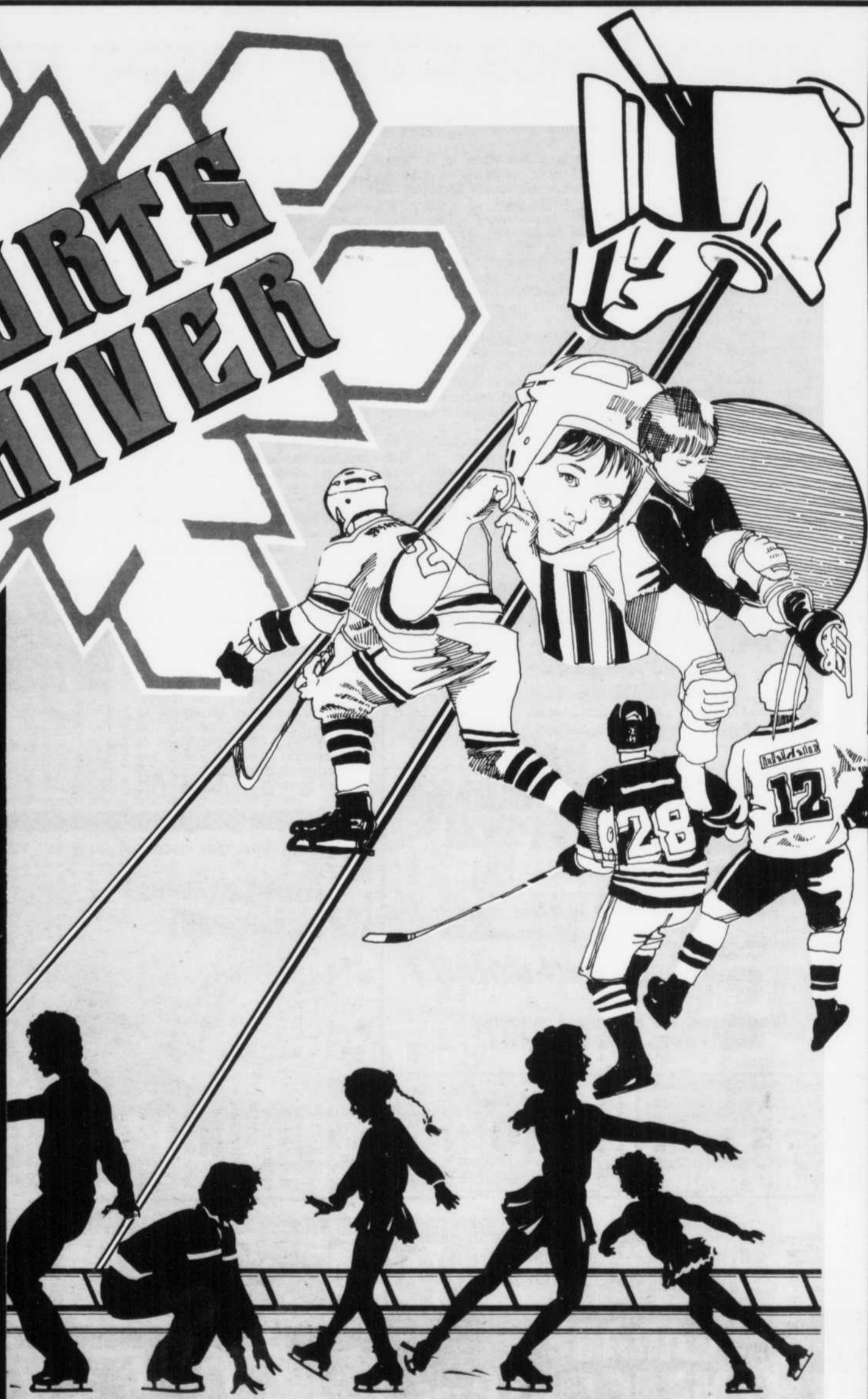


SPORTS D'HIVER



CAHIER SPÉCIAL **le nouvelliste**

Avant d'entreprendre une nouvelle saison de ski

L'importance d'une bonne préparation

(PC) — L'été est à peine terminé, mais il n'est pas trop tôt pour commencer à vous entraîner en prévision de la saison de ski, que ce soit le ski de randonnée ou le ski de descente.

Même si vous ne toucherez pas à la neige des pentes ou des pistes avant encore un ou deux mois, vous devriez vous préparer en renforçant votre force, votre endurance et votre flexibilité. L'habileté et la prudence peuvent vous éviter des blessures, mais le conditionnement physique est une bien meilleure forme de prévention.

Le ski de randonnée, passé ces dernières années du statut d'excentricité nordique au rang d'exercice populaire dans toutes les couches de la population, est vu par plusieurs experts comme l'activité sportive la plus profitable sur le plan physique.

Mais les spécialistes lancent un avertissement: inutile de penser à chausser vos planches et faire un tour en campagne ou dévaler les pentes, pas plus que vous pourriez nouer vos lacets de souliers de

course pour aller courir le marathon, sans d'abord vous mettre en forme.

Pourtant, remarque le Dr Kenneth Cooper, autorité en matière d'activités aérobiques et auteur de livres sur le sujet, un nombre surprenant de personnes le font.

Si la plupart des athlètes et des équipes de sport organisés connaissent l'importance d'un bon conditionnement physique, la même chose ne s'applique pas aux gens qui pratiquent le ski comme activité de loisir.

Des skieurs en piètre forme physique découvrent, une fois rendus sur les pentes ou dans les pistes, qu'ils se fatiguent beaucoup plus vite qu'ils s'y attendaient et s'exposent à des blessures et à des chutes plus fréquentes.

Un physiologiste universitaire de la Colombie-Britannique, M. Rob Lloyd-Smith, recommande trois exercices destinés à renforcer les muscles en prévision du ski.

— Couché sur le dos, pieds contre un mur, genoux pliés et mains derrière la tête, revenez en po-

sition assise en touchant vos genoux avec vos coudes. Chaque jour, fixez-vous comme objectif trois séries de 15 de cet exercice, qui raffermira vos muscles abdominaux.

— Debout, bras tendus devant vous, descendez en repliant les genoux et remontez. Faites-le en trois séquences de 15 fois chacune, pour développer la force des quadriceps.

— Accroupi, bras allongés devant vous, assoyez-vous contre un mur pendant 30 secondes, et répétez cinq fois.

Pour les amateurs de ski de fond, la course s'avère une excellente méthode de mise en forme. Des périodes de jogging de 30 minutes, accompagnées de courts sprints à l'occasion, vont accroître votre résistance. Mais il importe aussi de préparer le haut du corps. C'est pourquoi plusieurs pratiquent le lever de poids ou achètent des "skis à roulette" pour reproduire les conditions du ski de fond lorsqu'il n'y a pas de neige.

Quant aux gens qui font du ski alpin, si ce type d'exercice n'exige pas autant du cœur, des poumons ou du haut du corps, par contre leur dos, leurs genoux et leurs jambes sont durement sollicités. Il faut viser à augmenter la force des muscles entourant les genoux, à titre de protection.

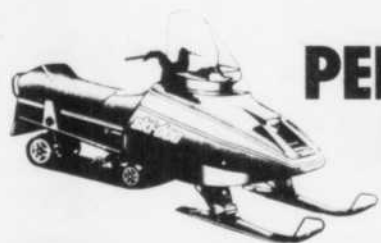
Pour tous les types de ski, la flexibilité est essentielle. On recommande de consacrer au moins 10 minutes par jour à assouplir par extension, sans donner de coups et en respirant normalement, les groupes de muscles du dos, du ventre, des jambes, des épaules et du cou.



Invitation à tous les motoneigistes

PRÉSENTATION SPÉCIALE

JUSQU'À SAMEDI
8 NOVEMBRE 17h



HAUTE PERFORMANCE! BAS PRIX!

Regardez bien: nouvelle suspension Posi-direction, système d'embrayage T.R.A.C. de Ski-Doo et capot Récupo-chaleur... à un prix qui fait frissonner la concurrence!

À un hiver dont on se souviendra!

ski-doo 87

Venez voir les nouveaux modèles
Stratos et Escapade sur place

En achetant votre carte de membre du club Armory, obtenez un rabais de 3^e durant cette semaine. En plus, courez la chance de gagner le remboursement de votre carte, lors du tirage de samedi, 17h.

RABAIS

10%

sur nos vêtements
durant cette présentation

Heures d'ouverture:

Du lundi au vendredi de 8h à 12h — 13h à 17h
en soirée de 18h à 21h
Samedi de 8h à 12h — 13h à 17h

TIRAGE d'une carte
de membre du
club Armory

GARAGE BELLEMARE MOTO INC.

1571, RUE PRINCIPALE, ST-ETIENNE-DES-GRES - 535-3726

Cet hiver, des motoneiges pour vous!

Amusez-vous beaucoup!



La **Safari 377** vous permet d'investir dans le plaisir plutôt que dans la machinerie. Elle est une des plus populaires. Avec raison.

Offrant un choix de démarreur électrique ou standard sur son moteur Rotax à deux cylindres, elle possède une généreuse chenille de 16 1/2 pouces, une suspension TR56 arrière à grand débattement et un pare-brise haut pour tout le confort possible. Du nouveau: un indicateur de vitesse et une jauge à essence électrique en équipement standard.

Les **Citation LS** et **LSE** vous offrent un design calqué sur les motoneiges grand format avec moteur Rotax* fiable, et suspension ajustable à glissières.

Côté prix, pas de problèmes. Ces motoneiges vous permettront d'apprécier l'hiver en grand sans grands déboursés.

ski-doo 87

JUSQU'AU BOUT

- Depuis 25 ans à votre service.
- Service exceptionnel
- Des mécaniciens diplômés, formés chez Bombardier.

NOS PRIX SONT IMBATTABLES!

GARAGE G. CHAMPAGNE

83, Principale, Lac-aux-Sables

(418) 336-2920

Le ski alpin de plus en plus pratiqué

QUEBEC (PC) — Il y aurait 900.000 québécois susceptibles de faire du ski alpin, selon une étude rendue publique par le ministère du Loisir, de la Chasse et de la Pêche.

