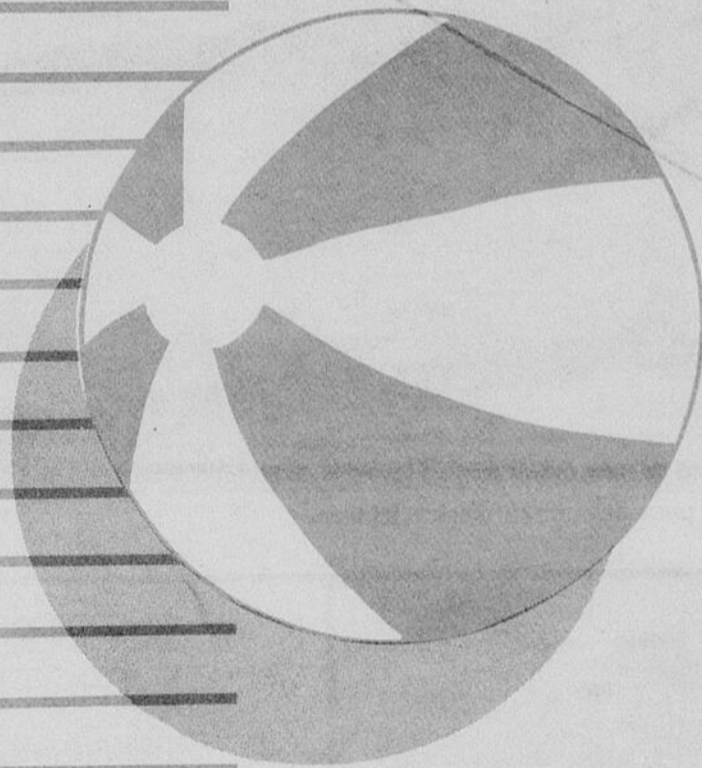




LA VENTE

d'été

sur le mail



10 JOURS DE VENTE

**DU 5 JUILLET
AU 15 JUILLET**

JUSQU'À 70% DE RABAIS

**LES PROMENADES DE
L'OUTAOUAIS**
250 MAGASINS et SERVICES
1100 OUEST, BOUL MALONEY, GATINEAU, QUEBEC J8T 3G6
INTERSECTION DES AUTOROUTES 148 et 50
(819) 568-1158

Voyez nos spéciaux à l'intérieur de ce cahier.

Pas de taxe de vente sur:

- Vêtements
- Souliers
- Meubles
- 3000 espaces de stationnement gratuits

Vive l'action, vive le golf!

Fini les plaintes: il n'y a pas d'âge pour commencer à pratiquer le golf. De plus en plus populaire, ce sport réunit des adeptes de tout âge. Sport de plein air et de détente vous le pratiquez à votre rythme.

La prévention a toujours raison

Ne croyez surtout pas que ce sport vous mettra en forme. Au contraire, pour le pratiquer et pour se qualifier de bon golfeur, il faut déjà être en bonne santé. C'est pourquoi en pré-saison un entraînement physique est requis: de la marche rapide, de la bicyclette stationnaire et quelques exercices d'étirement des muscles. Vous voilà prêt à affronter le terrain.

Un sport de précision

Si on peut débiter à tout âge c'est qu'on ne catégorise pas le golf comme un sport

d'endurance physique, mais plutôt de précision. Et c'est là le principal défi du golf. Pratiquement le seul sport où l'amélioration, la précision dans la régularité tient place première indépendamment de l'âge. Sport intelligent, activité de plein air favorisant la détente, la vie sociale et surtout le sens du défi, de la motivation et du dépassement.

Je m'équipe

Pour le débutant, un équipement de base comprend un demi-ensemble, soit 2 bois (les bâtons 1 et 3), 4 fers (les bâtons 3, 5, 7 et 9) et 1 putter et des balles, plusieurs balles! Le coût? Entre 75 et 200 dollars, ce qui est très abordable si on compare à certains autres sports (ski, hockey, etc.) Et si la "folie" du golf vous accapare, vous pouvez alors vous équiper d'un ensemble complet comprenant 11 bâtons (quoique les règlements en

permettent 14). De bons souliers, des bâtons de qualité, des balles en quantité, de la précision, une température favorable et vous voilà parti pour la victoire!

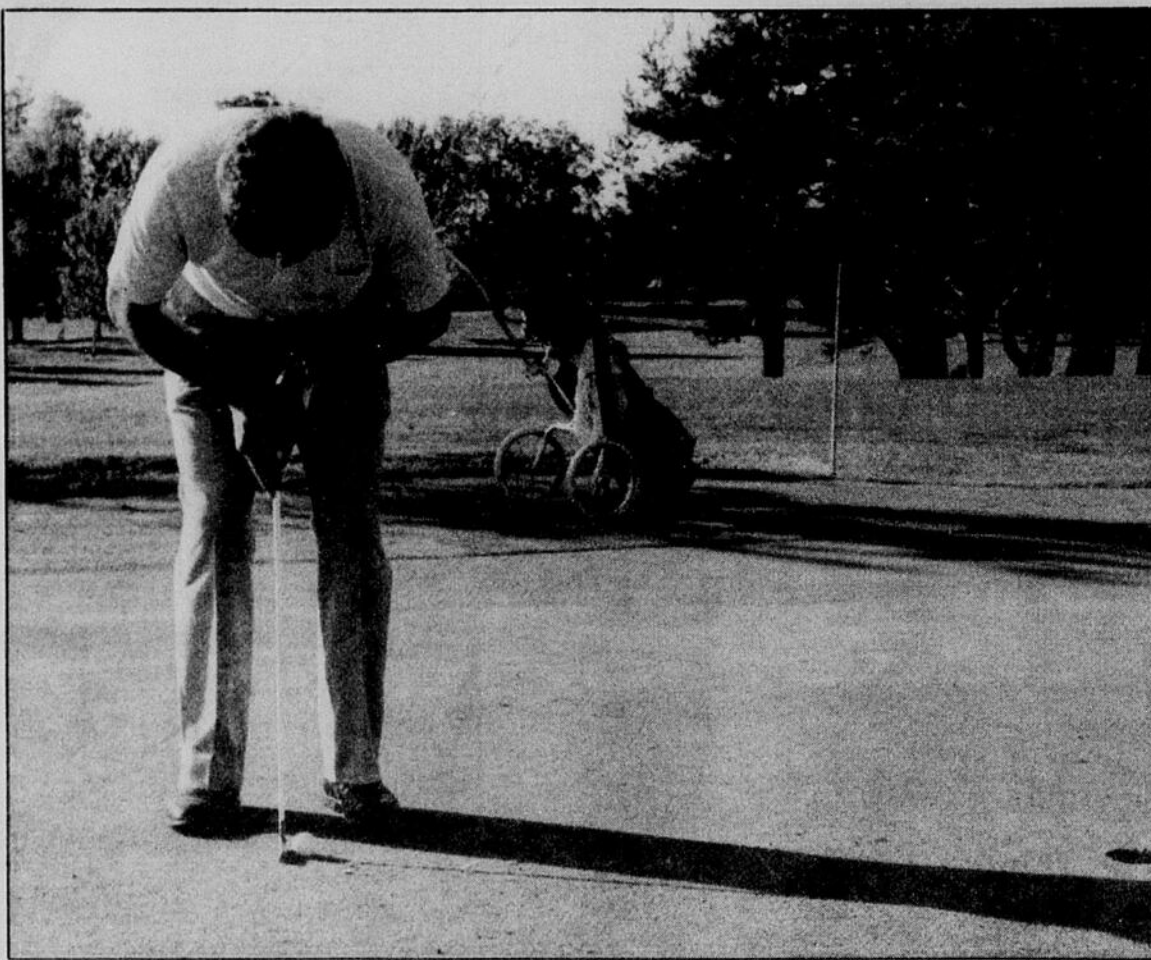
Des articles qui font plaisir

Avant le début des années 80, le golf se qualifiait plutôt de sport "conservateur". Aujourd'hui, le golf s'adapte aux

nouvelles technologies et présente des "gadgets" intéressants. D'abord un cours sur cassette vidéo. Une recommandation: "Le golf à droite et à gauche" de Carlo Blanchard et de Michel Boyer.

Ensuite, pourquoi ne pas offrir des bâtons de graphite, un matériel de composites légers, d'où une plus grande vitesse. Aussi, des couvre-bâtons, des

balles ou une pousse pour aller chercher les balles au fond des rivières. À offrir: un parapluie, une bandoulière coussinée pour l'épaule, un sac de golf, un transporteur à roulettes, un "putter" ou un abonnement à un magazine approprié (Golf, Golf Digest, Golf magazine), etc. Une nouveauté: un mini-ordinateur portatif qui calcule vos coups et votre handicap. Pratique! Bonne saison!



Au golf, il n'y a pas d'âge pour devenir un Jack Nicklaus.

Flash

**SPÉCIAL
VENTE**

TROTTOIR



LES PROMENADES DE
L'OUTAOUAIS
250 MAGASINS et SERVICES

50%

sur toute la marchandise à prix régulier

70%

sur tout le stock en argent

20%

sur pierre du Rhin

\$199
Foulard

Flash

MONTREAL
TORONTO
QUEBEC

WINNIPEG
EDMONTON
VANCOUVER

**SUPER
VENTE-TROTTOIR**

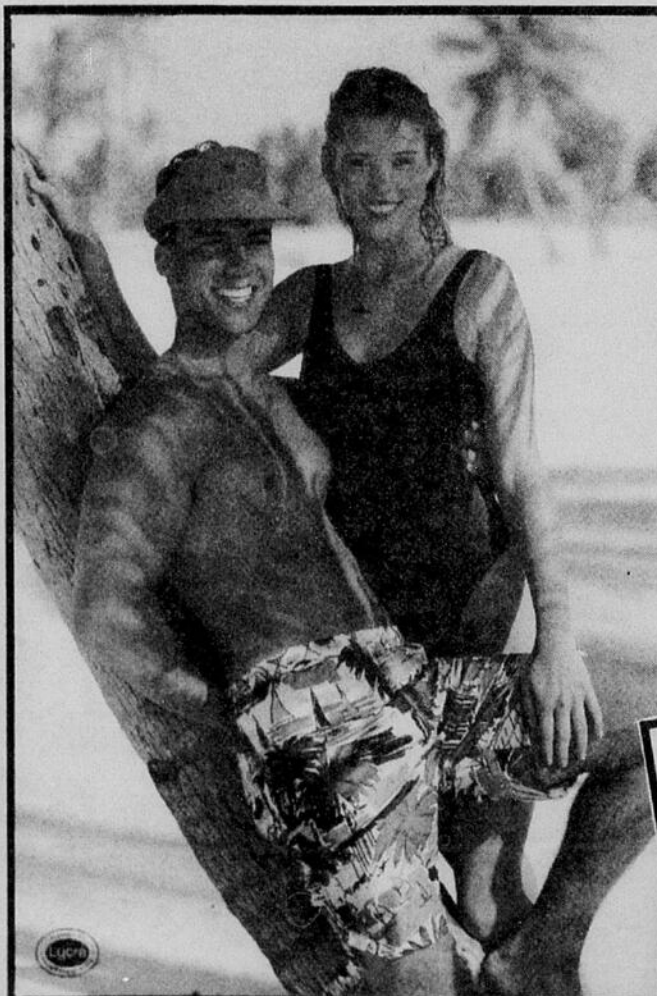
Rabais jusqu'à

70%

parmi les marques aussi prestigieuses que

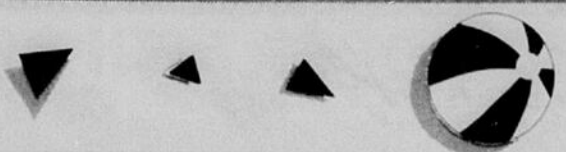
- Polo Ralph Lauren
- Lacoste
- Boston Traders
- Vuarnet
- Conte of Florence
- Sperry top sider

• sur articles sélectionnés seulement



**INTER
SPORT**

L'OUTAOUAIS
250 MAGASINS et SERVICES



VENTE d'été sur le mail



3A LeProf, OTTAWA-HULL, MERCREDI 5 JUILLET 1989

La planche à voile, un passe-temps envié

(SOP) De tous les sports nautiques qui s'offrent aux vacanciers et amateurs de plein air, la planche à voile est sans contredit depuis quelques années le passe-temps le plus envié.

Par son prix abordable et la qualité des produits offerts dans le domaine, la pratique de la planche à voile attire un nombre croissant de véli-planchistes.

De la planche haut de gamme à celle à prix populaire, l'amateur ou le professionnel pourra trouver sur le marché ce qui lui convient.

L'incertitude

Pour ceux qui n'ont jamais essayé, on leur recommande avant de s'équiper, de louer un tel équipement, de sorte à savoir si ce genre d'activité répond à leur goût. La location n'est pas un problème, suite à l'éclosion des centres de planche à voile sur tous les plans d'eau au Québec qui offrent généreusement de louer leurs équipements, ceci étant un bon moyen de se constituer une clientèle fidèle et future.

L'apprentissage

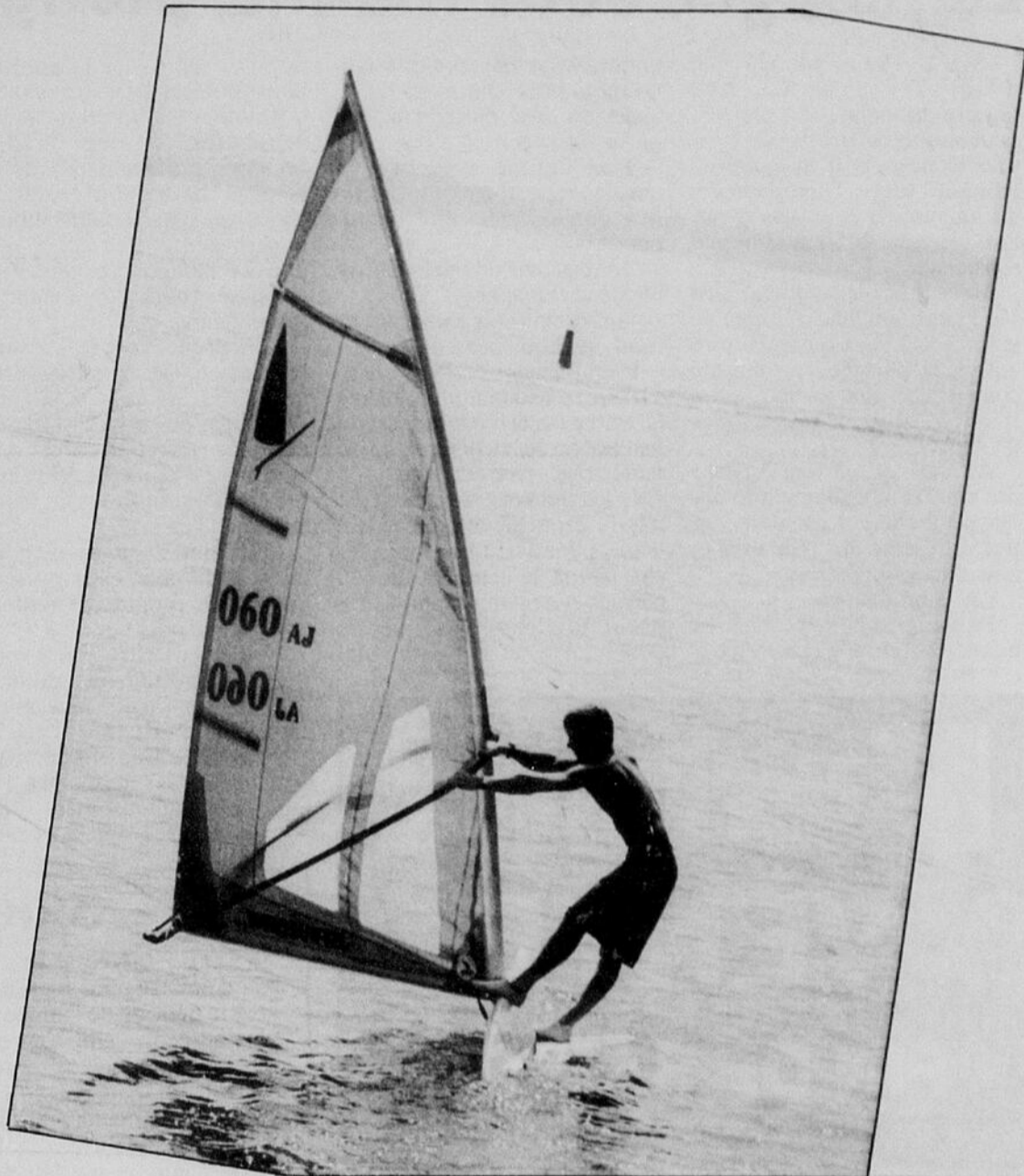
La planche à voile n'est pas tel-

lement difficile à apprendre. Déjà, plusieurs écoles se spécialisent dans l'enseignement de ce divertissement. On n'a qu'à communiquer avec la Fédération de voile du Québec qui a déjà constitué tout un réseau d'écoles et élaboré un calendrier de régates comptant plusieurs compétitions au cours de l'été.

Pour bien illustrer l'amour de ce sport au Québec, mentionnons tout simplement qu'un jeune Québécois, Éric Graveline, a été le premier Canadien à participer à des compétitions de planche à voile dans le cadre des Jeux Olympiques soit ceux de Los Angeles en 1984.

Les avantages

Ce sport offre de nombreux avantages. Sécuritaire (pour ceux qui savent prendre leurs précautions pour ce faire), pas de rapidité effrénée (comme le ski), permettant de jouir du soleil et de l'eau et exerçant bras et jambes, la planche à voile est de plus en plus en vogue, c'est une façon de plus de profiter de la nature et des bienfaits aquatiques qu'on nous a livrés.



