

CAHIER

D

# LOISIRS D'ÉTÉ

CAHIER  
SPECIAL

8

PAGES

## VIVRE PLEINEMENT L'ÉTÉ

Bientôt les vraies vacances! Mais vous avez certainement déjà envisagé de quelle manière vous animerez votre saison estivale. Ce ne sont pas les possibilités qui manquent, c'est plutôt le choix qui embarrasse, bien souvent. Pour vous y orienter un peu, LE SOLEIL présente ce cahier thématique annuel sur les loisirs d'été offrant une sélection d'activités qui sortent de l'ordinaire.

SPECIAL

8 PAGES SUR LA PROGRAMMATION DES THÉÂTRES D'ÉTÉ

VOIR TABLOÏD À L'INTÉRIEUR DE CE CAHIER



## LA VAGUE DU RAFTING!

◆ Les loisirs de plein air se diversifient et prennent sans cesse une place prépondérante dans le temps de vacances des individus, des familles et des groupes. Qu'il suffisse de penser à des divertissements ou des sports comme le cyclo-tourisme, la randonnée, le canotage, le canot-kayak, l'équitation, le vol à voile, la spéléologie, l'escalade de montagne, toutes des activités auxquelles de plus en plus de gens de tous âges s'adonnent. Et, parmi ces loisirs au contact de la nature, le rafting (descente de rivière en embarcation pneumatique) provoque un engouement impressionnant, particulièrement dans la région de Québec.

Sur la seule rivière Jacques-Cartier, on peut évaluer à quelques 30,000 le nombre d'excursionnistes, adeptes aguerris et nouveaux, qui franchiront les rapides de Stoneham-Tewkesbury ou les cascades de Sainte-Catherine, cette année. La vallée de la Jacques-Cartier - la voie naturelle de communication des Indiens, des missionnaires jésuites et des colonisateurs - semble d'ailleurs en passe de devenir le royaume du rafting au Québec pour une population moderne à la poursuite de pratiques sportives et récréatives, une population toujours plus importante, qui effectue en quelque sorte un retour aux sources!

par Roch DESGAGNE

Cette année, au moins trois groupes différents de promoteurs du rafting offrent aux vacanciers, aux familles, aux sportifs, aux aventuriers et aux passionnés de vie active en plein air toutes les possibilités imaginables de pratiquer une discipline vraiment sportive, sécuritaire et enivrante, la descente de rapides et de cascades à bord de larges canots pneumatiques.

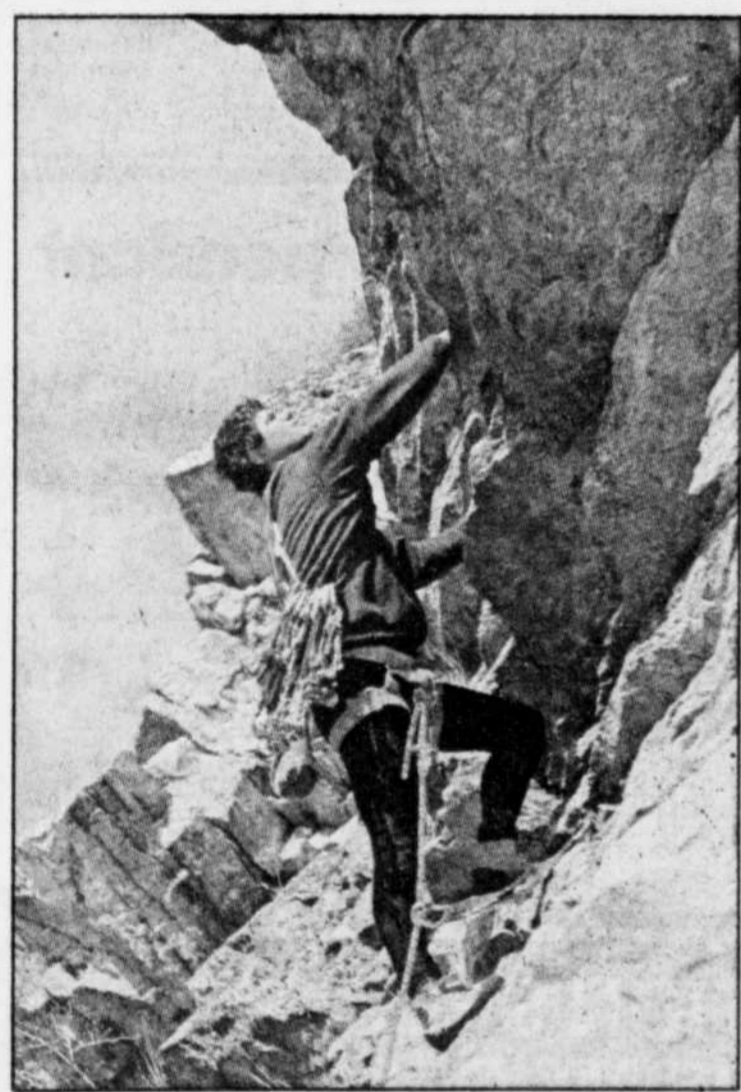
Le rafting, c'est la nouvelle vague dans le domaine des loisirs à

sensations, soutiennent les dirigeants de trois clubs de rafting que LE SOLEIL a rencontrés, au cours des derniers jours. La saison a déjà pris son élan depuis quelques semaines, et les réservations individuelles ou par groupes parviennent à un rythme qui s'accélère à mesure que le beau temps favorise les incursions en milieu naturel.

Guy Roberge, propriétaire de Excursions Jacques-Cartier et du centre récréatif du même nom, à Tewkesbury, estime qu'il se pratique plus de 100,000 descentes sur divers cours d'eau, annuellement, au Québec. Les rivières les plus roulées sont l'Outaouais, la Rouge (nord de Montréal), la basse Métabetchouan (Lac-Saint-Jean), la Batiscan (Portneuf), la Jacques-Cartier et la Montmorency.

Et, près du tiers de ce potentiel de descentes de rivière s'effectueront sur un cours d'eau unique au Québec par sa géomorphologie, son caractère historique et la beauté incomparable de la vallée qui l'enveloppe, la Jacques-Cartier. ●

Pages 2 et 3



## DE L'ESCALADE POUR TOUS!

◆ L'escalade de montagnes ou de parois rocheuses compte de plus en plus d'adeptes, et cette rude discipline est rendue très accessible à tous, grâce à des stages comme ceux que dispensent les moniteurs chevronnés de Passe-Sports.

Selon François-Guy Thivierge, de Cap-Rouge, président de Passe-Sports, un alpiniste auquel la Fédération québécoise de la montagne fait souvent appel en matière de formation, présentement, il se développe, à Québec seulement, une quinzaine d'équipes en escalade.

Dans la livraison automne 1986 de la revue spécialisée «FrancNord», il décrit le bien-être du corps et de l'esprit que procure l'appel des sommets, à travers le récit d'une ascension des monts Shawangunks (Etat de New York) où il a côtoyé Fritz Wiessner, à 87 ans le pionnier de l'escalade de rocher au Québec et dans l'Est des Etats-Unis. Pour LE SOLEIL, il parle du développement intense de cette discipline chez nous... ●

Lire en page 4

## LA PLONGÉE: UN SPORT DANGEREUX OU PAS?

◆ La plongée sous-marine n'est pas un sport aussi dangereux qu'on serait porté à le croire. Au Québec, cette activité sportive ne fait pas plus qu'un ou deux morts par année alors que, dans cette même région, il y a entre 30 000 et 40 000 plongeurs certifiés. La plongée, toutes proportions gardées, cause moins de décès que l'automobile.

C'est là ce qu'a expliqué au Soleil lors d'une entrevue, M. Paul Boissinot, moniteur de plongée pour la Fédération québécoise des activités subaquatiques. En fait, ont expliqué au Soleil les quatre spécialistes de la plongée que nous avons rencontrés, la plupart du temps les accidents surviennent parce que les plongeurs n'ont pas été assez prudents. Fort souvent, ils ont mal planifié leur plongée ou n'ont pas respecté ce qu'ils avaient planifié. Avant de plonger, il importe de déterminer la profondeur à laquelle on envisage d'aller et le temps que l'on veut passer sous l'eau. Et l'on doit vraiment s'en tenir à ces planifications car la remontée, principalement lorsque l'on est en eaux profondes, obéit à certaines lois physiques et ne pas les respecter peut être fatal. Des accidents surviennent aussi alors que des amateurs, qui n'ont pas même suivi de cours, s'aventurent à des profondeurs incroyables auxquelles des professionnels craignent même d'aller. La chose se voit principalement dans certains pays étrangers où l'on peut plonger à peu de frais sans avoir la moindre expérience et la moindre connaissance de ce sport. En fait, on ne devrait jamais plonger si l'on n'a pas suivi de cours et l'on ne devrait jamais non plus plonger seul, nous dit Marc Pelchat, professeur au département d'éducation physique de l'université Laval.

par Suzanne RACINE  
(collaboration spéciale)

Toutefois, les plongeurs du Québec sont réputés pour être très prudents. On les dit d'excellents plongeurs. Probablement, explique M. Louis Pouliot, moniteur pour Le coin du plongeur, qu'ils doivent leur réputation aux conditions difficiles dans lesquelles ils ont à plonger. «Au Québec, on plonge en eaux froides et non en eaux chaudes et de plus, l'habit que l'on doit porter nous gêne», dit-il en guise d'explication. A cela s'ajoutent les standards exigeants établis par la Régie de la sécurité dans les sports du Québec, explique M. Boissinot. ●

LE QUÉBEC PEUT SATISFAIRE LES PLONGEURS  
LES PLUS EXIGEANTS





Bruno Déry, conseiller en loisir, et Michel Brousseau, directeur de la formation des moniteurs, ont élaboré la nouvelle philosophie d'animation des terrains de jeux préconisée par le Conseil des loisirs - Région de Québec.