L'étude fait suite à une enquête menée par la firme Sorecom auprès de 11.019 Québécois et commanditée par le ministère.

Les données classent la population québécoise en trois catégories: les skieurs actifs (9.9 pour cent de la population), les anciens skieurs (8.6 pour cent) et les non-skieurs (81.5 pour cent).

L'étude démontre que 96 pour cent des skieurs actifs, 28 pour cent des anciens skieurs et 4 pour cent de ceux qui n'ont jamais pratiqué le ski se promettent de skier l'hiver prochain.

Si tel est le cas, le nombre de skieurs alpins grimpera de 572.000 à 900.000.

"Cette estimation de la demande potentielle est fort plausible car une étude similaire menée aux Etats-Unis arrive à des résultats du même ordre", affirme les auteurs du document gouvernemental.

L'étude indique par ailleurs que le ski alpin est de plus en plus pratiqué au Québec.

Il y a une augmentation de 50 pour cent dans le nombre de ceux qui pratiquent ce sport entre 1976 et 1984. On évaluait leur nombre en 1984 à 465.000 au Québec seulement et à plus de 2 millions pour l'ensemble du Canada.

La proportion de skieurs n'est pas égale dans toutes les régions du Québec. C'est dans la région métropolitaine qu'on en retrouve le plus (11.1 p.c. de la population), suivie des régions de Québec (9.1 p.c.), de l'Outaouais (8.4 p.c.) et de l'Estrie (7.8 p.c.).

Le nombre de jours-ski au Québec a été de 7 millions en 1983-84.

L'étude trace également un profil socio-économique du skieur alpin québécois.

Le skieur est un homme dans 53 pour cent des cas, âgé de moins de 25 ans dans 60 pour cent des cas, célibataire, francophone, ayant complété au moins 13 ans de scolarité et dont le foyer familial déclare des revenus d'au moins \$20,000 par année.

Il faut souligner que près de 20 pour cent des skieurs alpins vivent dans un foyer où les revenus familiaux dépassent les \$50,000 par an, tandis que les ménagères et les chômeurs représentent les plus faibles proportions de skieurs alpins.

Par ailleurs, le sondage interrogeait les skieurs sur leurs propres performances.

Ils se classent eux-mêmes selon les critères suivants: 18 pour cent se disent "experts", 38 pour cent "avancés", 26 pour cent "intermédiaires", 6 pour cent "novices" et 12 pour cent "débutants".

Les hommes se déclarent "experts" beaucoup plus souvent que les femmes (22 pour cent contre 10 pour cent).

Il faut dire que les deux tiers des skieurs (66 pour cent) affirment avoir au moins cinq ans d'expérience dans la pratique de ce sport.



CENTRE DE SKI MONT-CARMEL

MONT-CARMEL

TÉL.: 374-4534

OU ENCORE

A 351, DES FORGES

TÉL.: 375-4929

TROIS-RIVIÈRES

OUVERTURE PROBABLE
15 NOVEMBRE



LA PLUS BELLE
NEIGE ARTIFICIELLE
DEPUIS 24 ANS.

SAISON 1986-87



BILLET DE SAISON: ALPIN

Mari et femme

1 enfant (20 ans et moins)

20\$ par enfant

435\$

Mari et femme

385\$

Adulte

225\$

Étudiant

(carte d'étudiant obligatoire)

175\$

Senior 65 ans et plus

100\$

VÊTEMENT "PEDIGREE"

2 pièces, couleurs variées

Economisez:

33 1/3%

Spécial Gauthier
Sports

99\$

Valeur de
150\$

COURS POUR LES JEUNES

GRUPE 1:

— 29-30 nov.,

6-7, 13-14 déc. '86

— de 10h à 11h30

COURS POUR LES ADULTES

GRUPE 5:

— 29-30 nov.,

6-7, 13-14 déc. '86

— de 10h15 à 11h15



Comprenant: SKIS, BOTTES,
FIXATIONS, BÂTONS

SPÉCIAL

ENSEMBLE COMPLET DE SKI

"Pré-saison"

ROSSIGNOL OU
DYNASTAR

229\$

pour
hommes et
femmes

Valeur de 425\$

(installation incluse)

ENSEMBLE DE SKIS "JUNIOR"

Complet, comprenant:

Skis Dynastar ou Rossignol. Fixations "Look". Bottes "Nordica" et des bâtons en aluminium.

TOUT UN SPÉCIAL

169\$

(Installation incluse)

PANTALONS DE SKI "JUNIOR"

(Stretch "Extensible")

Marine ou rouge

Grandeurs: 6 à 14 ans

SPÉCIAL 99\$

Gauthier Sports Ltée

351, Des Forges, Trois-Rivières, Tél.: 375-4929



* CRÉDIT:
ALLOUÉ SUR
ÉQUIPEMENT
"JUNIOR" USAGÉ

N.B.: Vous pouvez
utiliser le plan
"Mise de côté"

Les sports d'hiver:

Une bonne façon de garder la forme



Depuis les années 1970, il est clair que les Québécois et Québécoises ont haussé leur niveau d'activité physique, surtout les femmes et les personnes âgées. Malgré tout, ils détiennent le premier rang de la sédentarité au Canada. Les jeunes québécois, plus que leurs aînés, s'écartent des habitudes d'activités physiques des autres résidents canadiens. Un peu plus du tiers des adultes québécois atteignent un niveau de condition physique recommandé. Notre rude hiver y serait-il pour quelque chose?

L'arrivée de l'hiver représente pour plusieurs une période creuse au terme d'activité physique. Jacques Cartier débarqua au Québec en 1534 et depuis ce temps, tous ses descendants ne cessent de s'inquiéter du prochain hiver à venir.

Alors, pourquoi ne pas l'appivoiser et faire de la prochaine saison, un hiver heureux, un hiver où vous vous sentirez bien dans votre peau? Vous pourriez décider dès lors, de renouer avec les sports d'hiver et d'en tirer un profit plus que satisfaisant. Laissez-vous tenter et sautez sur l'occasion cet hiver pour

pratiquer vos activités préférées. Pour faciliter votre retour aux activités hivernales et encourager votre persévérance, les quelques renseignements qui suivent sauront vous être utiles.

CHOIX DE L'ACTIVITÉ

Choisissez des activités ou des sports que vous aimez et pour lesquels vous avez certaines aptitudes ou certaines possibilités d'en développer. On abandonne trop souvent une activité pour laquelle on n'a pas vraiment de goût ou suffisamment d'habileté.

La question n'est pas de savoir si on doit atteindre un certain niveau d'habileté mais plutôt de voir si la pratique d'une activité peut être plaisante. Rares sont les personnes qui pourraient prendre plaisir à une randonnée à raquettes de quelques heures, par exemple, si elles tombent à tous les dix pas. Choisissez selon vos goûts, vos intérêts, vos aptitudes et selon votre capacité de payer.

Certaines personnes sont plus à l'aise en groupe et dans des activités intenses alors que d'autres préfèrent la solitude, le contact intime avec la nature... la tranquillité.

C'est une question de choix. A titre de suggestions, voici quelques activités qui pourraient répondre à vos goûts: patinage, ski alpin, ski de randonnée, glissade, promenade, hockey en plein air et plusieurs autres.

RÉGULARITÉ

Après avoir consulté, expérimenté, testé, faites votre choix et réconciliez-vous avec les plaisirs de l'hiver tout en vous assurant de renouer avec la bonne forme. On recommande généralement 3 à 4 séances d'activité par semaine pour atteindre de objectifs de développement et de maintien de la condition physique. L'effort déployé même si relativement intense, devrait vous permettre de demeurer confortable en tout temps.

EST-CE POUR MOI?

L'activité physique, c'est bon pour tout le monde... même en hiver. Ne pensez jamais qu'il est trop tard pour jouir des plaisirs de la saison froide. Même après plusieurs années, vous pouvez réapprendre à profiter de vos hivers et à les vivre pleinement. Fini l'hibernation, après tout, nous ne sommes pas des ours... Notre corps est conçu pour bouger, faute de quoi, il se détériore et risque de vieillir prématurément. Ce dont nous avons besoin, c'est de s'activer régulièrement et pourquoi pas, que ce soit plaisant et agréable. Ajoutez donc à la qualité de vie de votre hiver, appivoisez-le en demeurant actif via la pratique des sports d'hiver

Bonne saison!

Pierre Marlon
Kino-Québec
Région Trois-Rivières

L'activité physique, c'est bon pour tout le monde... même en hiver. Ne pensez jamais qu'il est trop tard pour jouir des plaisirs de la saison froide. Même après plusieurs années, vous pouvez réapprendre à profiter de vos hivers et à les vivre plei-

nement. Fini l'hibernation, après tout, nous ne sommes pas des ours... Notre corps est conçu pour bouger, sans quoi il se détériore et risque de vieillir prématurément.

Le nouveau Case IH 685
un vrai
tracteur-chargeur
agricole dans tous
les sens du mot

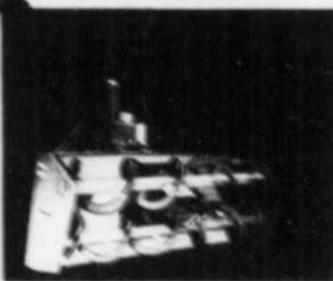
Laissez-nous vous faire
une démonstration

case ih



Gamme complète de souffleuses à neige pour adapter à votre tracteur. Offertes dans plusieurs marques.