De la planche haut de gamme à celle à prix populaire l'amateur et le professionnel sauront trouver une planche qui leur convient.

Levi's **1850** Levi's

PANTALONS DE COTON

\$19.99

T-SHIRTS

\$6.99

et \$9.99

VENTE TROTTOIR

CHEMISES POUR HOMMES

\$14.99

2/\$25

PROMENADES DE L'OUTAOUAIS

VALIDE JUSQU'AU 15 JUILLET, 1989



La plongée sous-marine, plonger dans l'autre monde

(SOP) Tirant son origine d'Italie avant la Seconde Guerre mondiale, la plongée était plutôt l'affaire de scaphandres et nécessitait un matériel lourd et l'usage d'une pompe à air en surface pour acheminer l'oxygène par câble à l'homme sous l'eau.

Mais avec l'introduction en 1953 des bonbonnes à oxygène, grâce à Jacques Cousteau entre autres, la plongée sous-marine connaît une plus grande accessibilité et attire de plus en plus d'adeptes.

Au Québec, ce sera à partir des années 60 que le grand public s'adonnera à ce sport, autrefois réservé aux militaires et à quelques huluberlus.

Les candidats

Presque tout le monde en bonne condition physique peut

pratiquer la plongée. Les conditions qui prévalent sont:

- Être à l'aise dans l'eau;
- Savoir nager;
- Pouvoir nager entre 14 et 16 longueurs de piscine de 25 mètres, quel que soit le temps requis;
- Ne pas avoir de graves problèmes cardiaques;
- Enfin, se sentir bien dans sa peau, quel que soit l'âge.

L'équipement

Pour le débutant, la plongée en apnée (sans bouteille) est un peu coûteuse et permet de se familiariser avec l'activité.

Les vêtements: le wet suit est fait de caoutchouc mousse qui laisse pénétrer l'eau qui, réchauffée à la température du corps, devient un isolant. Comprend un blouson à fermeture éclair, un pantalon qui monte

jusqu'au milieu de la poitrine pour protéger le ventre contre le froid, et les bottillons indispensables en eaux froides. Pour les professionnels de la plongée, le dry suit en caoutchouc mousse complètement imperméable pour ceux qui doivent plonger en eaux très sales, très froides ou à grandes profondeurs.

Le masque: couvre les yeux et le nez d'une vitre très résistante.

Le tuba ou snorkel: tube de plastique recourbé avec embout buccal permettant de nager près de la surface sans sortir la tête de l'eau.

Les palmes: en caoutchouc dur mais flexible, elles assurent une grande propulsion avec un minimum d'effort.

Vous pouvez très bien vous passer des vêtements isothermiques si vous n'en faites qu'en eaux tièdes et chaudes d'été.

La plongée scuba (autonome avec bouteilles) coûte cher. En plus de ce qui est nécessaire pour la plongée apnée, il faut

ajouter:

Le détendeur: il sert à vous alimenter en air comprimé à une pression toujours égale à celle de l'eau ambiante, quelle que soit la profondeur. Plusieurs types sur le marché; celui à deux étages est recommandé. On doit le faire vérifier un fois l'an.

La bouteille: bonbonne d'acier contenant l'air comprimé. Il est obligatoire de la faire examiner tous les quatre ans par un spécialiste qui vérifiera la possibilité de corrosion des parois intérieures. Méfiez-vous des bouteilles de seconde main; faites-les examiner avant de vous en servir.

Le poignard: essentiel en plongée. Pour couper les cordes, câbles, filets, algues, ou monstres marins qui vous retiennent vers le fond! Le manomètre: traduit la pression de l'eau en pieds de profondeur et les paliers de décompression pour la remontée. Deux types: à tub capillaire et à membrane

actionnée par un tube. Le premier, moins coûteux, est excellent jusqu'à une profondeur de 35 mètres.

La ceinture de lest: permet au plongeur de régler sa flottabilité. Ne pas oublier que le plongeur doit avoir un poids voisin du zéro; il remonte légèrement lorsqu'il inspire et descend légèrement en expirant.

La bouée du plongeur: surmontée d'un drapeau rouge à rayure blanche, avertit les bateaux de ne pas approcher.

La montre de plongée: étanche, automatique, chiffres lumineux. Bien la choisir; plusieurs considèrent le "Rolex" modèle "Submariner", à conseiller. Elle permet de ne pas perdre la notion du temps: vital!

Autres pièces d'équipement: une boussole (étanche et lumineuse), une torche électrique sous-marine, un appareil photo "Nikonos" (recommandée), l'arbalète sous-marine etc.

Source: Guide des Loisirs d'été

Karlane

VENTE

FIN DE SAISON

Jusqu'à

60%

de rabais

Sur une vaste sélection de
marchandise PRINTEMPS-ÉTÉ

Jusqu'à
50%
de rabais
Costumes
de bain

Les Promenades de l'Outaouais

Skier en toute sécurité

(S.O.P.) Même si la saison d'été est pour bien des gens la période de l'année la plus agréable, elle n'en est pas moins le théâtre d'une foule d'accidents qui se produisent lors de la pratique de sports estivaux favoris. Et le ski nautique n'y fait pas exception.

Suivez donc ces conseils:

- Assurez-vous des capacités du skieur à pouvoir nager loin des rives;
- Vérifiez l'équipement avant de commencer à skier;
- Dans le bateau, en plus du pilote, il est recommandé d'avoir un observa-

teur attentif connaissant les signaux usuels de communication;

- N'oubliez pas que tous doivent porter un gilet de sauvetage, skieur, pilote, observateur.

Alors bon ski, et soyez prudent!

VENTE TROTTOIR

ÉPARGNEZ
72%
ACHETEZ 3 T-SHIRTS
3 POUR \$30
COMPAREZ À \$36.00
CHACUN

ÉPARGNEZ
50%
CHEMISES SPORT
À MANCHES COURTES
VENTE \$19⁹⁹
COMPAREZ À \$40.00

ÉPARGNEZ
50% ET PLUS
CHEMISES À MANCHES LONGUES
DE MARQUES RENOMMÉES
VENTE \$16⁹⁹
COMPAREZ À \$40.00
ET \$42.00

ÉPARGNEZ
50% ET PLUS
FABRICATION CANADIENNE
VESTON SPORT
VENTE \$99⁹⁹
GROUPE
SÉLECTIONNÉ

ÉPARGNEZ
40%
PANTALONS
POUR
HOMMES

- FABRICATION CANADIENNE
- POLYESTER/COTON
- POLYESTER/LAINE
- 100% COTON

PLUSIEURS AUTRES SPÉCIAUX EN MAGASIN

NORDIS

LES PROMENADES DE
L'OUTAOUAIS
568-2638

(FACE A DISTRIBUTION AUX CONSOMMATEURS)

Nos lacs et forêts vous attendent avec impatience



Parcourir les quatre coins du Québec, c'est découvrir plus de 50 sites enchanteurs.

Parcourir la carte des parcs et réserves fauniques du Québec, c'est découvrir plus de 50 sites enchanteurs où la pêche, le canot-camping, l'escalade, l'observation et l'interprétation des espèces, la voile et les randonnées pédestres, entre autres activités, sont rois et reines.

Et que dire des quelque 350 lacs dissimulés aux quatre coins de la province (pour la pêche à la journée) où des milliers d'amateurs de pêche pratiquent leur sport favori!

À ces sites et aux activités les plus excitantes les uns que les autres s'ajoutent tout un

réseau d'hébergements des plus complets. On peut ainsi obtenir un séjour en auberge, en chalet, en pavillon ou bien profiter de l'un des nombreux terrains de camping du réseau.

Le répertoire

Le sujet est si vaste et les possibilités si nombreuses qu'il faut, surtout s'il s'agit d'une première expérience, consulter le répertoire Parcs et réserves fauniques du Québec. Ce document contient tous les renseignements utiles sur les activités et les services offerts dans les parcs, les réserves et les autres territoires gérés par le Ministère du Loisir, de la Chasse et de la

Pêche. Ce répertoire contient les modalités de réservation, la tarification et les règlements généraux de chaque parc et réserve faunique.

Les personnes désireuses d'obtenir de plus amples renseignements peuvent s'adresser à la Direction des communications du MCPL, à l'un des

bureaux régionaux (voir les pages bleues de l'annuaire sous la rubrique Loisir, Chasse et Pêche) ou au bureau du territoire concerné.

Pantorama

VENTE TROTTOIR

<p>PANTALONS DE COTON POUR HOMMES ET FEMMES \$19.99</p>	<p>T-SHIRTS D'ÉTÉ \$6.99 3/\$18.99</p>
<p>CHEMISES POUR HOMMES \$14.99 2/\$25</p>	<p>JEANS LOIS ROCCA \$34.99</p>

PROMENADES DE L'OUTAOUAIS

VALIDE JUSQU'AU 15 JUILLET, 1989

Maison de la viande fumée

SPÉCIAL DÉJEUNER

2 oeufs, viande au choix (jambon, saucisse ou bacon), café inclus. Choix de rôties (pain français, régulier ou brun), 2e café inclus.

2.05 \$

(1 oeuf — \$1,70)

Situé à proximité de la Régie des alcools, portes ouvertes à partir de 6 h 30. Déjeuner servi à partir de 6 h 30.





Voile et planche à voile, toujours aussi populaires

S'il y a deux activités estivales dont la popularité ne cesse de croître au Québec, c'est bien la

voile et la planche à voile. Si la première se pratique depuis toujours, la deuxième constitue

depuis 10 ans, un véritable phénomène. En effet, la planche à voile ne cesse, au fil des étés, de

recruter de nouveaux adeptes.

Acheter un voilier?

Pour illustrer cet engouement, la Fédération de voile au Québec, dans son annuaire souligne qu'elle compte plus de 6 000 membres individuels, que 25 000 personnes (de tous les âges) suivent un cours de voile chaque année dans l'une des 100 écoles homologuées et ce, en plus de 50 clubs de voile que compte le Québec. Quant aux adeptes de la planche à voile, il est difficile de connaître le nombre exact mais ils sont sûrement des milliers chaque été sur nos lacs et sur le fleuve St-Laurent.

On associe trop souvent la pratique de cette activité au fait qu'il faille posséder un voilier pour faire de la voile. Rien de plus faux. En effet, il est possible, à des coûts raisonnables, de fréquenter une école ou un club de voile où vous êtes à même de choisir la discipline qui vous intéresse; catamaran, croisière, dériveur ou planche à voile. Vous pouvez aussi louer un voilier. Quant à ceux qui en ont les moyens, l'achat d'un bateau, en plus du plaisir qu'il vous procurera, devient un véritable investissement, voire dans certains cas, un abri fiscal intéressant.

SOLDE

JUSQU'À

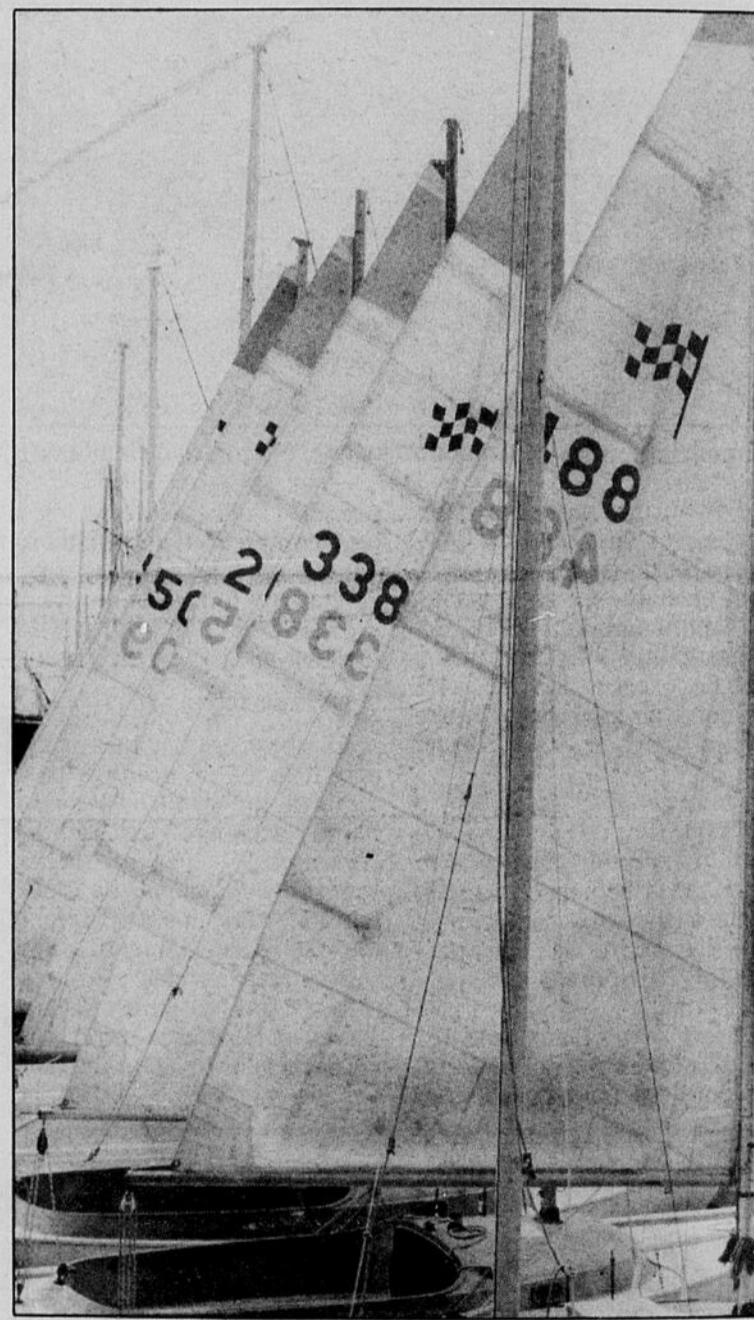
70%

DE RABAIS

sur marchandise sélectionnée



le château



Il y a plus de 25 personnes chaque année qui suivent des cours de voile pendant l'été au Québec.



Réveillez votre appétit: déjeuner chez A & W

Faites d'appétissantes économies avec ces coupons-dégustation!


OFFRE EN VIGEUR JUSQU'AU 31 JUILLET 1989

Seulement dans les restaurants A & W Promenades de l'Outaouais et Place du Centre

1,89\$ LE SPÉCIAL
 **OEUFS ET BACON**


Un grand petit-déjeuner: deux gros oeufs, du bacon, une rôtie et de la confiture. Un seul coupon par client par visite.

Jusqu'à 11h tous les matins

99¢ LE SPÉCIAL
 **CHEF-D'OEUF**

Mordez dans notre chef-d'oeuf bien chaud: un gros oeuf frit coiffé de bacon et d'une tranche de fromage fondu, servi sur petit pain sésame grillé.

Jusqu'à 11h tous les matins.

99¢ LE SPÉCIAL
 **CHEF-D'OEUF**

Mordez dans notre chef-d'oeuf bien chaud: un gros oeuf frit coiffé de bacon et d'une tranche de fromage fondu, servi sur petit pain sésame grillé.

Jusqu'à 11h tous les matins.

1,89\$ LE SPÉCIAL
 **OEUFS ET BACON**

Un grand petit-déjeuner: deux gros oeufs, du bacon, une rôtie et de la confiture. Un seul coupon par client par visite.

Jusqu'à 11h tous les matins



LA SUPER VENTE DU MAGICIEN!

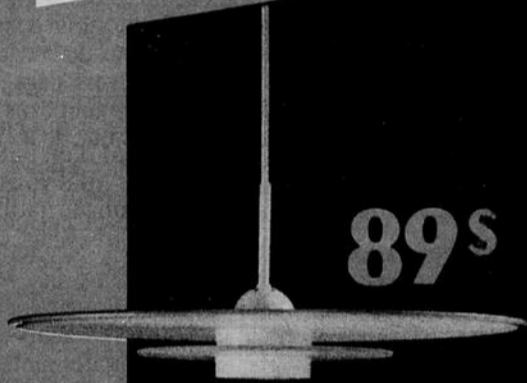
JUSQU'À

50%

DE RABAIS
SUR TOUTE
LA MARCHANDISE
EN MAGASIN

DU 3 AU 22 JUILLET

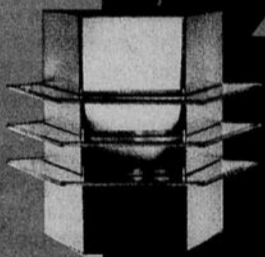
Un CHOIX FANTASTIQUE de
lampes halogènes,
lampes d'extérieur,
ventilateurs et
accessoires en magasin.