## Nouvelle philosophie des terrains de jeux

Les quelques 10,000 enfants de la région de Québec qui envahiront bientôt les terrains de jeux seront sûrement choqués, cette année, par une armée de moniteurs et monitrices bien préparés pour animer les vacances de toute cette marmaille. Sous le thème «En piste pour... l'été!», l'initiative qui vient de lancer le Conseil des loisirs - région de Québec vise essentiellement à inculquer aux quelque 600 animateurs des terrains de jeux une formation aussi spécialisée que possible, afin de mettre plus de vie et d'intérêt dans les nombreux parcs de jeux municipaux.

par Roch DESGAGNE

Cette démarche du Conseil des loisirs de Québec constitue un précédent dans le domaine de la récréation, selon ses principaux artisans, Michel Brousseau, directeur de l'équipe de formation des stages en loisirs d'été, Bruno Déry, coordonnateur du programme de formation, et Ginette Marneau, porte-parole de l'organisme régional des loisirs.

Cette opération d'envergure impliquant 80 municipalités de la région (03) de Québec, a été entreprise cette fin de semaine-ci et se poursuivra jusqu'au 28 juin, par le truchement de 11 stages à travers tout le territoire.

Les responsables de ce programme préconisent une approche

pédagogique dynamique, unique en son genre, selon une formule de formation spécialisée dans tous les domaines d'activité des terrains de jeux.

Il s'agit d'un programme-cadre mené par le Conseil des loisirs conjointement avec les municipalités et leurs équipes de loisirs publics. Cette concertation des municipalités en matière de loisirs pour les petits constitue véritablement une première, selon Ginette Marneau.

### Un nouvel esprit des OTJ...

Les concepteurs du projet sont anxieux de voir ce que cette réforme du concept terrain-de-jeux pourra apporter, et en même temps confiants des résultats de l'initiative susceptible d'insuffler un nouvel esprit dans la vie traditionnelle des terrains de jeux.

«Les terrains de jeux de style OTJ demeurent une formule toujours d'actualité, mais, aujourd'hui, avec tout ce que les services municipaux offrent, il faut leur donner une âme qui les animera davantage et différemment, dans une approche plus spécialisée...», considèrent les promoteurs de ce programme.

Ils misent beaucoup sur le fait que les municipalités, elles aussi, ont modifié leur perception des loisirs pour les petits, où l'on trouve maintenant des terrains de jeux «à la carte», à la semaine ou à l'activité, une évolution significative par rapport au genre traditionnel des «jolies colonies de vacances».

Dans les plus tumultueuses cascades...

## Un terrain de jeux aquatiques

Loisir Passe-Sports Plein Air offre «Eau Vive» aux amateurs de rafting, cinq kilomètres de terrain de jeux aquatiques, sur le secteur Sainte-Catherine de la rivière Jacques-Cartier. «Eau Vive», c'est la descente en pneumatique de la partie de ce cours d'eau la plus tumultueuse en cascades.

textes Roch DESGAGNE

Passe-Sports dispose en saison estivale de trois principaux domaines d'activité: le rafting et le kayak, le vélo de montagne et le cyclotourisme, et la montagne pour les randonnées et l'escalade, tout cela dans un même vaste territoire de pleine nature.

Le représentant de Passe-Sports, Jean Bourget, compare la visite de sites à une base de plein air mobile, tellement cette activité rend toute la programmation agréable et facile. A partir de la base du club, au restaurant-bar Le Saumoneau de Sainte-Catherine, on organise des voyages en groupe par autobus vers différents points d'attraction du site de plein air.

### «La chute à Charlotte»

Les cascades de la Jacques-Cartier à Sainte-Catherine sont les plus attrayantes de toute la région de Québec, prétend Jean Bourget, et le rafting qui s'y pratique devient une activité accessible à tous. Même s'il

ne sait pas nager, l'excursionniste est vite mis à l'aise et en confiance par les moniteurs, et il participe à une belle excursion de plaisir dans un environnement naturel, à bord d'embarcations conçues pour négocier des rapides cotés «Eau Vive». La cote internationale #6 qualifie un rapide «infranchissable», et celle des cascades «Eau Vive» de Passe-Sports, la «chute à Charlotte», est établie à quatre et demie de turbulence.

Cette descente de rivière est d'une longueur sportive, adaptée à tous ceux qui veulent expérimenter la sensation. Ni trop longue, ni trop

courte, elle n'exige aucune expérience.

Comme nouveauté cette saison, on tendra un câble d'un côté de la chute, et, accrochés à une poulie, les plus audacieux franchiront les eaux tumultueuses à une vitesse vertigineuse.

Comme d'autres loisirs de plein air qui se popularisent dans la région de Québec, le rafting demeure encore abordable: Les prix varient entre \$30 et \$40 environ. A Passe-Sports, c'est \$29 pour l'inscription individuelle, et pour un groupe de neuf ou dix personnes (selon le club) on accorde une participation gratuite.

## Explo-Plein Air en pleine expansion

La plupart des gens s'imaginent qu'il faut aller très loin pour s'adonner à la descente de rivière, alors que dans la région immédiate de Québec, il est possible de pratiquer le rafting sur trois cours d'eau, la Jacques-Cartier, la Montmorency et la Batiscan. La base de plein air de Nouveau Monde/Explo-Plein Air, située à Stoneham, entre autres, est à 25-30 minutes de Québec, et les groupes ou familles peuvent y passer la journée entière, du départ de l'expédition en rivière au feu de camp en soirée.

Jacques Grondin, le propriétaire de Explo-Plein Air, prévoit qu'il y aura bientôt plus d'activités familiales et sociales à cet endroit de récréation et de vie en plein air. Il parle d'une piscine, de jeux de ballon volant, de balle molle et de baseball, d'un café-bar terrasse.

L'hébergement en camping sauvage sera disponible dès cet été, et les promoteurs amélioreront le plan familial, de manière à ce que, pendant que le papa est parti en rafting, la maman et les enfants se divertissent eux aussi sur le site, en pratiquant divers loisirs, comme la pêche par exemple.

Jacques Grondin pense également à attirer les équipes de sports d'été, qui pourraient disputer une compétition en début de soirée et terminer par des activités sociales, dans une ambiance complètement différente des terrains de balle en ville. La base de Stoneham est munie de tous les équipements nécessaires à la pratique de divers sports.

Avec ses collaborateurs, le directeur de Explo-Plein Air veut donner un nouvel élan à la base de la Jacques-Cartier de Stoneham-Tewkesbury.

## Cyclisme populaire

Pour une septième année, le club cycliste Nordcycle de Québec vient de lancer son programme 1987 comprenant une quinzaine de randonnées populaires à bicyclette. L'an dernier, plus de 2,300 participants ont fréquenté les randonnées dont les parcours sont établis en fonction d'une clientèle familiale.

Les randonnées Nordcycle ont été inaugurées dimanche, par le cycle «pik-nik» en partance du parc Victoria. La deuxième randonnée prend le départ aujourd'hui à 18h30 au Vieux-Port. Les sorties ont lieu le mardi en soirée et les départs sont toujours prévus pour 16h30. Exceptionnellement pour la semaine «Canada en forme» du 22 au 31 mai, la sortie sera reportée au mercredi 27, journée du défi de PARTICIPATION.

Ces randonnées du club cycliste Nordcycle sont organisées en collaboration avec le Club automobile Québec, Location Pelletier, Sports Experts, la Ville de Québec et les Vêtements Louis Garneau. Les intéressés peuvent s'informer auprès du président Roméo Mailloux (623-4559).



## Enfin! du «rafting» pour les enfants...

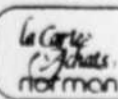
Le centre d'accueil «Le Harfang» du parc de la Jacques-Cartier, qui axe son animation vers les groupes de jeunes, ajoute cette année deux disciplines aux excursions en canot qu'il permettait jusqu'ici: la descente en radeau et le vélo de montagne. «Ca va être génial... les enfants vont s'amuser plutôt que de s'ennuyer à regarder les adultes faire du rafting», s'enthousiasme le directeur du «Harfang», Alain Brodeur. Un radeau pneumatique pour quatre équipiers, se loue \$40 par jour, et les jeunes sont libres de voguer où leur curiosité les attire, en toute sécurité, à leur rythme, et même pêcher sur une rivière Jacques-Cartier calme, pendant une journée complète (8 à 17 heures).



## UN AVANT-GOÛT ESTIVAL

Jolis maillots de bain 100% polycoton à pois bleu royal sur fond blanc, disponibles dans les tailles 8 à 14. Pour le deux-pièces, soutien-gorge avec triangles montés sur cordon, culotte à bande unie coupée en pointe, 45\$. Maillot une pièce à bretelles minces et dos plongeant, 50\$. T-shirt/sortie de plage blanc à motif coloré avec pan arrière plus long, encolure bateau, tailles p.m.g., 19\$.

Credit accepté



# norman

Plan-mise de coin  
Chèques personnels  
acceptés sur carte  
privée Normand

Tous les comforts du foyer pendant que vous roulez au gré de votre fantaisie.