**SOUFFLEUSES D'OCCASION
EN TRÈS BON ETAT**



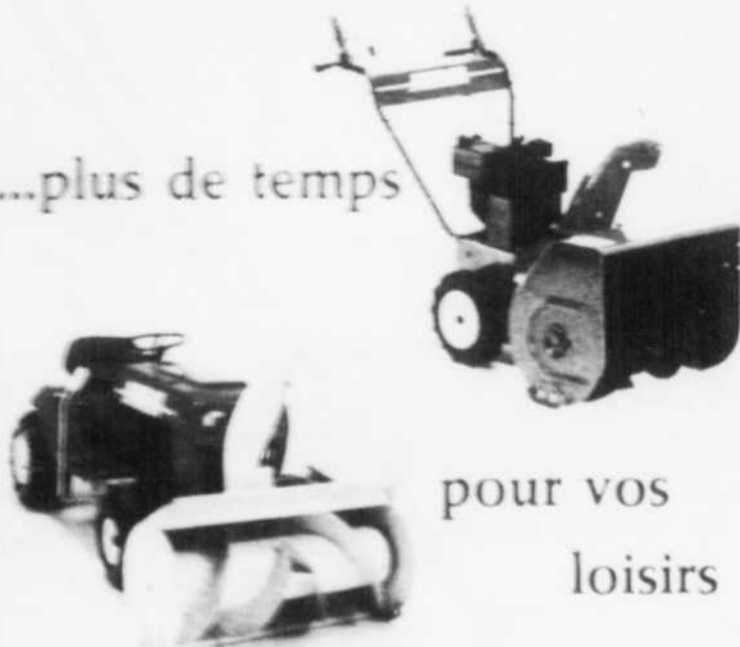
AVANT D'ACHETER, CONSULTEZ-NOUS.

Malbeuf ÉQUIP
INC.

Représentant: CLAUDE RHEAULT 379-2146
771, boul. Est, Louiseville 228-4592
Trois-Rivières 296-3366

HOMELITE® JACOBSEN

...plus de temps



pour vos
loisirs

SHAWINIGAN
Marine & Sport inc.

VENTE ET SERVICE
3293, DE LA MONTAGNE
SHAWINIGAN (819) 539-5314

SKI DE FOND

SKI-8-EB

Situé à 4 milles (ou à 10 minutes)
du Centre-Ville de Trois-Rivières

CLUB DE SKI DE FOND KI-8-EB

- Site d'entraînement du club de compétition "Les Mauriciens"
- 2 pistes DOUBLES éclairées à l'électricité (plus de 6,5 km)
- Pistes de toutes catégories patrouillées et contrôlées
- Pistes entretenues mécaniquement à chaque jour, avec équipement à la fine pointe de la technologie.
- Stationnement pour 700 automobiles
- Cliniques de ski de fond
- Cours privés
- Location d'équipements de ski de fond
- Préparation de skis
- Entreposage de skis
- Salle de fartage
- Bar avec permis d'alcool
- Service de restauration
- Chaleur de foyer naturel pour une meilleure ambiance

HORAIRE

Toutes les pistes sont accessibles à tous les jours. Les mercredis, jeudis, vendredis, samedis, sans interruption, jusqu'à 22 heures.



8 PISTES
48 km

Un des plus beaux sites de ski en Mauricie

Nous désirons vous informer que l'arrivée de projets domiciliaires avoisinants, ne modifie aucunement les trajets des pistes

***Vous planifiez une réception?
Jouissez d'un cadre enchanteur
et de notre service spécialisé.***

INFORMATIONS: **374-8918** PIERRE LEMIRE

DÉCOUPEZ ET POSTEZ

C.P. 563, Trois-Rivières

Abonnement

Catégorie : 1
Une personne
40\$

Catégorie : 2
Mari-épouse
50\$

Catégorie : 3
Familial
60\$

Tarif quotidien
2,50\$

CLUB DE SKI DE FOND KI-8-EB

CATÉGORIES : 1, 2, 3

Ci-inclus\$ pour abonnement, saison 1985-86
CHÈQUE PAYABLE À L'ORDRE DE: CLUB DE GOLF KI-8-EB LTÉE

M., Mme, Mlle (.....)
lettres moulées prénom de l'épouse

Adresse

VILLE code postal

ENFANTS: Prénom âge

âge

âge

âge

âge

signature



KI-8-EB

8200, boul. Des Forges

Boutique de ski: **375-4764**

Bureau: **375-8918**

André Lalonde Sports:

LE RENDEZ-VOUS DES AMATEURS DE SKI



Louis Dufresne, un véritable spécialiste du ski nous fait une démonstration d'un des appareils haut de gamme que l'on utilise pour effectuer ajustements et réparations de votre équipement de ski chez André Lalonde Sports.

Quand l'hiver approche, que le sportif prépare sa saison de ski ou que, au coeur de la saison, il a besoin d'experts pour des ajustements, c'est chez André Lalonde Sports que les amateurs du ski se retrouvent.

Du boulevard des Forges à la Vallée du Parc, on retrouve le même service, la même qualité et les mêmes professionnels du ski; car Lalonde est présent avec les skieurs au plus fort de l'action, au bas des pentes de la magnifique Vallée du Parc.

La différence? Le service est encore plus efficace car André Lalonde sport vous suit dans la pratique de votre sport préféré, au bas des pentes de la Vallée du Parc. Un ajustement s'avère nécessaire au cours de la journée? Des experts vous attendent avec des instruments de précision et leur expertise à nulle autre pareille pour vous venir en aide. On vous prêtera même des skis si ceux que vous avez achetés chez nous se brisent: pas question qu'on vous fasse rater une journée de ski! On vous réserve 550 équipements complets en location!

Les spécialistes connaissent depuis longtemps les bas prix constants qui sont le propre des 20 magasins André Lalonde Sports disséminés dans la province. C'est un énorme pouvoir d'achat qui se traduit par du choix, de la qualité, et même des exclusivités à bas prix. Ainsi, dans les vêtements de ski, des marques de prestige telles HCC, Henri Duvillard, Innsbruck, ANBA, etc. De plus, on vous offre ces marques de prestige dans des modèles exclusifs: un seul exem-

plaire d'un modèle d'une certaine couleur est vendu.

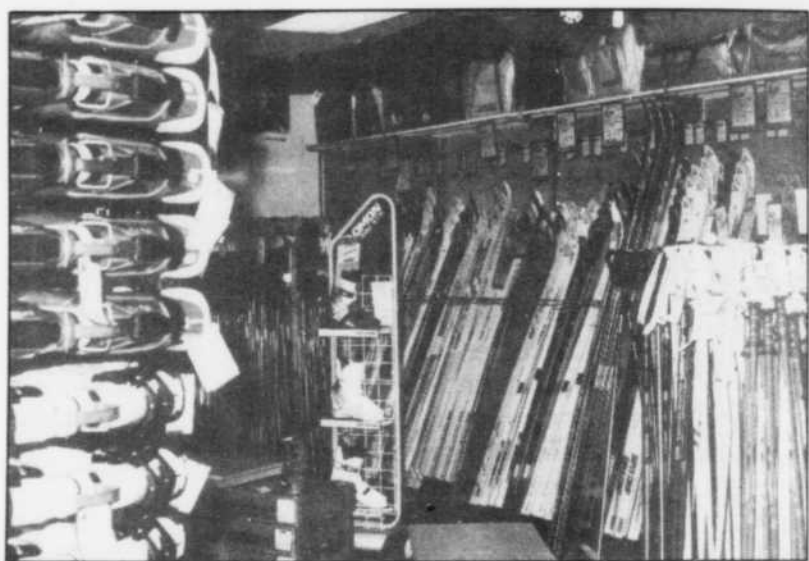
Le ski à la façon André Lalonde Sports, c'est surtout le meilleur équipement dans les marques les plus prestigieuses dont quatre nouvelles venues chez Lalonde: Blizzard, Spalding, Rossignol et Dynamic. C'est le service offert par des maniaques du ski qui aiment ce sport autant que vous... et même plus. Des gens qui connaissent l'importance de la qualité et qui veulent vous faire skier dans les meilleures conditions possibles. C'est pourquoi ils se sont procurés des machines ultrasophistiquées uniques dans la région pour aiguiser les skis ou pour les coller à la perfection en un temps record. Quant

aux accessoires, notre gamme est incomparable: vous ne trouverez ni mieux, ni plus complet ailleurs.

Si les skieurs sont choyés, nous n'en sommes pas moins les maîtres en sports de raquette; tennis, badminton, raquet ball. Un choix de raquettes et d'accessoires à vous couper le souffle. Un service de réparation et de cordage appuyé sur la qualité d'un équipement électronique que nous sommes les seuls à posséder en région. Un choix complet de souliers pour tous les sports, pour tous les sportifs.

Avec l'hiver qui se pointe, pensez ski et André Lalonde Sports, 3748, boulevard des Forges à Trois-Rivières ou à la boutique du centre de ski de la Vallée du Parc.

publi-reportage



Voici un petit aperçu de ce que vous réserve André Lalonde Sports

La remise en marche de votre motoneige...

Si vous avez pris la précaution de la préparer pour le remisage, vous n'aurez pas de problèmes pour la remettre en marche. Une bonne batterie pleine d'acide et bien chargée est indispensable (démarrage électrique seulement). Il est bon, même si votre batterie semble en forme, de lui donner une charge lente, un petit chargeur domestique fera très bien l'affaire.

Il y a des précautions à prendre avec les batteries de type mouillé (avec acide). L'acide qu'il y a à l'intérieur est corrosif, il brûle les vêtements, la peinture et la peau. Si vous renversez de l'acide, lavez à grande eau tout de suite. Attention, il ne

faut jamais court-circuiter une batterie en plaçant une pièce de métal entre les bornes, elle peut éclater en morceaux et vous blesser sérieusement. Nettoyez les bornes et les connections avant d'installer la batterie. Un peu de graisse sur les bornes et les connections empêchera la formation d'oxyde et vous évitera des problèmes plus tard. Enlevez les bougies et faites tourner le moteur en vous servant du démarreur manuel. En même temps vous pourrez vérifier l'état du courant à haute-tension en plaçant une bougie au bout du fil et en laissant reposer la bougie sur une partie métallique du moteur, loin de l'orifice des bougies et

loin du carburateur. Faites tourner le moteur et vérifiez s'il se produit une étincelle entre les bornes de la bougie. S'il n'y a pas d'étincelle, changez la bougie et recommencez. Si le courant est normal aux bougies, vissez les bougies sans trop les serrer, vous pourriez endommager les filets. S'il n'y a pas de courant, il faudra voir votre concessionnaire qui fera les réparations qui s'imposent.

