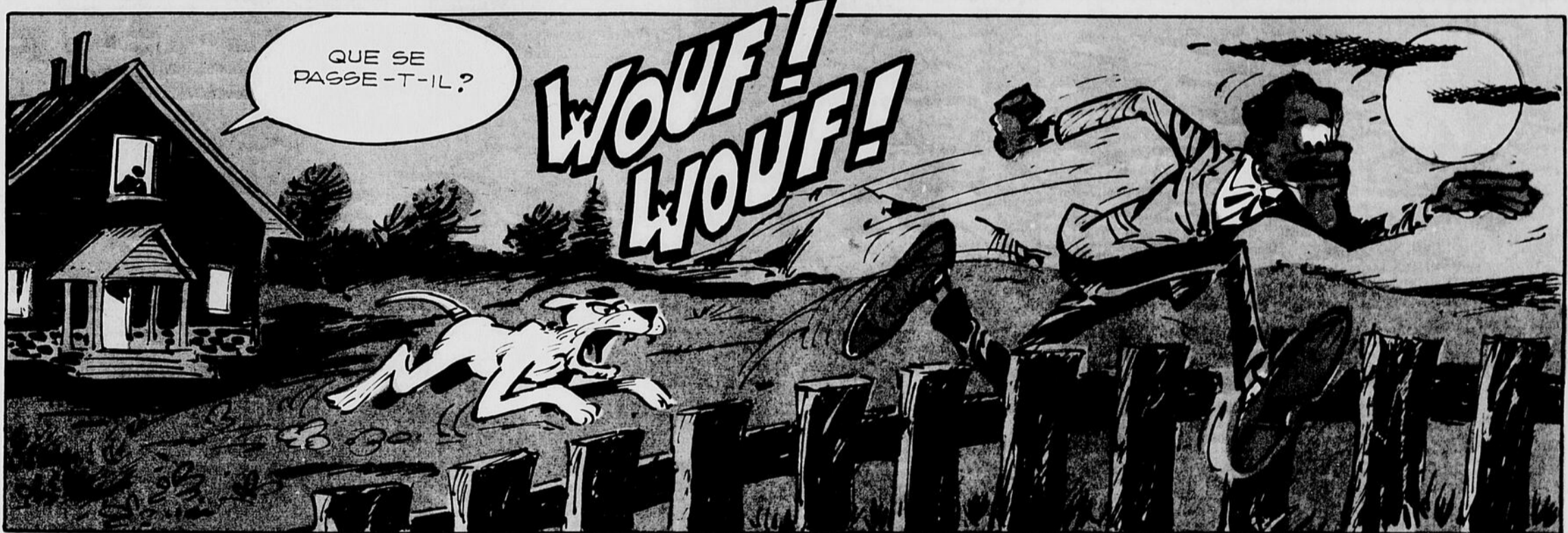
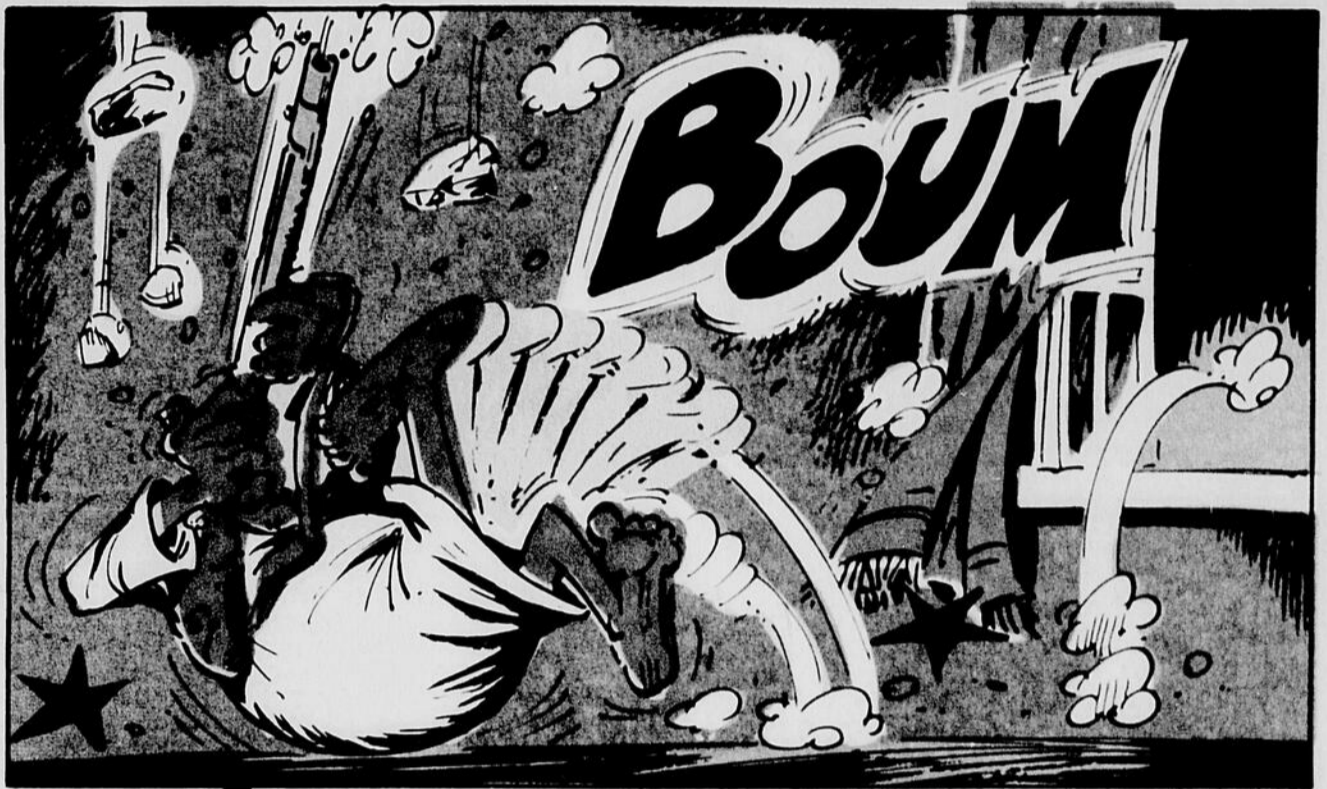


ALEXIS LE TAMOUR

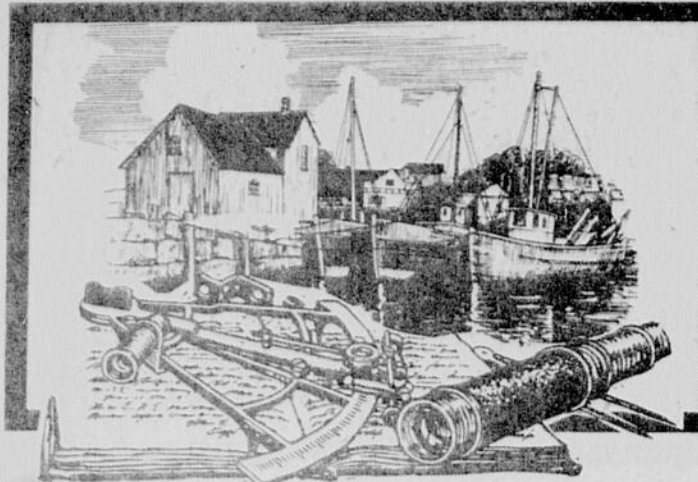


QUELLE ÉLEGANCE!

