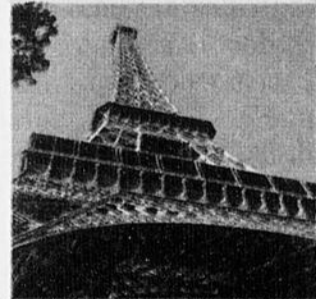
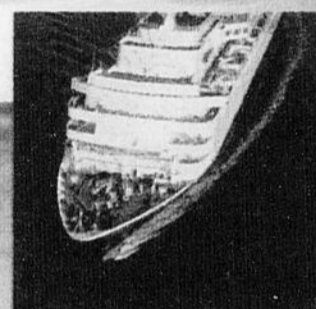


Voyages

vacances



le soleil et la mer....

le **QUOTIDIEN**



ÉDITION SPÉCIALE

Pour voyager bien en santé



Dépaysement et habitudes



CROISIÈRE - Les agences de voyages du Saguenay-Lac-Saint-Jean proposent des croisières abordables qui peuvent convenir à un très grand nombre de voyageurs. Les plaisirs de se promener de port en port sont maintenant à la portée de toutes les bourses.

Rythme de vie

Les Italiens savent recevoir

(SOP) Étant l'une des destinations vacances quatre saisons les plus populaires d'Europe, les Italiens sont des hôtes d'expérience.

Tous les ans, près de 30 millions d'étrangers visitent le pays. On vient de partout dans le monde pour les saluer, les découvrir et s'imprégner de ce que l'Italie a de mieux à offrir.

Outre les musées, églises et monuments qui constituent une richesse palpable, cet art, c'est également l'opéra. Rossini, Donizetti, Bellini, Verdi et Puccini figurent en tête de la liste des compositeurs dont la musique est inlassablement reprise dans le monde entier.

Il faut voir les Italiens vivre. Ils savent le faire et bien. Adopter leur rythme de vie est la règle d'or.

L'Italie est une destination vacances quatre saisons. La présence de la Méditerranée, avec ses eaux chaudes, et de l'arc alpin, qui forme une barrière contre les vents froids du nord, contribue à adoucir le climat du pays. Toutes les périodes de l'année y sont donc agréables pour voyager.

Pour les voyageurs venus en Italie dans le but de contempler les oeuvres d'art des grandes villes touristiques, on suggère d'y aller l'automne.

Formalités d'entrée : les touristes canadiens doivent se munir d'un passeport valide pour les six mois suivant la date d'entrée au pays. Aucun visa n'est requis, aucune carte de tourisme ou autre preuve de citoyenneté autre que le passeport n'est également exigée. Il est nécessaire d'avoir en sa possession un billet de retour, c'est-à-dire un billet de transport permettant au voyageur de quitter le pays. Pour ceux qui désirent prolonger leur séjour à plus de trois mois, ils devront se présenter aux autorités locales pour les aviser.

Unité monétaire : la monnaie italienne est la lira (au pluriel : lire). Les pièces en circulation sont de 50, 100, 200 et 500 lire. Il existe des billets de 1 000, 2 000, 5 000, 10 000, 50 000 et 100 000 lire. Il est recommandé de vérifier le taux de change lors du départ vers l'Italie.

Électricité : le voltage est de 220 volts dans toute l'Italie, du moins dans les villes. Les voyageurs canadiens doivent donc apporter dans leurs bagages un adaptateur. Il est également recommandé de s'informer, auprès de la réception de l'hôtel, du type de voltage requis et ce, avant l'utilisation.

Poste, télégraphe et téléphone : les bureaux de poste et de télégraphe sont généralement

(SOP) Que vous partiez pour l'Europe, l'Orient ou le Sud, il est normal que le dépaysement perturbe légèrement votre organisme.

Les aliments et les bactéries n'étant pas tout à fait les mêmes d'un pays à l'autre, il arrive fréquemment que des problèmes de constipation ou de diarrhées se déclarent. Voici quelques trucs qui pourraient vous éviter de fâcheux désagréments.

L'eau non traitée favorise la prolifération des bactéries. Ce n'est pas par ignorance mais par négligence que vous continuez à en consommer en pays étranger. Vous préférez

oublier que la glace qui flotte dans votre apéritif en est faite et que la salade a probablement été lavée avec de l'eau. Il serait plus sage, les premiers jours, de vous laisser tenter par la bière, le vin ou les boissons embouteillées.

Repas

La seule règle à suivre : votre gros bon sens. Ce n'est pas parce que vous êtes en voyage que vous devez renoncer à vos principes. Tâchez d'obtenir votre viande bien cuite et évitez les restaurants où la propre-

té laisse à désirer. Vos meilleurs alliés : fruits avec pelure, pain, céréales, aliments cuits tels que riz, pâtes et légumineuses.

Le simple fait de manger à des heures irrégulières peut suffire à ralentir vos intestins, comme il est plutôt difficile d'avoir un horaire fixe en voyage, le meilleur remède est d'augmenter votre consommation de fibres et de liquide. Prendre quatre à cinq fruits par jour, avec une bonne quantité d'eau en bouteille, devrait vous aider.

LE MEILLEUR CHOIX DE DÉPARTS GROUPES 2001-2002

Carlson
Wagonlit
Travel

CROISIÈRES

3 départs : 3 mars / 3 février / 17 mars

Itinéraire au départ de Santo Domingo, Tortola, Antigua, Barbades, Grenade, Guadeloupe, St-Barthelemy, Santo Domingo

à partir de : **1619\$** par pers. (possibilité de prolonger)

1 semaine supplémentaire tout inclus
Hôtel Playa Real, Santo Domingo.

à partir de : **599\$** par pers.