Votre fourgonnette de camping Vanagon GL est spacieuse et confortable. Cuisine, réfrigérateur, évier et table; espaces de rangement et lits pour quatre. C'est un foyer sur quatre roues, mais qui se conduit comme une voiture.

La Vanagon GL  
La fourgonnette  
de camping

Faites-en l'essai sur route bientôt!



**LAVAL** Québec

VOLKSWAGEN - AUDI - PORSCHE - 777, boul. Charest ouest, 687-4451

## INVITATION SPÉCIALE À VOIR NOS MODÈLES 1987

Particulièrement notre nouveau modèle exclusif  
**CITATION**  
31 LB 1987  
Intérieur luxueux très bien équipé.



**FAUT VOIR!**

*Citation*

Pour tout renseignement:  
**Jean-Paul et Nicole**

LES PIONNIERS DU MOTORISÉ

**LEBLANG inc.**

VENTE - SERVICE - PIÈCES

4000, boul. Hamel, Québec - 872-0403



Le rapide du «hache-viande», où se produit fréquemment le rappel d'une expédition de rafting.

## La Rivière Jacques-Cartier...

# Un «Colorado» pour le rafting au Québec!

Le rafting fait des remous dans la région de Québec! Cet été, trois organisations majeures se sont lancées à l'assaut des rapides et cascades de la rivière Jacques-Cartier - un cours d'eau sillonnant un panorama de nature incomparable - afin de satisfaire l'engouement croissant des Québécois pour ce loisir de plein air et d'aventure.

par Roch DESGAGNE

Le groupe Excursions Jacques-Cartier, que Guy Roberge et Marc Gilbert animent depuis trois ans maintenant, veut faire de la descente de rivière «un outil pour aider les gens à sortir pleinement de leur vie courante», en axant toutes les activités du Centre récréatif Jacques-Cartier de Tewkesbury sur l'animation au maximum.

L'expédition rafting elle-même (3 à 5 heures sur l'eau, sur 7 kilomètres de rivière tumultueuse, avec des escales prévues ou bien imposées par les caprices de la Jacques-Cartier), est orientée vers l'interprétation de la géomorphologie de cet historique cours d'eau, vers les jeux et les défis dans les rapides, de même que vers la grande aventure... en toute sécurité.

Bien d'autres divertissements de plein air viennent se greffer au rafting, comme la randonnée pédestre ou équestre en montagne, le canot-kayak, l'escalade, le vol libre (avec simulateur), la pêche, le camping et toutes les activités qui s'y rattachent: bouffe, feu de camp et jeux sportifs de groupe.

L'équipe des moniteurs des Excursions Jacques-Cartier partage en tout l'enthousiasme débordant de Guy Roberge, dont les projets de développement du Centre récréatif Jacques-Cartier s'intensifient. Par exemple, cette année, il a invité les scouts de la région de Québec à faire l'aménagement de sentiers de randonnée et de pistes de vélo de montagne. Les jeunes sont «payés» sous forme de cours leur permettant d'expérimenter toutes les activités du centre de vie en pleine nature de la vallée de la Jacques-Cartier. Dans l'esprit de Guy Roberge, «c'est une manière pratique d'inculquer à ces jeunes une mentalité encore plus écologiques».



Au coeur de l'hiver, le 11 janvier dernier, l'équipe des guides de Excursions Jacques-Cartier a «ouvert» la saison 87 de rafting en affrontant le rapide «les frangins». Une semaine plus tard, les glaces s'étaient refermées.

### Une rivière différente...

La Jacques-Cartier a été creusée et «sculptée» dans le granite par un phénomène anticlinal causé par l'effondrement de la croûte terrestre sous le poids d'une épaisse croûte glaciaire, expliquent Marc Gilbert et ses moniteurs aux excursionnistes, en cours de descente. Ils leur montrent comment la glace a façonné le lit de la rivière, tout de granite, «comme de l'asphalte».

Entre deux rapides, le «portefeuille» et le «défilé des marmites», ils font sauter les plus aventureux d'un rocher, dans des creux de 20 à 60 pieds de profondeur. Le «défilé de marmites» est un passage où le granite a été «drillé» par d'énormes pierres, «canyons» débouchant sur un lac où les braves descendeurs peuvent se risquer au «body-surf» dans un petit rapide.

Autre particularité, la Jacques-Cartier est la seule rivière qui conserve un niveau favorable au rafting, même en plein coeur de l'été.

### Le «rappel des fonctionnaires»

Certains de ces rapides sont tout de même impétueux. Guy, Marc et les moniteurs racontent avec amusement le «rappel des fonctionnaires», survenu l'été dernier, lorsqu'une embarcation pneumatique remplie de huit employés de l'Etat est demeurée empoignée 45 minutes dans un rappel du rapide «hache-viande». Le rappel est un mouvement d'eau roulant dans le sens contraire d'un tourbillon. Le kayakiste qui suit toujours une expédition - à cette occasion, c'était Marc Gilbert - utilise alors un système de traction mécanique relié à un arbre, pour «sauver» l'expédition. L'incident fortuit du rappel ne présente absolument aucun danger. A un autre endroit, dans le plus petit et le plus fougueux des rapides, il faut deux bateaux et trois guides pour rappeler une embarcation.

Et, c'est ainsi que se poursuit une descente au fil de la Jacques-Cartier, que les descendeurs experts enrichissent de notions historiques et d'anecdotes. Cet aspect aussi contribue sans aucun doute à rendre le rafting de la Jacques-Cartier encore plus captivant. Par exemple, c'est à cet endroit de la rivière que se terminaient les longs périodes nordiques des Indiens et des Jésuites. C'est également dans ce territoire que M. Ulric Mailly (il aura bientôt 103 ans), vécut en véritable ermite pendant des décennies, à surveiller les lacs du haut de sa tour, pour la Domtar. A 88 ans, il y retournerait encore à dos de cheval.

Il se crée un courant de confiance et de camaraderie à chaque expédition. L'an passé, les huit ou dix passagers d'un bateau se précipitèrent en plein milieu d'un rapide pour suivre le guide Guy Martel, qui, lui, était bel et bien tombé accidentellement de l'embarcation. Tous pensaient qu'il s'agissait d'un autre jeu dans l'eau!

### Et les pigeons voyageurs?...

Autre originalité des Excursions Jacques-Cartier, des pigeons transportent les films au Centre Japonais de la photo de Fleur de Lys, ou une volière a été installée, et les ramènent «en une heure» à Tewkesbury. On lâche les oiseaux en duo: un foncé avec la pellicule, et un blanc comme appât pour distraire les nombreux faucons sillonnant le territoire.

Voilà, décrite bien sommairement par quelqu'un qui rêve maintenant de la vivre, l'aventure d'une excursion de rafting sur la Jacques-Cartier!



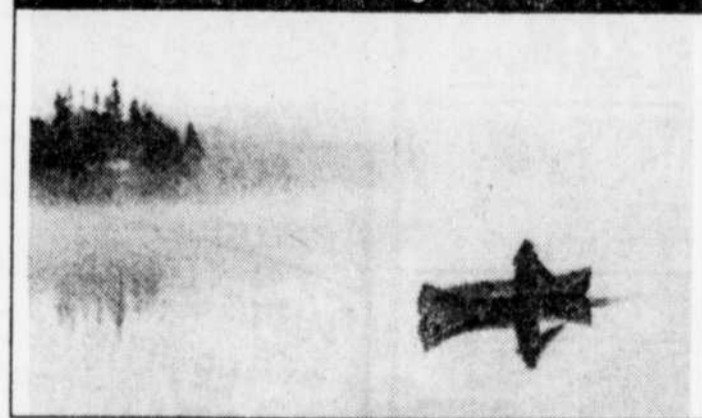
Guy Roberge (à droite), propriétaire du Centre récréatif Jacques-Cartier, et son acolyte Marc Gilbert, directeur des Excursions Jacques-Cartier, voient le développement de ces initiatives de loisirs en plein air aussi vaste que la vallée de la Jacques-Cartier...

**ENFIN A QUÉBEC**  
**LA CHOUETTE**  
**ESCAPADE**  
ENR.  
une Nouvelle boutique de plein-air

33, rue St-André, Vieux Port

Tél.: 692-1555

Stationnement gratuit



### Spécialités:

- Vêtements techniques • Camping léger • Canot d'eau calme, d'eau vive
- Vélos de montagnes • Escalade de rocher
- Randonnée pédestre • Ski de fond, hors piste, télémark.

### Services:

- Location d'équipement • Bibliothèque de consultation et de vente • Conseiller-vendeur.

Venez voir les spéciaux d'ouverture

### Pour le camping:

Tente dôme "Quick Silver III" de Outbound.

Rég.: 189\$ - Spécial: 159\$

Rég.: 45\$ - Spécial: 36\$

Parka en Gore-tex Sierra Designs "Peregrine".

Rég.: 209,95\$ - Spécial: 189,95\$

### Pour le vélo:

Vélo de montagne "Douglas avec cadre (3 tubes principaux) et fourche en Cro-moly, montée sur Shimano "SIS" RD 531.

Rég.: 375\$ - Spécial: 340\$

Veste de nylon doublée de feutre polaire Jones.