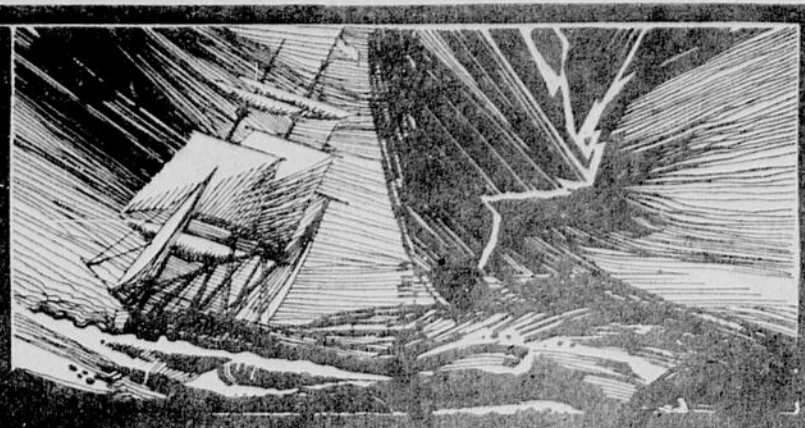


C'EST ÇA, POUR QU'IL
M'É MORDE!

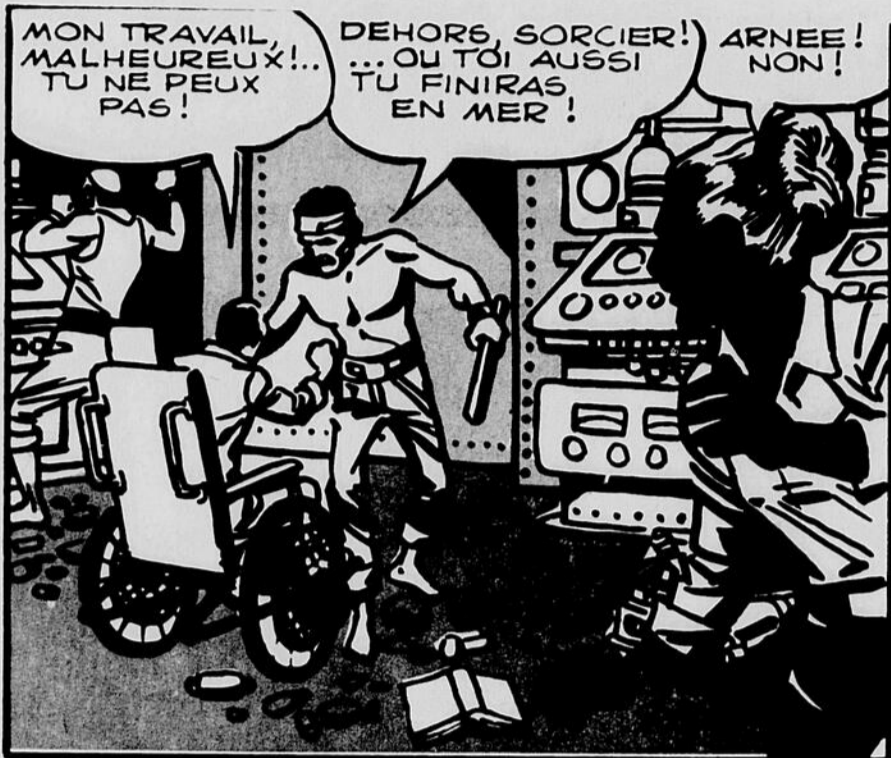




PÊCHE DANGEREUSE



EN COLLABORATION AVEC VINEO-PRESSE



MON TRAVAIL, MALHEUREUX!... TU NE PEUX PAS!

DEHORS, SORCIER!... OU TOI AUSSI TU FINIRAS EN MER!

ARNEE! NON!

LES HOMMES DE HABIB MAÎTRISENT FACILEMENT L'ÉQUIPAGE ET LES SAVANTS DU "KRONE". OLAV ET ROALD SONT AUSSI CAPTURÉS DÈS QU'ILS ÉMERGENT. HABIB, LE CHEF DE LA FLOTILLE DE PÊCHE, LES ACCUSE D'AVOIR DÉTRUIT LEUR TRAVAIL PAR LES ESSAIS QU'ILS EFFECTUAIENT: LE PASSAGE DES SARDINES, EN GÉNÉRAL TRÈS RICHE, TARDAIT À VENIR À CAUSE DES APPAREILS DU "KRONE" QUI LES AVAIT CHASSÉES AILLEURS!



NOUS SOMMES DANS DES EAUX INTERNATIONALES... JE FERAI UN RAPPORT À MON GOUVERNEMENT ET VOUS NE VOUS EN TIREZ PAS AINSI!

QUELLE IMPORTANCE POUR NOUS?



PAR VOTRE FAUTE, NOUS ALLONS RISQUER DE MOURIR DE FAIM: NOUS VOUS AVONS AVERTIS D'INTERROMPRE LA CROISIÈRE.

MAIS NOS ÉTUDES CONTRIBUENT AUSSI À ÉTABLIR DES MEILLEURES CONDITIONS DE PÊCHE ET DE TRAVAIL POUR VOUS!

BIEN SÛR, JE NE VAIS PAS LE CROIRE... CE BATEAU EST REMPLI D'APPAREILS ÉTRANGES... MAINTENANT QU'ILS NE FONCTIONNENT PLUS, LES SARDINES REVIENTRONT!

NE L'ÉCOUTE PAS HABIB!



ET TANT QUE NOUS N'AURONS PAS FINI, NOUS NE QUITTERONS PAS LE YACHT! COMPRIS?

CERTAINEMENT!

BRAVO, HABIB!

NOUS LES PRENDRONS EN REMORQUE!

MAIS VOUS ÊTES DEVENUS FOUS?

VOUS LE PAIEREZ, PIRATES!



LA RADIO HORS D'US S'EST CONTRÔLÉ LE CONTRAINT DE SUIVRE DE PÊCHE LES FILLES PUIS REVENUES.