PROFITEZ DES «RÉSERVEZ TÔT \$\$»

Colombie
(San Andres) 4 mars 2 sem.
Panama 4 mars 2 sem.
11 mars 2 sem.

ACAPULCO
Hôtel Paraiso - Tout inclus
22 février 2 sem. **1799 \$**
1^{er} mars 2 sem. **1859 \$**
8 mars 2 sem. **1859 \$**
14 mars 2 sem. **1699 \$**
22 mars 2 sem. **1699 \$**

Transport de la région disponible + 110 \$

MEXIQUE
Puerto Vallarta
21 février 2 sem.
21 mars 2 sem.

Cancun 1^{er} mars 1 et 2 sem.

RÉPUBLIQUE DOMINICAINE
Puerto Plata 15 février 2 sem.
22 février 2 sem.
1^{er} mars 2 sem.
15 mars 2 sem.

Punta Cana 14 février 2 sem.
21 février 2 sem.
7 mars 2 sem.
21 mars 2 sem.

Bayahibe 28 mars 2 sem.

PORTUGAL
5 au 27 mars 2002

CUBA
Guardalavaca
2 mars 2 sem. **1719 \$**
15 mars 2 sem. **1549 \$**

-Hôtel Atlantico
30 mars 1 sem. **1159 \$**
30 mars 2 sem. **1519 \$**

-Brisas Bungalow
30 mars 1 sem. **1299 \$**
30 mars 2 sem. **1749 \$**

Varadero
-Hôtel Villa Tortuga - Tout inclus
(entièrement rénové)
15 février 2 sem. **1549 \$**
22 février 2 sem. **1549 \$**
1^{er} mars 2 sem. **1549 \$**
8 mars 2 sem. **1449 \$**
15 mars 2 sem. **1349 \$**
22 mars 2 sem. **1339 \$**
29 mars 2 sem. **1339 \$**

Venez
consulter
nos nouvelles
brochures
Sud
hiver 2001-2002

Voyages Michel Barrette
100, rue Saint-Joseph, Alma
Tél.: 668-3078 ou sans frais: 1-800-263-3078

Voyages Paradis Saguenay
1324, boul. TALBOT, PLACE DU SAGUENAY
CHICOUTIMI / Tél.: 696-3121

Voyages Paradis Saguenay
3691, boul. Harvey Jonquière
Téls.: 547-6645 - 542-3595 / 1-800-475-6645

Voyages Nuevo inc.
1174, boul. Sacré-Coeur, Saint-Félicien
Tél.: (418) 630-3003

DÉTENTEURS D'UN PERMIS DU QUÉBEC

00494785

BANQUE NATIONALE

BUREAU DE
\$ F £ ¥
CHANGE

1180, boul. Talbot
Chicoutimi, Québec
Tél.: (418) 690-8512
Info taux: 1-888-835-6281
(6 h à minuit)

Passez nous voir pour vos
besoins de devises
étrangères

Pour un service rapide et
personnalisé, nous prenons
les réservations de groupe

Vêtements de voyage

PUBLICITÉ

Conseils pratiques

Faire ses valises pour un voyage d'affaires peut être une corvée, mais, si vous le faites bien, vous diminuerez les tracas, les factures de nettoyage non prévues, ou le temps passé à essayer de faire sécher au séchoir vos notes de présentations imbibées de shampooing alors que vous pourriez vous amuser en ville ! Voici quelques conseils pour faire et défaire plus facilement vos valises :

1. Les listes facilitent les choses. Biffez les articles au fur et à mesure que vous les placez dans la valise ;

2. Pensez aux tissus, car certains « voyagent » mieux que d'autres. Choisissez ceux qui résistent naturellement aux faux plis. Les fibres en pure laine se souviennent de leur forme et la reprennent sans tarder lorsqu'elles sont sorties des valises. Les nouvelles laines à forte torsion améliorent encore plus cette infroissabilité naturelle et vous donnent une tenue impeccable lors des présentations importantes ;

3. Choisissez des tissus qui résistent à la salissure et qui ne la montrent pas. La laine est le choix de prédilection car elle résiste naturellement à la salissure. Elle se retrouve dans une foule de styles, depuis l'aspect classique au tout-aller de semaine, jusqu'au look décontracté de week-end.

4. Portez des tissus polyvalents, tels que ceux en laine. Pour les costumes et les pantalons, la bagardine de laine d'épaisseur légère ou moyenne est appropriée à la plupart des climats et des saisons. Les chandails de laine d'agneau, de laine merinos et de cachemire sont utiles en voyage.

5. Choisissez des vêtements polyvalents de styles simples, pouvant être portés de différentes façons ;

6. Tenez-vous-en à une seule combinaison de couleurs. Assortissez des couleurs fondamentales (par exemple, noir / gris ou brun/ivoire) et ajoutez-y une note de couleur à l'aide d'une cravate extravagante, d'une écharpe, ou de chaussettes de couleur vive ;

7. Pensez petit, prenez la plus petite valise possible. Ceci réduit la tension sur vos vêtements, car ainsi ils ne peuvent ni bouger ni se froisser. En outre, vous ne risquez pas de rester coincé dans les portes tournantes des hôtels ;

8. Roulez, ne pliez pas. Les voyageurs d'affaires aguerris sont d'accord pour affirmer qu'il est préférable de rouler la plupart des vêtements. Il suffit de les plier à moitié et de les rouler du haut vers le bas. Les tissus autres que ceux en laine peuvent être roulés entre des rangs de laine. Par exemple, enveloppez les chemises dans un chandail ou une veste de laine ;

9. Un truc simple, mais fréquemment oublié, consiste à mettre les chaussures et les articles lourds (tel que votre agenda) au fond de votre valise et de poser les vêtements légers sur le dessus. Les articles fragiles, tels que les rasoirs et séchoirs, peuvent être protégés contre le bris en les plaçant au centre de la valise ;

10. Dès que vous arrivez, déballez les articles critiques et suspendez-les. Si vos vêtements sont froissés, placez-les sur un cintre, suspendez-les dans la salle de bains, faites couler l'eau chaude de la douche et fermez la porte. La vapeur fera disparaître la plupart des faux plis. Les vêtements de laine se prêtent particulièrement bien à ce « repassage vapeur » !