Rég.: 89,95\$ - Spécial: 67,95\$

**PARIS**

VOI ALLER-RETOUR/RÉSERVATION AVANT LE 15 MAI

**448\$**

DÉPART DE QUÉBEC



**TRANSFERT**  
**AÉROPORT**  
**CENTRE-VILLE PARIS**  
**GRATUIT**  
SUR PRÉSENTATION DE CETTE PUBLICITÉ AVEC L'ACHAT D'UN BILLET D'AVION (SAISON ÉTÉ '87)

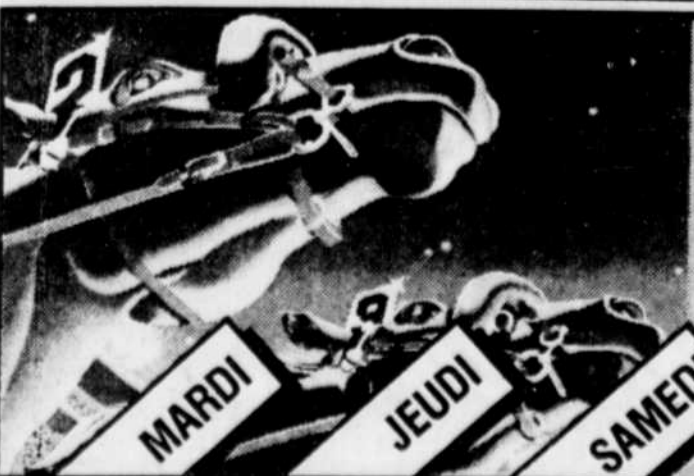
648-6788

1190, BOURLAMAQUE

(angle Grande-Allée) Québec.

PERMIS DU QUÉBEC

**NOUVELLES FRONTIÈRES**



MARDI

JEUDI

SAMEDI

DIMANCHE

**L'ÉVÉNEMENT LE PLUS COURU**  
**DE LA SAISON ESTIVALE...**  
**HIPPODROME DE QUÉBEC**

PARC DE L'EXPOSITION

Information: 524-5283

la place

où vous trouverez l'économie et le service après-vente... tout près de chez vous



Apalache - 18 à 35 pieds



Glendette de luxe

GRAND SPÉCIAL DE TENTES-ROULOTTES



à partir de **3850\$**

GRATUITS

Auxent à ressorts et marche-pied ou réfrigérateur 12V-110 avec tout achat de tente-roulotte (sans échange). En toute liberté, 7 modèles au choix. Poids à partir de 825 lb.



**Bonair 87**

Des roulottes réputées, disponibles dans les longueurs 13' à 33'

**ROULOTTES LANGLOIS INC.**

• location • vente • échange

4060, boul. Hamel Ancienne-Lorette 872-8844

6090, boul. Ste-Anne Ange-Gardiën 822-0671



François-Guy Thivierge accroché au flanc d'une paroi rocheuse de Portneuf.

# L'escalade... Du plein air qui vous remonte!

« La pratique de l'escalade de montagne et de paroi rocheuse est en pleine évolution au Québec, et la région de Québec avec ses vastes territoires limitrophes constitue évidemment un vaste terrain de prédilection pour les adeptes de ce divertissement plutôt athlétique.

par Roch DESGAGNE

D'une belle saison à l'autre, le spécialiste québécois de l'escalade François-Guy Thivierge et son équipe de moniteurs initient de 250 à 300 personnes à la maîtrise de l'ascension des rochers et massifs. Continuellement, ces instructeurs améliorent les sites, les techniques et les équipements, afin de répondre aux exigences des fervents devenus experts et au nombre grandissant des passionnés de ce loisir que tous décrivent comme captivant, grisant même.

L'école d'escalade de Passe-Sports, une nouvelle initiative en loisir de plein air à Québec que dirige François-Guy Thivierge, peut

accueillir une trentaine de personnes par stage d'initiation et de formation, grâce à une sélection de moniteurs compétents. Elle est à la fine pointe des techniques d'escalade et des dernières nouveautés en équipement pour les cours et la location de matériel. L'organisation dispose de deux rochers-écoles, près des ponts de Québec.

Une fois habilités aux rudiments de l'escalade, les élèves ont accès aux grands sites qui abondent dans la région et tout l'Est du Québec. Entre autres endroits, Thivierge mentionne les territoires montagneux de Stoneham, de Portneuf, de Charlevoix et du Saguenay. Les environs de Chicoutimi, particulièrement, sont riches en belles parois d'escalade, note-t-il.

### Initiation gratuite...

Reputé à travers le Québec pour son expertise, François-Guy Thivierge soutient que Loisir Passe-Sports Plein Air possède l'unique école d'alpinisme à Québec à pou-

voir enseigner l'escalade avec une infrastructure d'encadrement alliant à la fois compétence, sécurité et diversité de choix des sites.

L'équipe de Passe-Sports dispense même des cours aux militaires et cadets de l'armée.

Le club Plein Air de Québec offre des cours d'initiation gratuits chaque mercredi en début de soirée, à Sainte-Foy. Il s'agit de s'informer du calendrier des activités auprès de Passe-Sports (682-8199).

L'équipement de base pour l'escalade en falaise coûte environ \$500, et pour l'adepte devenu autonome en montagne, on peut compter le double en investissement.

### 14 clubs très accessibles

Pour sa part, la Fédération québécoise de la montagne (252-3004) à Montréal, vient de publier la programmation estivale 87 d'escalade dans son bulletin le Mousqueton, disponible sur demande. De façon générale, les stages de la fédération s'adressent aux dix-huit ans et plus, mais rien n'empêche une famille

avec des adolescents de s'inscrire à l'initiation à l'escalade.

Des 32 clubs de la Fédération québécoise de la montagne, le centre et l'Est de la province en comptent 14 parmi les plus actifs. À Québec: l'Association touristique Charlevoix, de La Malbaie, Loisir Passe-Sports Plein Air, de Québec, La Chouette Aventure, de Sillery, et le Club L'Aval de l'Université Laval. Dans l'Est du Québec: le Parc du Mont Comi, à Saint-Donat. Au Saguenay-Lac-Saint-Jean: le Club de montagne du Saguenay, le Module de géographie de l'Université du Québec, et l'École de l'Aventure, tous trois situés à Chicoutimi.

Les autres groupes d'escalade sont: La Cordelle et le Centre d'activités physiques et sportives de l'UQTR, à Trois-Rivières; Ti-Roc Lamontagne, à Sherbrooke; le Club Escalade, à Baie-Comeau, et la Base de plein air Sault-au-Mouton, sur la Côte-Nord; et le Club de ski et randonnée pédestre Mont-Mégantic, à Notre-Dame-des-Bois, à la frontière sud de Mégantic-Compton. ●



Photo Pierre Pouliot MLCF

Aspirer aux sommets, une ambition qui s'apprend tout jeune...

## Votre chez-vous partout!

### LE PLUS GROS CENTRE DE ROULOTTES ET MOTORISÉS DE LA RÉGION

**LE COTTAGER DE GOLDEN FALCON**  
36 pieds, peut servir avantageusement de chalet luxueux avec porte-fenêtre, salon et chambre pouvant s'agrandir à 12 pieds de largeur.  
Choix de roulettes Golden Falcon de 18 à 40 pieds.

**LE MOTORISÉ ROYAL CLASSIC**  
Modèle luxueux de 20 à 28 pieds  
Carrosserie en fibre de verre renforcée d'acier. Fonctionne à essence ou au diesel.

**LES LUXUEUSES PROWLER 1987**  
Cuisinette Décor vous permettra de doubler votre espace. Elle s'adapte à une roulotte ou une tente-roulotte.  
de 18 à 34 pieds.

**LES ROULOTTES LÉGÈRES DE BON AIR 1987**

Vous voulez agrandir votre roulotte?