UN BANC DE POISSONS!

TIRE!

HABIB AVAIT RAISON: LES SARDINES SONT REVENUES.



TU VOIS QUE J'AVAIS RAISON? DÈS QUE VOS MACHINES ONT ARRÊTÉ DE FONCTIONNER, LES SARDINES SONT REVENUES.

C'EST FAUX, HABIB! LA VÉRITÉ C'EST QUE LE BANC EST ARRIVÉ TARD CETTE ANNÉE!



TOI, TU ES UN SAVANT ET TU NE COMPRENDS PAS LES POISSONS... MAIS HABIB, QUI... ILS SONT RUSÉS ET ILS SAVENT TOUJOURS TOUT!



LE TROISIÈME GÉ LES FILLES NOUVEAU.

MAIS QU'AVONS-NOUS PRIS, UNE BALEINE?

LES FILLES SEMBLENT SE DÉCHIRER... JE NE LES AI JAMAIS VUS AUSSI TENDUS...



QU'ALLAH NOUS VIENNE EN AIDE!

UNE TORPILLE!

NE TIREZ PLUS LE FILET... NE REMUEZ PLUS... IL POURRAIT EXPLOSER D'UN INSTANT À L'AUTRE!



QU'ALLONS-NOUS FAIRE?

SI NOUS ABANDONNONS LE FILET, CE SERA LA RUINE POUR TOUS...

AL-LONS VOIR.

Texte de : Nizzi - Dessins : Paese

Suite la semaine prochaine.

JEUNE DE 10 A 14 ANS (filles ou garçons)

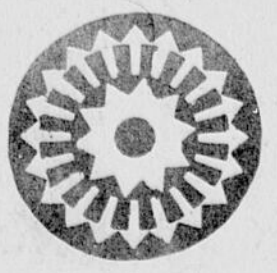
on demande des

CAMELOTS

INSCRIVEZ-VOUS Communiquez aux heures de bureau du lundi au vendredi de 8h.30 à 5h.

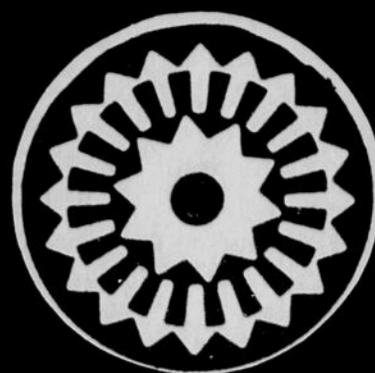
LE QUOTIDIEN DU SAGUENAY-LAC-SANT-JEAN C.P. 218, Chicoutimi

Secteur Saguenay: 545-4884 Alma et environs: 882-7829 Dolbeau et environs: 678-3832 St-Félicien et environs: 678-3832



Tous ceux qui seront choisis recevront un cadeau après la première semaine!

ACTIVITÉS LOISIRS



Service de la promotion

Progression du club de gymnastique d'Arvida

En assistant aux compétitions de gymnastique, aux finales régionales Bélu, j'ai été ébloui par le grand progrès que ces jeunes ont fait, en l'espace de quelques mois. Donc, j'ai voulu savoir la ou les raisons de cette évolution très rapide, et Ghislain Poirier, entraîneur responsable du club, a accepté d'éclaircir mes lanternes.

J'ai fait partie de la première équipe de gymnastique, il y a quinze ans de cela. Je puis vous dire que les jeunes de 10-12 ans, exécutent aujourd'hui les mouvements que nous réussissions seulement vers 16-17 ans. En terme de qualité, de difficulté, ils sont rendus beaucoup plus loin que nous l'étions. Prenez par exemple, les sauts périlleux arrière, hé bien,

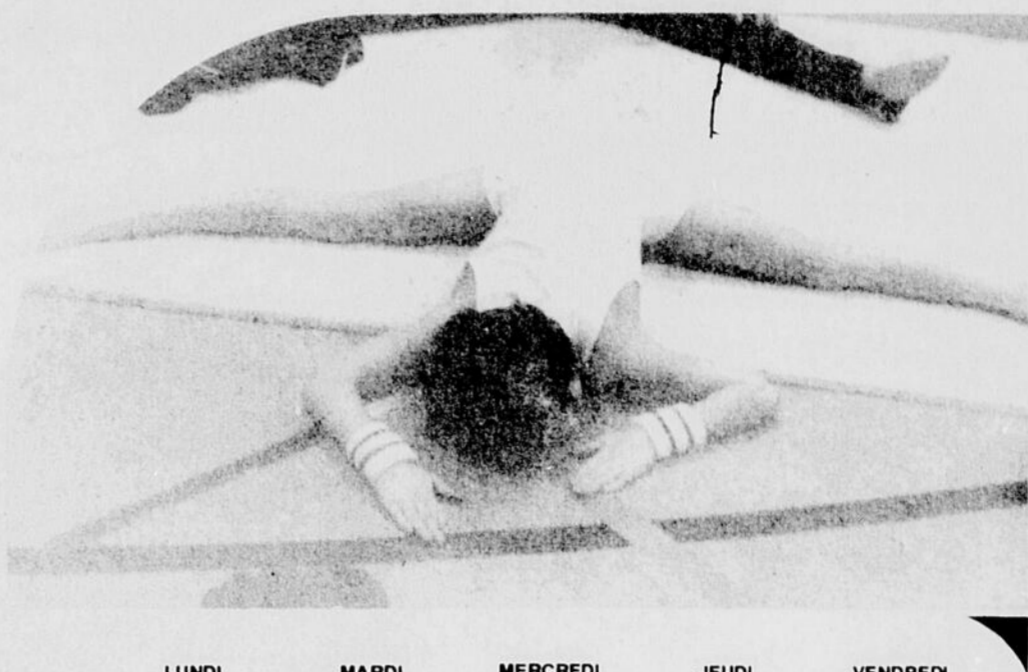
Pour ma part, j'ai eu comme professeur Gilbert Larose, ex-champion canadien. Tout cela fait que nous évitons bien des erreurs et bien des tâtonnements.

Si je regarde les jeunes qui nous sont arrivés au début de l'année, progressivement, sans forcer la dose pour ne pas les surentraîner, nous leur donnons confiance et avec un bon système d'entraînement, des exercices de balancés, d'élan et d'équilibres, ils apprennent très vite et il ne faut pas oublier que nous avons entre 15 et 18 heures solides par semaine. Le seul problème que nous vivons présentement, se situe au niveau de la barre-fixe; pour la bonne raison que nous venons tout juste de nous la procurer.

Physiquement, du côté masculin, le gymnaste atteint son apogée vers 25 ans, question de maturation musculaire, psychologique et intellectuel; du côté féminin, elle atteindra cet apogée vers 14 ou 16 ans. Par contre, la fille abandonne cette discipline beaucoup plus tôt que le garçon.