Faites le plein avec un mélange frais d'essence et d'huile et faites tourner le moteur pour amener l'essence au carburateur. Si l'essence ne monte pas, il faudra nettoyer le carburateur et la pompe à essence. Quand le moteur démarrera, laissez-le

tourner au ralenti quelques minutes pour lui permettre de se lubrifier et de se nettoyer intérieurement en se réchauffant. Veillez à ce que la ventilation soit adéquate quand vous faites démarrer un moteur. Les gaz d'échappement sont nocifs et peuvent entraîner la mort.

Le moteur tourne, c'est rassurant. Le moteur est prêt, ce n'est pas tout, le reste de la machine est-il prêt?... sûrement pas.

Il y a des vérifications que vous pouvez faire à la maison. Certaines vérifications doivent être faites par votre concessionnaire qui fera les réparations et les ajustements s'il y a lieu.

Voici un tableau des principales véri-

fications à faire par le concessionnaire ou par le propriétaire. Dans votre manuel du propriétaire vous trouverez un tableau semblable. Il vous aidera à tirer le maximum de rendement de votre motoneige et vous évitera des problèmes dans les sentiers pendant vos randonnées avec vos copains.

Nous avons parlé des bougies, filtre à essence, réglage de l'allumage par le concessionnaire et le réglage du carburateur. Nous parlerons maintenant de tout ce qui n'est pas moteur. Vérifiez le niveau d'huile du carter de la chaîne. Refaites le plein au besoin.

La vérification des poulies doit être faite par le concessionnaire. Vous pouvez net-

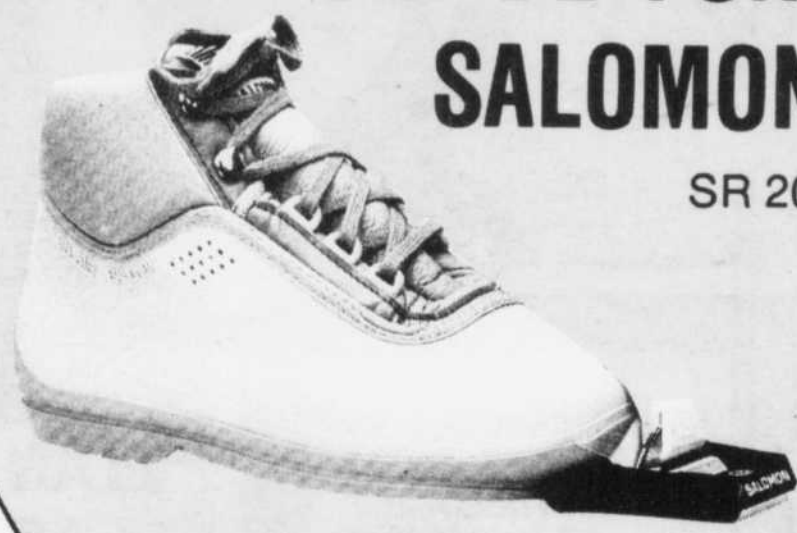
toyer les surfaces pour enlever la saleté accumulée pendant l'été. N'ouvrez pas les poulies pour vérifier l'intérieur. Le ressort à l'intérieur peut éjecter les pièces de la poulie et vous blesser. Vérifiez l'alignement des skis et des lisses. Changez les lisses si elles sont trop usées, la tenue de route en dépend. Vérifiez la tension de la chenille, ajustez selon votre manuel d'entretien. Pour vérifier l'alignement de la chenille, vous devez appuyer l'arrière du véhicule sur un support sécuritaire. Faites démarrer le moteur et faites tourner la chenille LENTEMENT. Voyez si celle-ci est bien centrée. Arrêtez le moteur avant de mettre votre nez sous le

chassis. Si un ajustement s'impose, desserrez les boulons de retenue des roues de support arrière, desserrez les écrous et serrez le boulon de réglage du côté où la glissière est le plus loin des guides de la chenille. Resserrez les écrous de blocage et vérifiez l'alignement. Vérifiez la courroie d'entraînement. Vérifiez si il y a une fuite d'huile ou d'essence. Vérifiez si tous les fils électriques sont en bon état. Vérifiez la solidité de tous les boulons, écrous et attaches. Vérifiez l'état et la tension de la courroie du ventilateur s'il y a lieu. Rappelez-vous toujours qu'une motoneige en ordre vous donnera des années de satisfaction et de fiabilité.



VENTE SPRINT

BOTTES DE SKI DE FOND SALOMON



SR 201

LE PLUS GRAND SPÉCIALISTE

DE SKI DE FOND PLEIN AIR AU COEUR DU QUÉBEC

DEUX SUCCURSALES POUR MIEUX VOUS SERVIR

PLUS DE 200 PAIRES DE SKI DE FOND À

1/2 PRIX

FISCHER, SUNDINS, KASTLE, PELTONEN, ELAN ETC...

KATLE CS GLIDE	RÉG.: 119,95\$	SPÉCIAL 59,95\$	Rég.: 55,95\$
SUNDINS TEMPO	119,95\$	59,95\$	
ELAN 500	199,95\$	99,95\$	
ELAN RACING CARBON	249,95\$	124,95\$	

SPÉCIAL

39,95\$

KANUK - CHLOROPHYLLE - BANFF - LOUIS GARNEAU

DES MANTEAUX CHAUDS... CHAUDS... CHAUDS...



L'ÉQUIPE GAGNANTE



TECNO
SPRINT

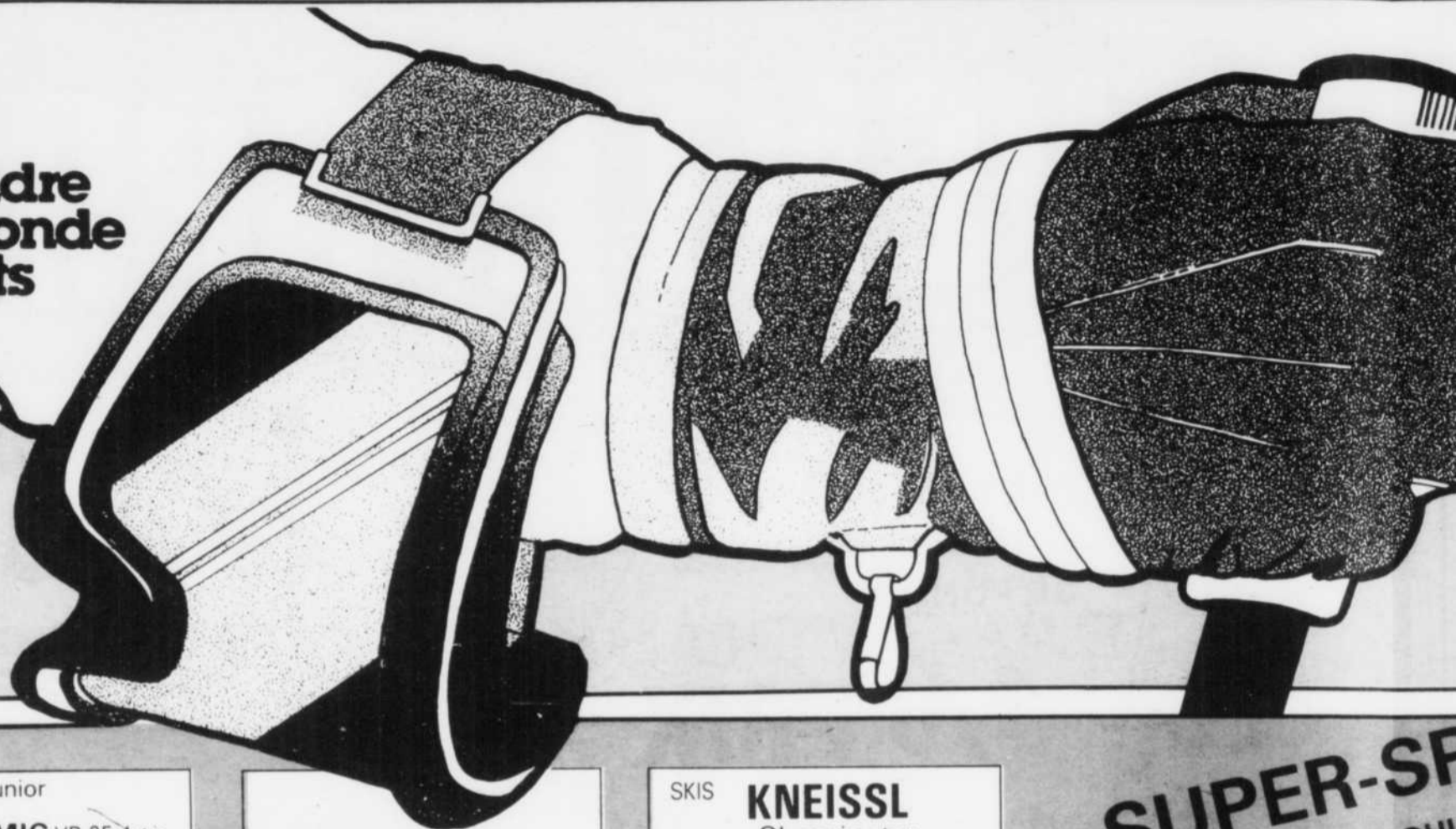
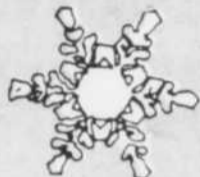
1400 boul. des Récollets
Trois-Rivières
373-2915

363, 5e Rue
Shawinigan
537-1142





**Andre
Lalonde
Sports**



**ENSEMBLE SKI
ALPIN**

Junior

SKIS **DYNAMIC** VR-25 Jet jr.