**LES ROULOTTES DE VOYAGE ET DE PARC BON AIR**

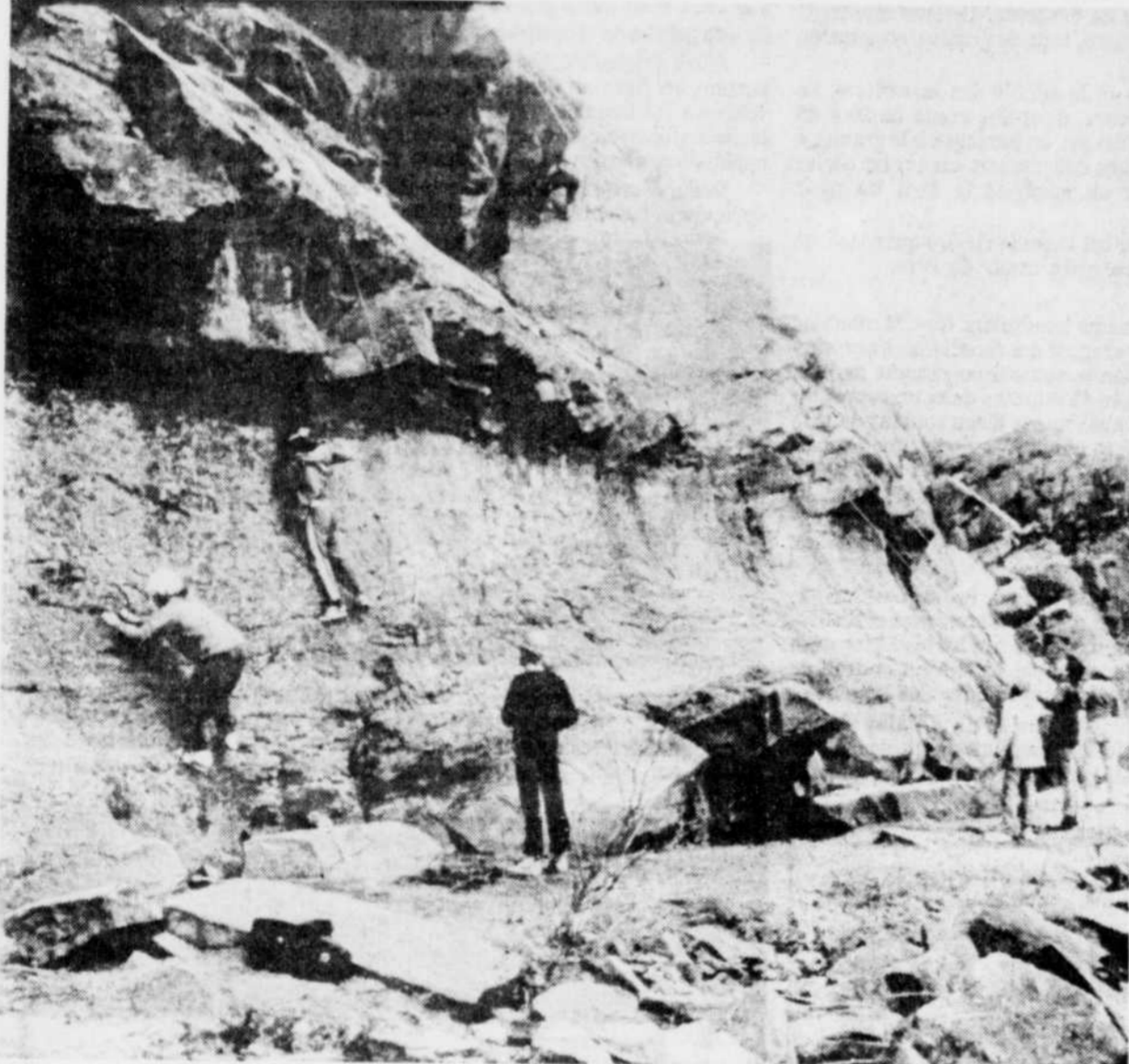
ATELIER DE SERVICE SPÉCIALISÉ, SERVICE DE PIÈCES DES PLUS COMPLETS

# Roc-Sud

INC.

RTE KENNEDY, SAINT-HENRI DE LÉVIS

Sortie 325 sud de l'autoroute 20 882-2309



Les rochers-écoles de Passe-Sports, à proximité des ponts, à Sainte-Foy.

# CAMPS D'ÉTÉ

Visitez SURPLUS DUPONT

**CHANDAILS**  
Polyester et coton, couleurs variées, tailles petit à Xlarge.  
**4<sup>99</sup>**

**PONCHOS**  
Nylon caoutchouté, coin renforcé, grandeur 60" x 77".  
**16<sup>99</sup>**

**GOURDE**  
Différents modèles, plastique ou aluminium. À partir de  
**2<sup>99</sup>**

**GAMELLE**  
Ensemble 5 morceaux, pratique et léger.  
**4<sup>99</sup>** et plus

**SAC À DOS**  
Modèle varié offert dans un choix de grosseur et de couleur.  
**5<sup>99</sup> à 125<sup>99</sup>**

**TROUSSE DE PREMIERS SOINS**  
Modèle pratique pour les excursions, les camps de nuit, l'école ou la maison.  
**2<sup>99</sup> à 19<sup>99</sup>**

**TENTE Eureka!**  
Modèle promo-dôme, 2 places, double-toit imperméable, complète avec poteaux et sac.  
**159<sup>99</sup>**

**ÉQUIPEMENT DE PÊCHE**  
Venez ici pour un meilleur choix parmi canne à pêche, moulinet, panier, ligne, fil de tige contre les mouchettes, épave, boussole, électronique Mivoki, tampons, couleurs.

**LIT DE CAMP**  
Amplitude en métal, toile verte, modèle compact dans un sac de transport, grandeur 72" x 104".  
**25<sup>99</sup>**

**ESPADRILLE SUPER 301**  
Chaussure athlétique de type basket-ball en cuir et polyuréthane. L'ajout rapide et ferme à court terme. Doublure en caoutchouc. Blanc, bleu, blanc/vert, blanc/rouge. Grandeur 6 à 12. Valeur régulière de 45,99.  
**SUPER SPÉCIAL JUSQU'À 36<sup>99</sup>**

**INSECTICIDE EN BÂTON**  
Format recommandé par les camps de jeunesse, ce produit chasse les mouches, les moustiques et autres insectes volants.  
**6<sup>99</sup>**

**ANORAK BRADOR**  
Vêtement de grande qualité pour les excursions, les randonnées en vélo ou autre activité, couleurs pastel et choix de grandeur.  
**49<sup>99</sup> à 99<sup>99</sup>**

**HABIT DE PLUIE**  
Modèle en P.V.C. avec capuchon détachable, pantalon style sacpette, grandeur petit à Xlarge.  
**9<sup>99</sup>** et plus

**SAC DE COUCHAGE**  
Notre sélection comprend différents modèles de différentes couleurs. Nous avons des sacs de couchage pour les jeunes et pour les adultes. À partir de  
**19<sup>99</sup>**

**SAC À VELO**  
Plusieurs modèles de qualité Outbound (garantie à vie) ou de marque Lugger. Choix de format et de couleur. (Sac pour vélo de montagne également disponible).  
**7<sup>99</sup> à 75<sup>99</sup>**

**PANTALON OU CHEMISE MILITAIRE**  
Modèle résistant et léger avec plusieurs poches, grandeur disponible à partir de 8 ans.  
**29<sup>99</sup>**

**BAS DE COTON**  
Bas sport en paquet de 3 paires, blanc avec rayures de couleurs. Grandeur adulte.  
**3<sup>99</sup>** le paquet

## SURPLUS DUPONT

465, RUE DU PONT CARREFOUR LES SAULES PLACE LAURIER  
(face au Cinema Odeon) 5150, boul. l'Ormière Village Normand  
529-0941 871-9568 656-0905

# En quête de mystères et d'aventures?...

## Grottes et cavernes sauront vous combler!

♦ De tout temps les grottes et cavernes ont fasciné les esprits aventuriers à la recherche de sensations fortes. À la recherche «d'autre chose». Aujourd'hui on a mille et une raisons de s'intéresser à la spéléologie. Bien sûr, les cavernes regorgent de richesses géologiques, scientifiques et esthétiques, mais on insiste également sur leur potentiel à la fois éducatif et récréatif. Et, ironiquement, on considère même cette discipline comme une activité de plein air car elle permet la pratique de sports tels que la randonnée pé-

destre, l'escalade et la natation. Bref, il y en a pour tous les goûts!

textes Lise GRAVEL

«La visite d'une caverne t'ouvre les yeux sur un monde complètement à part. Un monde de silence et d'obscurité...», relate pensivement Marc Tremblay, représentant du Spéléo-club de Québec. «Ce sont les sensations d'un astronaute à la portée du commun des mortels», ajoute le spéléologue.

Son engouement pour la spéléologie s'est précisé il y a plus de six

ans, lors d'une visite de la grotte de Saint-Casimir près du village du même nom. Depuis, sa soif de l'exploration l'a fait parcourir les profondeurs souterraines du Canada et des États-Unis, l'entraînant même jusqu'au Mexique. «La première fois que tu foules le sol d'une caverne, tu as l'impression d'être le premier humain à passer à cet endroit, le premier à en percevoir les secrets...», explique Marc Tremblay.

### Nos cavernes québécoises

Le sol québécois est parsemé de cavernes de différentes dimensions. La plus longue, celle de Boischatel, s'étend sur trois kilomètres. Vient

ensuite celle de Saint-Casimir qui rassemble près d'un kilomètre de galeries et couloirs souterrains.

Les cavernes québécoises présentent généralement une morphologie «subhorizontale», c'est-à-dire qu'elles se développent plus horizontalement qu'en profondeur. Il y fait un taux d'humidité de 100 pour 100 et la température varie de 3 à 7 degrés Celsius.

Il y a environ 10.000 ans, les glaciers ont enterré la majorité des cavernes du Québec. C'est ce qui explique pourquoi ces dernières sont de formation relativement récente. C'est aussi l'une des raisons de la quasi-absence de stalactites et de

stalagmites dans le sous-sol québécois. «La formation d'un seul stalactite peut prendre des centaines d'années», a expliqué Pierre Boily, président d'un club de spéléologie de la région de Québec.

### Croyances populaires

On a toujours entouré le monde souterrain d'une aura de mystère. Mythes et légendes se sont succédé renforcés par les appellations données à certaines grottes. C'est ainsi que les «Trou du diable», «Cheminée de la fée» et autres sont venus confirmer l'atmosphère un peu magique que l'on prête facilement à ces lieux.

Cependant, certaines croyances populaires sont tenaces sans pour autant être fondées. C'est le cas de celles qui concernent la chauve-souris. «C'est un petit animal complètement inoffensif, affirme Pierre Boily. Son seul défaut c'est d'être incompris...»

On retrouve régulièrement des chauves-souris dans les cavernes. Accrochées au plafond la tête en bas, elles sont en pleine période d'hibernation et il suffit de ne pas les déranger. Autrement, elles sont très utiles à l'homme car elles peuvent ingurgiter près de deux kilos d'insectes par jour. Et Pierre Boily nie catégoriquement les histoires de chauves-souris qui collent aux cheveux ou autres aberrations du genre. «Ces petites bêtes fonctionnent comme un radar, explique le spéléologue. Et elles sont programmées pour nous éviter», ajoute-t-il.