Physiquement, du côté masculin, le gymnaste atteint son apogée vers 25 ans, question de maturation musculaire, psychologique et intellectuel; du côté féminin, elle atteindra cet apogée vers 14 ou 16 ans. Par contre, la fille abandonne cette discipline beaucoup plus tôt que le garçon.

La gymnastique développe force, résistance, souplesse, flexibilité, endurance, courage et détermi-



Genre:	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Temps:	3 heures	2 1/2 heures	3 heures	2 1/2 heures	3 heures
Détails:	Garçon, 6 appar. Filles, 4 appar. exercices libres, exercices imposés, exercices nouveaux (en équipe de 3 gymnastes).	Etude de nouvelles parties, nouveaux mouvements, combinaison Appar.: sol, barre fixe et arçon.	Travail sur les difficultés qu'ils éprouvent avec un exercice.	Même travail que mardi, avec d'autres appareils. Appar.: barres parallèles, anneaux et sauts.	Partie libre et imposée, plus composition aux six appareils.
Buts:	Perfectionnement	Etude et apprentissage de nouveaux	Perfectionnement	Etude	Intensif
Intensité:	Forte	Moyenne	Forte	Moyenne	Très forte



nous étions capables de le faire vers 16 ans et maintenant, à 10 ou 11 ans, leur exécution possède une grande qualité.

Le secret de tout succès, ce sont les heures d'entraînement que nous y mettons et si vous le permettez, je vous expliquerai, un peu plus loin, mon programme de travail. Je puis ajouter aussi, que l'expérience de l'entraîneur est très importante. Et j'ajoute la participation régulière à des compétitions importantes.

Je considère que présentement, mon équipe a atteint un point limite pour leur âge. Ils ont acquis le travail en élan, qui nécessite plus ou moins de force; mais pour pouvoir évoluer dans la technique des mouvements, il leur faut plus de force. Nous ne sommes pas à plaindre du côté souplesse, mais le côté force, il faut attendre, question de maturation. Le danger présent, est d'éviter de brûler les étapes qui risqueraient de surmener le

Je considère que présentement, mon équipe a atteint un point limite pour leur âge. Ils ont acquis le travail en élan, qui nécessite plus ou moins de force; mais pour pouvoir évoluer dans la technique des mouvements, il leur faut plus de force. Nous ne sommes pas à plaindre du côté souplesse, mais le côté force, il faut attendre, question de maturation. Le danger présent, est d'éviter de brûler les étapes qui risqueraient de surmener le

Je suis convaincu aujourd'hui, qu'une grande partie de l'évolution des jeunes est dû au travail d'encouragement et de soutien de notre comité de parents. Nous permettant d'axer nos efforts seulement sur l'enfant. Je désire, ici, souligner leur magnifique travail. Le comité de parents se compose de M. Gaëtan Vien, président; M. Maxime Dupéré, vice-président; M. Marcel St-Laurent, trésorier; M. Emile Boily, directeur et Mme Roger Tremblay, directrice. Félicitation à tout le monde, jeunes athlètes, entraîneurs et parents, votre magnifique travail porte et portera encore ses résultats.

Je suis convaincu aujourd'hui, qu'une grande partie de l'évolution des jeunes est dû au travail d'encouragement et de soutien de notre comité de parents. Nous permettant d'axer nos efforts seulement sur l'enfant. Je désire, ici, souligner leur magnifique travail. Le comité de parents se compose de M. Gaëtan Vien, président; M. Maxime Dupéré, vice-président; M. Marcel St-Laurent, trésorier; M. Emile Boily, directeur et Mme Roger Tremblay, directrice. Félicitation à tout le monde, jeunes athlètes, entraîneurs et parents, votre magnifique travail porte et portera encore ses résultats.

Le tennis sur table de Chicoutimi-Nord

Tous ceux qui croient que le tennis sur table est un rejeton de la Chine, se trompent; j'étais un de ceux-là. Le tennis sur table fut mis au point aux Etats-Unis, vers 1880, par des adeptes du "lawn tennis", qui cherchaient une adaptation de leur sport préféré, utilisable à l'intérieur, les jours de pluie. C'est un joueur qui un peu plus tard, évoquant le bruit des balles sur la table et des raquettes, le baptisa "ping-pong".

C'est un sport qui se joue sur une table et dans un local, car le trajet des balles est affecté par le moindre vent, ce qui créerait une trop importante perturbation dans le jeu, si la table était installée à l'extérieur. Le jeu se joue généralement en un ou trois sets, un set étant gagné par le joueur qui atteint le premier 21 points. Lorsque les joueurs sont à égalité à 20 points, le set est acquis à celui qui réussit 2 points de plus que son adversaire. Il peut se jouer aussi en double, deux équipes de deux joueurs; chacun à tour de rôle, frappera la balle.

L'adresse, la rapidité, la souplesse et une grande taille seront des atouts importants pour devenir un bon joueur de tennis sur table. Par contre, ce serait une erreur de penser qu'il faut travailler seulement les bras. Les jambes y jouent un rôle très important; en fait, tous les muscles entrent en jeu, et le coeur lui-même développe ses capacités de résistance. D'autre part, le ping-pong améliore l'adresse, l'agilité, l'endurance. Il éduque l'attention, la maîtrise de soi, mais aussi l'esprit d'observation et le sens tactique; car il faut apprendre à analyser le jeu de l'adversaire, pour en déduire la meilleure conduite à tenir.

A Chicoutimi-Nord, c'est M. Jacques Bordeleau, qui créa le premier noyau du loisir organisé; il possédait deux courts de tennis et dans son chalet, table de ping-pong, jeux de dards, etc. Il me rencontra un jour,

que je fis. Il y avait dans ce comité M. Guy Lessard, M. Henri Voyer, M. Jacques Gravel, M. Yvon Gagnon, M. Gérard Simard, Mme France Tremblay et moi-même. Je suis maintenant président du tennis et du ping-pong, et je dois dire

que je fis. Il y avait dans ce comité M. Guy Lessard, M. Henri Voyer, M. Jacques Gravel, M. Yvon Gagnon, M. Gérard Simard, Mme France Tremblay et moi-même. Je suis maintenant président du tennis et du ping-pong, et je dois dire

Après quatre ou cinq ans, M. Yvon Gagnon m'approcha pour participer au Service de la récréation; ce