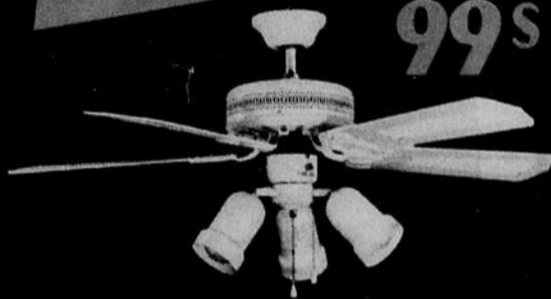
89\$



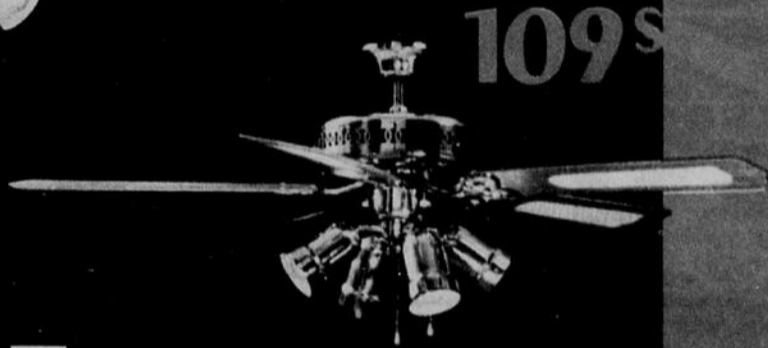
99\$



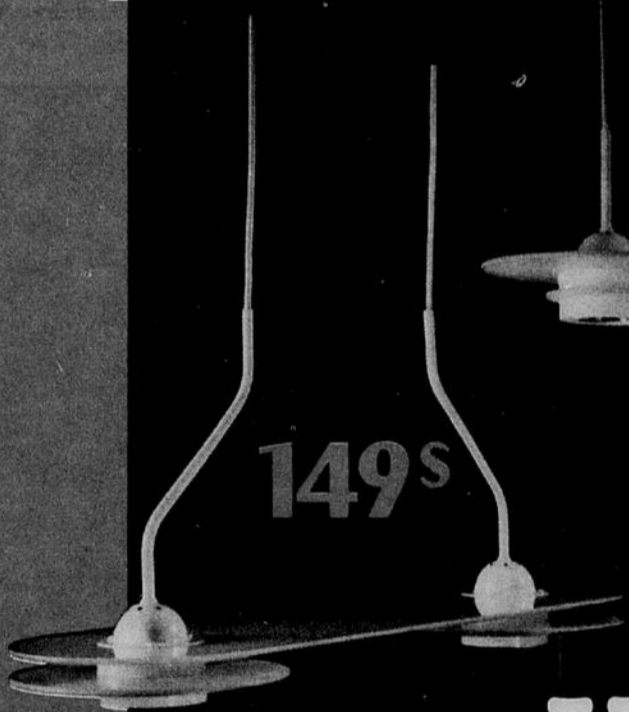
39\$



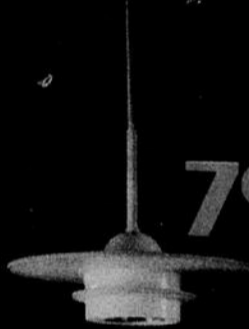
99\$



109\$



149\$



79\$



39\$

NADAIR



49\$

Les prix indiqués
n'incluent pas les ampoules.

MULTI LUMINAIRE

*Le Magicien
de la lumière*

Gatineau: 1076, boul. Maloney Ouest 243-3828

Entrée Maloney des
PROMENADES de l'OUTAOUAIS

Arthabaska • Brossard • Drummondville • Gatineau • Granby • Laval • Lévis • Longueuil • Neufchatel • Pointe-Claire
Québec • Repentigny • Rimouski • Saint-Jean • Saint-Léonard • Shawinigan • Sherbrooke • Trois-Rivières

Environnement et plein air: un équilibre à préserver

La nature vierge, celle où "la main de l'homme n'a jamais mis le pied" ne cesse de reculer. Certains diront même qu'il n'existe plus de contrées vraiment sauvages, sauf dans les livres et dans les films évidemment.

Aussi positive et souhaitable que soient la fréquentation des

sites naturels et la popularité sans cesse grandissante des activités de plein air, il faut là aussi prendre garde de ne pas tout chambarder sur son passage.

Aujourd'hui, en été comme en hiver, on trouve des gens partout, même sur des sentiers éloignés. Dans certains parcs nationaux, au

plus fort de l'été, on doit limiter le nombre de canots-campeurs qui peuvent emprunter en même temps les circuits.

Même phénomène pour les sentiers d'interprétation et pour les sentiers pédestres où le nombre d'amateurs ne cesse d'augmenter au fil des ans.

Les souvenirs de voyage

La randonnée est certainement l'expression la plus typique de l'activité en plein air. Mais dans toute randonnée, il y a plus que le simple déplacement, il faut aussi se nourrir, s'abriter et poser tous les gestes de la vie courante.

C'est pourquoi il est intéressant, mais parfois désolant, de circuler sur un sentier de ski de randonnée, au printemps après la fonte des neiges. On y trouve alors un ensemble d'objets hétéroclites témoignés des multiples randonnées.

Par exemple, des paniers de bâtons de ski, des mouchoirs de papier, des parties de contenant de fart, des morceaux de ski, des paquets de cigarettes, des enveloppes de gomme à mâcher, des canettes... jonchent le sol tout au long du sentier et davantage encore à la croisée des sentiers.

Certains adeptes de la randonnée pédestre ou du cyclotourisme sont aussi enclins aux "souvenirs" qu'on laisse sur place. Pourtant, il est aussi facile de transporter au retour ce qu'on a transporté à l'aller.

Dans bien des cas, ces déchets et pièces d'équipement ne se décomposent pas, ils enlaidissent le milieu naturel et, souvent même, peuvent blesser certains animaux.

Ainsi, la fréquentation massive des parcs et des réserves peut avoir deux formes de conséquences néfastes sur la qualité du milieu naturel. D'une part, il est de plus en

plus difficile pour les amateurs de plein air de vivre une expérience de solitude, d'autre part, en de nombreux endroits, la nature manifeste des signes d'usure prématurée (sous-bois piétinés, érosion des talus, arbres blessés).

Partir du bon pied

Heureusement qu'il y a aussi de nombreux adeptes de plein air qui ont des comportements propres à minimiser les effets de leurs déplacements en milieu naturel.


Par exemple, lors d'une randonnée en forêt ou sur un cours d'eau, les gens soucieux de la nature rapportent dans leurs bagages leurs déchets qu'ils isolent dans un sac à ordures. Plutôt que de les appuyer ou de les attacher à des arbres, on plante les skis dans la neige, on range les kayaks et les canots sur la grève, on place la bicyclette sur un support spécial ou par terre (du côté opposé au dérailleur). De plus en plus de pêcheurs et de pêcheuses utilisent des moteurs mûs à l'électricité pour éviter les déversements ou les émanations toxiques.

Enfin, les adeptes de la randonnée circulent dans les sentiers spécialement aménagés pour eux et font demi-tour sur les sentiers au lieu d'en tracer de nouveaux pour gagner quelques mètres.

Ce sont là des façons simples qui témoignent non seulement d'un respect de la nature, mais aussi d'un désir véritable d'en préserver l'équilibre et la beauté.

BOUTIQUE

FANTASIE



Chandails coton
valeurs jusqu'à \$78,00
pour **\$18⁹⁹**

Salopettes
valeurs jusqu'à \$60,00
pour **\$29⁹⁹**

LES PROMENADES DE L'OUTAOUAIS



TOY WORLD LTD.

DES AUBAINES ET DU CHOIX!

SUPER SPÉCIAUX DE LA VENTE-TROTTOIR!

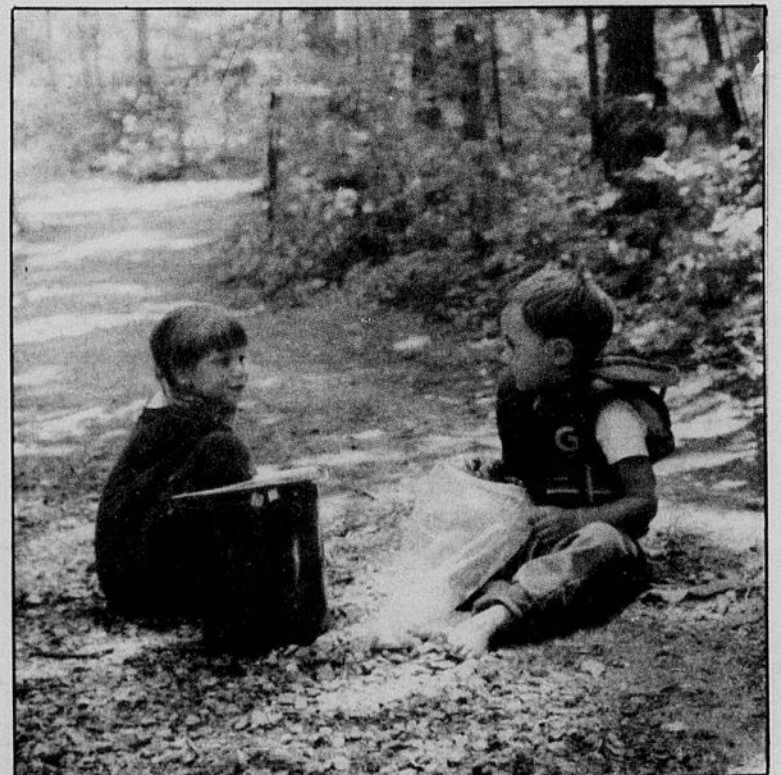
SÉLECTION
D'ANIMAUX DOUX,
JEUX, JOUETS
PRÉ-SCOLAIRES
ET AUTRES...

JUSQU'À

50%

DE
RABAIS

— LES PROMENADES DE L'OUTAOUAIS —



La nature est un don périssable et c'est à nous de la préserver. Alors après avoir passer une fin de semaine en forêt, s.v.p. n'oubliez pas de ramasser vos déchets.



10 JOURS DE VENTE
DU 5 JUILLET
AU 15 JUILLET
JUSQU'À 70% DE RABAIS

"C'est l'aviron qui nous mène..."

Déjà, il y a trois ou quatre cents ans, les Amérindiens, les coureurs des bois et tous les La Vérendrye de l'époque auraient pu chanter ce refrain populaire et ce, sur l'un des innombrables lacs ou sur l'autre des grouillantes rivières du pays.

Aujourd'hui, du mois de mai jusqu'à l'automne, c'est par centaines que nos découvreurs des temps modernes l'entonnent sur l'ensemble du territoire québécois. Et Dieu sait que le Québec est un véritable

un vêtement de flottaison individuel (VFI). Prenez soin également de ne pas surcharger votre canot et vérifiez qu'il soit en état de navigabilité. Sur des lacs, restez groupés et si possible, longez les rives, vous serez moins exposés au vent et vous pourrez accoster plus rapidement en cas de difficultés.

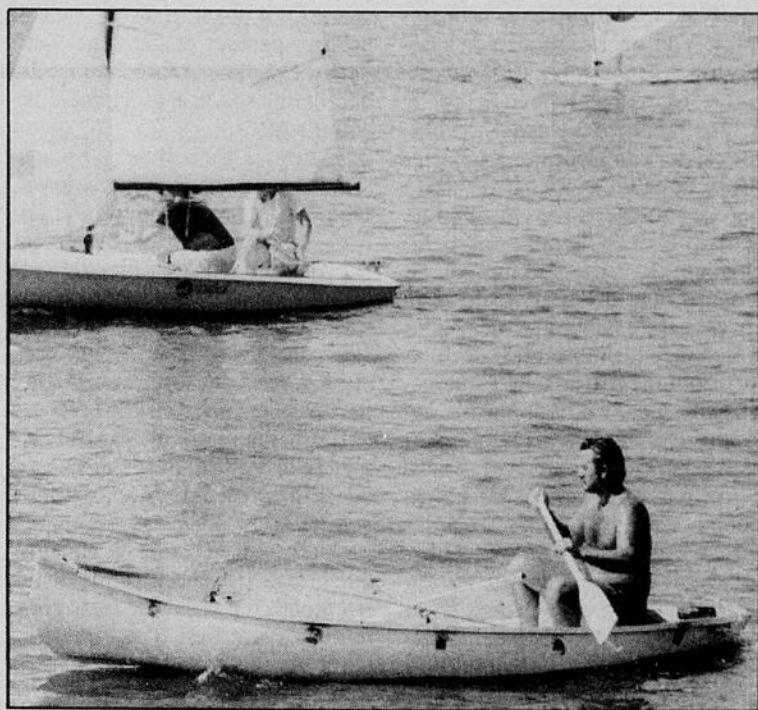
En eau vive, ne vous aventurez que dans les rapides pour lesquels vous êtes certain d'avoir l'habileté nécessaire. Ne vous surestimez pas et ne sousestimez pas la puissance

(pour le canotage comme pour le camping), les règles de sécurité les préparatifs d'une expédition et les techniques de canotage (y compris celle du portage) nécessitent une bonne préparation. On peut d'ailleurs se joindre à des clubs de canoteurs pour des expéditions de

fin de semaine. Les camps et les bases de plein air de même que plusieurs municipalités du Québec offrent également des stages de canotage.

L'organisme par excellence pour s'y retrouver et obtenir toutes les informations pertinentes à la pratique de cette ac-

tivité est la Fédération québécoise de canot-camping inc. Parmi toutes les publications offertes par l'organisme, mentionnons "Les parcours canotables du Québec" réalisé à partir de la carte routière du Québec et le guide "Rivières et lacs canotables du Québec".



Au Québec on compte plus de 225 parcours à canotage représentant plus de 26,000 kilomètres de voies navigables ayant été répertoriés.

paradis pour les adeptes du canotage, quelque 225 parcours à canotage représentant plus de 26 000 kilomètres de voies navigables ayant été répertoriés. Le canot-camping est également en plus de la pratique d'une activité physique exigeante, une occasion en or de se retrouver en pleine nature, dans un environnement de qualité.

En toute sécurité

Pour profiter pleinement de cette activité, on recommande d'être en bonne santé, de savoir nager et de se familiariser avec l'équilibre d'un canot avant de partir à l'aventure. Le maniement de l'aviron, la technique de récupération d'un canot et les règles élémentaires de survie (dont la respiration bouche-à-bouche) sont autant de règles de base.

Entre autres conseils de sécurité, ne partez jamais seul et portez un gilet de sauvetage ou

des vents, des courants, des vagues, de l'eau froide, etc. On peut d'ailleurs se munir de cartes-guides qui indiquent la classification des rapides, des plus petits aux plus terrifiants.

L'équipement

La pièce maîtresse de votre équipement est bien sûr le canot. Pour le canot-camping, l'embarcation devra être très versatile car elle aura à faire face à plusieurs situations différentes. Le canot de 4,8 mètres (16 pieds) en fibre de verre est le plus populaire car il n'est pas lourd (32 kilos ou 70 lb) et est peu coûteux. Ce type de canot possède aussi une bonne résistance et peut être facilement réparé. Des canots en cèdre entoilé, en aluminium et en polyéthylène sont également utilisés.

Bref, on ne s'improvise pas "canot-campeur". Quant à ce qui concerne l'équipement

VENTE TROTTOIR

TOUTE MARCHANDISE D'ÉTÉ

\$19.99

OU MOINS

PROMENADES DE L'OUTAOUAIS

VALIDE JUSQU'AU 15 JUILLET, 1989

30% AUBAINES 20%

30% AUBAINES 20%

ÉCONOMISEZ

JUSQU'À

50%

PROMENADES DE L'OUTAOUAIS

Cartes et Cadeaux
Davis

10 JOURS DE VENTE
DU 5 JUILLET
AU 15 JUILLET
JUSQU'À 70% DE RABAIS

Où est mon vélo ?

Plus de 50,000 propriétaires se le demandent chaque année

(S.O.P.) Cette question, 50,000 propriétaires de vélos se la posent au Québec à chaque année. Selon Vélo-Québec, la majorité des pertes concerne des 10 vitesses et des bicyclettes d'enfant. De ce nombre, aussi peu que 12,500 sont

retrouvés par les policiers, et seulement 6,000 sont réclamés.

Mais il est possible de se prémunir contre ce fléau, en connaissant les incitatifs au vol et les méthodes de prévention.

Différents facteurs contribuent

au risque de vous faire voler votre bicyclette. D'abord, le type de vélo, un 10 vitesses ou un modèle pour enfant attirera plus l'attention, le premier pour sa valeur et l'autre pour sa plus grande manoeuvrabilité. Bref, l'intérêt qu'on

portera à votre véhicule à deux roues sera équivalent à la convoitise dont il fait l'objet. Il est à noter ici que les vols se manifestent plutôt en milieu urbain.

L'apparence de votre vélo est aussi un attrait pour le criminel. Tout ce qui est beau et bien entretenu se vend bien. Une bicyclette fraîchement lavée et peinte scintille toujours plus aux yeux du recelleur ou du voleur.

Finalement, la valeur intrinsèque du vélo est sans contredit l'incitatif le plus évident chez celui qui songe à dérober ce moyen de locomotion à son propriétaire.

Les préventifs

Une première façon de se protéger est de bien identifier l'appartenance de la bicyclette. Il ne sert à rien de protéger son vélo, si on ne peut prouver qu'il nous appartient. On peut le faire notamment en prenant note du numéro de série qui est habituellement situé sous la boîte du pédalier ou sur le tube vertical. Une autre façon est d'inscrire le numéro de permis de conduire au burin sous la boîte du pédalier. Le graveur vous sera fourni par votre service de police local.

La bonne vieille méthode du cadenas est encore un bon moyen d'enrayer ce type de crime. Quel moyen plus facile existe-t-il en effet pour voler une bicyclette que de s'asseoir dessus et de partir

comme si de rien n'était? Le prix à payer pour un cadenas est fonction de la valeur du bien à protéger. Généralement, le cadenas doit valoir 10% du prix total de la bicyclette, accessoires inclus. Un cadenas en acier trempé de marque Citadel ou Kryptonite est l'idéal. Un câble en acier peut faire l'affaire pour les vélos à trois vitesses.

Il importe aussi de ne jamais cacher un vélo. Il faut obliger les voleurs à perpétrer leur crime aux yeux du plus grand nombre de personnes. Le placer dans un endroit éclairé, passant et l'attacher solidement à une pièce immobile, elle-même solide est fortement recommandé.