BANQUE NATIONALE

BUREAU DE
\$ F £ ¥
CHANGE

1180, boul. Talbot
Chicoutimi, Québec
Tél.: (418) 690-8512
Info taux: 1-888-835-6281
(6 h à minuit)

Passez nous voir pour vos
besoins de devises
étrangères

Pour un service rapide et
personnalisé, nous prenons
les réservations de groupe

La laine voyage très bien

La laine vous aide à arriver à destination impeccable. Imaginez que vous êtes en voyage d'affaires. Vous arrivez à l'hôtel et votre costume de lin, qui avait si belle apparence ce

matin, est maintenant atrocement froissé. Ou vous réalisez que vous avez oublié votre seule et unique veste sport. Ou vous l'avez peut-être apporté (de même que vos notes de présen-

tation), mais ils sont recouverts du shampooing parce que vous aviez oublié de bien fermer la bouteille ! Il a des précautions à prendre lors des voyages.

Réservez maintenant. Voyagez. Payez plus tard.*

Soleil en vente

Club Med

Vol & Hôtel

Cuba

Varadero - Village pour adultes

1 semaine tout compris
4 novembre au 16 décembre 01

1510 \$

25% de moins sur le prix du séjour de la mariée!

Martinique

Les Boucaniers - Village pour adultes

1 semaine tout compris
2 novembre au 14 décembre 01

1770 \$

Épargnez jusqu'à 20% sur le prix d'une deuxième semaine!

Guadeloupe

La Caravelle - Village pour familles

1 semaine tout compris
10 novembre au 15 décembre 01

1870 \$

Épargnez 100\$ par adulte et 50\$ par enfant sur vos prochaines vacances!

*Détails en agence.

VACANCES
SIGNATURE

Vol & Hôtel

Cayo Guillermo

Iberostar Daiquiri

Dép. les samedis 12 au 25 jan 02
1 semaine - Tout compris

1259 \$*

Varadero

ITI Tuxpan

Dép. les samedis 5 au 25 jan 02
1 semaine - Tout compris

1384 \$*

Puerto Plata

Puerto Plata Village

Dép. les dimanches 6 jan au 2 fév 02
1 semaine - Tout compris

1454 \$*

Costa Rica

Barceló Amapola

Dép. les lundis 7 au 27 jan 02
1 semaine - Tout compris

1469 \$*

Riviera Maya

Club Bananas Playa del Carmen

Dép. les dimanches 6 au 26 jan 02
1 semaine - Tout compris

1539 \$*

*Rabais Réservez-tôt inclus

Carnival
A chacun son plaisir

Croisière

Caraiïbes de l'Ouest

20 et 27 janvier 02
7 jours à bord du Sensation

610 \$[†] US p.p.
Cat. 4A

Au départ de Tampa vers Grand Cayman, Playa del Carmen/Cozumel, Nouvelle Orléans et Tampa

Riviera Mexicaine

06 et 20 janvier 02
7 jours à bord du Elation

685 \$[†] US p.p.
Cat. 4A

Au départ de Los Angeles vers Puerto Vallarta, Mazatlan, Cabo San Lucas et Los Angeles

Caraiïbes de l'Est

02 février 02
7 jours à bord du Carnival Triumph

755 \$[†] US p.p.
Cat. 4A

Au départ de Miami vers San Juan, St-Thomas/St-John, Ste-Croix et Miami

[†]Portion croisière seulement, frais portuaires inclus.

En utilisant votre carte Sears :

- Vous obtenez un excellent programme de récompenses
- Vous êtes protégés par l'engagement Tout Repos des Voyages Sears
- Vous recevez vos photos de passeport à titre gracieux
- Et durant trois mois, vos cartes de crédit et débit seront protégées gratuitement grâce au service Première Ligne

ASSURANCES RBC

Agence de voyages **SEARS**
LE MONDE EST À VOUS™

OBTENEZ DES PRÉCIEUX POINTS DU CLUB SEARS

Trois façons de réserver vos vacances! ^{MC}

Place du Saguenay (418) 549-2128

Ouvert le dimanche.

Par téléphone
1 800 799-6466

En Personne
Plus de 100 succursales à travers le pays

Sur Internet
www.sears.ca

*Offre valable uniquement sur nouvelles réservations à compter du 8 septembre jusqu'au 11 novembre 2001, sur achat porté à la carte Sears (sur approbation de crédit) - détails, termes et conditions à l'agence de voyages Sears. Les prix indiqués sont par personne, en occupation double et comprennent toutes les taxes et frais de service applicables. Les rabais « Réservez-tôt » et/ou « Épargnez en tout temps » sont déjà inclus dans les prix annoncés. Assurances en sus. Tous les départs sont de Montréal (à moins d'avis contraire). Les prix portion croisière seulement sont en devises américaines et applicables à la catégorie 4A uniquement. Offre de croisières se vaut pour les passagers canadiens qui réservent depuis des agents de voyages au Canada. Navires battent pavillon au Panama et aux Bahamas. Les prix et dates sont ceux disponibles au moment d'aller sous presse et sujets à changement sans préavis. Certaines restrictions s'appliquent, détails en agence. Pour les termes et conditions générales, veuillez vous référer aux brochures 2001/2002 de nos fournisseurs participants, disponibles à l'agence de voyages Sears. © 2001 Sears Canada Inc. f.a.s. Agence de voyages Sears. Détenteur d'un permis du Québec.