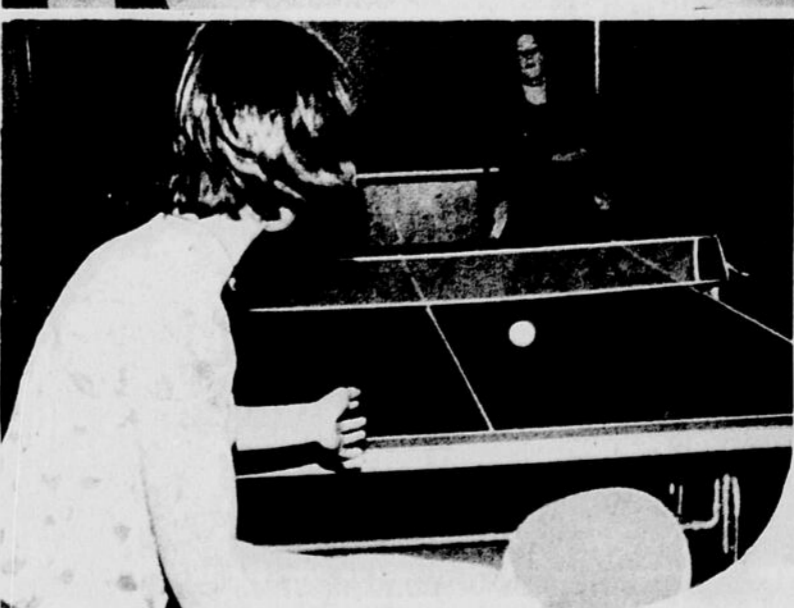
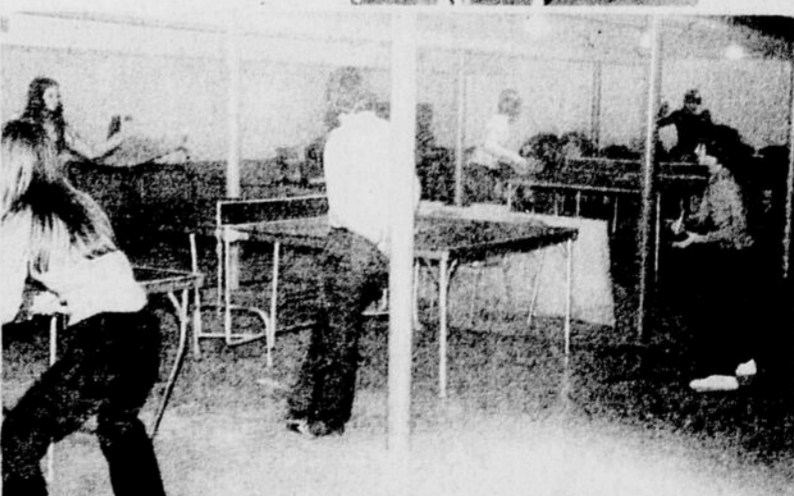
Après quatre ou cinq ans, M. Yvon Gagnon m'approcha pour participer au Service de la récréation; ce

Après quatre ou cinq ans, M. Yvon Gagnon m'approcha pour participer au Service de la récréation; ce

Après quatre ou cinq ans, M. Yvon Gagnon m'approcha pour participer au Service de la récréation; ce

Après quatre ou cinq ans, M. Yvon Gagnon m'approcha pour participer au Service de la récréation; ce

Après quatre ou cinq ans, M. Yvon Gagnon m'approcha pour participer au Service de la récréation; ce



Après quatre ou cinq ans, M. Yvon Gagnon m'approcha pour participer au Service de la récréation; ce

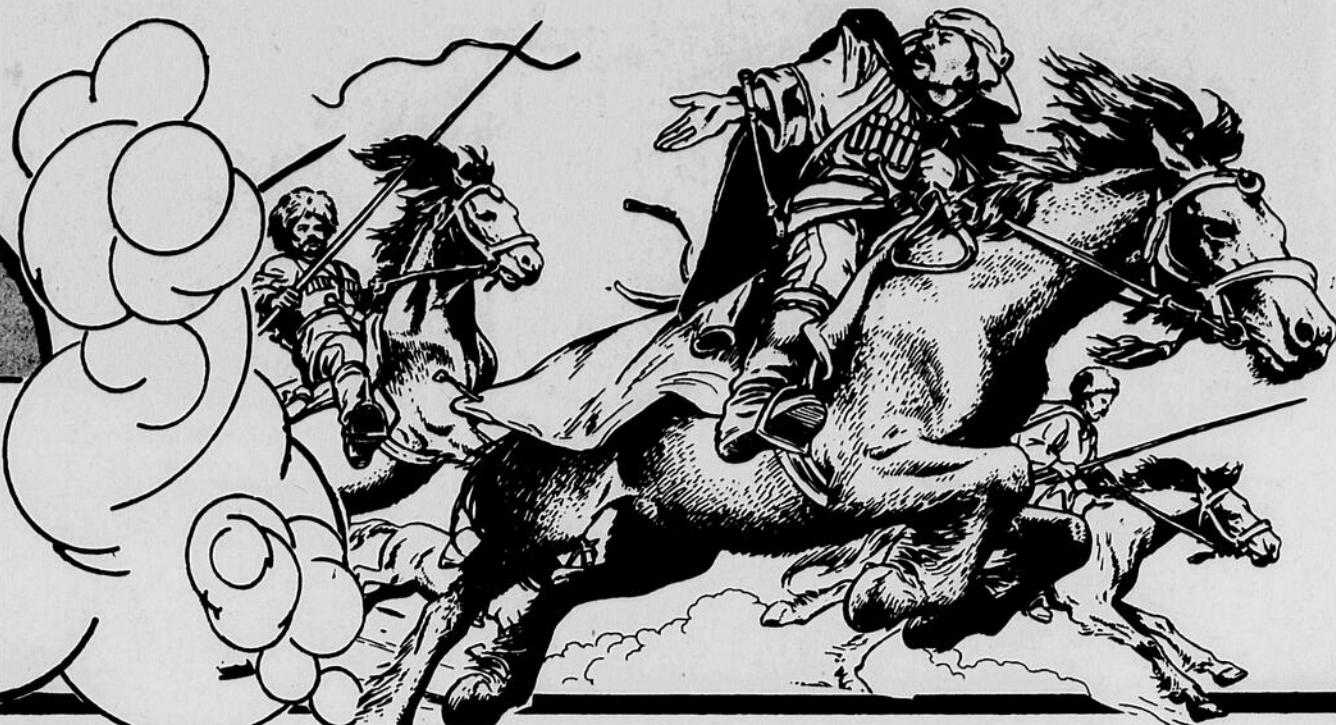
Après quatre ou cinq ans, M. Yvon Gagnon m'approcha pour participer au Service de la récréation; ce

Après quatre ou cinq ans, M. Yvon Gagnon m'approcha pour participer au Service de la récréation; ce



MICHEL STROGOFF

EN COLLABORATION AVEC VIDEO-PRESSE.