Assurer votre bicyclette est aussi un bon moyen de prévenir le vol. Une assurance-vol pour le domicile comprend automatiquement la protection de votre bicyclette. Il est aussi possible d'assurer spécifiquement le vélo au tarif annuel de 10% de la valeur du bien. Volé dans votre cour ou dans la rue, l'assurance couvre de toute façon.

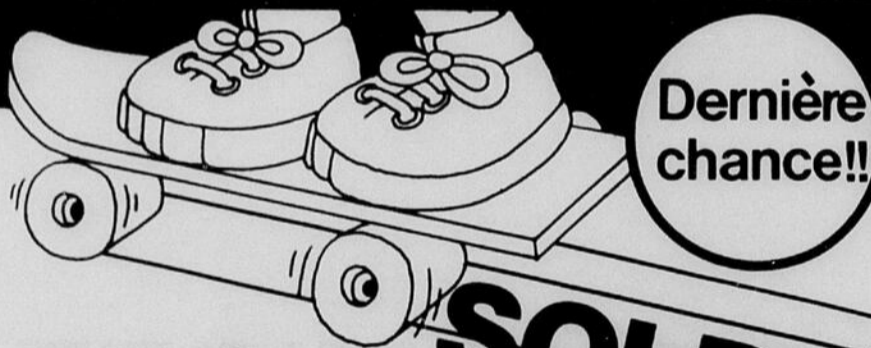
Enfin, l'immatriculation municipale (elle existe dans certaines municipalités) est un autre préventif auquel vous pouvez faire appel. Malgré tout, il faut reconnaître que la police se sert presque exclusivement du numéro de série pour retracer votre bien, d'où l'utilité limitée de faire immatriculer votre vélo.



Pas la peine de souffrir pour être belle.



561-9369



Dernière chance!!

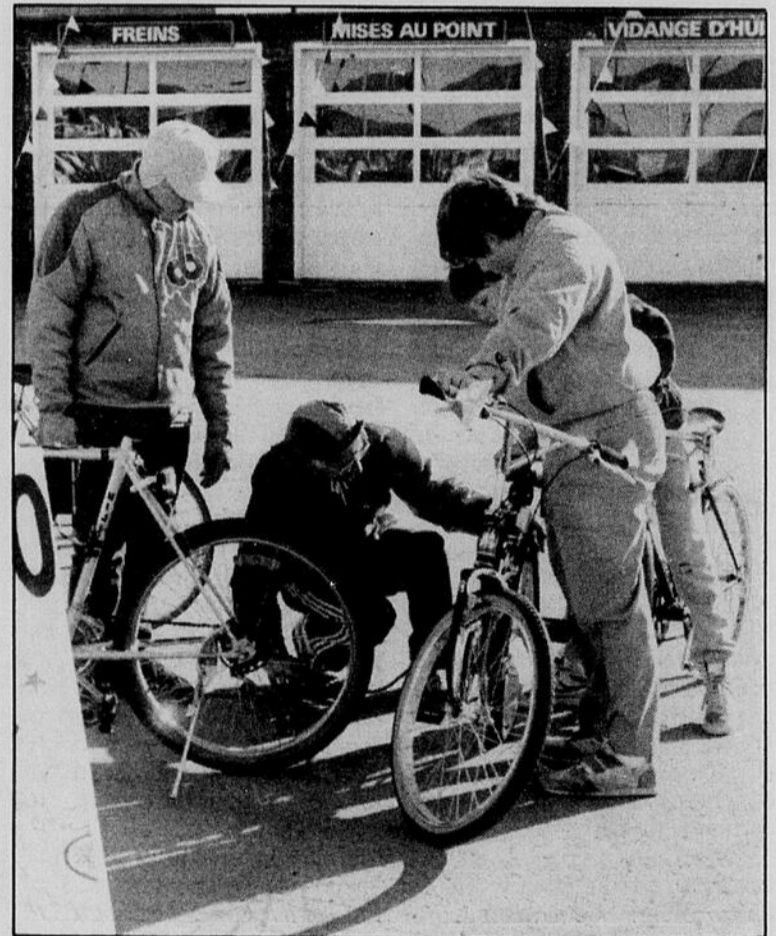
SOLDE
sur la promenade
Économisez jusqu'à
50%

Sur un grand choix de vêtements de première qualité pour bébés, filles et garçons jusqu'à 14 ans.

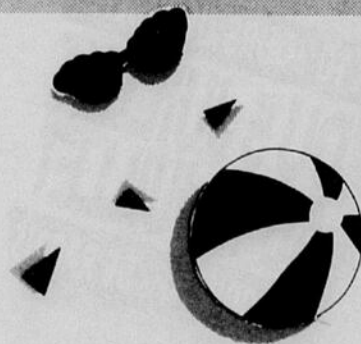
Venez et économisez maintenant!



PETITS



Une bonne façon de se protéger est de bien identifier l'appartenance de la bicyclette.



10 JOURS DE VENTE
DU 5 JUILLET
AU 15 JUILLET
JUSQU'À 70% DE RABAIS

Savoir utiliser un barbecue, ce n'est pas sorcier!

(S.O.P.) Les barbecues font désormais partie de la panoplie des accessoires de jardin. Ils existent dans une grande variété de prix et de formes. Le charbon de bois, qui pendant quelques années, était en perte de vitesse au profit du gaz propane semble reprendre sa popularité d'antan.

Aspect sécuritaire

La plupart des gens se soucient fort peu de l'entretien et de l'aspect sécuritaire de leur barbecue, probablement parce que celui-ci est associé à la joyeuse insouciance des vacances. Pourtant même les chefs cuisiniers les plus avertis devraient prendre certaines précautions élémentaires s'ils ne veulent pas rôtir en même temps que leur dîner.

Si vous utilisez des briquettes de charbon de bois, ne les allumez qu'avec un liquide approprié — jamais avec de l'essence ou d'autres substances inflammables. Et n'essayez pas de raviver les charbons une fois qu'ils ont été allumés en y ajoutant du liquide.

Les allume-charbon électriques destinés aux briquettes sont efficaces et sécuritaires, mais évitez de vous en servir lorsque le temps est humide.

Quel que soit le genre de barbecue que vous possédez, au charbon de bois ou au propane, ne l'utilisez jamais à l'intérieur ou même dans le garage. Ces deux types de barbecue dégagent de l'oxyde de carbone qui dans un endroit fermé, peut causer l'asphyxie ou même provoquer une explosion.

Précautions nécessaires

Les barbecue au propane

sont plus raffinés que ceux qui fonctionnent au charbon de bois, mais il requièrent plus de précautions pour être sécuritaires.

Le propane est un gaz sans couleur et sans odeur. Lorsqu'on l'utilise pour les barbecues, on le transforme en liquide afin de réduire son volume et simplifier son transport.

Si vous achetez un barbecue au gaz, assurez-vous qu'il a été fabriqué par une compagnie de bonne réputation.

Si vous possédez déjà un barbecue, il serait bon que vous le fassiez vérifier par un spécialiste qualifié au début de chaque saison, afin de vous assurer que les brûleurs et les autres ouvertures de l'appareil ne contiennent ni poussière ni rouille.

Autres conseils

Si vous devez vous procurer une nouvelle bonbonne, assurez-vous qu'elle s'ajuste bien au support du barbecue. Les bonbonnes ne doivent pas être peintes d'une couleur foncée susceptible d'absorber la chaleur. Autrement, la pression pourrait s'accumuler ce qui amènerait la soupape de sûreté à s'ouvrir et à dégager le propane.

Faites vérifier régulièrement votre bonbonne au cas où elle aurait des fuites. Tous les dix ans — à compter de la date de fabrication ou de revérification — la bonbonne doit être examinée et sa soupape de sûreté remplacée.

Le fournisseur disposera de votre bonbonne endommagée. Ne la jetez jamais aux ordures.

Une fois vérifiée, la bonbonne peut être remplie de

nouveau. N'en mettez pas trop: environ 80 pour cent de son volume sera constitué de propane liquide, le reste étant de la condensation. S'il n'y a pas assez d'espace pour permettre au liquide propane de s'étendre, des températures plus chaudes

pourraient entraîner l'ouverture de la soupape de sûreté.

La soupape de la bonbonne doit être complètement ouverte pour que le barbecue puisse fonctionner de façon satisfaisante. Souvenez-vous de bien fermer la soupape une fois que

la cuisson des aliments est terminée.

Bien que le barbecue lui-même puisse être entreposé à l'intérieur, il est préférable de conserver la bonbonne à l'extérieur toute l'année, et jamais dans un endroit fermé.

Sélection

SUPER VENTE TROTTOIR

50% à 70%

DE RABAIS

• SUR ITEMS SÉLECTIONNÉS

EN VIGUEUR DU 5
AU 15 JUILLET

LES PROMENADES DE
L'OUTAOUAIS

L'Outaouais, une oasis de verdure



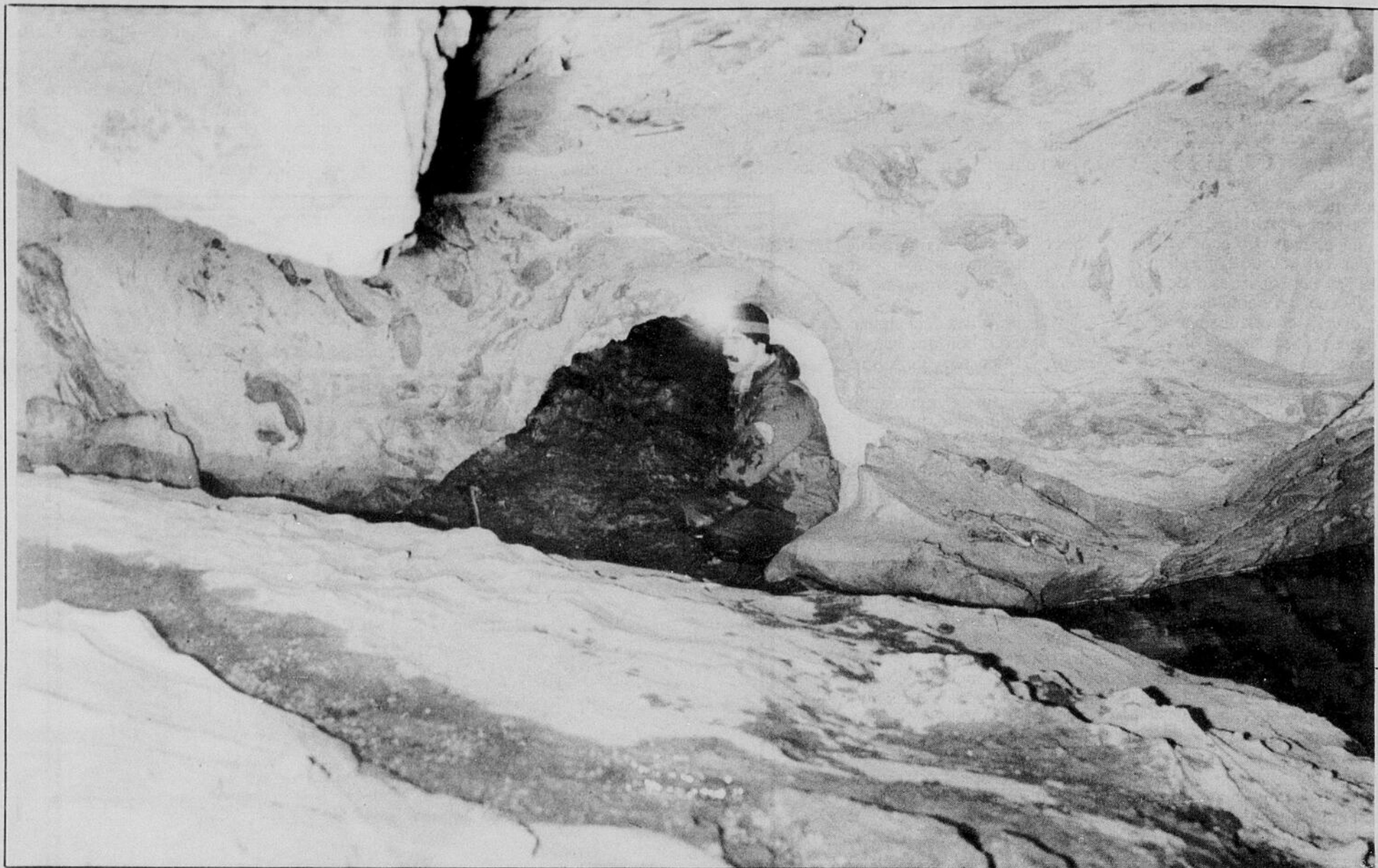
MAHER

VENTE TROTTOIR

ÉCONOMISEZ JUSQU'À 70%

SUR UNE SÉLECTION D'ARTICLES EN
MAGASIN
561-2126

Ce monde mystérieux que l'on ne connaît pas...



Vous êtes curieux, aventurier et aimez le défi? La pratique de la spéléologie est pour vous.

Vous cherchez une activité intéressante, un contact avec la belle nature, sauvage et vierge? Vous êtes curieux, aventurier et recherchez un défi? La pratique de la spéléologie est pour

vous.

Quoi et pourquoi?

La spéléologie est l'exploration et l'étude des cavités souterraines naturelles. C'est la découverte du monde mysté-

rieux des grottes et des cavernes.

La spélo, comme on l'appelle communément, permet de vivre la sensation d'être un véritable découvreur, d'explo-

rer la nature méconnue, de parcourir les galeries sinueuses et de découvrir des formes rocheuses surprenantes.

Cette activité, tout en permettant une évasion de notre univers chronométré par l'immersion dans l'obscurité et le silence d'une autre nature différente, offre simultanément l'avantage d'être une action de plein air complète qui exige parfois de faire de l'escalade, du camping, de la navigation, de la plongée...

Comment?

La spélo se pratique à peu de frais et présente peu de dangers. Il suffit d'avoir un bon casque protecteur (de type construction), une lampe de poche assez puissante, de vieux vêtements chauds, des gants, des bottes, et des vêtements de rechange pour le retour à la civilisation!

Côté sécurité, il suffit simplement de ne jamais s'aventurer seul dans une grotte, de ne pas perdre d'initiative au-dessus de ses capacités, et de se souvenir que le recours aux conseils judicieux d'organismes ou d'individus compétents ne pourra que vous aider à vivre une expérience enrichissante.

Il faut toutefois le faire avec respect pour les formations rocheuses, en ne dérangeant pas inutilement la vie cavernicole, en respectant la propriété d'autrui, en s'opposant à tout acte de vandalisme.

On peut s'adonner à la spélo sans besoin de formation bien compliquée, car la visite des cavités de débutants

n'exige aucune habileté particulière, si ce n'est que d'accepter un peu d'inconfort et l'éventualité de se salir.

Qui, quand et où?

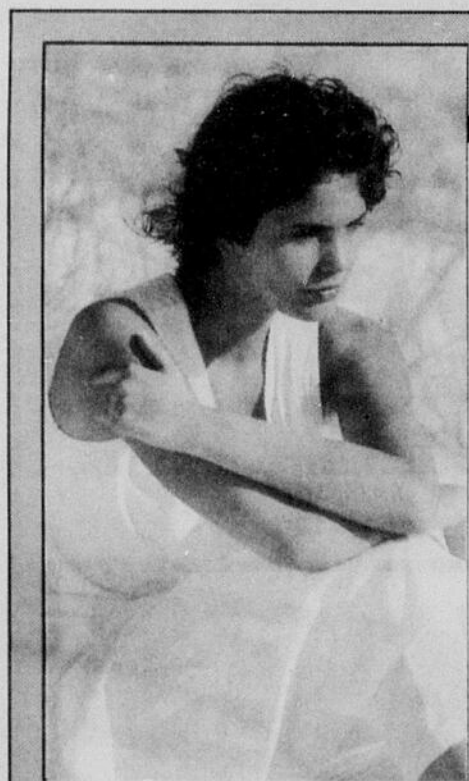
La spélo s'adresse à tous, du plus petit au plus grand. Comme il ne s'agit pas d'une discipline compétitive, elle est accessible à tout le monde puisque chacun trouvera une caverne à sa mesure.

Elle se pratique aussi en tout temps. Le milieu cavernicole offre des conditions climatiques qui ne varient pratiquement pas d'une saison à l'autre; l'été il y fait frais, l'hiver on y est plus chaud qu'à l'extérieur. Et, bien sûr, les paysages varient, la saison froide créant de magnifiques concrétions de glace.

Enfin, elle se pratique ici même chez nous, au Québec. Sans contenir les reptiles géants ou les champignons phosphorescents de Jules Verne, notre milieu souterrain ne manque pas néanmoins de captiver grâce aux merveilles minérales, végétales et animales qu'il recelle. Parmi les régions particulièrement intéressantes, il faut mentionner les vallées des rivières Gatineau et du Lièvre, celle du fleuve St-Laurent, la dépression du Lac St-Jean, l'île d'Anticosti et la péninsule gaspésienne.

Pour de plus amples renseignements, veuillez vous adresser à la Société de Spéléologie qui saura sûrement vous éclairer sur vos interrogations concernant cette splendide activité.

Source: Société Québécoise de Spéléologie



**INVITATION SPÉCIALE
VENTE TROTTOIR**

RABAIS JUSQU'À

70%

SUR TOUTE LA MARCHANDISE EN MAGASIN



Pour dormir en paix:

Choisissez un bon sac de couchage

(S.O.P.) En camping, si la tente constitue légèrement la base de l'équipement, le sac de couchage vient certainement en deuxième place. Un peu comme pour les tentes, les modèles sont variés et il en existe pour toutes les sortes de camping.