Le décalage horaire peut vous désorganiser



PUBLICITÉ

« Désynchronisation » par rapport aux repères

(SOP) Les gens voyagent tant à travers le monde de nos jours qu'on pourrait les croire désormais habitués au décalage horaire. C'est faux. Bien qu'il soit à peu près normal pour tous d'éprouver de la fatigue, des maux de tête et de manquer de sommeil à la suite d'un décalage horaire, les gens qui doivent être alertes après un long vol d'est en ouest ou d'ouest en est et se retrouvent dans une situation délicate, puisque leur corps les avertit qu'ils devraient être endormis, alors que l'on attend d'eux leur plein rendement. Les spécialistes du sommeil, nous offrent les conseils qui suivent :

D'est en ouest

Lorsque vous descendez d'un

avion qui a voyagé d'est en ouest, vous pouvez vous attendre que votre esprit, votre corps et votre montre vous indiquent encore l'heure qu'il est chez vous, ce qui correspond à quelques heures de « désynchronisation » par rapport aux repères sociaux et environnementaux de votre point d'arrivée.

Vous pouvez accélérer la récupération de ces heures une fois arrivé à destination, mais c'est souvent une question de « volonté pure ».

Peu importe l'heure que vous donne votre corps lorsque vous arrivez, essayez d'adapter l'heure de vos repas, de votre travail et de votre sommeil pour qu'ils s'harmonisent avec les

rythmes de votre nouvel environnement.

Une promenade à l'extérieur peut leurrer votre horloge interne et lui faire croire que c'est bien le jour, même s'il est trois heures du matin chez vous.

Si vous en avez le loisir, prévoyez les réunions importantes pour le lendemain ou le surlen-

demain de votre arrivée, afin que vous soyez en meilleure forme.

Les grands voyageurs trouveront également qu'un somnifère à action brève, pris durant le vol et la première nuit une fois arrivés à destination, leur permet de dormir dans l'avion et de se sentir plus reposés le lendemain. Bien que ce ne soit pas toujours

facile à faire, si vous savez quelques semaines à l'avance que vous devez faire un long voyage en avion, vous pouvez essayer d'ajuster votre horaire de sommeil avant même de partir, de sorte que vous serez déjà plus harmonisé avec les rythmes de votre nouvel environnement une fois arrivé à destination.

Voyages en auto

• Avant de partir pour un long voyage, assurez-vous que le véhicule familial est aussi prêt pour la route que votre famille.

Cela exige de vérifier tous les niveaux de liquide, de remplir le réservoir, de s'assurer que les essuie-glace sont en bon état et que tous les feux extérieurs fonctionnent bien et que les ampoules sont brillantes.

• Comme les scouts, dites « Toujours prêt » et, dans le coffre arrière, ayez du lave-glace, du dégivreur de serrures, un bon balai à neige, un grattoir et une trousse d'urgence bien pensée. Assurez-vous de vérifier la météo des endroits à visiter. En hiver, apportez une chandelle et des allumettes imperméables pour maintenir l'intérieur chaud en cas de panne.

• Lorsque vous voyagez avec des enfants, une bonne planification peut faire toute la différence. Considérez l'âge des enfants au moment de planifier l'heure du départ. Pour les petits enfants, la période de la sieste ou l'heure du coucher peuvent rendre le voyage beaucoup plus calme !

• Pour tous les passagers, pré-

voyez de bonnes collations. Tous les passagers doivent conserver leur niveau d'énergie, alors,

apportez des collations saines et des jus au lieu d'aliments moins nutritifs qui produisent souvent des bouffées d'énergie de courte durée.

• Si l'animal domestique fait partie du voyage, assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace pour la cage ou comptez une ceinture de sécurité supplémentaire sur le siège arrière.

Aventis Pasteur



Une belle aventure ou des vacances cauchemardesques ?

Découvrez comment la vaccination peut vous prémunir contre l'hépatite A, la typhoïde, la poliomyélite, les infections à méningocoques, la grippe et l'encéphalite japonaise. Un simple coup de fil et le tour est joué !

À VOUS D'AGIR !

Les services de soins de santé OPTI-SOINS Inc.

24 H / 7 JOURS
Tél.: (418) 548-7525
1-800-442-7525

2655, boul. du Royaume, bureau 550
Jonquière (Québec) G7S 4S9
Point de service: 715, boul. Ste-Geneviève
Chicoutimi (Québec) G7G 4Z4

00454802



FORFAIT CASINO
539⁹⁹\$ / 2 pers.