Dans les milieux cavernicoles on évoque aussi les affres de la claustrophobie. Marc Tremblay estime pour sa part que très peu de gens sont réellement claustrophobes. «Lorsqu'un être humain pénètre dans un espace vital restreint et inconnu, il ressent une anxiété tout à fait normale, a-t-il expliqué. Malheureusement, plusieurs voient dans cette anxiété des signes de «claustrophobie.»

### Sauvegarde du patrimoine cavernicole

«Ne laissez rien sauf l'empreinte de vos pieds

Ne prenez rien sauf des photographies

Ne tuez rien sauf le temps

C'est la maxime de tout spéléologue digne de ce nom. Dans ce milieu, on a une préoccupation environnementale très développée. «La raison en est simple, déclare Pierre Boily, c'est un milieu naturel extrêmement fragile qui résulte d'une évolution millénaire. Le vandalisme, ou une simple négligence, peut causer des dommages irréversibles!» prévient le spéléologue. ●



Marc Tremblay est un passionné de l'exploration souterraine.

Le Soleil, Jacques Boisjolin

## L'exploration souterraine, près de Québec

♦ Les spéléologues amateurs de la région de Québec sont choyés dans le domaine de l'exploration souterraine. Il leur est possible, en effet, de pratiquer cette activité, à courte distance et peu de frais, dans les plus spacieuses cavernes de la province.

C'est la grotte de Boischatel, avec ses trois kilomètres de couloirs souterrains, qui offre la possibilité d'utiliser la plus grande variété des techniques d'exploration. C'est aussi la plus difficile. «La grotte idéale pour s'initier à l'exploration souterraine c'est plutôt Saint-Casimir, estime Marc Tremblay. Elle est intéressante à visiter tout en étant esthétique», ajoute le spéléologue.

Il y a aussi la grotte de Courville, ou encore la caverne Thomassin à Sainte-Brigitte-de-Laval qui, quoique de moindre envergure, présentent tout de même des possibilités d'exploration intéressantes pour les novices.

Il est fortement conseillé de se prévaloir des services d'un ou de plusieurs guides avant de se lancer dans l'exploration souterraine. «C'est même exigé dans le cas de la grotte de Boischatel», déclare Marc Tremblay.

Dans la région de Québec, deux clubs de spéléologie sont en opération: le «Spéléo-club de Québec» et le «Groupe Hypogé». C'est auprès de ces organismes qu'on recueillera l'information nécessaire à la pratique de cette activité. On peut rejoindre Michel Cloutier du Spéléo-club de Québec au 648-8461 et le Groupe Hypogé au 842-0033.

Ce dernier club organise des visites guidées pour le grand public. «La spéléologie est une activité accessible à tous, a précisé Pierre Boily du Groupe Hypogé. J'ai même déjà eu l'occasion de faire visiter une caverne à un groupe de l'âge d'or!», a-t-il ajouté.

Le prix de ces visites varie entre \$3 et \$8 par personne dépendant des groupes ou des endroits visités. De plus, cette activité n'exige qu'une lampe de poche et de vieux vêtements. Les casques sont fournis par les guides.

Pour les amateurs, un livre sur la spéléologie est aussi disponible au coût de \$19.95. «Découvrir le Québec souterrain», écrit par Michel Beaupré et Daniel Caron, renferme une foule de détails pertinents sur le sujet. ●

Planifiez l'été... pensez camping!

L'ÉCONOMIE VAUT LE DÉPLACEMENT

**Prowler**  
Le summum du confort et de l'élégance sur la route des vacances!

PIÈCES VENTE SERVICE  
Heures d'ouverture: du lundi au vendredi, 9h à 21h; samedi, 9h à 16h; dimanche, 13h à 16h.

**Louis G. Vignault**  
Camping

AUTOROUTE 20 sortie 376 MONTMAGNY (418) 248-2228

**PASSE-SPORTS**

**LOISIR PASSE-SPORTS PLEIN AIR INC.**  
935, chemin Sainte-Foy Québec G1S 2L3  
(418) 682-8199

CHOIX DE 3 EXCURSIONS

**RAFTING 26\$\***

**VELO DE MONTAGNE 29\$\***

**ESCALADE DE ROCHERS 29\$\***

Le seul spécialiste de services en plein air à vous offrir autant d'activités de loisirs. Procurez-vous notre revue d'information de 32 pages, sur toutes nos activités détaillées - Tel.: 682-8199  
\* Ces prix sont en vigueur sur semaine

**AVENTURES COMMANDO INC.**

Pour une 3e année à Québec!  
**Vivez une journée de sensations fortes!**

Essayez le plus grand jeu d'aventure extérieur!  
Une version améliorée du grand jeu du drapeau!  
SI L'AVENTURE VOUS INTÉRESSE...

**AVENTURES COMMANDO**  
501, Grande-Allée est, Québec G1R 2J5  
(418) 641-0572

Belles, pour la plage...

Une mode audacieuse, des coupes inédites et de merveilleux coloris, dans les marques telles que: Sea Queen, Grenier, Bilytis, Oberson, Baltex, Christina, Ocean Pacific, Tropic et autres. A découvrir dans nos boutiques.

**SILHOUETTE**  
lingerie - corseterie  
• Galeries de la Capitale  
• Place Ste-Foy • Place Fleur de Lys  
• Place Québec • Place des Quatre-Bourgeois

**Nouveau à Québec et Montréal**

Du plaisir à longueur d'année

**VENTE ET LOCATION**  
Motorisé, roulotte, mini-camper

**VENTE DE VÉHICULES NEUFS ET D'OCCASION**  
Pour tous les goûts, pour tous les budgets!  
Échanges acceptés  
Ouvert tous les soirs jusqu'à 21 h

**CARAVANES 4 SAISONS**

**LOCAVANES 4 SAISONS**

Relaxe en visitant l'Amérique du Nord grâce au service après vente assuré partout au Canada et aux États-Unis par U-Haul

**2495, boul. Henri-Bourassa, Québec 522-9939**  
2771, rue Mance, Saint-Hubert (Montréal) (514) 465-6702

**ANNIVERSAIRES**

**VACANCES REPOS**

**A LA SEMAINE**

LOUEZ UN LUXUEUX CHALET SUISSE  
Cuisine équipée - Foyer en pierre  
Optionnels: Bains tourbillons doubles privés ou saunas privés ou piscines intérieures privées dans l'intimité de plusieurs chalets.

**Domaine Ste-Agathe**

**SPORTS D'ÉTÉ**  
PISCINE CHAUFFÉE, TENNIS TERRAIN DE JEUX  
Demandez notre dépliant gratuit

**DANS LES LAURENTIDES**

**Domaine Sainte-Agathe**  
Sainte-Agathe-des-Monts P.Q., J8C 3C9  
Tél.: (819) 326-5836

# La plongée, aussi bonne au Québec que dans le Sud...

♦ La province de Québec a de quoi satisfaire plus d'un plongeur et il n'est vraiment pas nécessaire d'aller jusque dans les pays chauds pour pratiquer ce sport. La faune du Québec se veut même plus riche que ne l'est celle du Sud, a expliqué au SOLEIL lors d'une entrevue M. Paul Boissinot, moniteur de plongée pour la Fédération québécoise des activités subaquatiques (FQAS).

textes Suzanne RACINE (collaboration spéciale)

Les Escoumins, Baie-Comeau, Sept-Îles et la Gaspésie sont des régions du Québec fort intéressantes pour les plongeurs. Aux Escoumins, ces derniers peuvent se ravir les yeux devant les étoiles de mer, les planctons, les anémones, les bernard-l'ermite et les crabes. Il y a, aux Escoumins, plus d'anémones de mer de différentes espèces que n'importe où ailleurs, nous dit M. Boissinot. La faune y est très riche et même si nos morues et nos crapauds de mer sont de couleurs plus ternes que celles des poissons tropicaux, les eaux des Escoumins of-

front de quoi contenter les plongeurs. «J'ai fait plus de 500 plongées aux Escoumins et j'y découvre encore des choses», dit M. Louis Pouliot, moniteur de plongée pour Le coin du plongeur.

### Les épaves

La Belle Province a aussi ses épaves. L'une des plus appréciées des plongeurs est certes l'Empress of Ireland, un bateau qui, le 29 mai 1914, coula dans les eaux près de Rimouski emportant avec lui la vie de 1,078 personnes. Cette épave intéresse tout particulièrement les plongeurs car il est encore possible, quoique dangereux, de se promener à l'intérieur du bateau et d'y découvrir de petits trésors. Visiter l'Empress of Ireland demande toutefois beaucoup d'expérience et les plongeurs qui n'ont à leur actif que quelques plongées ne doivent pas s'y aventurer. Il faut avoir fait entre 30 et 40 plongées en eau salée avant de s'aventurer à visiter cette épave.

Il y a aussi le Germanicus, un bateau-école de l'armée qui coula vers 1914 dans les eaux de la région de Bic près de Rimouski, ou encore

le Bergeronner Treader qui coula il y a plus de 40 ans près d'un quai aux Escoumins. On peut encore y trouver des caisses de thé et de savon et peut-être aussi de la vaisselle, nous dit M. Louis Bourdages, moniteur pour Le coin du plongeur.