Sur le marché sont disponibles le sac d'été, le sac trois-saisons pour le printemps, l'été et l'automne, le sac d'hiver et, plus spécialisé encore, le sac d'expédition. Leur forme peut être rectangulaire, triangulaire avec deux côtés effilés vers le bas ou encore de modèle "momie". Bon nombre de modèles offrent la possibilité de jumeler un sac avec un autre pour ainsi y loger confortablement deux personnes.

Ce qui assure la qualité d'un sac de couchage, c'est le pouvoir isolant du matériau dont il est bourré. Il existe actuellement deux sortes de bourrure: celle faite de duvet et celle de fibres synthétiques.

La bourre de duvet, généralement faite de duvet de soie et de duvet de canard, est certes l'isolant par excellence. En plus d'être efficace, le sac de duvet

est léger et facilement compressible. Il prend peu de place et se transporte bien.

Le duvet n'a que deux défauts. Le premier, c'est son prix. Un bon sac de couchage peut coûter jusqu'à 300\$. Son autre faiblesse est que le duvet absorbe facilement l'humidité, ce qui diminue assez sensiblement sa capacité d'isolation.

Les fibres synthétiques sont certes moins isolantes que le duvet. Leur qualité est que certaines d'entre elles, comme le POLARGUARD offrent une excellente résistance à l'humidité et qu'elles coûtent beaucoup moins cher.

Le sac qui convient le mieux au climat que nous connaissons durant la saison d'été serait le traditionnel sac rectangulaire, à la bourre de polyester. Il n'est pas dispendieux et il s'entretient facilement. Il suffit de le faire nettoyer à sec. Certains fabricants recommandent de le laver à la machine, mais cela peut affecter la coloration du sac et la qualité de la bourre. À la rigueur, le lavage à la main avec un savon doux sera suffisant.

En choisissant votre sac, voyez à ce que la bourre soit abondante et dispersée de manière uniforme. Vérifiez la qualité du capitonnage en secouant le sac. Si la bourre a tendance à se tasser ou à s'écraser, regardez un autre modèle.

Examinez aussi la qualité et la densité de la couture. Il faut qu'elle soit solide. Évitez les doublures en flanelle. Elle sont fragiles à l'humidité et sèchent mal. Veillez à ce que le sac soit muni d'un rabat isothermique qui isole la fermeture à glissière

sur toute sa longueur. Le rabat empêche l'air de pénétrer entre les dents de la fermeture. Vérifiez bien, également, les dimensions du sac. Ne vous fiez pas aux dimensions inscrites sur l'étiquette: elles sont maintes fois inexactes.

Qui dit randonnée dit saine alimentation

Une randonnée en vélo demande un effort de tout l'organisme, c'est pourquoi les cyclistes doivent chercher à se donner une alimentation complète et bien équilibrée.

Les oeufs, le fromage, la viande et les noix servent à soutenir un effort et à reconstituer les muscles. Ils demandent plus de temps à digérer et il est préférable de les consommer la veille d'une randonnée ou le matin même au petit déjeuner.

Le sucre blanc, le miel ou la confiture se digèrent rapidement et fournissent immédiatement de l'énergie. Le pain et les céréales se digèrent plus lentement, tout en permettant de

fournir un effort intense quand il le faut.

Pour compenser la perte d'eau due à la transpiration, il faut boire environ 1/4 de litre de liquide à l'heure, et de préférence de l'eau, des jus ou du lait. Le lait est d'ailleurs un aliment complet en lui-même, qui peut vous fournir du sucre (lactose), des protéines et du calcium.

Pour obtenir le petit supplément d'énergie qui peut vous aider à faire les derniers kilomètres, vous pouvez prendre une cuillerée de miel, un verre de lait ou une pomme.

Source: Vélo-Québec

Attention aux coups de soleil

Les inconditionnels de l'exposition aux rayons solaires, les vacanciers croient en toute bonne foi avoir raté leurs vacances s'ils ne rentrent pas cuits comme des homards.

Neuf fois sur 10, les mises en garde multiples du corps médical restent lettre morte et la liste des victimes du Phébus continue de s'allonger.

Si la plupart des peaux grasses et normales réagissent bien au grand air et au soleil, en revanche, les peaux sèches demandent, en plus d'une bonne crème nourrissante ou un lait solaire bien adapté, un traitement avant le coucher pour conserver leur élasticité et leur velouté.

Pour toutes les peaux, si on désire un beau bronzage,

sans danger, il faut: avant l'exposition, un bon nettoyage, pendant le bronzage, s'enduire d'un produit convenant à la nature de son épiderme et à l'intensité des rayons solaires après le bronzage, réhydrater.

Les yeux, même les moins fragiles, souffrent du soleil. Mieux vaut ne pas les maquiller pour la plage. Mais, si on peut résister à l'envie de les parer, il ne faut surtout pas oublier de les démaquiller le soir avec soin et maquillés ou non, de les protéger, le jour, par des lunettes de soleil...

Les lèvres seront soignées avec un produit nourrissant la nuit et le jour, pour éviter le dessèchement et les ridules, on les enduira avec un protecteur à lèvres.

VENTE TROTTOIR...

Oui, une super vente

9.98 et plus

sur des espadrilles, sandales, souliers et beaucoup plus.

Venez tôt pour la meilleure sélection.

Du 5 au 15 juillet.



Kiddie Kobbler

Souliers pour les jeunes

LES PROMENADES DE L'OUTAOUAIS

OÙ L'ON PREND VRAIMENT SOIN
DES PIEDS DE VOTRE ENFANT



Super vente 1/2 prix

sur toute la marchandise printemps-été '89

JONES NEW YORK
SHOES

FOOTWORKS

NATURALIZER

Créé pour le confort

LE
PACHA

561-2767



L'OUTAOUAIS

250 MAGASINS ET SERVICES

Le "rafting" pour les amateurs d'émotions fortes

(SOP) En ce monde routinier, urbain, où chacun est victime du stress et dépend du cadre social parfois trop exigeant et rigide, les occasions de se divertir et de changer d'air sont très convoitées.

Il est une de ces occasions ou activités qui connaît une popularité sans précédent au Qué-

bec, et c'est le "rafting". Depuis les fameuses séquences présentées il y a quelques années sur les descentes en pneumatique de la rivière Colorado aux États-Unis, l'engouement pour ce genre d'émotions fortes a gagné la province.

La rivière Rouge, tout près d'Ottawa, est certainement

l'endroit par excellence où aller pratiquer un tel sport. Si vous avez plus de 12 ans, êtes en bonne santé et savez nager, vous êtes le candidat approprié pour ce genre de randonnée. Accompagné de guides compétents, vous passerez de 4 à 6 heures inoubliables (c'est le temps requis pour une descente

avec quelques haltes).

Après avoir franchi des rapides à vous couper le souffle, un superbe steak grillé vous est servi au retour au bercail. Ce dernier délice, compris dans les frais d'inscription, est accompagné de la fourniture d'équipement (ceintures, radeaux, pagaies et casques), la disposition de guides et un goûter.

La saison de descente débute le 20 avril et se termine en octobre. Les tarifs d'inscription sont relativement abordables.

Responsabilité

Bien que la sécurité soit une grosse préoccupation des organisateurs, regroupés sous le ti-

tre "Eau Vive", ces derniers ne se tiennent pas responsables de toutes pertes matérielles ou blessures pouvant survenir durant la descente. Une signature préalable par les participants d'une formule non-responsabilité de l'organisme est exigée, portant l'entière responsabilité des risques de l'excursion sur votre seule personne, par votre libre choix. Une assurance-vacances d'une journée est suggérée pour vous protéger, vous et vos effets personnels.

Il ne reste plus qu'à vous souhaiter bonne randonnée et bon courage!

SUPER SOLDE

RABAIS
JUSQU'À

ET PLUS
SUR TOUTE
LA

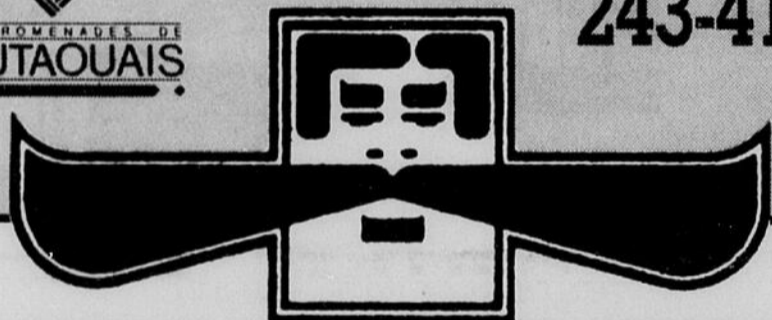
MARCHANDISE

50%

MOUSTACHE

LES PROMENADES DE
L'OUTAOUAIS

243-4155



LA VENTE

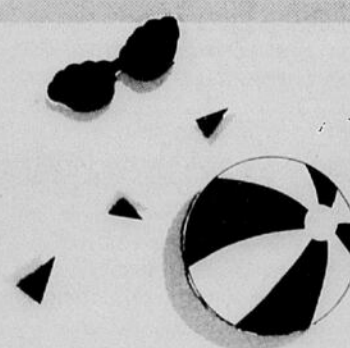
JUSQU'À

50%

ALDO



Laissez les animaux sauvages dans leur environnement.



10 JOURS DE VENTE
DU 5 JUILLET
AU 15 JUILLET
JUSQU'À 70% DE RABAIS

VENTE d'été sur le mail



Pour des loisirs sécuritaires pendant la période estivale

L'été est la période de l'année par excellence pour la pratique des sports et loisirs. Les vacances aidant, beaucoup de gens sédentaires redeviennent actifs et recommencent à pratiquer des activités de plein air.

De telles activités sont un excellent divertissement, mais encore faut-il les pratiquer en observant certaines règles de sécurité. Sinon, les passe-temps les plus anodins peuvent avoir des conséquences funestes.

Pour un été sans danger, la Ligue de sécurité du Québec souhaite donner quelques conseils à la population.

Durant la baignade:

- Si vous allez vous baigner ailleurs que dans une piscine, n'y al-

lez pas seul.

- Ne surestimez pas vos capacités en vous aventurant trop loin de la rive.
- Vérifiez la profondeur de l'eau avant de plonger.
- Gardez constamment un oeil sur les enfants lorsque ceux-ci vous accompagnent.

En embarcation:

- Portez toujours une ceinture de sauvetage
- Ne chargez pas l'embarcation avec un poids excessif.
- Ne vous tenez pas debout dans l'embarcation.
- Ne partez pas seul à moins d'être un expert.
- Si l'embarcation chavire, agrippez-vous à celle-ci et attendez de l'aide.

En randonnée:

- Partez en randonnée dans les

bois à plusieurs personnes.

- Munissez-vous d'une boussole et d'une carte topographique, dont vous aurez préalablement appris à vous servir.
- À moins d'être expert, contentez-vous de suivre des pistes ou des sentiers balisés. Évitez d'ouvrir vos propres pistes, car les chances de se perdre sont grandes.

Le jogging en ville:

- Pour ceux qui restent en ville, le jogging est une activité intéressante, si on la pratique bien. Dans son propre intérêt, le coureur ne devrait pas circuler dans la rue, mais sur le trottoir. La rue est un espace réservé aux véhicules moteurs. Les coureurs peuvent utiliser la rue, ou plutôt l'accotement. Et courez toujours dans le sens contraire de la circulation, afin de voir arriver les véhicules.



En embarcation, portez toujours une ceinture de sauvetage; elle pourrait vous sauver la vie.

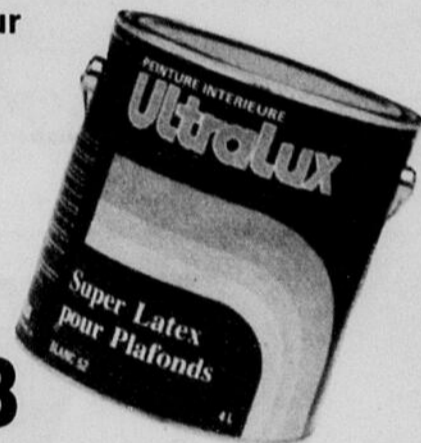
SPÉCIAL VENTE-TROTTOIR

Peinture intérieur
SUPER LATEX
pour plafond

Prix rég.: \$19.60 4L

Spécial

\$11.98



STORE DRACO

25% de rabais

CADRE IMAGE 8x10

25% de rabais

MIROIR DÉCORATIF

25% de rabais

BORDURE DÉCORATIVE
ET PAPIER PEINT **\$4.99**
À partir de

Ultralux

Les Promenades de l'Outaouais
561-0286

VENTE-TROTTOIR DES MILLIERS DE VÊTEMENTS À

9.99

RABAIS-CHOC COMPLETS
25.00
RÉG. 199.99 et plus
1 PAR CLIENT
TANT QU'IL Y EN AURA

RABAIS-CHOC VESTES EN DENIM

9.99

1 PAR CLIENT
TANT QU'IL Y EN AURA

Tricot garni cuir HautsJupes

9.99

Rég. jusqu'à 39.99

Chemises tout-aller pour hommes

9.99

T-shirts imprimés

2 pour 9.99

Hauts et bas en Lycra

2 pour 9.99

Shorts pour hommes

2 pour 9.99

Jupes extensibles

9.99

Pantalons tout-aller pour dames

9.99

Tailleurs

19.99

Rég. jusqu'à 99.99

STITCHES 561-2192



Une rencontre au pays des grands arbres

Une oasis de verdure

La nature sauvage, le grand air des montagnes et un dépaysement total: voilà ce qu'on aimerait trouver quand on veut s'évader de la ville et de son quotidien. Mais où dénicher

ces lieux de détente de plus en plus rares qui semblent n'exister que pour les privilégiés?

Et pourtant! Une jolie balade en direction du lac la Blanche vous mène vers une oasis de verdure, de calme et

d'air pur: le centre éducatif forestier de l'Outaouais (CEFO).

Le pays des grands arbres

La région de l'Outaouais québécois possède les plus vastes réserves de feuillus au

Québec. Il n'est donc pas surprenant que ses forêts se transforment, sous la palette des saisons, en autant de tableaux de couleurs différentes.

C'est dans ce décor enchanteur qu'est situé le Centre, 18 km au nord-est de Buckingham. Dans un monde où le silence est un luxe, le CEFO est un endroit rêvé pour les citadins, les naturalistes et les amateurs de plein-air. En plus d'offrir l'espace et la tranquillité, il permet de découvrir, de connaître les richesses de la forêt de l'Outaouais et les géants du monde végétal.

Ses essences

Parmi ses arbres distinctifs domine le chêne rouge (30 m de hauteur) qui dispute robustesse et beauté au pin blanc (30-35 m de hauteur), à l'érable à sucre, au hêtre et au tilleul.

Sa flore et sa faune

La flore et la faune du Centre, typiques du sud-ouest du Québec, ajoutent également à l'intérêt du paysage.

La grâce élancée d'un cerf de Virginie, la présence étonnante d'une tortue serpentine et la rumeur saccadée d'un grand pic sont autant de surprises au hasard des sentiers.

Ses services

Pour faciliter l'accès et l'exploration du milieu forestier 7 kilomètres de sentiers ont été aménagés parmi les 2 000 hectares du Centre éducatif forestier. Là, les promeneurs, solitaires ou par groupes, peuvent se familiariser davantage avec le monde végétal et animal et les phénomènes naturels de la forêt.

Le pavillon d'interprétation

Le CEFO comprend un pavillon d'interprétation. Lien de départ et de retour des randonnées en forêt, ce pavillon sert de complément à la découverte personnelle de la forêt.

On y retrouve notamment:

- des présentations audio-visuelles;
- de petites expositions;
- des naturalistes-animateurs qui répondent à des questions et qui donnent un aperçu général de ce qu'offre le CEFO.

À proximité du pavillon, les aires de pique-nique pour permettent d'y casser la croûte tout en savourant le paysage.

Trois variations sur un thème

Le Centre éducatif forestier de l'Outaouais est ouvert du mois de mai au mois d'octobre.

Ses saisons sont autant de variations sur le thème de la couleur.

Le printemps

Les fleurs sauvages printanières tapissent les sous-bois. Les arbres laissent percer leurs premières feuilles. C'est la saison des promesses et le vert tendre domine.

L'été

La forêt s'éveille. C'est la saison de la croissance. Juin déploie les différentes nuances de vert de sa palette et, même si la canicule bat son plein, le CEFO vous convie à la fraîcheur de ses sous-bois.

L'automne

L'Outaouais, c'est... l'automne! L'abondance de feuillus de la forêt outaouaise offre un tableau somptueux.

Le Centre éducatif forestier de l'Outaouais termine alors ses activités dans une apothéose de couleurs.

Suivez les indications

Le CEFO est situé à 18 km au nord-est de Buckingham. On s'y rend en empruntant la route 315 en direction du lac La Blanche.

Des panneaux de signalisation indiquent l'emplacement du centre éducatif forestier.

Horaires

Le CEFO est ouvert les fins de semaine, en mai et en juin, de 10h00 à 16h00. Le public y a également accès tous les jours aux mêmes heures, de la Fête nationale à la Fête de l'action de Grâce.

Il n'est pas recommandé de circuler sur le territoire du centre éducatif forestier en dehors des périodes d'activité et des heures d'ouverture. Quiconque passe outre cette recommandation devra assumer les risques.