INFORMEZ-VOUS SUR NOS SPÉCIAUX EN SEMAINE

Incluant:

- 2 soupers
- 2 nuitées (chambre côté fleuve)
- 2 déjeuners
- 2 bouteilles de vin
- 150 \$ jetons casino (valide du dimanche au jeudi)



Information et réservation:
1-800-618-2112
www.quebecweb.com/petitmanoir

00436577

525, CHEMIN DES FALAISES, LA MALBAIE (QUÉBEC) G5A 2V5

Les Bermudes pour vivre le soleil et le rêve

PUBLICITÉ

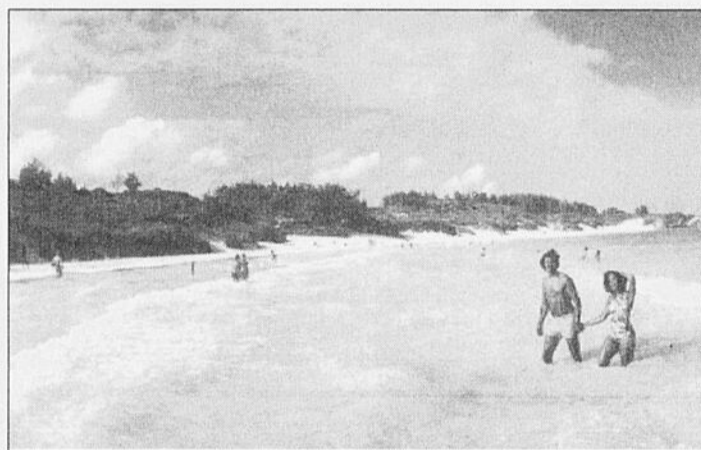
Vacances hivernales



(SOP) Si vous aimez les promenades au bord de la mer, les soleil, les bons repas, le sport, la visite de galeries d'art et de musées, le magasinage, les petits villages tranquilles et les vieilles villes pittoresques, alors les Bermudes sont pour vous.

Les Bermudes sont formées, dit-on, de 365 îlots, un pour chaque jour de l'année. Mais seuls quelques-uns ont une certaine importance. Les sept principaux sont aujourd'hui reliés par de nombreux ponts ou par des jetées. Pour s'y déplacer, on marche ou on utilise la bicyclette, le vélocycle, le taxi ou la calèche. Ici, l'automobile ne fut introduite qu'en 1946 et encore aujourd'hui on ne trouve pas d'autos à louer. Les habitants protègent jalousement la quiétude et la beauté de leurs îles.

Vieux rose, bleu-vert, menthe ou bouton d'or, les maisons colorées, aux toits blancs, leur donnent un aspect gai et rieur. Elles sont souvent construites en forme



PLAGE - La couleur rose du sable des plages des Bermudes provient de la présence du Foraminifera, un organisme unicellulaire qui s'attache aux coraux et dont le squelette est d'une rose lumineux.

de croix pour faciliter l'aération (les Bermudiens se méfient de la climatisation) et leurs toits étagés ont pour fonction de ramasser l'eau de pluie.

Si vous préférez les créations de la nature, vous pourrez visiter l'une des nombreuses cavernes où stalactites et stalagmites créent une atmosphère mystérieuse.

Quantité d'oiseaux traversent l'île au moment de leurs migrations, particulièrement entre novembre et mars. À Spittal Pond,

la plus grande réserve naturelle de l'île, vous pourrez observer des hérons, des sternes et des flamants, de même que le rarissime pétrel, longtemps considéré comme disparu.

Et vous retrouverez le rose de la vie en rose sur les douzaines de plages qui bordent l'île. Cette couleur du sable provient de la présence du Foraminifera, un organisme unicellulaire qui s'attache aux coraux et dont le squelette est d'une rose lumineux.

Quant au laurier rose, au frangipanier, au bougainvillier et à l'hibiscus, ce ne sont que quelques-unes des fleurs aux parfums capiteux qui séduiront vos sens. La Bermuda Perfumery utilise d'ailleurs l'ancien procédé de l'enflourage pour fabriquer ses parfums à partir des fleurs de l'île. Vous pourrez les identifier au Jardin botanique de Paget, là même où la rose Double Fantasy inspira à John Lennon le titre de son dernier album.

Hamilton, la capitale, ne man-

que pas de charme. Si vous aimez le magasinage, vous y trouverez de nombreuses boutiques où vous pourrez acheter, sans taxes, des chandails de cachemire le plus fin, de délicats objets de cristal importés d'Europe et de splendides bijoux.

Partout dans l'île, des ateliers d'artistes proposent leurs créations. Aquarelles, poteries, objets en cèdre ou accessoires de mode permettent de découvrir la beauté de l'île à travers le regard de ceux qui l'habitent à longueur d'année.



Le Saint-Laurent et ses phares
Survolez le Fjord

FORAITS HÉLICOPTÈRE

Survolez le majestueux fleuve St-Laurent et le Fjord Saguenay.

• Tour familial

Survolez le Fjord, de l'embouchure du Saguenay jusqu'au Cap-à-la-Boule. Vue imprenable sur Tadoussac. Circuit: 7 minutes

1 personne Minimum 3 pers.	1 enfant 12 ans et moins	1 enfant 2 ans et moins	1 départ Moins de 3 pers.
30 \$	20 \$	gratuit	90 \$

Taxes non comprises

• Tour de la Vierge

Survolez le Fjord jusqu'au Cap-Trinité en passant par L'Anse-St-Jean. Retour par l'embouchure du fleuve St-Laurent. Circuit: 35 minutes / 70 milles

4 personnes \$pers.	3 personnes \$pers.	2 personnes \$pers.	1 personne \$pers.
120 \$	160 \$	220 \$	440 \$

Taxes non comprises

• Tour du Béluga

Survolez le Fjord jusqu'à la Rivière Ste-Marguerite en passant par L'Anse-à-St-Etienne. Circuit: 20 minutes / 40 milles

4 personnes \$pers.	3 personnes \$pers.	2 personnes \$pers.	1 personne \$pers.
70 \$	90 \$	140 \$	280 \$

Taxes non comprises

• Tour V.I.P.