FIXATIONS **LOOK** 19 RS
ou **TYROLIA** 90
ou **SALOMON** 137

BÂTONS **DYNAMIC** VR-25 JR

BOTTES **NORDICA** NJ 111-115

Installation incluse

139⁹⁸

SKIS **ELAN** SC Ultralite

FIXATIONS **LOOK** 49 SP

BÂTONS **SWIX**

Installation incluse

149⁹⁸

SKIS **KNEISSL**
Olympic star

FIXATIONS **LOOK** 49SP

BÂTONS **SWIX** SA-440

Installation incluse

169⁹⁸

SUPER-SF

À L'ACHAT DE 2 COLS ROU

skishirt À PRIX R

PROCUREZ-VOUS UN

\$9

SEULEMENT

SKIS

DYNASTAR
Équipe 680

FISHER
FRP Strada

KNEISSL
Super Star

139⁹⁸

DYNAMIC
VR 17 Carbon

DYNASTAR
Équipe 990

199⁹⁸

DYNASTAR
Course Carbon RS
racing

FISHER
SC4 Racing Comp
HEAD
Combi GX Racing

249⁹⁸

BOTTES

NORDICA
326 et 526

99⁹⁸

SALOMON
SX 31 homme
SX31 femme

109⁹⁸

LES PRIX SONT EN VIGUEUR JUSQU'AU 22 NOVEMBRE OU JUSQU'À ÉPUISEMENT DES STOCKS



**Andre
Lalonde
Sports**

TROIS-RIVIÈRES

**3748, boul. des Forges
373-2622**

VÊTEMENTS

DE SKI

de la tête aux pieds



VENTE



ÉDITION

SPÉCIALE

SALON DU SKI DE MONTRÉAL

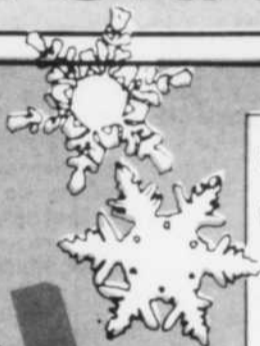
R-SPECIAL

OLS ROULÉS

À PRIX RÉGULIER (18\$ ch.)
VOUS UN LIVRET

998 SKI

OFFRE VALIDE
DU 8 AU 15 NOV.
1986



SKIS **ROSSIGNOL** Quartz
 FIXATIONS **MARKER** M-26
 ou **TYROLIA** 190D
 ou **SALOMON** 337
 BÂTONS **KERMA** Excellent
 ou **LOOK** BG 23-22
 Installation incluse

199⁹⁸

SKIS **HEAD** Executive Carbon
 ou **DYNAMIC** Turbo
 FIXATIONS **TYROLIA** 290D
 ou **SALOMON** 547 Std
 BÂTONS **KERMA** Excellent
 ou **LOOK** BG 23-22
 Installation incluse

249⁹⁸

NORDICA
707 homme
701 femme

SALOMON
SX 51 homme
SX 51 femme

139⁹⁸

NORDICA 786
homme et
femme

RAICHLE RE5
homme et
femme

199⁹⁸

FIXATIONS

TYROLIA
290D

59⁹⁸

LOOK
49 SP

39⁹⁸

MISE AU POINT
de vos skis

SPECIAL
À compter de

9,98\$

se termine le 22 novembre

LES PHOTOS NE SONT QU'À TITRE D'ILLUSTRATIONS: CERTAINS ARTICLES NE SONT PAS DISPONIBLES DANS TOUS LES MAGASINS.

VÊTEMENTS POUR LES 8 À 88 ANS

ENSEMBLE JUNIOR

Tuque: 20'
 Lunette CEBE 16'
 Bas thermal 5'
 Col roulé Skishirt 10'
 Ensemble de duvet sportstop 140'

Prix ord. jusqu'à 191\$ l'ensemble **119,98\$**

ENSEMBLE ADULTE

Tuque: 30'
 Lunette CEBE 35'
 Col roulé Skishirt 18'
 Bas thermal 6'
 Anorak Technique censport, polar ice 125'
 Pantalon RED-X 125'

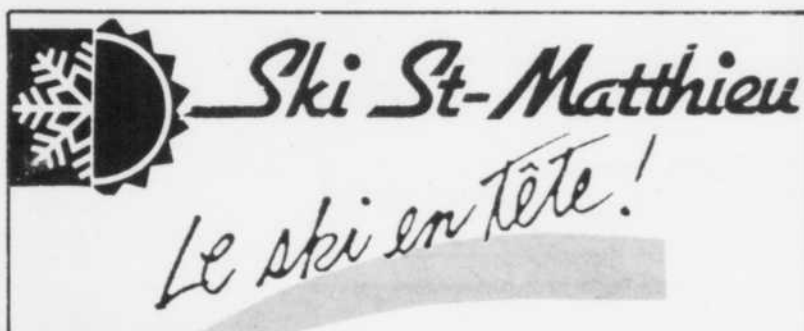
Prix ord. jusqu'à 339\$ l'ensemble **229,98\$**



FLASH-MODE

Il apparaît de plus en plus évident que les designers de vêtements sport s'appliquent davantage d'année en année à transformer l'image des skieurs et skieuses de fond. Bien qu'il ne soit pas encore certain que le ski de fond devienne un jour aussi carnavalesque que son cousin alpin, la mode s'y est bel et bien installée. Il faut cependant s'efforcer de garder en mémoire que, comme pour les chaussures, les vêtements de ski de fond doivent garder au chaud tout en laissant respirer: on recommande de s'habiller dans le style oignon, c'est-à-dire avec plusieurs couches minces de vêtements plutôt qu'une seule plus épaisse. Les sous-vêtements en polypropylène peuvent, en plus se révéler essentiels.

Quant à tous les machins, bidules et gadgets qui apparaissent invariablement chaque année sur le marché (sacoche, sac à dos, porte-enfant et compagnie), il faut savoir les évaluer par rapport aux conditions pratiques. Dites-vous bien que chaque accessoire, si utile qu'il soit, vous demandera une certaine adaptation.



SKI CONTINU (7 JOURS / 7 SOIRS)

9h à 23h

Pour un hiver
de plaisir

- 2 montagnes
- 3 versants
- 18 pentes
- 7 remontées
- Neige artificielle
- Télésièges doubles
- Dortoir
- École de ski
- Boutique de ski
- Cafeteria
- Salle à manger, bar
- Discothèque
- "Cantons" ouvert tous les jours

NOUVEAUTÉS

- * Piste de sous-bois
- * Garderie 7 jours
- * Cinq pentes éclairées

Ski St-Matthieu, c'est aussi Vallée Pruneau ouvert samedi et dimanche et les jours fériés de 9h à 16h.

Votre billet de saison vous donne accès gratuitement à Vallée Pruneau et un rabais de 50% sur un billet de journée dans une vingtaine de stations du Québec.

Informations: **539-5451**

A vous de choisir:

Pour ou contre le fartage des skis?

(S.O.P.)— En Europe et aux États-Unis, les skis anti-recul ont connu un succès éclatant, ils occupent désormais 70 p. cent du marché des skis de fond. Par contre, les Québécois ont résisté au mouvement: à huit contre un, ils s'en tiennent à leur skis classiques; ils sont même les derniers amateurs acharnés de skis de bois naturel.

Il y a peut-être là une fidélité aux traditions, mais également des très bonnes raisons. Le climat du Québec, en effet, n'est pas celui des chaudes vallées des Alpes ni des États-Unis. Pendant au moins trois mois, les températures y sont extrêmement froides et

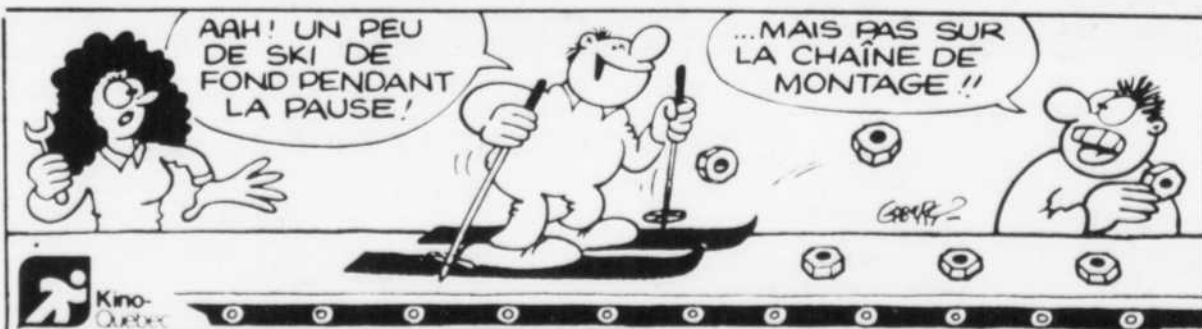
la neige très sèche; un bon fartage (vert ou polaire) dure tout un week-end et, pour les moins assidus, tout un mois. Au pis aller, par temps très froid, on skie facilement sur un ski de bois sans aucun fartage. En fait, ce n'est qu'à la fin du printemps, quand les conditions de neige sont extrêmement variables (dégel, regel, giboulées, plaques chaudes au soleil, poudre froide sous les arbres) et commencent à ressembler aux conditions européennes, que le ski anti-recul serait justifié. Or à cette époque, la majorité des skieurs de week-end ont déjà déserté les pistes, n'y laissant que les vrais mordus, qui connaissent tous les secrets du fartage et exigent de leurs skis un kick et une glisse impeccables.

L'ANTI-RECU

Même si les représentants de skis anti-recul estiment que ceux-ci sont destinés à se tailler une place de plus en plus importante sur notre marché, on admet cependant qu'ils ne remplaceront pas les farts. Le ski anti-recul, en effet, offre une performance optimale à 0°C. Les crans de la semelle s'accrochent plus facilement à une neige fondante ou collante. Par grand froid, la performance diminue.

Mais tout le monde ne cherche pas à battre des records. Tout le monde ne se promène pas avec un chronomètre au cou. Peu de skieurs, enfin, ont la technique nécessaire pour faire la différence

entre un ski anti-recul et un fart de professionnel. 80 p. cent des skieurs se promènent calmement par les belles journées d'hiver, montent les pentes gentiment, en canard, et rêvent tout simplement d'utiliser à skier le temps jusqu'ici passé à farter, défarter, refarter. Chausser ses skis et partir! Ne plus hésiter avant d'entreprendre une courte randonnée! Ne plus se geler les doigts pour corriger un fartage! N'est-ce pas là le rêve de plusieurs?



Kino-Québec, un programme du ministère Loisir, Chasse et Pêche



A redécouvrir:

Les joies du patinage libre

Comme c'est le cas de la natation pendant les belles journées d'été, le patinage est la plus accessible des activités hivernales.

