.
TOP FLITE	Rég. 20,95\$	16 ⁹⁵ douz.
GOLDEN RAM (orange)	Rég. 25,95\$	22 ⁹⁵ douz.
LADIE CHOICE	Rég. 20,95\$	16 ⁹⁵ douz.
PINNACLE	Rég. 29,95\$	24 ⁹⁵ douz.
WILSON PRO STAFF	Rég. 24,95\$	19 ⁹⁵ douz.



c'est le beau temps pour la planche à voile

alpha

Achetez ou louez directement de l'importateur



PLANCHE WINDSURFER A PRIX IMBATTABLE!

PRIX IMBATTABLE
Venez comparer

La réputée planche à voile

alpha

disponible dans 4 modèles:

- WAIKIKI
- ALPHA
- COMPETITION
- ALPHA PROFESSIONNEL
- ALPHA PHANTOM

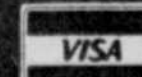
Egalement, autres marques disponibles.

Service de réparation

Nous sommes à la recherche de moniteurs et de compétiteurs de planche à voile

andré lalonde sports

PLACE STE-FOY, BOUL. LAURIER
658-0010



Aussi Ensembles **PRO** dans toutes les meilleures marques possibles en magasin ou sur commande.
SOULIERS • SACS • CARROSSES • VETEMENTS • GANTS • BALLES
Service de réparation
Boutique des plus complètes