Pour obtenir de plus amples renseignements, on peut communiquer avec le CEFO, aux numéros de téléphone suivants:

De mai à octobre:
CEFO
C.P. 60 Buckingham (Québec)
J8L 2X1
(819) 986-2183

Pendant l'hiver:
Ministère de l'Énergie et des Ressources
170, Hôtel de Ville
Hull (Québec)
J8X 4C2
(819) 770-3487

Source: Gouvernement du Québec
Ministère de l'Énergie et des Ressources (Forêts)



Blouson rayonne et coton

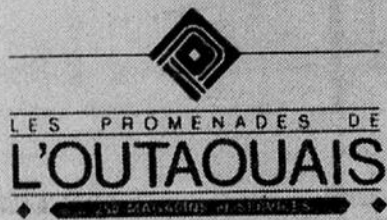
valeurs jusqu'à \$60,00 pour

\$29⁹⁹

Pantalons assortis

valeurs jusqu'à \$65,00 pour

\$29⁹⁹



VENTE

JUSQU'À

50%

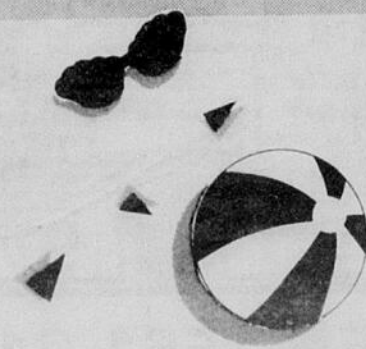
DE RABAIS

SUR TOUTES MONTURES ET LUNETTES SOLEIL
Offre se terminant le 15 juillet 89

Optique Laurentienne

PROMENADES DE L'OUTAOUAIS
Gatineau 568-1873

avant-goût de l'été!



**10 JOURS DE VENTE
DU 5 JUILLET
AU 15 JUILLET
JUSQU'À 70% DE RABAIS**



MAISON DE CHOIX

VENTE TROTTOIR

**VENEZ
ÉPARGNER**

JUSQU'À

60%

DE RABAIS

Sur des centaines d'articles
sélectionnés de notre vaste collection
PRINTEMPS-ÉTÉ

- robes
 - jupes
 - blazers
 - coordonnés
 - chandails
 - pantalons
 - blouses
- PARIS-STAR et M. LÉONARD

MAISON DE CHOIX

Les Promenades de l'Outaouais

T-Shirts

Valeurs jusqu'à \$45,00 pour **\$15⁹⁹ à \$24⁹⁹**

Jupes

Valeurs jusqu'à \$65,00 pour **\$29⁹⁹**

Imperméables

Valeurs jusqu'à \$125,00 pour **\$29⁹⁹**

marie-luv
INTERNATIONAL



L'été, c'est le plein air

(S.O.P.) Le plein air, plusieurs n'y voient encore qu'une mode. Pour d'autres, c'est un des signes qui manifestent de profonds changements d'attitude à l'égard de notre milieu de vie et de l'environnement en général.

On parle tellement d'écologie, de qualité de vie: il n'y a rien d'étonnant à ce que nos façons de faire de tous les jours commencent à changer. Et ce n'est probablement que le tout début! Car tout indique que les besoins qui se manifestent sont très profonds.

De nos jours, on parle de moins en moins de survie, comme si la nature était un désert où l'homme ne peut vivre. L'objectif actuel n'est plus d'acquiescer des techniques de survie mais d'apprendre à se sentir bien, à bien vivre dans la nature.

Cette nouvelle attitude comporte plusieurs facettes intéressantes: connaître, se nourrir, s'abriter, se déplacer. Au fond,

tous les aspects d'une vie normale. La connaissance du milieu naturel suscite une véritable passion.

Le temps n'est peut-être pas si loin où les adolescents connaîtront mieux les noms des arbres que ceux des marques d'automobiles...

L'alimentation d'excursion, les techniques de camping rustique, été comme hiver, intéressent beaucoup de gens. Quant aux techniques de locomotion, elles sont largement connues: fédérations et boutiques spécialisées s'emploient à les répandre. Nous sommes sur le point de voir prospérer un industrie de voyage des vacances plein air.

Au delà de la mangeaille, des tentes, des techniques et du matériel spécialisé, il y a encore autre chose. Des centaines de milliers de personnes qui ont pris goût à faire pousser des choses. Les jardiniers sont déjà plus nombreux que ceux qui bricolent leur "char".

La relation avec la nature est maintenant identifiée comme une source de satisfaction. Ceux qui ont patiné cet hiver sur nos lacs et nos rivières gelées se sont émerveillés devant la transparence et la froide beauté de la glace. Ils y ont pris autant de plaisir qu'à se baigner, à se laisser saisir par l'eau de nos étés. C'est une attitude

de contemplation que tous ces gens vivent; une contemplation d'un nouveau genre: elle ne consiste pas à regarder un paysage...mais à se marier avec lui.

Ce nouvel art de vivre qui choisit la nature comme milieu privilégié et qui la rapproche du quotidien, fait une large place au jeu. C'est peut-être là la plus grande force du plein

air. Car la vie de plein air est d'abord un jeu. C'est par plaisir que nous nous y adonnons et nous trouvons dans la nature un partenaire vivant.

L'homme qui vient n'oubliera plus qu'il est une petite partie de la nature et que sa propre vie doit communiquer à ses rythmes.



Un temps de repos bien mérité...

• BEURRE ÉCOSSAIS • CANNELLE • CERISES •

Le Fournil

Saint Cinnamon™

Venez déguster nos fameuses
BRIOCHES à la cannelle et
PROFITEZ de nos **PRIX**
 sur les
**COMMANDES
 POUR
 EMPORTER**

Économisez 1^{50s}, 3^{00s} et 7^{00s}
 en achetant
 nos formats de 4, 6 et 12

1^{00s} RABAIS **ÉCONOMISEZ** **1^{00s} RABAIS**
 EN PLUS PRÉSENTEZ CE
 COUPON-RABAIS ET ÉCONOMISEZ
1^{00s} additionnel
 SUR TOUTE COMMANDE
 POUR EMPORTER

**PLACE PROMENADE
 DU CENTRE DE L'OUTAOUAIS**

COUPON-RABAIS VALIDE JUSQU'AU 29 JUILLET 89

• FROMAGE ET NOIX • FRAMBOISES À LA CRÈME •

10 JOURS DE VENTE **DU 5 JUILLET AU 15 JUILLET** 

LE VRAI VISAGE D'ESPRIT



VENTE 50% DE RABAIS
SUR MARCHANDISES POUR FEMMES
ET ENFANTS

Libre **ESPRIT**
 Une mode de vie

Quelques conseils pour le camping du week-end

(S.O.P.) En camping, nombreux sont encore ceux qui partent véritablement les yeux fermés toutes les fins de semaine. Ils s'embar-

quent joyeusement dans l'aventure sans jamais apprendre, sans jamais devenir plus prudent en faisant le nécessaire, avant le départ, pour

dénicher le coin qui recevra la petite famille.

Il arrive donc fréquemment des désappointements: désappointe-

ments de ne pouvoir même entrer sur le terrain de camping si tant est qu'il est bondé; désappointement de ne point trouver au terrain idéal, toutes les facilités auxquelles on s'attendait; désappointement parce que le coût est si élevé qu'il devient prohibitif; désappointement parce que les enfants croyaient pouvoir se lier d'amitié avec des copains campeurs et que, par manque d'organisation, ils se trouvent au bord d'un lac désert...et encore heureux qu'ils aient pu s'y installer.

formations pertinentes et conseils pratiques qui ajouteront au plaisir du séjour comme à leur mince bagage d'expérience dans le domaine.

Et attention: un terrain recommandé par un ami qui le visite soit au début de l'été, soit au début d'août parce que c'est la splendeur et le calme, ne signifie pas que la même splendeur on la retrouve dans le calme en juillet, période où tout le monde est en vacances, si le terrain est situé près d'un hôtel où l'on danse et chante jusqu'aux petites heures du matin les fenêtres très ouvertes.

Une fin de semaine en camping, cela se planifie comme n'importe lequel autre voyage. En prenant quelques précautions avant de quitter la ville, on évite des problèmes inutiles. Le meilleur conseil qui se puisse donner aux campeurs novices, c'est-à-dire ceux qui viennent cette année seulement de décider de faire du camping de week-end, est celui de consulter, avant le départ, le Guide Campons au Québec. Les novices, y trouveront quantité d'in-

Il faut aussi prendre en considération plusieurs autres points. Exemple: la saison des moustiques dans chaque région, l'abondance des précipitations, la nature du sol, l'emplacement du parc de camping, ses abords et ses facilités d'accès.

Il ne coûte que quelques minutes de votre temps pour préparer une excursion qui sera réussie. Prenez-le donc et évitez-vous des désagréments. Bon camping.



N'attendez pas à la dernière minute avant de choisir le site qui vous convient car vous pourriez avoir de mauvaises surprises.

Ashton Super Solde

Jusqu'à
50% DE RABAIS

Ces valeurs spéciales
sur marchandise
sélectionnée seulement.

ASHTON
Chaussures

LES PROMENADES DE
L'OUTAOUAIS
750 MAGASINS ET SERVICES

VENTE TROTTOIR

COUPON
INCLUANT LE
DÉVELOPPEMENT



Film couleur
Astral
135-24 poses
(Paquet de 3)
Comprend coupon de
photofinon donnant droit
au développement de 24
photos pour 6.99!

3/9.99\$

NOUVEAU!



Le kit GX
Comprend
• Appareil 35 GX
• Etui
• Courroie
• Film couleur 24 poses
• 2 piles alcalines AA

49.99\$

IMAGE

PILE AU
LITHIUM
INCLUSE!



**Sure shot
Joy Date**

• App-photo 35mm
entièrement automatique
• Fonction de prises
multiples
• Retardeur et flash
incorpore
• Imprime la date sur vos
photos!

199.99\$

Canon

COUPON
5\$ INCLUS



**Cassettes
vidéo Fuji**
T120 ou L750
Y compris coupon
de photofinon
\$5.00.

3/17.99\$

FUJI

VALEUR!
SUPERBE!



MGR 74

• Egalisateur
à 3 fréquences
• AM/FM cassette
• Écouteurs compris

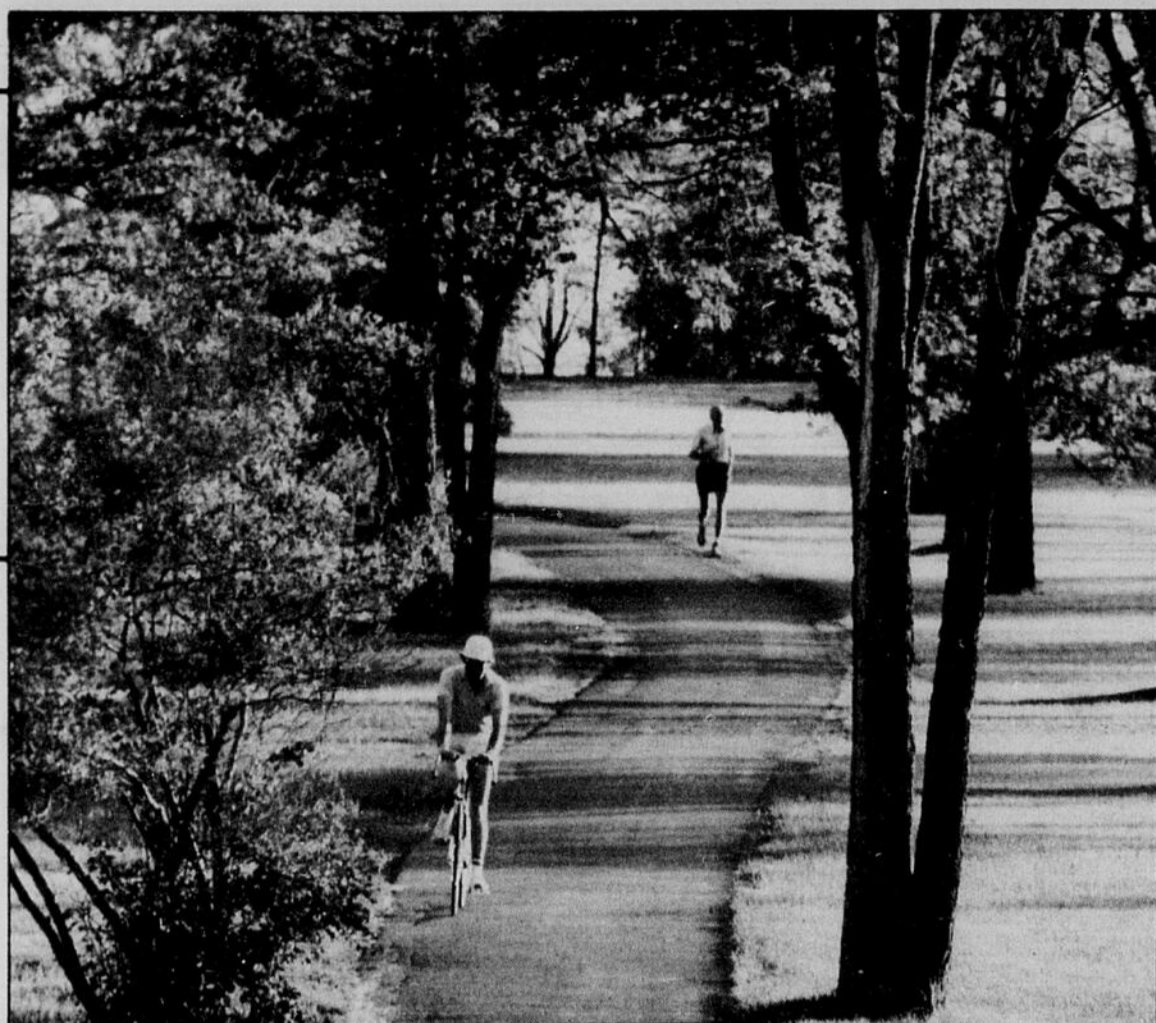
49.99\$

SANYO

PROMENADES
DE
L'OUTAOUAIS

astral PHOTO 561-7806
AVEC NOUS, ÇA CLIC!

Quoi de mieux pendant la saison estivale que de se promener, et de profiter des belles journées tout en se vivifiant les poumons.



COLES
the book people!

LES PROMENADES DE L'OUTAOUAIS

VILLENEUVE

Des photos magnifiques retraçant la carrière de notre célèbre coureur automobile.



Prix Régulier \$19.95

**Notre
Prix**

.99¢

Les quantités sont limitées
Quantities are Limited

VENTE TROTTOIR

JUSQU'À

50%
DE RABAIS

SUR MARCHANDISE
SÉLECTIONNÉS

Du 5 au 15 juillet

Bata

Les Promenades de l'Outaouais

Savoir choisir ses lunettes de soleil

On a tort bien souvent de penser que les lunettes nous protègent contre les rayons du soleil. À vrai dire, si protection il y a, elle est limitée. Elles ne nous protègent pas nécessairement contre les reflets, les éblouissements et les rayons infrarouges et ultraviolets. Pour diminuer la quantité de lumière qui atteint l'œil, pour minimiser l'inconfort des rayons ultraviolets et infrarouges, sans changer la perception des distances et des couleurs, les optométristes recommandent une teinte neutre ou grise, ou encore le vert foncé, moins esthétique mais souvent préféré par les pilotes et les camionneurs.

On nous met en garde contre le verre bon marché, le verre coulé. Les imperfections du verre causent des distorsions, et donc la fatigue visuelle pouvant aller jusqu'au mal de tête.

Il semble qu'on peut vérifier soi-même en magasin, sous la lumière fluorescente, en tournant les lunettes pour que cette lumière se reflète sur la face interne, si le reflet lumineux est distordu ou s'il bouge.

Les optométristes disent qu'idéalement les verres solaires devraient être de même qualité que toute lentille de correction. La distorsion prive le verre de sa neutralité.

On peut évidemment, quand on a l'habitude de porter des lunettes, se faire prescrire des lentilles teintées. Mais on peut aussi se procurer chez l'optométriste des verres teintés neutres de bonne qualité.

Pour la pêche et la voile, on a intérêt à choisir des verres polarisés, qui réduisent les reflets et l'éblouissement de l'eau. Ils sont moins efficaces cependant pour la réflexion provenant d'une surface courbe.

Les optométristes déconseillent l'utilisation de verres fumés quand il ne fait pas soleil.

Les plaisirs de la table en plein air

(S.O.P.) Manger au grand air, c'est tellement agréable! Ça change du cadre habituel, ça enchante l'oeil autant que l'estomac, sans compter que tout cet air frais, ça réveille drôlement l'appétit.

cherchez une idée nouvelle pour une sortie en famille ou une excursion de groupe, la Fédération des Agrico-tours a pour vous une proposition très attrayante: les repas-excursions.

Si vous aimez cette formule de repas en plein air, ou si vous

La formule est simple, mais non moins délicieuse. Vous vous rendez chez l'agriculteur,

qui vous sert des mets de saison sur de grandes tables placées à l'extérieur. Au menu: des épluchettes, des plats aux pommes, des méchouis, etc. On mange, on parle, on rit. Ça rappelle l'atmosphère des belles sorties d'antan chez la

parenté de la campagne. Après avoir bien mangé, vous pourrez bénéficier du tour du propriétaire. En effet, votre hôte se fera un plaisir de vous faire visiter son exploitation, de vous parler de ces différentes spécialités.

Tous les grands groupes, jusqu'à concurrence de 150 personnes, peuvent profiter des repas-excursions. Pour de plus amples informations, communiquez avec la Fédération des Agrico-tours, au (514) 252-3138.



10 JOURS DE VENTE
DU 5 JUILLET
AU 15 JUILLET
JUSQU'À 70% DE RABAIS

COUTEAUX DE CUISINE ALLEMANDS DE QUALITÉ



50%

DE RABAIS OU PLUS

Couteaux de chef, toute fin, à peler, à trancher, à désosser et à pain, vendus en jeux ou à l'unité.

Centre de la Gravure

... "En guise d'amitié."