Trop longtemps associé au hockey, le patinage est en train de reconquérir ses lettres de noblesse et, à travers le pays, de plus en plus de patinoires naturelles sont aménagées afin de satisfaire le nombre sans cesse croissant d'amateurs de plein air qui redécouvrent les joies de patiner en toute tranquillité sur des cours d'eau gelés. On a qu'à penser au célèbre Canal Rideau avec ses 7,8 kilomètres de glace entretenue qui arpentent le centre-ville d'Ottawa.

Avant, pour les patineurs du dimanche, le marché du patin était plutôt restreint: les patins de hockey pour les hommes et les

patins de fantaisie blancs pour les femmes. Or, ni l'un ni l'autre n'est idéal pour le patinage libre et récréatif. La lame du patin de hockey, avec son berceau plus prononcé, convient aux nombreux virages et démarrages qu'effectuent tous les Gretsky en puissance mais bien peu aux patineurs de long cours. Quant aux patins de fantaisie, ils répondent aux exigences du patinage artistique et aux prouesses des vedettes des Ice Capades. En fait, des "patins pour femmes" comme des raquettes à neige pour femmes, ça n'existe pas. A moins de vouloir épater la galerie avec quelques figures, glisser sur la glace exige les mêmes gestes et le même type d'habileté, que vous soyez un homme ou une femme.

Pour bien apprécier le patinage récréatif,

c'est le patin à longue lame qu'il faut chauser. Proche parent de celui de Gaétan Boucher, il permet un meilleur équilibre et une plus grande stabilité que les autres patins. Et, comme la surface de la lame est plus grande et qu'elle s'enfonce moins dans la glace, chaque poussée entraîne le patineur plus loin et avec un minimum d'effort: avec une seule poussée, on peut traverser d'un bout à l'autre une patinoire de hockey. Vous aurez besoin d'une certaine période d'adaptation pour bien sentir cette longue lame et retracer votre centre de gravité mais, après, vous filerez tellement mieux...

Au Québec, il existe une seule marque de ce type de patin: le patin Laberge. C'est un Québécois, Raymond Laberge, qui assemble la bottine tché-

coslovaque et la lame québécoise. Il se vend \$90 et est disponible à Montréal chez Papi-neau Sports (514-381-5908) et à Québec chez Patins Laberge Inc. (418-651-0992). Mais, avant d'acheter, contactez la Fédération de patinage de vitesse (514-252-3074) pour savoir s'il y a un club de patinage près de chez vous. Vous pourrez alors essayer des patins à longues lames et apprendre les rudiments de base.

En attendant, quelques exercices pour renforcer vos chevilles ne seront pas de trop.

Et quel que soit le type de patins que vous possédez, n'oubliez pas de les aiguiser régulièrement et surtout de bien les entretenir. Essayez la lame après chaque usage et portez toujours des protège-lames lorsque vous marchez avec vos patins.

Le froid et ses effets psychologiques

WINNIPEG (PC) — Les froids de -30 que nous connaissons bientôt ne sont pas responsables des dépressions nerveuses, mais ils amplifient sûrement celles qui existent déjà.

C'est en tout cas l'opinion de M. Dennis Dyck, psychologue à l'Université du Manitoba.

Les vieillards et les infirmes, en particulier, sont vulnérables aux sentiments d'isolement et d'abandon qui s'installent durant de longues périodes de froid, renchérit un autre psychologue à la même université, M. John Arnett.

Que faut-il faire alors pour ne pas devenir fou? Sortir, ne pas s'enfermer, répond un autre psychologue, M. John Cote, de l'Université de Winnipeg.

"Voyagez si vous pouvez, mais si c'est impossible, promenez-vous en autobus dans les rues de la ville, c'est suffisant pour chasser la morosité", a dit M. Cote.

LÈCHE-VITRINES

M. Dyck, de son côté, recommande de faire du ski, d'aller au cinéma, de manger dans un restaurant ou même de se rendre au musée. "N'importe quoi afin de ne pas devenir un étranger au monde extérieur."

M. Arnett, lui, va jusqu'à dire que "même le lèche-vitrines peut fournir la stimulation nécessaire pour faire face à un hiver long et froid".

L'important, a déclaré M. Dyck, est de "sentir un certain contrôle sur notre environnement, que nous pouvons nous déplacer et l'influencer. Sinon, nous nous croyons des victimes. Ce genre de perception est synonyme de dépression".

MTD

'87 SNOWFLITE



DEUX PHASES

UNE NOUVEAUTÉ...

La traction à chenilles



M.T.D. est de nouveau à l'avant-garde en 1987 à trois nouveaux modèles à deux phases équipés de chenilles cloutées offrant une traction, une stabilité et une sécurité optimales.

- Nouvelles chenilles cloutées, éprouvées en hiver, assurant un contact avec le sol sur 12 po.
- Moteur de 10 H.P. prêt pour l'hiver
- 5 vitesses avant, 2 vitesses arrière
- Vitesse de déplacement: ¼ à 2¼ milles/h.
- La goulotte prolongée projette la neige plus haut et plus loin
- barres latérales fournies.



**Aussi disponible
PERCEUSE
A
GLACE**

JAP MARINE

871 NOTRE-DAME SUD
LOUISEVILLE TEL.: 228-2162

En ski: la sécurité avant tout

par Norman DELISLE

QUEBEC (PC) — Une série de mesures destinées à augmenter la sécurité en ski ont été annoncées récemment par différents organismes.

La Régie de la sécurité dans les sports a lancé une nouvelle signalisation uniformisée pour l'ensemble des centres de ski alpin du Québec.

L'Association de propriétaires de stations de ski du Québec, qui regroupe 64 centres, a indiqué que la nouvelle signalisation sera en vigueur dans tous ces centres d'ici trois ans.

Enfin, le ministère du Loisir, de la Chasse et de la Pêche a fait savoir qu'il fera une vigoureuse campagne publicitaire afin d'inciter un plus grand nombre de Québécois à s'adonner à cette discipline.

Tous ces organismes s'étaient regroupés à Québec à l'occasion d'une conférence de presse.

La nouvelle signalisation adoptée par la Régie de la sécurité dans les sports vise à uniformiser et à simplifier les panneaux d'information destinés aux skieurs.

Les nouveaux panneaux favorisent l'utilisation de pictogrammes qui se comparent avec ceux utilisés dans le domaine routier.

La conception de ces pictogrammes a d'ailleurs été faite en collaboration avec le ministère des Transports du Québec, a indiqué le président de la Régie, le juge Raymond Bernier.

La signalisation se retrouve déjà dans 24 stations de ski. Une quarantaine d'autres vont emboîter le pas d'ici trois ans, a assuré pour sa part M. Hugues Boisvert, président de l'Association des propriétaires de stations de ski du Québec.

La signalisation a l'avantage de pouvoir être comprise par tous, indépendamment de l'âge du skieur ou de la langue dans laquelle il s'exprime.

SÉCURITÉ

Par ailleurs, une vaste campagne de sécurité pour

les skieurs a été lancée par le Conseil québécois du ski.

Le représentant du Conseil, M. Jean Gosselin, a indiqué qu'on visait à réduire le nombre d'accidents chez les adeptes de ce sport.

De 1979 à 1984, on a calculé au Québec 10,066 accidents de ski, dont 94 pour cent se sont produits en ski alpin.

Les accidentés sont de sexe masculin dans 55 pour cent des cas et âgés de 5 à 19 ans dans 69 pour cent des cas.

Le mauvais entretien des skis, l'inexpérience des skieurs, la pratique du sport sous l'effet de l'alcool ou de drogues et les problèmes d'inattention ou d'étourderie sont les principales causes d'accidents.

Le Conseil québécois du ski insistera au cours de la semaine qui vient sur six conseils que tout skieur prudent doit suivre: respecter autrui, maîtriser sa vitesse, maîtriser sa direction, éviter de croiser en descente, respecter la signalisation et ne pas s'arrêter en milieu de piste.

Selon M. Gosselin, le ski est un sport sans danger s'il est pratiqué avec prudence.

PROMOTION

Enfin, le ministère du Loisir mènera une vaste campagne de promotion du ski, cette année encore.

Il faut hausser à 850,000 le nombre de Québécois qui pratiquent ce sport, a indiqué le représentant du ministère, M. Adrien Nadeau.

On compte actuellement environ 575,000 Québécois skieurs.

Bref, l'objectif vise à hausser de 9.9 p.c. à 15 p.c. la proportion de Québécois qui s'adonnent à ce passe-temps hivernal.

Pour faire la promotion du ski, le ministère a lancé deux messages publicitaires télévisés avec des fonds de \$250,000.



L'hiver commence cette fin de semaine.

La ET340TR



SOYEZ DE LA FÊTE
gagnez un voyage
à Disney World
pour 4 personnes, 7 jours,
avion, hôtel, auto fournis.

FINANCEMENT OFFERT

PLAN
MISE
DE CÔTE

HEURES D'OUVERTURE
Lundi au vendredi de 8h30 à 17h30
Soirée 19h à 21h
Samedi 8h30 à 12h

VASTE CHOIX
et rabais
sur nos vêtements

vers l'arrière.

Une utilitaire qui peut vous emmener dans les pires endroits...et vous en sortir. La ET340TR est en effet dotée d'une nouvelle caractéristique d'avant-garde de Yamaha: la marche arrière.

Venez la voir maintenant.

Elle sait reculer pour aller de l'avant.

YAMAHA

C'est toute la différence.

NOUS VOUS ATTENDONS
DEPUIS 20 ANS À VOTRE SERVICE
DES SPÉCIAUX
SONT OFFERTS SUR PLACE



MOTO ET SPORT
JULIEN INC.

305, TESSIER O.
ST-CASIMIR (PORTNEUF)
418-339-2370

LA PÊCHE SOUS LA GLACE

L'un des plaisirs les plus agréables de l'hiver est sans doute la pratique de la pêche sous la glace. Comment pouvons-nous résister à une magnifique journée ensoleillée où la température n'est pas trop froide pour amener la famille pratiquer cette activité de plus en plus populaire?

Pour plusieurs, il s'agit là d'une activité reposante puisqu'elle ne demande pas trop d'efforts. C'est donc parfait pour ceux et celles qui ont des problèmes de cœur. En plus, si la journée est fortement appuyée par la présence du soleil, vous risquez de vous retrouver le soir avec un beau coup de soleil sur le visage.