### La région de Québec

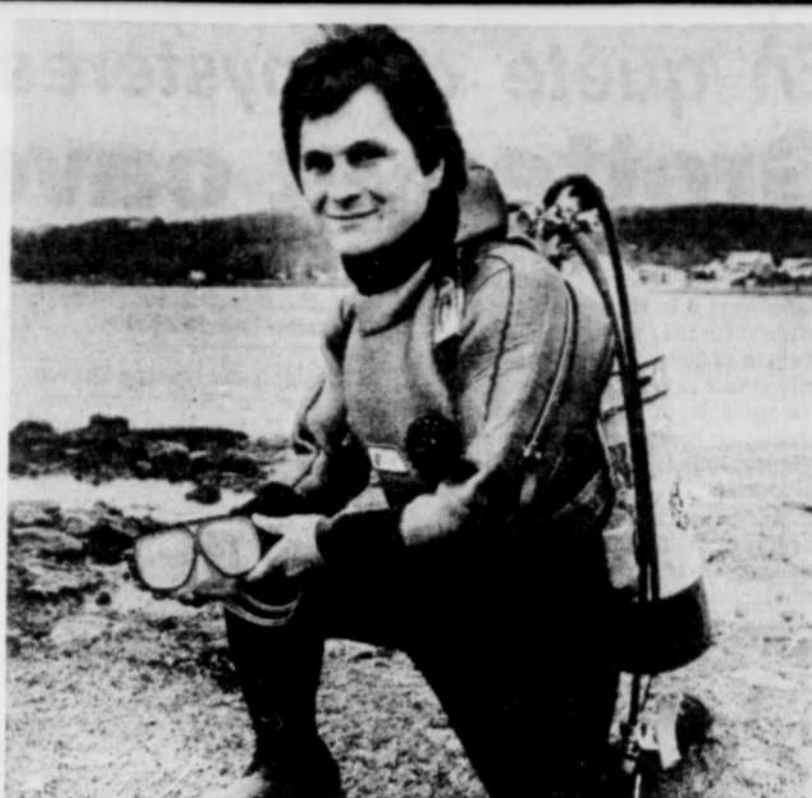
La région de Québec ne sait peut-être pas, avec ses lacs, ravir le cœur des plongeurs émérites, mais elle offre toutefois quelques sites intéressants pour un débutant ou pour celui qui ne plonge que quelques fois par année. Les plus connus de ces sites sont le lac Vert à Lévis, réputé pour ses gros poissons rouges, le lac aux Sables dans le comté de Portneuf et le lac Beauport où l'on peut voir des achigans se promener. Quant au lac Saint-Joseph, bien qu'on peut s'y amuser à visiter le bateau-remorque qui repose au fond de l'eau, il est de beaucoup trop pollué pour être réellement apprécié des plongeurs. Et ce ceux qui rêvent de faire quelques plongées dans le fleuve mettent leurs rêves à l'oubli. La visibilité y est nulle (on n'y voit pas plus qu'à dix pouces) et les plongées

qui s'y font ne sont pas des parties de plaisir. «Il n'y a rien à voir dans le fleuve et quand j'y plonge c'est pour des questions de travail», dit M. Boissinot.

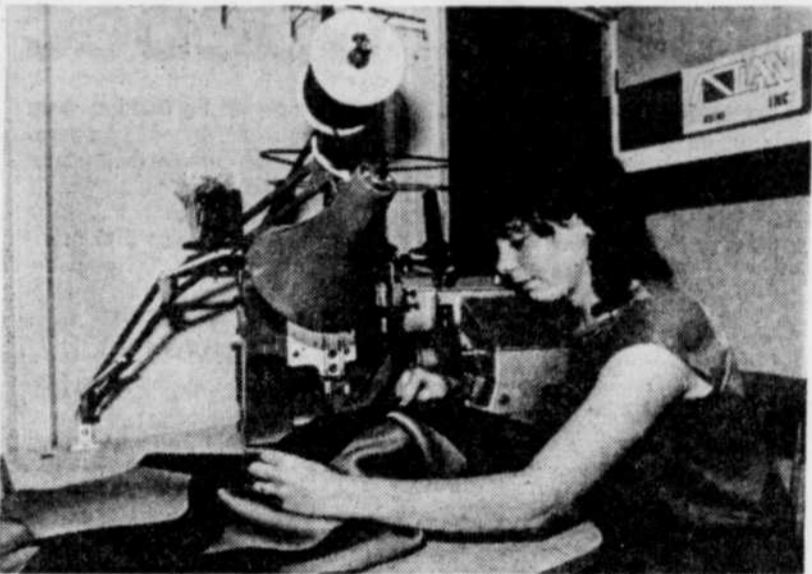
### Pourquoi le Sud?

Le Sud attire beaucoup de plongeurs. En fait, bien des plongeurs, pour ne pas dire la majorité, ne plongent que quelques fois par année alors qu'ils sont en vacances dans ces coins du monde.

Les eaux du Sud sont très colorées, explique M. Marc Pelchat, professeur en éducation physique à l'université Laval. Elles ont de quoi ravir l'œil, des poissons tropicaux de toutes les couleurs s'y promènent. De plus, le Sud permet aussi aux plongeurs de faire de la plongée libre (à tnatée ou sans bouteille d'air), puisque la flore et la faune de ces eaux se trouvent souvent à moins de dix pieds de profondeur. Il suffit alors d'avoir un masque, des palmes et un tuba, afin de pouvoir rester sous l'eau plus de deux ou trois minutes. S'ajoute à cela le fait que dans le Sud on plonge en eau chaude alors qu'au Québec on ne peut que plonger en eau froide. ●



Il en coûte environ \$2000 pour s'équiper de la tête au pied si l'on veut faire de la plongée. Il est toutefois possible de louer des équipements de plongée pour un prix abordable.



C'est à Cap-Rouge que sont situées les Productions Atlan la seule manufacture dans l'Est du Canada où sont fabriqués des survêtements isothermiques de plongée.



Le Soleil, Jean-Marie Villeneuve

## Une parfaite préparation du plongeur est indispensable

♦ On ne peut s'adonner à la plongée sous-marine si l'on n'a pas suivi au préalable un cours de plongée. Sans cours, on ne pourra non plus acheter ou louer un équipement et réussir à faire remplir les bouteilles d'air (et non d'oxygène). Ce sont là des règlements de la Régie de la sécurité dans les sports du Québec.

Les cours qui s'adressent aux débutants comprennent une partie théorique, une partie pratique et trois ou quatre plongées en eau libre (en lac ou en mer). Ces plongées sont obligatoires, c'est donc dire que toutes les écoles les auront au programme. Durant le cours, les étudiants apprennent à vider un masque, à équilibrer leurs oreilles

pour ne pas se perforer un tympan, à contrôler leur flottabilité et à utiliser un détendeur. Ils apprennent aussi certaines lois physiques qui régissent le monde de la plongée sans la connaissance desquelles ils pourraient mettre leur vie en danger.

Après ce cours, les plongeurs ne se méritent toutefois pas le titre de

professionnel de la plongée et, pour leur sécurité, la Régie de la sécurité dans les sports du Québec leur interdit d'aller à des profondeurs excédant 30 pieds. Ce qui toutefois demeure une profondeur fort acceptable puisque la plupart des choses susceptibles d'intéresser les plongeurs se trouvent dans ces limites.

La plongée sous-marine n'est pas un sport très dispendieux et il en coûte moins cher, par exemple, de faire de la plongée que de s'adonner au ski alpin.

Règle générale, pour suivre un cours de plongée, il en coûte environ \$350, soit un peu plus de \$100 pour s'inscrire au cours lui-même, \$150 pour faire l'acquisition des palmes, du masque et du tuba, et finalement, un autre \$100 qui sert cette fois à défrayer les trois ou quatre sorties. Ce dernier \$100 n'est toutefois pas un coût fixe puisqu'il s'agit simplement de payer les dépenses du voyage et la location du costume.

On peut aussi diminuer les coûts de ses cours en les suivant dans des institutions scolaires tels les cégeps et les universités.

S'équiper de la tête aux pieds pour faire de la plongée coûte environ \$2,000, mais comme la plupart des gens ne s'adonnent à la plongée que quelque fois par année, il est possible de louer un équipement de plongée. Ce qui représente une dépense de \$25 à \$35 par jour. ●

## AU CENTRE MASSICOTTE,

*cet été*

# On planche!

### ÉPARGNEZ JUSQU'À 600 \$

Versus Modèles 87

Bic 750	Bic Rock & Roll '86	Bic Reggae '86
799 \$	1 149 \$	1 199 \$

**SEATIEND '87**

9'0" WAVE	9'1" SLALOM	9'4" SLALOM	9'5"
-----------	-------------	-------------	------

TOUS LES MODÈLES FLOTTEUR ÉQUIPÉ AVEC AILERON RAINBOW ET FOOTSTRAPS DA KINE

## 1 249 \$

**SERVICE PLUS\***

1. Performance garantie
2. Protection protégée
3. Entretien gratuit
4. Cours de perfectionnement

\* Détails en magasin

Planches à voile

**mistral**

**BIC**

**SEATIEND**

**saillboard**

**custom FM**

**Jiffy**

**F2**

**Tiga**

et plusieurs autres

**VOILES**

AMÉLIOREZ VOS PERFORMANCES!

LOT DE VOILES À PARTIR DE 39 \$

GAASTRA	129 \$
WINDWAVE	249 \$
TOP SAIL	225 \$
UP SAIL	359 \$

**ACCESSOIRES**

MATS	DE 89 \$ À 325 \$
WISHBONES	DE 49 \$ À 299 \$
1001 ACCESSOIRES	DE 1 \$ À 349 \$
AILERONS RAINBOW	70 \$
FOREFIN RAINBOW	27 \$
STAR SYSTEM	25 \$

**WET SUIT DRY SUIT**

Planches plus longtemps!!!