LES PROMENADES DE L'OUTAOUAIS

CHOU CHOU MEUBLES par The Baby's Room



<p>FEG PEREGO</p>  <p>Rég. \$239</p> <p>VENTE \$189</p>	<p>DOMANI</p>  <p>Rég. \$59</p> <p>Vente \$45</p>
<p>Gendron</p>  <p>Rég. \$189</p> <p>Vente \$139</p>	<p>Gendron</p>  <p>Rég. \$179</p> <p>Vente \$129</p>

Poussette parapluie

- Dais imperméabilisé
- Généreusement rembourrée
- Pneus gonflables
- Guidon à prise facile

Poussette large imperméabilisée

- 8 roues à suspension
- Carrosserie large
- Guidon réversible
- Panier sur capote
- Généreusement rembourrée

Poussette large piquée

- Carrosserie large
- Molleton amovible
- Rembourrage piqué
- Capote toute grandeur

Pour la chambre de bébé, on ne trouve pas mieux que la literie et les accessoires

CHOU CHOU MEUBLES

COUCHETTE DU MOIS

- Construction en bois massif
- Couchette contemporaine moderne
- Finition blanc luisant ou naturel
- Matelas Executive Plus garanti pour 5 ans et entretoises en X
- Bordure de protection hors série
- Choix de 14 motifs

Rég. \$394 **\$269**

Vente



AUTRES SPÉCIAUX AU MAGASIN BAYSHORE

PROMENADES DE L'OUTAOUAIS (819) 243-5333

MAIL BAYSHORE (613) 828-3339

RENSEIGNEMENTS SUR NOS CONCESSIONS: (416) 738-4844

TROUVEZ-NOUS RAPIDEMENT DANS LES "PAGES JAUNES"



L'équitation: une évasion de notre rythme de vie effréné

(S.O.P.) Qui dit saison estivale pense aussi à la baignade, balle-molle, voile, pêche, bicyclette etc.

Il est une activité originale et plaisante qui est trop peu connue et pratiquée au Québec, et c'est l'équitation de randonnée.

À la fois une évasion de notre rythme de vie effréné, un retour aux sources et aux valeurs rurales et traditionnelles, l'équitation et les centres de tourisme équestre offrent aux Québécois l'opportunité de vivre une expérience passionnante en évoluant dans un cadre naturel en complète harmonie avec un autre être vivant qu'est le cheval. Prendre le temps d'appivoiser sa monture, de développer le respect et la compréhension mutuels, le tous basé sur le plaisir de l'échange, voilà ce que vous réservent les nombreux centres équestres de la province.

Québec à cheval

Afin de mieux faire connaître

ce sport et d'encourager l'essor des différents centres d'équitation, l'Association québécoise pour le Tourisme et l'Équitation de Loisir, mieux connue sous l'appellation, "Québec à cheval", a vu le jour il y a 10 ans, en 1979, et est un organisme national à but non lucratif, agréé et reconnu par le Ministère du Loisir, de la Chasse et de la Pêche (MLCP).

Ses objectifs

Québec a pour but:

- 1) d'assurer le développement de la randonnée équestre dans ses dimensions de plein air et de tourisme;
- 2) d'inventorier les sentiers et de soutenir le développement et l'aménagement d'itinéraires équestres;
- 3) d'organiser les stages de formation dans les techniques touchant plus spécifiquement la randonnée équestre;
- 4) d'intervenir auprès des instances publiques afin d'orienter et de coordonner la réglementation concernant la pratique de l'activité;

5) d'élaborer et diffuser des renseignements et documents; d'organiser directement ou par délégation des randonnées, colloques et conférences, etc.;

6) de sensibiliser les adeptes à l'équitation, dans un esprit compatible avec l'équilibre fragile du milieu naturel;

7) de sensibiliser les adeptes de l'équitation à une pratique sécuritaire de l'activité.

Cet été rien ne vous empêche de pratiquer cette activité en fréquentant pour un week-end un centre équestre. Vous aurez alors exécuté un rêve que bien des jeunes entreprennent, celui de "monter à cheval".



L'équitation et les centres de tourisme équestre offrent aux Québécois l'opportunité de vivre une expérience passionnante.



20 coiffeurs à votre disposition

Ils détiennent tous des certificats de reconnaissance professionnelle.

et ils sont reconnu par l'Association patronale des coiffeurs de l'Outaouais.

20% sur les produits re-vente

Coiffure des Promenades de l'Outaouais
Elle et Lui
avec ou sans rendez-vous

561-2727



LES PROMENADES DE
L'OUTAOUAIS

250 MAGASINS ET SERVICES

DIRECT FILM

APPAREIL DIRAMIC 35 MM XL 2000

Rég.

59⁹⁹ \$

pour

39⁹⁹ \$

FILM KODACOLOR
24 POSES
DÉVELOPPEMENT
COMPRIS
2 FILMS POUR
22,99 \$



J'aime mon boeuf...au barbecue

Avec l'été, les jours s'allongent et les soirées plus chaudes nous font préférer l'extérieur. Les grillades au barbecue comprennent toujours le boeuf... la viande favorite des adeptes du barbecue.

Le goût, l'arôme, la popularité et la versatilité du boeuf ne sont que quelques-unes des qualités qui font du boeuf un excellent choix pour le barbe-

cue. En plus, n'importe qu'elle coupe de boeuf peut être cuite au barbecue. Durant les mois d'été, une grande variété de coupes sont d'ailleurs étiquetées "pour le barbecue". Toutefois, les coupes mi-tendres et peu tendres exigent des soins particuliers, tels que le marinage. Moyennant une préparation et une cuisson appropriées, ces coupes de boeuf donnent une viande tendre et

savoureuse à des prix économiques.

La grillade

Lorsque vous faites cuire les biftecks au barbecue, il est important de se rappeler un principe majeur, soit de conserver aux biftecks leur humidité afin d'obtenir une viande tendre, juteuse et savoureuse. Il faut donc ajouter le sel une fois la cuisson terminée afin d'éviter

la perte d'humidité, tourner les biftecks lorsque des bulles se forment à la surface (les biftecks ne devraient être tournés qu'une ou deux fois pendant la cuisson), éviter de faire cuire trop longtemps et utiliser des pinces de préférence à une fourchette pour éviter de percer la viande. Une pièce de boeuf bien parée et débarrassée de sa graisse vous évitera la formation de fumée.

Voici une recette spécialement conçue pour les amateurs de boeuf et de barbecue:

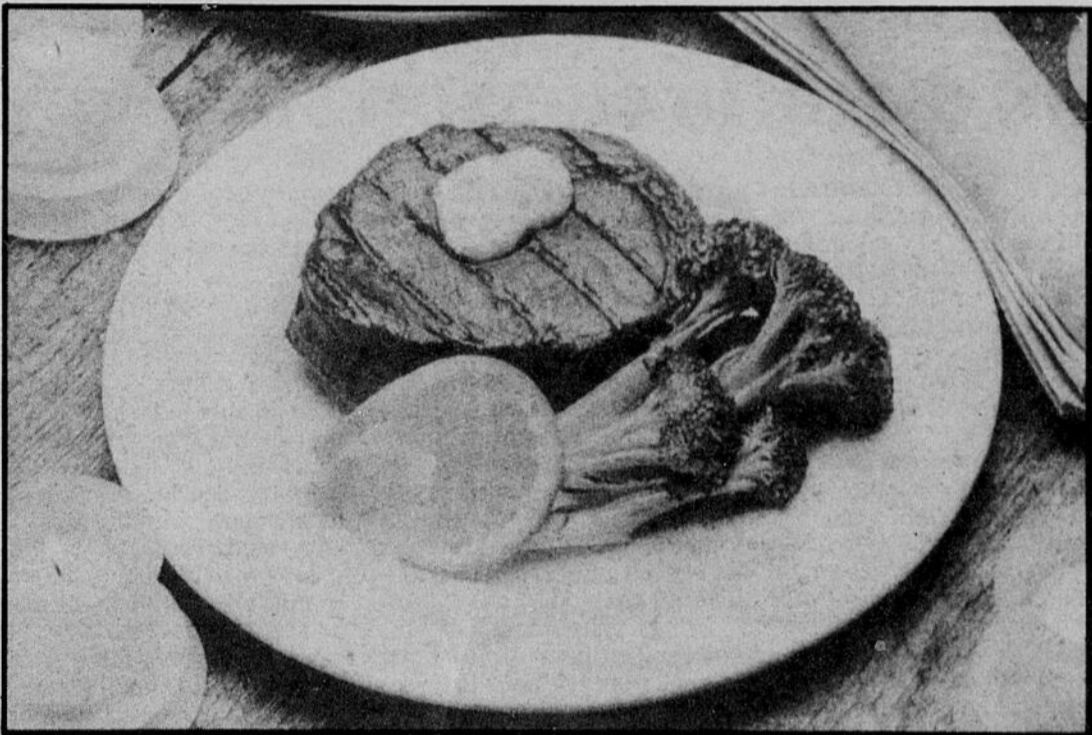
Bifteck grillé avec beurre à l'orange

125 mL (1/2 tasse) de beurre ramolli
15 mL (1 c. à table) de zeste d'orange râpé

2 échalotes, hachées fin
2 mL (1/2 c. à thé) de thym
2 mL (1/2 c. à thé) de sel
4 biftecks de faux-filet, de côtes ou d'aloyau
Poivre

Dans un petit bol, préparer le beurre à l'orange en mélangeant le beurre, le zeste, les échalotes, le thym et le sel. Placer ce mélange sur une feuille de papier ciré. Enrouler pour donner une forme cylindrique de 2,5 cm (1 pouce). Mettre au froid ou congeler. Frotter les biftecks de poivre. Griller au barbecue jusqu'à ce que la viande soit cuite à point. Servir les biftecks chauds garnis d'une tranche à l'orange. Quatre portions.

Source: Centre d'information sur le boeuf



POUR DAMES
TOUS LES BIJOUX À RUBIS



ÉPARGNEZ 40%
JUSQU'AU SAMEDI, 15 JUILLET

Walters Bijouteries
La bijouterie familiale du Canada depuis 1946.

Les Promenades de l'Outaouais 243-3837
Centre commercial Carlingwood 722-1400
Centre Rideau (613) 230-2137



AUBAINES TOUTES CHAUDES! JUSQU'À

50% DE RABAIS

SUR LA MARCHANDISE SAISONNIÈRE

CE SOLDE INCLUT DES ROBES, BLOUSES, TENUES SPORT, ACCESSOIRES, CHANDAILS, MANTEAUX ET DE NOMBREUX SPÉCIAUX. PROFITEZ-EN!

LES PROMENADES DE
L'OUTAOUAIS
250 MAGASINS ET SERVICES
(819) 568-9317



Conseils pour éloigner les affreux gêneurs

(S.O.P.) Les campeurs, les excursionnistes et les vacanciers désireux de communiquer avec la nature découvrent souvent que la nature elle-même communique trop facilement avec eux sous forme de mouches noires, de taons, de moustiques et d'autres insectes encombrants. Quelques conseils pratiques peuvent toutefois aider les mordus de plein air à éviter ces affreux gêneurs.

— La plupart des vacanciers ne s'aventurent pas souvent

dans la nature en tout début de saison, mais rappelez-vous tout de même que de la mi-mai à la mi-juin, les insectes sont particulièrement voraces, surtout lorsque le printemps a été pluvieux.

— Évitez de planter votre tente près des endroits marécageux. Si vous vous déplacez en canot, essayez de camper sur des îles, les terrains plus élevés ou les pointes de terre surplombant une étendue d'eau profonde.

— N'utilisez pas de shampoings et de savons ordinaires pour deux raisons: les produits qui dégagent un parfum attirent les insectes, et les phosphates contenus dans le savon polluent l'environnement et favorisent la croissance des bactéries. Choisissez plutôt des savons à la glycérine, biodégradables et sans odeur, qui peuvent aussi être utilisés comme shampoings.

— Interdisez l'accès de vos vêtements aux insectes. Poser

des bandes élastiques autour de vos jupes, cousez les bandes velcro entre les boutons de vos chemises et rentrez le bas de vos pantalons dans de grosses chaussettes ou des bottes. Portez des vêtements amples.

— La plupart des insecticides contiennent un ingrédient actif dont la concentration plus ou moins élevée détermine l'efficacité.

— Utilisez un chasse-moustiques sur la peau et sur les vêtements, puisque les mousti-

ques piquent au travers des vêtements.

— Le port de vêtements aux couleurs pâles est recommandé; les couleurs foncées non seulement attirent les moustiques, mais elles absorbent la chaleur, entraînant la transpiration.

— Quant à ceux qui croient que l'ingestion de la vitamine B1 ou thiamine apporte une protection contre les moustiques, personnes n'a encore été capable de le prouver.

Le summum des plaisirs d'été, la cuisson sur le grill

(S.O.P.) Les vrais mordus de la cuisine en plein air, sur le grill,

mangent dehors de mai à septembre. Mais par contre, pour

minimiser les effets probablement nocifs de la fumée qui s'échappe lorsque la graisse brûle sur les charbons (ou sur les roches volcaniques chauffées au gaz), les experts font trois recommandations.

- Éliminer les surplus de gras avant de placer la viande sur le grill;

- Évitez de trop rapprocher la viande de la flamme pour qu'elle en sorte carbonisée;

- Attendre que le feu soit à son plus fort avant de placer la viande sur le grill, et ainsi éviter de prolonger indûment la cuisson.

On devrait de cette façon obtenir non seulement une viande plus sûre, mais une viande qui goûte meilleure. Et l'on devrait se réjouir de ne pas être obligé

de manger de la viande carbonisée pour profiter de la saveur et de l'odeur de la cuisine en plein air.

Lorsque la vogue du barbecue à gaz a pris son essor, dans les années 70, on a pu, un peu malhonnêtement ressortir l'argument des fumées nocives pour écarter le charbon au profit du gaz. Ce n'était pas très sérieux, puisqu'on obtient la même fumée, que la graisse tombe sur le charbon ou sur des pierres chauffées par des brûleurs au gaz.

Le même argument a été servi à l'envers, pour déplorer que le brûleur au gaz ne puisse produire l'odeur et la saveur caractéristiques du barbecue. On y répond de la même façon: les mêmes graisses produisent la

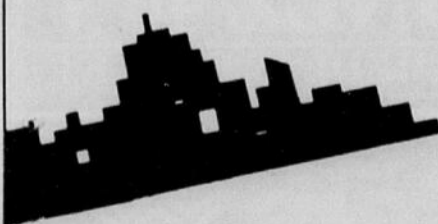
même odeur et la même saveur de viande fumée, qu'elles tombent sur du charbon ou des pierres.

Pour choisir entre le gaz et le charbon, on devrait se guider sur d'autres critères. Celui du prix, par exemple, jumelé à celui de la fréquence d'utilisation. A-t-on besoin d'un appareil perfectionné de \$500 ou \$700 pour préparer des hot-dogs ou des hamburgers deux ou trois fois au cours de l'été?

Le rituel d'allumage du feuveille chez certains l'atavisme de l'homme des bois. Il ne faut pas les en priver. Mais il faut leur souligner que quand le charbon met une éternité à brûler, c'est qu'ils ont acheté de la houille usurpant l'étiquette du charbon de bois.

VENTE DE CHAUSSURES JUSQU'À 50% DE RABAIS
Chaussures et accessoires.
Marchandise choisie seulement
L'offre se termine le 15 juillet

aggies



LES PROMENADES DE L'OUTAOUAIS

Centre Japonais de la Photo

30^{ème} ANNIVERSAIRE

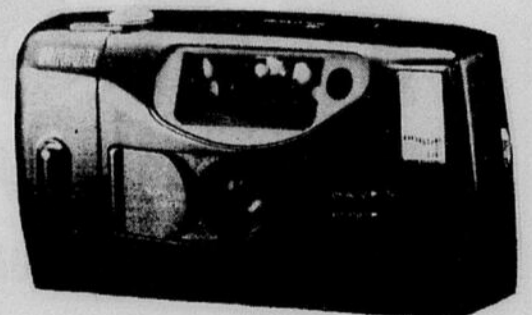
1959



1989

**RICOH S-30
CAMERA 35mm
À MISE AU POINT
AUTOMATIQUE**

119⁹⁹
(FILMS NON INCLUS)



GRATUIT AGRANDISSEMENT 5po X 7po

GRATUIT Agrandissement Couleur 5po X 7po

Ce coupon vous donne droit à un agrandissement 5po X 7po gratuit de négatif couleur 110, 126 ou 35mm (procédé C-41 seulement). Limite un coupon par client. Ne peut être utilisé avec aucune autre remise ou offre spéciale.

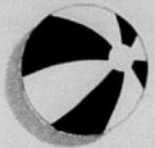
Date d'expiration: 30 septembre

Centre Japonais de la Photo
Développez un sourire

LES PROMENADES DE L'OUTAOUAIS
561-2351

PLACE DU CENTRE
778-3468

CENTRE RIDEAU
230-2533



VENTE d'été sur le mail



Le vélo de montagne défie tous les obstacles

(S.O.P.) La pratique de la bicyclette se fait couramment en terrain plat, mais moins fréquemment en milieu accidenté. En effet, rares sont les randonnées organisées exclusivement en milieu monta-

gneux.

Domaines spécialisés
Et pourtant, il existe au Québec des camps, des domaines où l'on peut pratiquer le vélo de montagne. Que ce

soit dans les Laurentides, les Appalaches ou ailleurs, il est possible de s'inscrire dans un groupe pour pratiquer ce type de vélo bien spécial.

Un de ces endroits où l'on

peut s'adonner au vélo de montagne par exemple, est le domaine Fraser dans les Appalaches. Splendide au plan paysage, le domaine vous offre des sentiers, et des routes où l'on défie vent et montagne.