Toutefois, pour ne pas gâter le plaisir, il demeure important de connaître les règles de sécurité afin de ne pas prendre de risques inutiles. Voici donc les charges acceptées pour chaque épaisseur de glace. Soyez prudent et bonne pêche!

- 1 pouce: Danger, à éviter!
- 2 pouces: Une personne à pied.
- 3 pouces: Groupe de personnes se suivant.
- 7½ pouces: Camion, voiture, motoneige.
- 8 pouces: Camion de 2½ tonnes.
- 10 pouces: Camion de 3½ tonnes.
- 12 pouces: 8 tonnes.
- 15 pouces: 10 tonnes.
- 20 pouces: 25 tonnes.
- 25 pouces: 45 tonnes.
- 30 pouces: 70 tonnes.
- 36 pouces: 116 tonnes.

Pour la pratique du ski alpin

COMMENT BIEN CHOISIR SON ÉQUIPEMENT

Peu d'aspects sont aussi importants dans la pratique du ski que le choix judicieux d'un équipement. Pourtant, encore trop peu de consommateurs font un bon choix: la meilleure qualité au meilleur prix.

Il y a une hiérarchie à respecter quant à l'importance des pièces d'équipement; Il faut d'abord choisir la botte et comme elle est le maillon le plus important de la chaîne, elle devra être la meilleure unité de notre ensemble. La fixation vient en second lieu et ce n'est qu'après l'avoir choisie que l'on doit songer à acheter le ski ainsi que les bâtons en tout dernier lieu.

Pour choisir une bonne botte, il y a trois étapes à suivre:

- 1- Déterminer son niveau en tant que skieur, soit: débutant, intermédiaire ou expert.
- 2- Déterminer dans quels genres de conditions on va skier: type de neige, dans les bosses ou non, dans les côtes familiales ou experts, etc.
- 3- Déterminer quelle sorte de sport le ski représente pour nous. Est-ce que vous désirez n'en faire qu'un passe-temps du dimanche ou si vous voulez évoluer et à quel rythme vous désirez le faire.

Avec en tête les réponses à ces questions, vous êtes en mesure de procéder à l'achat. C'est ici qu'entre en jeu le vendeur qui se doit d'être votre conseiller; exigez-le de lui. Demandez à traiter avec quelqu'un de compétent, posez des questions, informez-vous; c'est votre équipement, pas le sien!

LA BOTTE

D'une botte de ski, vous devez obtenir de la rigidité; votre pied doit être fermement soutenu par une bottine qui soit solide. Pour vous assurer du confort, essayez le chausson hors de la bottine et assurez-vous — les orteils touchant au bout — que l'espace d'un doigt demeure entre votre talon et la paroi du chausson.

Les bas seront préférablement minces et angulés à 90° car ceux-ci ne plissent pas lors de flexions et ne causent pas d'irritation. On prendra aussi soin de choisir des bas qui dépassent le haut de la bottine pour éviter le frottement irritant sur la jambe. N'oubliez pas que vous n'achetez pas des bottes pour les années futures mais pour l'hiver qui vient seulement; l'ajustement doit convenir au consommateur au moment de l'achat.

LES FIXATIONS

D'une grande importance car elles signifient sécurité, les fixations doivent être choisies avec beaucoup d'attention. Ce choix se fera notamment en fonction:

- du niveau du skieur,
- du niveau de sécurité qu'il doit minimalement avoir
- du poids de la personne.

Les garanties que l'on vous offre durent entre un et cinq ans et elles viennent des compagnies, pas des magasins. Vous pouvez en faire un critère de sélection si vous êtes dé-

butant mais autrement, n'achetez pas une fixation parce qu'elle offre une longue garantie. Choisissez-la pour le rôle qu'elle jouera pour vous.

LES SKIS

Beaucoup de facteurs de tous ordres jouent dans le choix d'une paire de skis et il est essentiel, pour en faire l'achat, de bien s'informer et d'exiger l'aide d'un spécialiste. Sachez déterminer d'avance votre niveau et le genre de ski que vous pratiquerez. Dans quels types de pentes irez vous surtout? Ferez-vous du slalom (géant ou spécial)? Skiez-vous dans les bosses? Skiez-vous dans la région ou dans des centres comme le Mont Sainte-Anne?

Sachez que les conditions de ski ici sont faites de neige dure très éprouvante pour les skis; il faudra donc qu'ils absorbent bien les vibrations. La courbure du côté du ski (courbe longitudinale) joue un rôle important; généralement, plus elle est élevée, plus il est facile de skier.

Ne sacrifiez pas la longueur des skis sous prétexte que c'est plus facile de skier sur des skis plus courts. Ceux-ci sont beaucoup moins stables dans nos conditions et ne faciliteront en rien votre ski. La composition de vos planches devrait vous préoccuper car elle vous dira beaucoup sur le type de ski, d'une part et sur sa durée de vie par ailleurs. Quant à la longueur, elle se détermine facilement, avec un tableau simple selon trois critères: votre habileté, votre poids, votre grandeur.

Pour se retrouver quant aux différents matériaux et sur les caractéristiques de chacun, parlez-en avec plusieurs vendeurs et essayez de comprendre ce que les skis que vous comptez acheter peuvent vous offrir en fonction de votre pratique.

Les garanties ne couvrent que les défauts de fabrication et durent 1 ou 2 ans. Rappelez-vous qu'il est souvent bon de louer un équipement avant d'en acheter un du même modèle: vous pourriez y constater des défauts importants.

Contrairement à certaines croyances, les prix n'ont pas augmenté excessivement cette année: attention aux augmentations!

Entre 60 et 70% des skieurs sont dans la classe pour laquelle la gamme des prix raisonnables est la suivante:

- Entre 180\$ et 280\$ pour les skis.
- Entre 89\$ et 250\$ pour les bottes.
- Entre 55\$ et 90\$ pour les fixations.

Méfiez-vous des aubaines extraordinaires sur des ensembles complets. Il est préférable de choisir vous-même les équipements compatibles.

Ne donnez pas carte blanche à un vendeur en donnant un prix global que vous désirez payer: posez clairement vos critères de sélection.

Exigez de lui, l'information: il est un atout pour faire le meilleur achat possible. Magasinez dans plusieurs magasins et prenez toujours votre temps: le prix que vous paierez le justifie!

Si vous équipez votre enfant pour son seul plaisir, qu'il ait au moins un équipement qui ne le fera pas détester ce sport!

Certains magasins, c'est le cas de Henri Deshaies Sports, offrent

au consommateur une fiche de connaissance des produits: consultez-la!

Ces conseils pratiques sont une gracieuseté de Raynald Demers pour Henri Deshaies Sports.

YAMAHA

C'est toute la différence.

TOUT COMME LA PHAZER

(Motoneige de l'année '86)



La PZ480 Phazer

L'EXCITER EST LE FRUIT DE LA HAUTE TECHNOLOGIE DE YAMAHA.

Elle sera sûrement la motoneige de l'année 1987.

Vaste choix de vêtements et accessoires.



YFM225

TRÈS BONS PRIX. VENEZ VOIR!

J. SICARD SPORTS

811, boul. Saint-Laurent Est, Louiseville (819) 228-5803



En randonnée

Quoi manger?

Si vous partez faire une longue promenade d'une journée dans les bois, à ski de fond ou à raquette, vous aurez certainement pris la précaution de vous munir d'un casse-croûte respectable et de quoi vous désaltérer. Bien sûr, vous pouvez toujours amener du boeuf bourguignon bien au chaud dans un thermos, mais c'est encombrant. Vous pouvez aussi apporter des sandwiches qui, après plusieurs heures dans le sac à dos, seront légèrement humides... quelle horreur! Qu'empporter alors, qui sera agréable à manger et consistant?

Je vous suggère d'apporter des céréales naturelles aux fruits secs et du lait. On peut même y ajouter des brisures de chocolat et du miel. Des biscuits secs bien enveloppés, des oeufs durs, du bon cheddar fort, des fruits séchés (pruneaux, — pas trop! — abricots, raisins, poires etc), des cuisses de poulet sont d'autres aliments qui se mangent facilement sur le tronc d'un arbre ou assis sur un rocher.



Pour renouer avec la nature:

La raquette

Si la popularité de la raquette avait considérablement diminué après la Grande Guerre, ce sport n'a aujourd'hui rien à envier aux autres activités hivernales quant au nombre de ses adeptes. La raquette n'est pas seulement un excellent moyen de faire de l'exercice en hiver, mais elle permet aussi de renouer avec la nature en une saison où la grande majorité des gens préfèrent se blottir dans leur maison, à regarder la télévision. En neige profonde, la raquette reste souvent la seule façon de se déplacer. Et puis, elle fait partie de notre patrimoine, elle est liée à notre histoire, même si on pense qu'elle a été imaginée par des nomades de l'Asie centrale, il y a quelque 6.000 ans, que le mot raquette, aussi curieux que cela puisse paraître, est dérivé de l'arabe "rahét", qui signifie "la paume de la main".

Au cours des millénaires, une variété inouïe de modèles de raquettes s'est développée, se chiffrant peut-être dans les centaines. Certes, un inventaire de tous les styles consignés serait une étude intéressante en soi mais nous nous limiterons ici à ceux qui, généralement, sont disponibles sur le marché tout en disant parfois un mot de certaines de leurs variations.

POUR LES BOIS ÉPAIS ET LES TRAJETS SINUEUX

La patte d'ours, de forme ovale, avec une certaine recherche dans la forme, constitue le modèle le plus satisfaisant. La patte d'ours classique s'avère en effet le type de raquettes le plus efficace qui soit dans les régions de bois épais ou dans des situations où il est nécessaire de

tourner fréquemment. Néanmoins, ce type présente quelques handicaps et les fabricants de raquettes en ont produit deux versions modifiées, ce qui l'a considérablement amélioré.

La première version est le plus souvent appelée patte de loutre ou patte d'ours modifiée style Green Mountain. Tout en conservant le bout arrière arrondi de la patte d'ours classique, elle est plus étroite et plus longue; son bout avant est aussi quelque peu retroussé. La deuxième version, communément appelée patte d'ours Westover, conserve la forme traditionnelle de la patte d'ours mais son extrémité arrière est plus carrée.