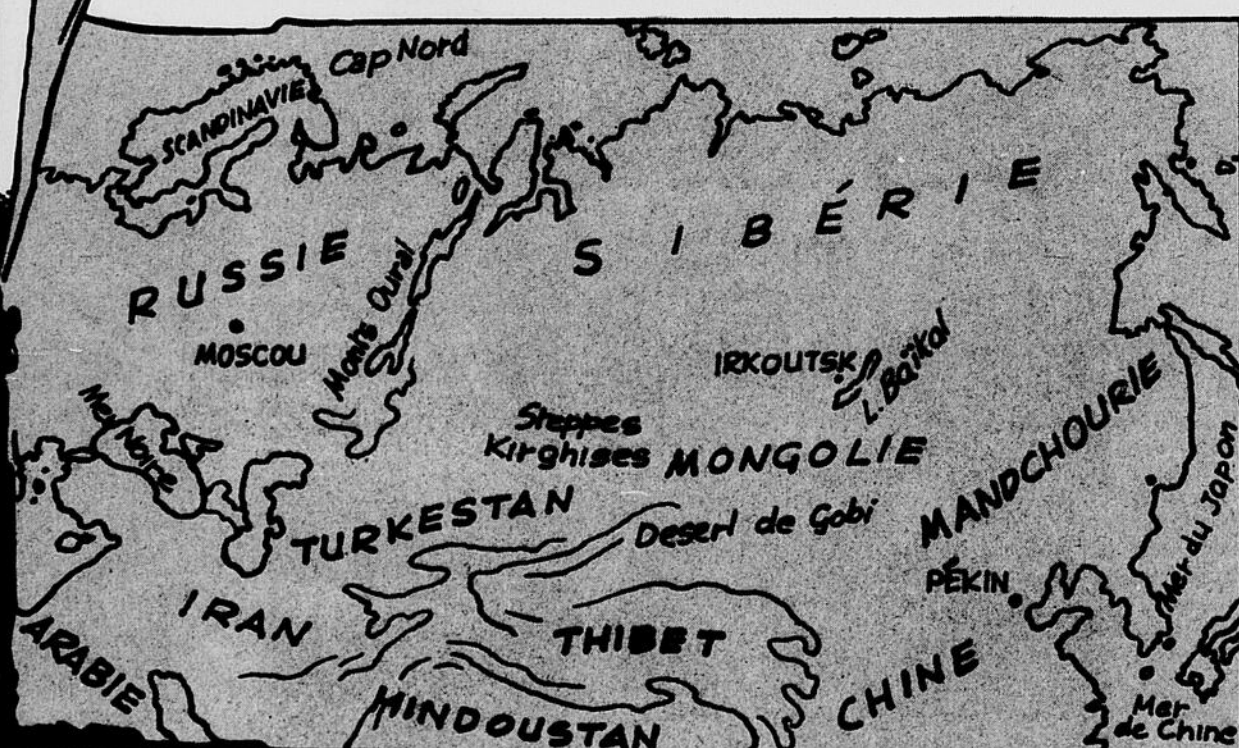
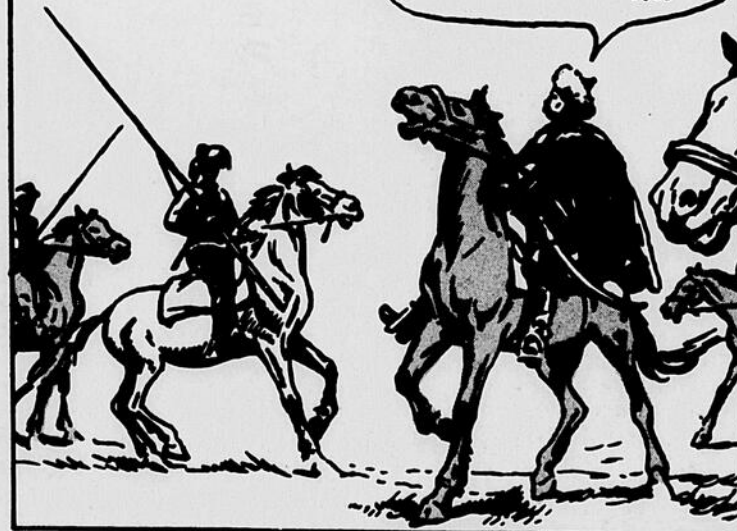
A CE MOMENT-LÀ EN EFFET...

SARYN NA KITCHU...



LE FAROUCHE ÉMIR FÉOFAR-KHAN EST À LA TÊTE DES HORDES TARTARES.

AVEZ-VOUS DES NOUVELLES D'IVAN OGAREFF?...



IL EST À NIJNI-NOVGOROD, POUR SOULEVER LES BOHÉMIENS DE CE DISTRICT.



JE NE VOUDRAIS PAS QU'APRÈS AVOIR TRAHI LES SIENS, IL ME TRAHISSE AUSSI!



EN AVANT!... NOUS L'ATTENDRONS À KOLYVAN, APRÈS AVOIR ANÉANTI L'ARMÉE DU CZAR!



SUITE LA SEMAINE PROCHAINE.



TETE-RASEE

TETE RASEE



OEIL-DE-LUNE

EN COLLABORATION AVEC VIDEO-PRESSE.



HALTE-LA, TÊTE RASÉE!... OÙ VAS-TU AVEC MA COUSINE?



EH BIEN, ON VA AUX FRAISES...

NE LUI RÉPONDS DONC PAS!



POUR QUI TE PRENDS-TU, DENT-DE-CASTOR? TU, N'AS AUCUN DROIT DE TE MÉLER DE MA VIE PRIVÉE!

JE SUIS TON COUSIN!

ET ALORS?...



CE N'EST QU'À TON PÈRE, ET À TA MÈRE QUE JE DOIS OBÉIR! C'EST À EUX QUE PAPA M'A CONFIEE.