Survolez le Fjord en passant par L'Anse-St-Jean et Cap-Trinité. Ensuite nous survolons l'arrière-pays en direction des Hautes-Gorges de la rivière Malbaie. Au retour nous longerons la Côte St-Siméon vers Baie-Ste-Catherine. Circuit: 60 minutes / 120 milles

4 personnes \$pers.	3 personnes \$pers.	2 personnes \$pers.	1 personne \$pers.
200 \$	275 \$	400 \$	800 \$

Taxes non comprises

FORAITS ÎLE ROUGE

L'Île Rouge, site unique et légendaire abrite le plus ancien phare en Amérique du Nord (1848)

• La nuitée

Transport en hélicoptère de Baie-Ste-Catherine
Départ 15 h - Retour 11 h le lendemain
• Survolez le fleuve jusqu'à l'Île Rouge
• Visite et interprétation du phare
• Cocktail de bienvenue
• Souper et une bouteille de vin (sélection de vins et digestifs disponibles)
• Coucher et petit déjeuner

1 personne Coc. simple	Nuit additionnelle	1 personne Coc. double	Nuit additionnelle
199 \$	159 \$	149 \$	129 \$

Taxes non comprises

• Le pique-nique

Transport en hélicoptère de Baie-Ste-Catherine
Départ 10 h 30 - Retour 15 h 30
• Survolez le fleuve jusqu'à l'Île Rouge
• Visite et interprétation du phare
• Observation guidée des oiseaux aquatiques
• Pique-nique

1 personne Minimum 3 pers.	1 départ Moins de 3 pers.
70 \$	210 \$

Taxes non comprises

À APPORTER:

- Vêtements chauds et tenue de plein air
- Souliers de marche
- Appareil photo ou vidéo (films et batteries)
- Crème solaire

INCLUS:

- Literie et serviettes

Pour information: (418) 237-5050 • www.heliphares.ca

CLUB
VACANCES
TOUTES SAISONS

Voisin du Mont Ste-Anne, la résidence vous offre différents types d'hébergement: chambres d'hôtel ou condos avec cuisinette ou cuisine complète, ainsi qu'un foyer.

FORFAIT HÉBERGEMENT 2 nuits et 2 tables d'hôte

à partir de
159\$

(pour 2 personnes/
taxes et services
en sus)

00493591

AUTRES FORAITS DISPONIBLES
Information et réservations: 1-888-886-3443
Visitez notre site: www.condosvacances.com

Les régionaux voyagent partout dans le monde



Un groupe visite la Turquie

Les citoyens du Saguenay-Lac-Saint-Jean sont de grands voyageurs. À chaque année, des milliers de personnes se consultent la dizaine d'agences de voyages de la région pour partir à la conquête du monde. Les destinations sont variées. Le soleil, la culture et le dépaysement sont au coeur des préoccupations des gens d'ici.

Christine Tremblay de l'agence de voyages Gilbert de Chicoutimi Souhaite d'ailleurs un excellent voyage au groupe de 26 personnes du Saguenay qui se sont envolées ce matin à destination de la Turquie. «Sylvie Lessard et Suzanne Roussin sont deux organisatrices chevronnées et ils sont responsables du groupe qui découvrira les mille et une merveilles de ce fabuleux pays.

« Les voyageurs ont opté pour un circuit de deux semaines qui les mènera dans les villes les plus magnifiques de la Turquie. Ils s'arrêteront à Istanbul, Ankara, la Cappadoce, Konya, la station balnéaire Antalya et autres merveilleux endroits », fait savoir Christine Tremblay de l'Agence de voyages Gilbert.

Destinations

Les récents événements de New York ne devraient pas ralentir les ardeurs des voyageurs du Saguenay-Lac-Saint-Jean qui privilégient les destinations soleil pendant la période hivernale. Cuba avec son soleil éternel et ses magnifiques plages demeure une



TURQUIE - Un groupe de 26 personnes de l'Agence de voyages Gilbert de Chicoutimi a pris le départ, ce matin, à destination de la Turquie. Ce séjour leur fera découvrir les mille et une merveilles de ce fabuleux pays. Sylvie Lessard et Suzanne Roussin, deux organisatrices chevronnées, leur feront profiter de leur professionnalisme en plus de voir au programme d'activité.

destination très courue et le choix de plusieurs s'arrête sur Cayo Coco. Le Mexique avec des destinations comme Puerto Vallarta et Punta Cana occupe aussi une place importante dans le coeur des voyageurs saguenéens et jean-nois. Christine Tremblay mentionne aussi la Playa del Carmen, au sud de Cancun, au Mexique, qui connaît un essor fulgurant.

De nombreux vols sont disponibles et la clientèle profite des rabais «réservez-tôt» qui offrent de belles opportunités que les grossistes en voyages ont mis de l'avant pour cet hiver. La période d'octobre à mai étant la plus active pour agences de voyages.

Croisières

Un produit qui gagne de plus en plus de popularité, depuis quelques années, se trouve dans les croisières. « L'industrie des croisières se démocratise. Il y a des bateaux pour budget abordable qui rejoignent une nouvelle clientèle. Si auparavant, ces produits s'offraient qu'en anglais, de nombreux accompagnateurs francophones se trouvent maintenant sur les bateaux afin d'accommoder les voyageurs de langue française », fait remarquer Christine Tremblay.

Pour un MOTORISÉ d'occasion
INSPECTÉ ET GARANTI

VR. Daniel Émond
 2205, boul. Hamel
 Angle du Vallon et Hamel, Québec
 www.danielemond.com
527-2726

HÔTEL UNIVERSEL
 2300, chemin Ste-Foy
 Ste-Foy (Québec) G1V 1S5
 www.hoteluniversel.qc.ca
 Pour réservation: 1-800-463-4495

Forfait magasinage
 Venez magasiner dans les plus grands centres commerciaux:
Place Laurier et Les Galeries de la Capitale.