EN TERRAIN ACCIDENTÉ

Lorsqu'on a à choisir entre les deux types de pattes d'ours perfectionnées, il est bon de se souvenir que l'on appelle piste de loutre ou Green Mountain est probablement la meilleure en terrain accidenté ou montagneux. En effet, à flanc de colline, sa taille étroite fait qu'elle est moins mortée à s'incliner et à glisser en aval. Sur des pentes de moindre envergure, la patte d'ours Westover présente un léger avantage: l'arrière traîne moins et exige donc moins d'effort. D'après nous, et selon les renseignements que nous avons pu recueillir, le choix entre ces deux modèles se résume à un véritable pile-ou-face. Les deux sont excellents et constituent une importante amélioration de la patte d'ours classique.

Sur les pistes et en terrain découvert

SUR LES PISTES ET EN TERRAIN DÉCOUVERT

Selon nous, le type de raquettes le plus

utile, après la patte d'ours, est celui utilisé pour fabriquer les modèles du Michigan et du Maine. Ces deux modèles sont quasiment identiques; les deux ont la forme d'une lame, longue et étroite, avec un nez large et délicatement relevé. Lorsque l'on demande à quelqu'un de dessiner de mémoire une raquette, c'est généralement ce modèle qu'il reproduit. C'est celui qu'au Québec nous appelons la raquette algonquienne. Cette forme se retrouve d'ailleurs surtout dans le Nord-Est.

Pour ceux qui désirent pouvoir distinguer avec soin le modèle du Michigan de celui du Maine, disons que ce dernier a un nez pointu, doucement courbé vers le haut, alors que le nez du premier est arrondi et un peu moins retroussé. Chacun de ces modèles est adéquat pour voyager sur des pistes ou dans des bois dégagés. Leur longue taille les fait s'aligner en droite ligne avec la direction dans laquelle le pied pointe. En outre, quand les lanières sont correctement installées, les deux modèles sont alors plus lourds de l'arrière, ce qui constitue un avantage non seulement pour les maintenir alignés mais aussi pour sortir les bouts avant de la neige épaisse.

Les raquettes des militaires canadiens et américains ont été dessinées d'après le modèle du Maine. Nul doute que les fournisseurs ont fait une longue étude sur l'efficacité de chaque style de sorte que ce fait constitue un vote de confiance pour le modèle du Michigan-Maine. Nous-mêmes avons employé ce modèle plus que tout autre et en avons été satisfaits même si nous avons un penchant avoué pour la patte d'ours améliorée.

LAFRENIÈRE TRACTEURS inc.

Depuis 35 ans à votre service
à 20 minutes seulement de Trois-Rivières



DEUTZ-ALLIS



La technologie avancée du fameux moteur Deutz Diesel vous garantit une puissance et une durabilité pour un rendement des plus économiques. Venez discuter avec nous de nos plans de financement à taux très compétitifs.

KUBOTA



Tracteurs de 10 à 100 forces de construction très solide mais à conduite très facile, dans les versions 2 et 4 roues motrices avec garantie de 3 ans sur série "M". Programme d'achat avec financement aussi bas que 7,9%.

DES PRIX IMBATTABLES SUR NOS TRACTEURS D'OCCASION

ALLIS-CHALMER 185 70 HP, moteur 6 cyl. diesel, 1750 h avec cabine 12 990\$	M.F. 1135 120 H.P. avec cabine 2.175 h 16 990\$	M.F. 85 diesel avec chargeur 4 500\$
ALLIS-CHALMER 7010 110 H.P., 1 000 h, 1981 avec cabine 24 990\$	JOHN DEERE 1830 avec chargeur 11 800\$	M.F. 175 diesel avec cabine et chargeur À prix spécial
M.F. 1085 avec cabine 3 206 h 12 990\$	JOHN DEERE 1830 avec cabine et chargeur 12 800\$	KUBOTA B6100 DT diesel, 215 heures avec chargeur 6 990\$

Beaucoup d'autres machineries usagées.
Spéciaux sur souffleuses à neige neuves ou usagées.

LAFRENIÈRE TRACTEURS inc.

SAINTE-ANNE-DE-LA-PÉRADE

(418)325-2446

Roger Lafrenière (418)325-2307 - Armand Lafrenière (418)325-2378
Gaétan Lahaie (418) 362-2965 - Lucien Demers (418)286-6965

La motoneige ENGIN DE TOURISME UNIQUE

MONTREAL (PC) — Engin qui soulevait la suspicion de beaucoup et qui n'assurait pas toujours le retour de son utilisateur, il y a quelques années encore, la motoneige semble avoir définitivement acquis ses lettres de noblesse.

Cet appareil de locomotion hivernale que les "écologistes" décriaient comme destructeur d'environnement et de quiétude, que les agences de protection du consommateur dénonçaient pour son peu de fiabilité et que les autorités avaient pris en grippe pour le grand nombre d'accidents graves dans lesquels il était impliqué, est devenu un instrument de tourisme privilégié dans un Québec désireux de réduire l'hémorragie d'une population avide des plages du sud durant les mois froids.

A quoi attribuer ce phénomène que l'on ne retrouve nulle part ailleurs, ou du moins jamais sur une aussi vaste échelle?

"Les motoneigistes en ont assez de rouler dans les champs attenants à leur domicile. Leur engin, aujourd'hui, sert d'instrument de tourisme privilégié. Il permet de visiter le Québec en entier, ou presque."

"Alors qu'un voyage de 200 milles était considéré comme une véritable expédition, il y a une dizaine d'années encore, il est aujourd'hui passé dans les mœurs. A chaque week-end, des dizaines de groupes se forment à travers toute la province qui partent pour le week-end vers de nouveaux horizons, de nouveaux paysages, de nouveaux amis," affirme le président de la Fédération des clubs de motoneigistes du Québec (FCMQ), Marcel Bernier.

Contrairement aux autres grandes régions de neige de l'hémisphère Nord où la motoneige est la "maîtresse des espaces enneigés" — notamment les Etats du Snowbelt américain et les pays scandinaves — le Québec est le seul endroit où la pratique de ce sport est uniformisée et ne relève que d'un seul organisme, privé par surcroît.

L'initiative privée et le regroupement des motoneigistes ont permis, de dire M. Bernier, de créer au Québec un réseau de pistes unique au monde et qui fait l'envie de tous les adeptes de ce sport, surtout des Américains de la Nouvelle-Angleterre qui l'utilisent en nombre de plus en plus grand.

A l'heure actuelle, la FCMQ — formée à la suite de la fusion de tous les intervenants de la motoneige il y a quelques années, compte pas moins de 55,000 cotisants regroupés dans 265 clubs organisés répartis dans 18 régions administratives du Québec.

Les motoneigistes occasionnels ne figurent plus sur les listes de la FCMQ, préférant limiter leurs déplacements dans leur patelin ou leur entourage immédiat et évitant ainsi les frais d'inscription à la fédération: ces frais varient de \$30 à \$50 par personne ou de \$40 à \$60 par famille, selon les régions.

À COMPTER du 8 NOVEMBRE dans le *nouvelliste* ^{plus}

CHRONIQUE SUR LE

Ski Alpin

PARTICIPEZ AU
TIRAGE
D'UN
**ENSEMBLE
DE SKI**

VOYEZ LES DÉTAILS DEMAIN
DANS LE **PLUS**





L'ÉVÈVEMENT SKI / BUDGET

chez **PODIUM**

À QUALITÉ ÉGALE
on vous GARANTIT

Le meilleur service et les meilleurs
prix ou on vous remboursera la dif-
férence.

Henri Deshaies

FIXATIONS de SKI ALPIN

Toute catégorie

Prix variant	DE	À
SALOMON	39,95\$	128,95\$
TYROLIA	38,95\$	128,95\$
MARKER	58,95\$	128,95\$
GEZE	53,95\$	63,95\$

BOTTES DE SKI ALPIN

Toute catégorie

MUNARI	Prix variant de	38,95\$	à	139,95\$ <small>pre</small>
SALOMON	Prix variant de	99,95\$	à	279,95\$ <small>pre</small>
KOFLACH	Prix variant de	144,95\$	à	359,95\$ <small>pre</small>
DASCHTEIN	Prix variant de	199,95\$	à	319,95\$ <small>pre</small>

ENSEMBLE DE SKI ALPIN

COMPLET (skis, bottes, fixations, bâtons)

DÉBUTANT ET INTERMÉDIAIRE
de qualité

Prix
variant
de **139\$** à **349\$**

*Pour juniors et / ou adultes

ENSEMBLE DE SKI ALPIN

De qualité, 3 morceaux: Skis, fixations, bâtons

Prix
variant
de **99,95\$** à **284,95\$**

*Pour juniors et adultes. Toute catégorie

SKI ALPIN

*toute catégorie

Prix variant	de	à
GOLDEN TEAM / DYNASTAR	59,95\$	159,95\$
FISCHER / HEAD	149,95\$	189,95\$
ROSSIGNOL	149,95\$	289,95\$
VOLKL	338,95\$	398,95\$
DYNAMIC	278,95\$	398,95\$
KZ CANADA	218,95\$	389,95\$
ATOMIC	78,95\$	348,95\$

* Demandez notre document technique sur le
ski alpin

DES IDÉES ORIGINALES POUR NOËL

SUPPORT À SKIS



Prix ord.: 79\$
SPÉCIAL

BIC

59,95\$

ÉPARGNEZ **50%**
SUR VOS JOURNÉES DE SKI
AVEC VOTRE 18^e ÉDITION
DU LIVRET

ski ami 23,95\$

SUPPORTS *Barrecrafters* RACK & ROLL '86-'87



20%
de rabais

- Qualité
- Fiabilité
- Esthétique
- Modèle adaptable pour tous les genres de voitures.

*Prix en vigueur jusqu'au 15 novembre 1986 inclusivement

Podium

sports
henri deshaies

Centre commercial
Les Rivières **375-6313**

Centre d'achats Normanville
760 boul. des Récollets **375-3131**

Carrefour
Trois-Rivières-Ouest **374-0441**



La Carte Cte



cartes
de
crédit