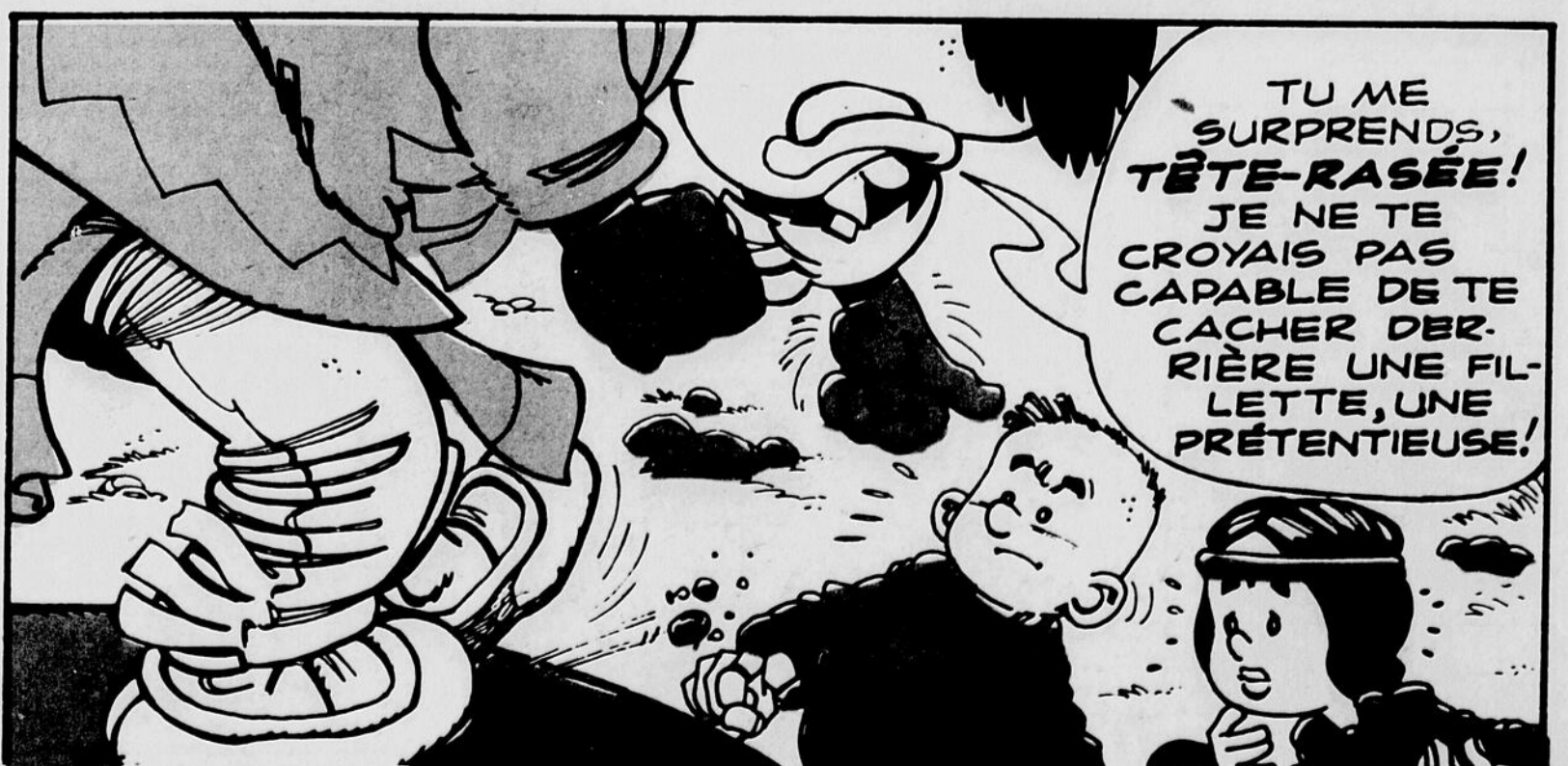
DE TOUTE FAÇON TANTE GROSSE-CAILLE M'A DONNÉ LA PERMISSION D'ALLER AUX FRAISES AVEC TÊTE-RASÉE...



MAINTENANT, TU POURRAIS TRÈS BIEN T'EN ALLER!



INUTILE DE DISCUTER AVEC LES FEMMES, ELLES ONT TOUJOURS RAISON. JE DOIS CHANGER DE TACTIQUE!



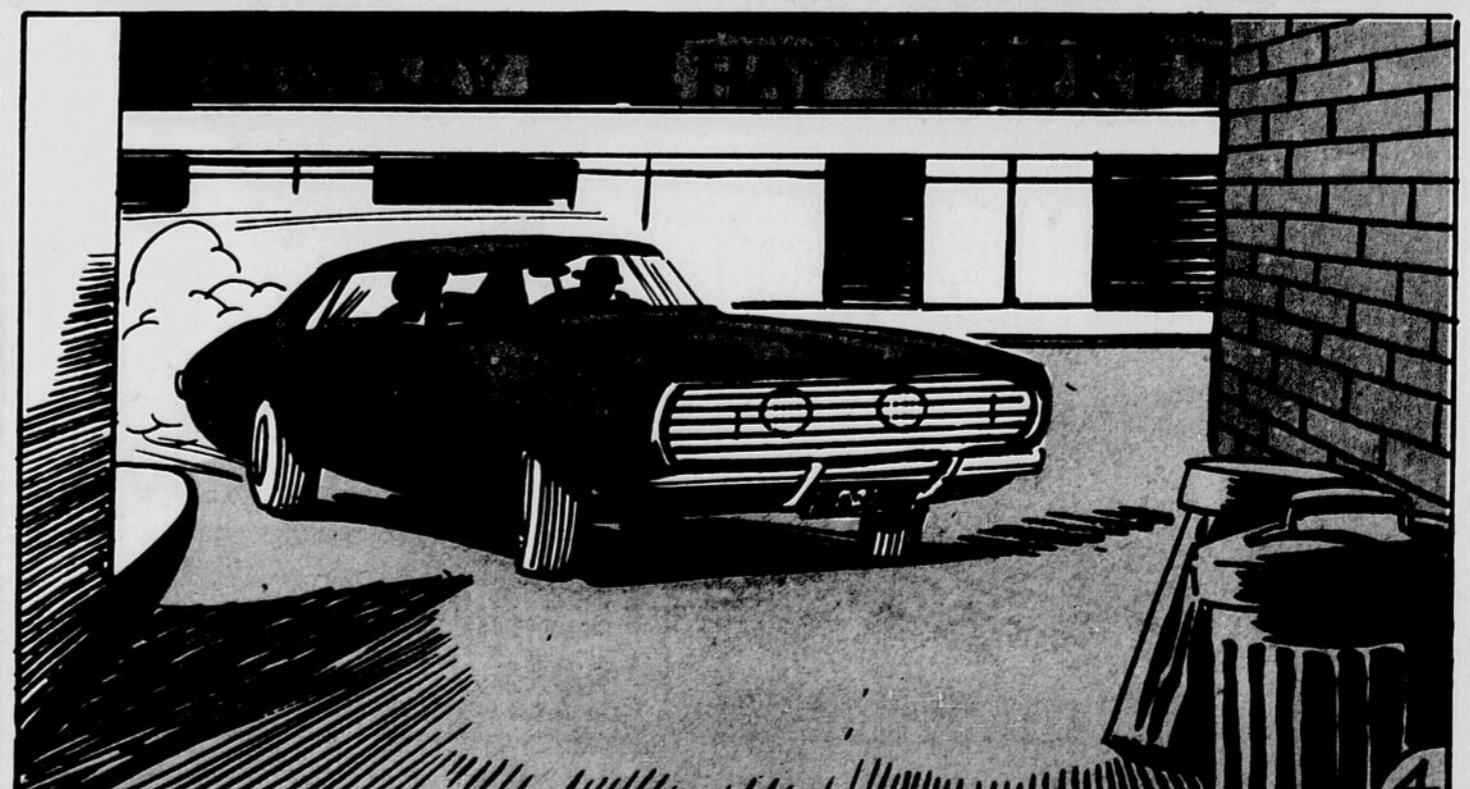
TU ME SURPRENDS, TÊTE-RASÉE! JE NE TE CROYAIS PAS CAPABLE DE TE CACHER DERRIÈRE UNE FILLETTE, UNE PRÉTENTIEUSE!