- Hébergement d'une nuit dans une chambre spacieuse
- Le petit déjeuner continental à volonté
- Une consommation par personne au bar de l'hôtel
- Une surprise pour vous (1 surprise/chambre)
- Activités de l'hôtel: piscine intérieure, bains sauna

42\$/personne en occupation double. Taxes en sus

Egalement disponibles plusieurs autres forfaits ainsi que nos chambres spacieuses ou nos suites junior à des prix à faire jaser!

VOYAGES GILBERT
Depuis 27 ans à votre service

Spéciaux d'automne

- Puerto Vallarta
- Punta Cana
- Riviera Maya (Cancun)
- Varadero Cayo Coco, etc.

À partir de 598\$ 1 sem. Tout inclus

Super promotion Réservez-tôt
 Rabais de **100\$** ajouté aux «Réservez-tôt» déjà accordés, soit un total pouvant aller jusqu'à **1440\$** par couple

Groupes accompagnés

Espagne Costa del Sol
 18 février au 12 mars (23 jours) **Accompagnés par Sylvie Lessard et Suzanne Roussin**
 18 février au 16 avril (58 jours)
 12 mars au 16 avril (36 jours)

Spéciaux dernière minute
 Inscrivez-vous à notre envoi de spéciaux par courriel en allant sur notre site: voyagegilbert.com
 En plus, 1200 photos de nos hôtels sur les destinations Sud.

Voyages Gilbert Itée

*Stationnement à l'autogare derrière nos bureaux
399, Racine Est, Chicoutimi
543-0277
1-888-543-0273
 www.voyagegilbert.com
 PERMIS DU QUÉBEC

Kristine Tremblay Propriétaire
Carol Tremblay Propriétaire
Anne Blackburn Conseillère
Louise Villeneuve Conseillère
Éliane Basque Conseillère

BANQUE NATIONALE

BUREAU DE CHANGE
 \$ £ ¥
 1180, boul. Talbot
 Chicoutimi, Québec
 Tél.: (418) 690-8512
 Info taux: 1-888-835-6281
 (6 h à minuit)

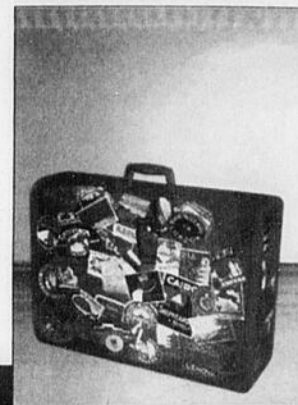
Passez nous voir pour vos besoins de devises étrangères

Pour un service rapide et personnalisé, nous prenons les réservations de groupe

L'Europe propose une expérience enrichissante

PUBLICITÉ

Repas et bombance



(SOP) L'Europe c'est se balader sans se soucier du choix des restaurants, de leurs prix ou des menus lorsque vient l'heure de casser la croûte ou de faire bombance.

Mais vivre cette expérience est encore plus enrichissante s'il est possible de le faire en toute confiance. Vous savez avec ce brin de nonchalance bienveillante, cet air de ne pas faire attention, ce réflexe de connaisseur de cartes de restaurants. Voici quelques conseils pour prendre des airs avisés.

- Mine de rien, tout en regardant un détail de l'architecture, jeter un oeil gourmand sur le menu affiché sur la porte du restaurant afin de juger des prix et du choix des plats ;

- Une traduction (française ou anglaise) accompagnant souvent ces menus, jouez au linguiste qui cherchait la traduction de « truffes »... Malgré que très souvent les serveurs parlent les deux langues ;

- Informez-vous avant de



REPAS - Les plaisirs de la table font parties des découvertes et surprises qu'offre l'Europe aux voyageurs.

commander auprès de votre serveur à savoir si le service est compris dans le prix suggéré. Soyez malin et vous en déduirez que le pourboire est inclus. Quelquefois ce renseignement est noté au menu. Ne soyez surtout pas gêné ou embarrassé de le demander. Ils ont l'habitude ;

- Dans certains pays, l'heure du repas du soir est tardive. Par exemple en Espagne, c'est habituellement après les 20 h 00. C'est bien, à Rome on vit comme les Romains ;

- Assurez-vous que le restaurant choisi accepte les cartes de crédit... la vôtre ! Ne partez pas

sans elle sinon... c'est la vaisselle !

- Pour les voyageurs éprouvant de la difficulté à faire la conversion des monnaies, procurez-vous ce petit bidule qui calcule ;

- Vous serez plus à l'aise en choisissant un menu à prix fixe « MENUSTOURISTES », car c'est souvent plus facile que de déterminer le coût total du repas moins le service, moins le pourboire... D'ailleurs, la valeur de repas est souvent plus qu'appréciable ;

- Quand au menu les chiffres en calories et en dollars sont GRANDS, optez pour un ou deux plats à la carte. C'est souvent suffisant pour la ligne et le portefeuille ;

- Faites attention aux choix d'un menu chargés au kilogramme ou au prix du marché. L'une ou l'autre de ces annotations pourrait vous apporter de GROSSES SURPRISES et vous couper l'appétit pour plusieurs repas !

Une bonne nuit de sommeil, ça se planifie!



L'hôtel Château Laurier, c'est tout vu !

1220, Place George-V Ouest,
(Coin Grande-Allée)
Québec QC G1R 5B8
Tél.: (418) 522-8108
Télec.: (418) 524-8768
laurier@vieuxquebec.com
www.vieuxquebec.com/laurier

1.877.333.1854
STATIONNEMENT GRATUIT



À l'hôtel Château Laurier, on se couche sur votre dossier pour tout organiser !