On y franchit des rivières rafraîchissantes, on passe dans de charmants petits villages étalés sur les rondeurs et les flancs des Appalaches et on peut y sentir les arômes des érablières moites, des résineux épicés, des foins fraîchement coupés et des fleurs sauvages multicolores.

Que vous soyez amateur ou spécialiste de vélo de montagne, le domaine Fraser est une excellente occasion de ressourcement pour cyclistes aventuriers et présente tout un réseau de parcours variés.

Programmation

Différents programmes sont disponibles pour ceux qui s'inscrivent; une randonnée d'une demi-journée est possible, de même qu'une excursion de trois jours. Différents services connexes sont aussi à la portée des vacanciers: chambres, cafétéria, personnes ressources, vélos avec sacoches, atelier de réparation, cartes des parcours, randonnées équestres et pédestres, canot, voile, hébertisme et interprétation de la nature.

Pour qui veut passer une excellente fin de semaine dans un paysage enchanteur tout en s'exerçant physiquement, les camps où l'on peut pratiquer le vélo de montagne sauront sûrement répondre à ces exigences.



Il existe au Québec des endroits spécialisés où l'on peut pratiquer le vélo de montagne.

POUR LUI

- Pantalons de coton rég. \$55,00 **Spéc. \$24⁹⁹**
- Chandails (tricot de coton) rég. jusqu'à \$125,00 **Spéc. \$49⁹⁹ à \$59⁹⁹**
- Habits **Spéc. \$149⁹⁹ et plus**

POUR ELLE

- Costumes-tailleurs **50%**
- Jupes et pantalons **50%**
- Sélection de blouses, rég. jusqu'à \$80,00 **Spéc. \$45⁰⁰**

VENTE-TROTTOIR
5 au 15 juillet

LES PROMENADES DE L'OUTAOUAIS

zintz

DISTRIBUTEUR EXCLUSIF DE LA MARQUE BUGATCHI

VENTE TROTTOIR

7⁹⁹ L.J. CAS.
17⁹⁹ D.C.

7⁹⁹ L.J. CAS.
17⁹⁹ D.C.

7⁹⁹ L.J. CAS.
17⁹⁹ D.C.

7⁹⁹ LJ CAS

17⁹⁹ DC

VENTE D'ÉTÉ

Économisez sur des centaines d'articles à prix spécialement marqué pendant notre vente annuelle d'été.

UN NOM QUI FAIT DU BRUIT!

Les Promenades de L'Outaouais
1100 Boul Maloney Ouest, Gatineau
568-0435

Les meilleurs magasins de musique au monde™

™ Marques de commerce de TMI Canada Inc. © Copyright TMI Canada Inc. 1989

Ski nautique, un sport en pleine renaissance

Saviez-vous qu'il y a trois fois plus d'amateurs de ski nautique que de ski alpin en Amérique du Nord? C'est du moins ce que soutient M. Arthur McLaughlin de la Fédération québécoise de ski nautique. Adeptes de ce sport depuis plus de 20 vingt ans et propriétaire d'une école de ski nautique dans les Laurentides, M. McLaughlin explique que cette discipline est mal connue au Québec contrairement aux États-Unis où elle jouit d'une très grande popularité. C'est

né le ski nautique en 1922. Si le ski nautique a connu des périodes difficiles au cours des dernières années, c'est à cause de l'augmentation du prix de l'essence, une "dénrée" dont les bateaux à moteur ont évidemment grand besoin. "Ces augmentations influèrent sur les coûts demandés par les propriétaires de bateaux et rendirent presque prohibitif la pratique de ce sport". Il semble toutefois que les beaux jours de ski nautique soient revenus et on parle même d'une renaissance

de ce sport. La Fédération québécoise de ski nautique regroupe d'ailleurs dix clubs, cinq écoles et près de 1 000 membres actifs (tous les adeptes de ce sport ne sont pas tous membres de la Fédération).

Un sport de "mordus"

"Le ski nautique devient une véritable obsession, une vraie drogue. Ceux et celles qui s'y adonnent sont des mordus et tous soutiennent qu'aucun autre sport n'est plus exci-

tant" fait observer Arthur McLaughlin, visiblement de cette catégorie de skieurs.

Ce sport est très exigeant physiquement. Alors qu'en ski alpin, un amateur peut dévaler les pentes toute la journée, quelques présences sur l'eau (totalisant entre 45 minutes et une heure) sont suffisantes pour "brûler" son homme en ski nautique. Les principales variétés sont le slalom, les figures, le saut et le "pieds-nus ou bare foot".

L'équipement

Quant à l'équipement, on peut acheter une bonne paire de skis pour moins de 300\$. Si vous louez un bateau, une saison de ski nautique vous coûtera par ailleurs environ 1000\$ dépendamment des tarifs pour le bateau. Si vous avez le vôtre cela dépendra bien sûr du nombre de fois que vous en ferez.

Les skis sont généralement fabriqués en bois (frêne blanc


et/ou acajou) ou en fibre de verre. La longueur des skis est en fonction du poids du skieur. Pour les fixations ou communément appelée la bottine, les meilleures sont faites en caoutchouc, ce matériau s'étirant et s'ajustant sans ralentir la circulation du sang. Les attaches sont en poly-carbonate ultra-résistant et non-corrosif. La corde est fabriquée en polypropylène tressé non-élastique et comprend un palonnier (barre transversale) qui est généralement recouvert de caoutchouc mousse pour assurer une meilleure prise.

La plupart des bateaux munis d'un moteur 20 c.v. ou plus se prêtent très bien à la pratique du ski nautique. Pour de meilleurs performances, l'embarcation devrait être munie d'un moteur plus puissant (100 c.v. ou plus), d'au moins un indicateur de vitesse et d'un mât de traction.



Pour apprendre à skier l'enfant doit se sentir confiant. Il est préférable d'être à côté de lui et de l'encourager au maximum.

LIBRAIRIE
JUSQU'À 75%
DE RABAIS SUR
TITRES
ASSORTIS!
CLASSIC



Ottawa
Leather Goods

CUIR • VALISES • SACS À MAIN DE QUALITÉ

Économies d'été!

Jusqu'à


40%

DE RABAIS

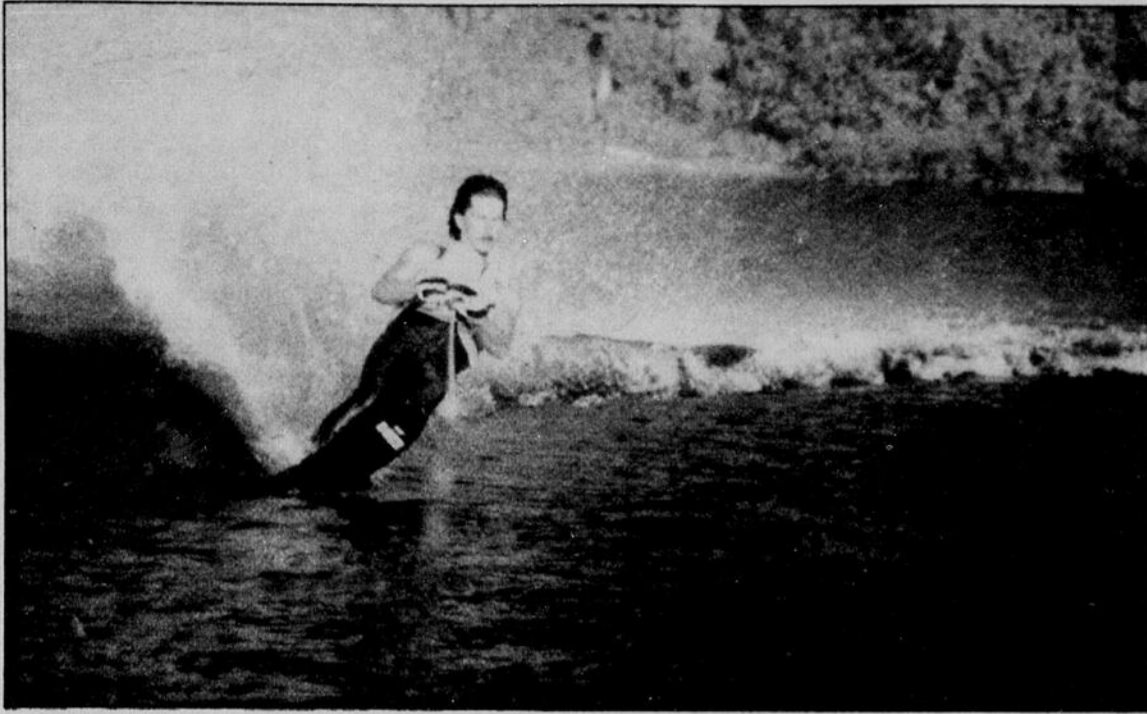
sur

- Sacs à main pour dames
- Portefeuilles pour hommes et dames
- Porte-documents
- Valises

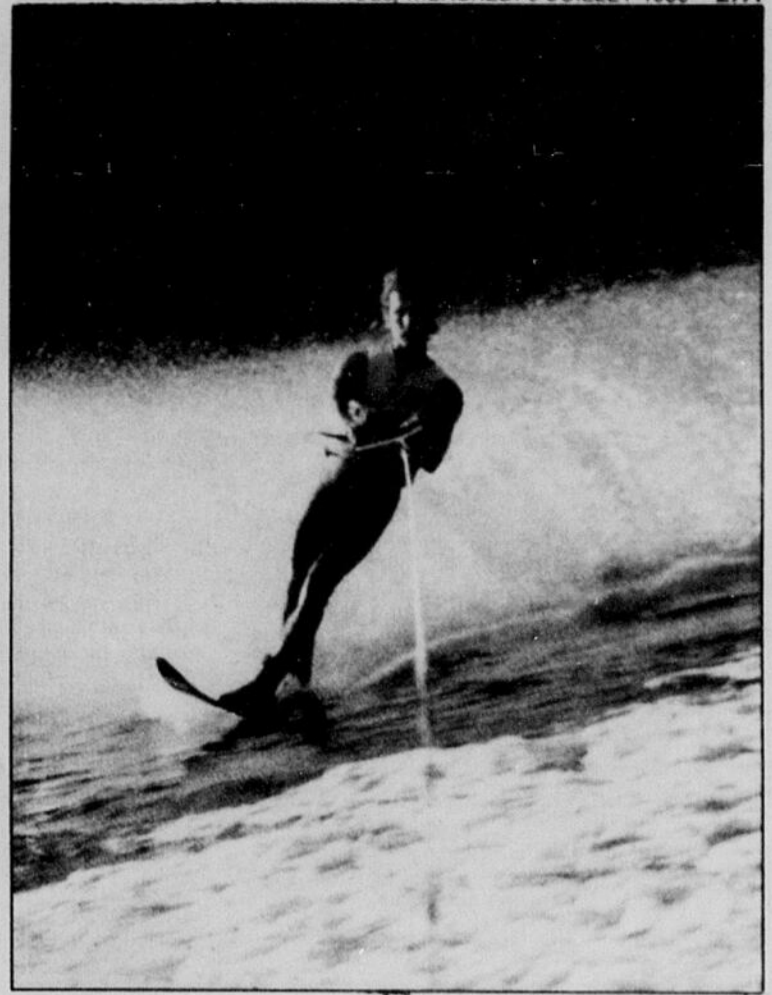
Les Promenades de l'Outaouais seulement



LES PROMENADES DE
L'OUTAOUAIS
250 MAGASINS et SERVICES



Le slalom, un art qu'il est possible d'acquérir, si on veut bien y mettre du sien et des heures.



La planche à ski, la dernière trouvaille des mordus du ski.

SUZY SHIER



Meilleurs  **Souhaits**

*ARTICLES-CADEAUX
SÉLECTIONNÉS
JUSQU'À **50%** DE RABAIS

*ARTICLES DE TABLE
SÉLECTIONNÉS
À PARTIR DE **99¢**

*ANIMAUX DE PELUCHE
SÉLECTIONNÉS
À PARTIR DE **\$1.99**

Meilleurs  **Souhaits**

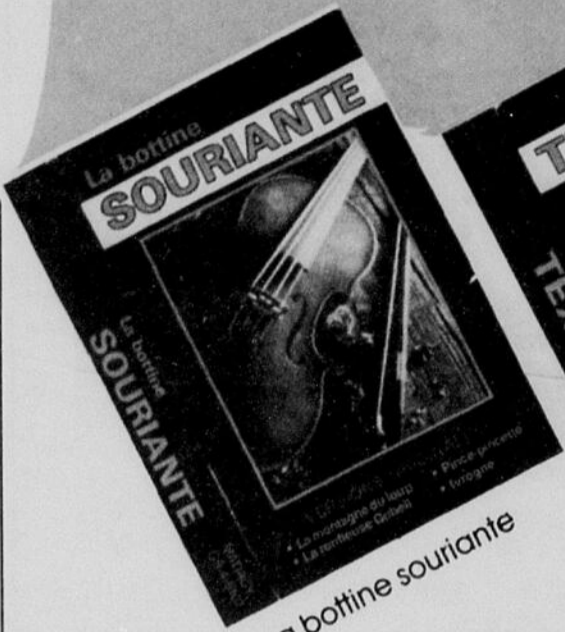
LES PROMENADES DE L'OUTAOUAIS

VENTE
TROTTOIR
JUSQU'À

de rabais
sur toute la
marchandise
d'été

70%

VENTE D'ÉTÉ SUR LE MAIL



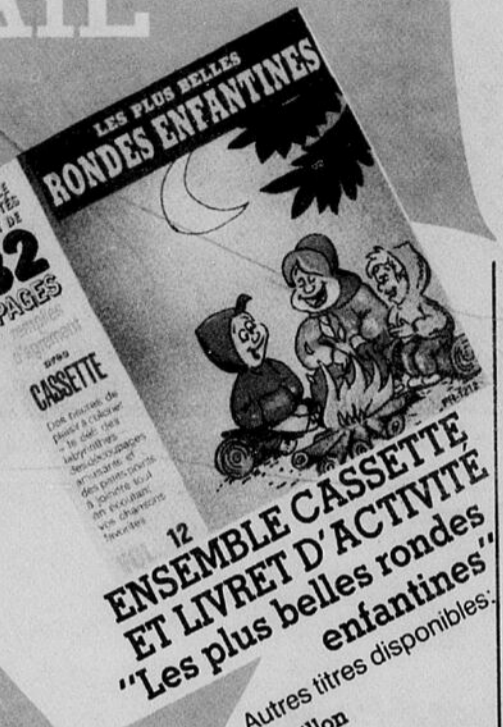
• La bottine souriante



• Tex Lecomte



• Robert Charlebois



ENSEMBLE CASSETTE
ET LIVRET D'ACTIVITÉ
"Les plus belles rondes enfantines"

Autres titres disponibles:

- Claude Gauthier
- Pauline Julien
- Louise Forestier
- Rêve du diable
- Raymond Lévesque
- Les grands succès à \$3.99 cassette

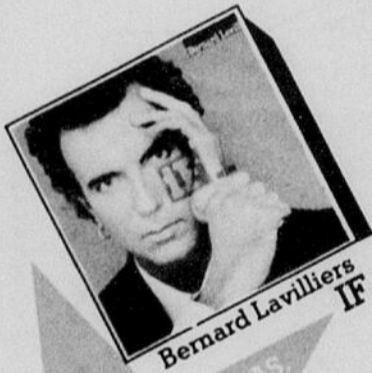
- Cendrillon
- Bonne fête
- Jouons, chantons
- Chansons et histoires enfantines
- Les plus belles berceuses

- Chantons ensemble
- Une journée à la maternelle

\$4.99
chacune
CASSETTE

\$4.99
chacune

Prix en vigueur du 5 juillet
au 15 juillet



Bernard Lavilliers
IF ..

\$7.99 L.J. CAS.
\$16.97 C.D.



John Gougar Mellencarr
BIG DADDY

DISQUES ET RUBANS Music World



Batman
Bande sonore

\$8.49 L.G. CAS.
\$16.97 C.D.



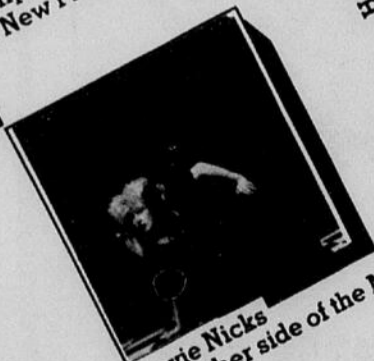
Donna Summer
Another Place and Time



Simply Red
A New Flame



Madonna
Like a Prayer



Stevie Nicks
The Other side of the Mirror



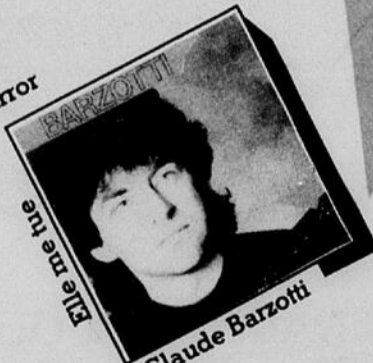
Hélène
Roch Voisine



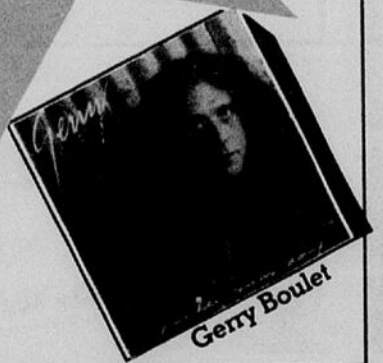
\$7.99 L.J. CAS.
\$16.97 C.D.



Indiana Jones
The last Crusade



Elle me tue
Claude Barzotti



Gerry Boulet