SUITE LA SEMAINE PROCHAINE.

MORT PAR PROCURATION

Texte de: Nizzi - Dessins: Pouese

EN COLLABORATION AVEC VIDEO-PRESSE



Suite la semaine prochaine.

L'ÎLE MYSTÉRIEUSE

ROMAN DE JULES VERNE
DESSINS DU PROF. F. CAPRIOLI

L'auteur

Jules Verne, né à Nantes (France), en 1828. Romancier à la fantaisie bouillonnante, attentif aux grandes découvertes scientifiques de son siècle, il sut anticiper par son intuition certaines inventions que le nôtre devait réaliser. Sa plume facile et heureuse autant que sa fantaisie nous enchantent encore aujourd'hui.

Le professeur F. Caprioli, un des plus grands maîtres actuels de la bande dessinée, donne un visage à Cyrus Smith, Gédéon Spilett, Pencroff, Harbert, Nab... Il n'a pas besoin de présentation: ses dessins parlent... On n'a qu'à observer l'expression des figures, la façon dont le peintre travaille les traits en noir, l'harmonie des couleurs... On reconnaît facilement la main d'un véritable artiste.

EN COLLABORATION AVEC VIDEO-PRESSE



LA DISTANCE ANGULAIRE ENTRE L'ÉTOILE ALPHA ET L'HORIZON NOUS DONNE LA LATITUDE DE L'ÎLE



IL NE NOUS RESTE MAINTENANT QU'À CALCULER LA HAUTEUR DE LA MURAILLE DE GRANIT. NOUS FERONS CE CALCUL DEMAIN.

LE LENDEMAIN, L'INGÉNIEUR S'APPRÊTA À COMPLÉTER LES ÉLÉMENTS DES OBSERVATIONS DE LA VEILLE. HARBERT, AIMANT S'AMUSER, SUIVIT L'INGÉNIEUR, PENDANT QUE L'INGÉNIEUR, NAB ET LE REPORTER S'OCCUPAIENT DE DIVERS TRAVAUX.



VOILÀ NOS OUTILS DE TRAVAIL: UNE PERCHE ET UN FIL À PLOMB.



TU CONNAIS LES PRINCIPES DE LA GÉOMÉTRIE?

UN PEU, MONSIEUR...



TU TE RAPPELES BIEN QU'ELLES SONT LES PROPRIÉTÉS DE DEUX TRIANGLES SEMBLABLES?

LEURS CÔTÉS HOMOLOGUES SONT PROPORTIONNELS.

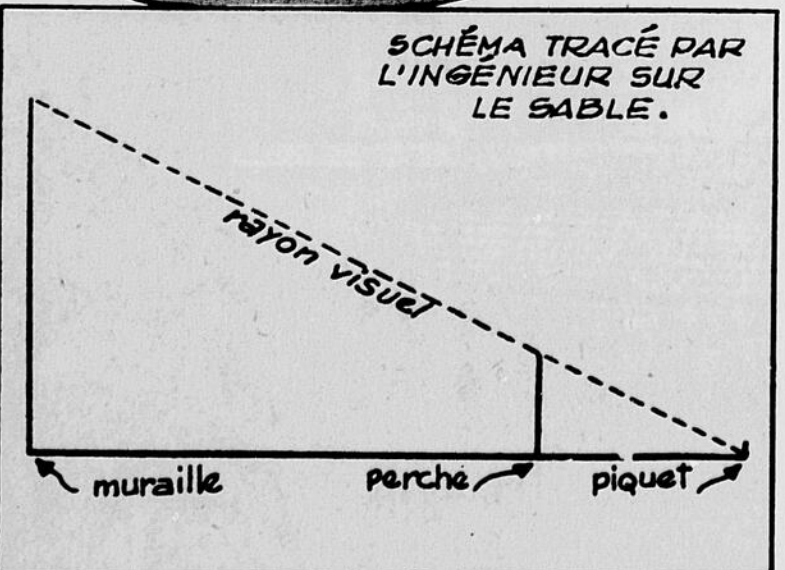
BIEN.



RÉGARDE HARBERT. MON RAYON VISUEL EFFLEURE À LA FOIS ET L'EXTREMITÉ DE LA PERCHE ET LA CRÊTE DE LA MURAILLE.



... LE SECOND À L'AUTRE CÔTÉ DE LA MURAILLE, LA DISTANCE QUI SÉPARE LE PIQUET DU BAS DE CETTE MURAILLE ET MOI, EN MOI-MÊME, FORMANT ÉGALEMENT UN TRIANGLE HYPOTÉNUSE.



AH, J'AI COMPRIS, DE MÊME QUE LA DISTANCE DU PIQUET À LA PERCHE EST PROPORTIONNELLE À LA DISTANCE DU PIQUET À LA BASE DE LA MURAILLE, DE MÊME, LA HAUTEUR DE LA PERCHE EST PROPORTIONNELLE À LA HAUTEUR DE CETTE MURAILLE.



C'EST CELA MÊME, HARBERT. QUAND NOUS AURONS MESURÉ LES DEUX PREMIÈRES DISTANCES, NOUS N'AURONS PLUS QU'UN CALCUL DE PROPORTION À FAIRE. CE QUI NOUS DONNERA LA HAUTEUR DE LA MURAILLE.

(Suite la semaine prochaine)

Le Sa...
qu'il pou...
des quatr...
Jonquière...
Dans...
athlètes d...
tion debou...
cérémonie...
Les a...

Chef-T...
Gail R...
Goderre

3e année

**Dé...
et...**

par Guy...
DOLBEAU — L...
sera mise en tutel...
demande même...
pal.
Et même, il est f...
que le maire J.-A...
mette sa démissi...
après 20 ans de...
du fait que cette...
produite au mom...
chancelante.
D'ailleurs, hier...
zina préparait...
conseil municipa...
le décès d'un de...

**De...
a...**

M. Marce...

12...
G...
\$1...
Appro...