Descendre à l'hôtel Château Laurier lors d'un voyage d'affaires ou à l'occasion d'un congrès, c'est se faciliter la vie. Nos chambres sont toutes dotées d'un accès au réseau internet gratuit. Trois salles de réunion sont à votre disposition, ainsi que le stationnement gratuit.

France
Copropriétaire

AQUA-SUD

Martine
Lavoie

94, rue Jacques-Cartier Est, Chicoutimi
Tél.: 690-2840 vacances air transat
www.vacancesairtransat.com

DÉTENTEUR D'UN PERMIS DU QUÉBEC

GROUPE NICARAGUA

DATE: 14 février au 28 février 2002
HÔTEL: BARCELO PLAYA MONTÉLIMAR RESORT et CASINO
DESTINATION: Nicaragua

INCLUS:

- Autobus de Chicoutimi à Montréal
- Vol aller-retour de Montréal à Managua
- Transfert aéroportuaire
- Hébergement en chambre standard
- Formule Club (repas, boissons et animation)
- Taxes et frais de service

PRIX PAR PERSONNE: (AUTOCAR DE LA RÉGION INCLUS)

1889\$ 1789\$ 1739\$

Occ. double Occ. triple Occ. quadruple

Plusieurs autres groupes disponibles dans le Sud au départ de la région:
CROISIÈRES - CANCUN - THAÏLANDE - BALI - PUERTO PLATA

SOUPER

Mode-Voyages

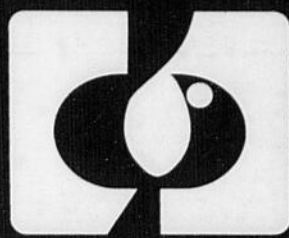
À gagner!

(Présence obligatoire)

Coût: 23 \$ / personne (Service non inclus)

Lundi 1^{er} octobre et
mardi 2 octobre à
18 h 30 au restaurant
AU VIEUX DULUTH

CRÉDITS VOYAGES



**CLUB
VOYAGES
TOURNESOL**

Voyages
et **MADELEINE
GAGNON**



L'ÉQUIPE TOURNESOL... DES PROFESSIONNELLS



**Francine
Nadeau**
Présidente directrice
générale



**France
Desbiens**
Directeur adjoint



**Monique
Desbiens**
Conseillère



**Odette
Jean**
Conseillère



**Danielle
Ouellet**
Conseillère



**Michel
Lapré**
Conseiller



**Agathe
Paquet**
Conseillère



Nathalie Fortin
Adjointe
administrative



**Guylaine
Tremblay**
Service de la comptabilité

**NOLITOUR
VACANCES**

Exclusivité
Club Voyages
Épargnez jusqu'à
1500 \$ par couple
en réservant
votre forfait avion / hôtel
avant le 6 novembre 2001
pour les départs entre
le 20 décembre 2001 et
le 30 avril 2002.

**NOLITOUR SPÉCIAUX
VACANCES D'AUTOMNE**

Départs du 2 novembre au 15 décembre 2001

HOLGUIN (sam) 1 SEM
Covarrubias 1028\$
Club Atlantico 998\$
Brisas Guardalavaca 1058\$

VARADERO 1 SEM
Arenas Blancas 1048\$
Beaches (ste junior)** 1248\$
Kawana 1078\$
Sun Beach 858\$
Villa Tortuga (std) 858\$

PANAMA (ven) 1 SEM
Contadora Resort 1068\$
Decameron Costa Blanca 1158\$

PTO PLATA (ven) 1 SEM
Casa Marina Reef 1038\$
Hacienda Garden 1028\$
Paradise Beach (ROH) 1078\$
Playa Naco 1038\$

IXTAPA (jeu) 1 SEM
Bacelo Ixtapa 1268\$
Continental Plaza 1268\$
Presidente (jardin) 1268\$
Presidente (tour) 1298\$
Fontan 1158\$

CIEGO DE AVILA (sam) 1 SEM
El Senador (std) 1048\$
Tryp Cayo Coco 1188\$

CANCUN (ven) 1 SEM
Calinda Beach 1248\$
Continental Plaza 1268\$
Cont'l Plaza Playacar 1278\$
(A.I.)

Crown Paradise 1448\$
Oasis Pto Aventuras 1198\$
Bahia Principe Tulum 1398\$
Riviera Maya Beach 1118\$
El Pueblito 1198\$

Valide pour les nouvelles réservations à partir du 25 septembre

DÉPARTS DE GROUPES

ACAPULCO
Hôtel Playa suites (cuisinette)
4 départs : 31 janvier 2 semaines
7-14 et 21 février 2002

BAYAHIBE
Hôtel Club Dominicus
5 départs : 14, 21 février 2 semaines
7, 14 mars et 4 avril 2002
Départ : 28 février 2002 1 semaine

PUERTO VALLARTA
Hôtel Blue Bay Getaway
2 départs : 28 février et 14 mars 2002 2 semaines

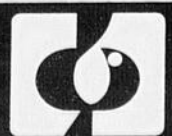
PANAMA
Hôtel Decameron Costa Blanca
2 départs : 18 février et 18 mars 2002 2 semaines

PUERTO PLATA
Hôtel Playa Naco
Départ : 22 mars 2002 2 semaines

SAN ANDRES
Hôtel Decameron San Luis
Départ : 11 mars 2002 2 semaines

THAÏLANDE
Circuit et séjour 6 février 2002 20 jours

TUNISIE
Séjour plage 23 jours
Mouradi Palace 3 mars 2002



**CLUB
VOYAGES
TOURNESOL**
Détenant d'un permis du Québec

Voyages
et **MADELEINE
GAGNON**

1915, boul. Talbot, Chicoutimi
Tél.: 549-6880
Fax: 693-8833
Email: tournesol@clubvoyages.com