RABAIS JUSQU'À 40%

**NOUVEAUTÉS 87:**

- Voiles Gastra Edition Limite
- WindSurfing Hawaii
- Sport Design
- Wind Wave
- Mats TSS (garantie 2 ans)
- Astrodeck (Rad Pad)

**CENTRE massicotte**

687 boul. Pierre-Bertrand

## 683-4908

**On planche!**

*À quoi bon se contenter de moins, quand on a*

## Aqua-Bois

**EXIGEZ UNE SEULE QUALITÉ. LA MEILLEURE**

### PISCINE COMPLÈTE

- Structure garantie à vie
- Toile 20 ML garantie 15 ans
- Équipement inclus (filtre et autres accessoires)

À PARTIR DE **2495 \$**

(Plate-forme en sus)

**AUSSI**

## PISCINES CREUSÉES 7 272 \$

installation comprise

**SPÉCIAL**

## CLÔTURES EN PIN TRAITÉ, GARANTIES À VIE

À PARTIR DE **39<sup>95</sup>** par section de 8' x 5'

**LES PISCINES AQUA-BOIS**

213, RUE PRINCIPALE, ST-ROMUALD G6W 5M6

839-5045

Heures d'affaires: lundi au vendredi, 9h à 21h; samedi, 10h à 17h; dimanche, 13h à 16h30.

# L'art d'occuper les enfants en cours de route

Le publicitaire qui a imaginé la phrase «S'y rendre, c'est déjà la moitié du plaisir» n'avait certainement jamais voyagé en automobile en compagnie d'une bande d'enfants turbulents.

par Pauline JOHNSON  
de la Presse canadienne

Les enfants et les longs voyages en voiture vont à peu près aussi bien ensemble que l'huile et l'eau. L'intérêt des jeunes pour le trajet atteint rapidement ses limites, et moins d'une demi-heure après avoir quitté la maison, le chœur des «Quand est-ce qu'on arrive?» lance habituellement les premières notes de son concert.

Les parents avisés arrivent toutefois à protéger leur santé mentale en se montrant prévoyants. Ils emportent avec eux plusieurs calepins à dessiner, cahiers à colorier, crayons de couleur et crayons noirs, ainsi que des mots croisés, des cahiers de points à relier, des livres de contes et des magazines de bandes dessinées.

Ils s'assurent aussi que les plus jeunes n'oublient pas leur poupée, leur couverture ou leur oursin préférés à la maison.

Le beau côté de ces voyages où la famille se trouve réunie dans un espace restreint, c'est que tous ont l'occasion de participer aux chansons ou aux jeux qui sont alors organisés.

Le jeu «Je vois quelque chose qui commence par...» a toujours beaucoup de succès. Pour les enfants qui ne savent pas encore lire, au lieu de dire «Je vois quelque chose qui commence par la lettre C», par exemple, on peut suggérer «Je vois quelque chose de rouge».

### Noms de villes

Les enfants plus âgés s'intéresseront à «Nommez l'endroit», un jeu un peu plus spécialisé qui exige à la fois des connaissances en orthographe et en géographie. Le premier joueur nomme une ville ou un village; le second joueur doit alors trouver un nom de ville ou de village commençant par la dernière lettre de ce mot. Ceux qui sèchent sur une question sont éliminés et s'occupent à lire un magazine de bandes dessinées pendant que les autres voyageurs terminent la partie.

Les parents peuvent aussi amuser leur jeune auditoire en racontant des souvenirs de leur propre enfance, spécialement des aventures de vacances, pour entretenir l'atmosphère.

Les plus grands peuvent passer le temps en utilisant des jeux magnétiques de jacquet (backgammon), de dames et d'échecs. Et ceux qui adorent les ordinateurs apprécieront les petits appareils à peine plus gros qu'une calculatrice de poche, offrant quantité d'énigmes et de jeux d'adresse à résoudre.

Nombre de magasins offrent des cassettes de chansons, d'histoires et de rimettes destinées aux enfants et convenant aux lecteurs de cassettes des voitures.

En confiant à chaque enfant un plateau sur lequel il peut jouer, les parents éviteront les querelles de territoires; leur progéniture aura ainsi l'espace voulu pour dessiner, colorier et même assembler des casse-tête.

### Des surprises

Dans «The Cottager's Handbook», le livre éducatif et amusant qu'il a publié récemment (Prentice-Hall Canada Inc), l'auteur Bob Phillips consacre toute une section à l'art de garder les enfants occupés pendant un voyage en voiture.

Entre autres idées originales, il suggère aux parents de faire patienter leurs enfants en leur distribuant des petites surprises à différentes étapes du trajet.

Qui sait? Peut-être ce moment de détente fera-t-il glisser vos enfants sur la pente du sommeil, ce qui, avouez-le, serait loin de déplaire à leurs parents.



Le Soleil, Yvon Morgrain

L'art de garder les enfants occupés pendant un long trajet en voiture.

## Venez voler avec nous...

**L'AVION ULTRA-LÉGER REND LE PILOTAGE ACCESSIBLE À TOUS!**  
Venez découvrir les sensations du vol ultra-léger à l'aéroport de Saint-Lambert-de-Lévis, avec

**Beauciel Inc.**  
ÉCOLE DE PILOTAGE • TOURS • LOCATION • VENTE

INFORMATION: 889-0622

### PROGRAMME DE FORMATION PROFESSIONNELLE

Compagnie de danse ethnique Migrations

- FORMATION DES ENSEIGNANTS
- FORMATION DES DANSEURS

Ce programme, d'une durée d'un an, s'adresse à toute personne désirant acquérir une formation professionnelle dans le but d'enseigner et/ou de danser au sein de la compagnie.

Informations: 653-8290 Date limite d'inscription: 28 mai

● Bourses disponibles

C.P. 8892, 1145, ROUTE DE L'ÉGLISE, SAINTE-FOY (QUÉBEC), CANADA G1V 4N7

### CET ÉTÉ, DÉCOUVREZ LE MONDE... INTERIEUR.

**AGIRA**

Programmation spéciale pour l'été 87:

- Sortie de conférence tous les mercredis 19h30 à compter du 20 mai jusqu'au 20 août. Entrée libre.
- Sessions de 10 cours de croissance intérieure.
- Côté: \$65,00
- Connaissance de Soi — Relaxation
- Méditation — La rive, etc.
- Brunch, fin de semaine de plein air, méditation en nature, etc. Tout pour votre développement.

APPELEZ-NOUS pour information ou inscription

**524-8971**  
au 370, de la Canadière, coin 4e Avenue.

### BILLETTERIE FORFAITS

## Beau temps... mauvais temps

À droite, en haut de la côte du pont de l'île d'Orléans

## DÉCOUVREZ L'ÎLE D'ORLÉANS

FORFAITS SOUPER-THÉÂTRE (Théâtre Paul-Hébert et Théâtre de l'île)... SOUPER-CONCERT... EXCURSION MARITIME-REPAS... VISITE À PIED GUIDÉE DES VILLAGES DE SAINTE-PÉTRONILLE OU DE SAINT-JEAN ET REPAS... LUNCH-MUSÉE... VISITE GUIDÉE DU STUDIO HORATIO WALKER ET REPAS... FORFAITS SUR MESURE...

INFORMATION ET RÉSERVATION: (418) 828-2275

### POUR VOS VACANCES CET ÉTÉ, VISITEZ LE

**Chalet des Chutes**  
À MONT-TREMBLANT

- Prix raisonnables pour votre famille
- Cuisine française et continentale de qualité supérieure
- Piano-Bar de détente
- Piscine chauffée

**Forfaits**  
Plage, tennis, golf disponibles

Nos prix:  
à compter de \$60/pers. occ. double  
2 repas/jour, taxes et service inclus

Moins de 12 ans (50%),  
moins de 6 ans (25% du prix)  
7 jours / 6 nuits: \$324/pers.

10% DE RABAIS  
● 15 mai au 19 juin  
● 8 sept. au 18 oct.

DEMANDEZ NOTRE DÉPLIANT  
Auberge/Motel Chalet des Chutes  
B.P. 1, chemin Principal,  
Mont-Tremblant J0T 1Z0  
Tél.: 1 (819) 425-2738

**Y Québec**  
835, boul. St-Cyrille ouest  
Québec (Qc)  
527-2518

**INSCRIVEZ-VOUS MAINTENANT!**

## 4 CAMPS D'ÉTÉ

## LE SOLEIL

STEINBERG et

AM-128

vous invite à participer au

# concours PARIS.. SOLEIL

du 31 mars au 30 mai

### À GAGNER:

un séjour de deux semaines  
à PARIS  
pour deux personnes

comprenant: transport aérien, hébergement,  
location d'une voiture Renault et  
1 280\$ d'argent de poche.

**Une valeur de 4 800\$!**

COMMENT PARTICIPER:  
Faire parvenir le coupon de participation ci-dessous, à l'adresse indiquée ou le déposer chez un des marchands participants Steinberg. Parmi tous les coupons reçus, un nom sera tiré au sort chaque samedi, du 11 avril au 30 mai, au cours de l'émission "Parlons Voyages" diffusée sur les ondes de la station radiophonique AM-128. Ainsi, huit personnes seront éligibles au tirage du voyage à Paris, le 30 mai.

De plus, chaque jour du lundi au vendredi, entre le 6 avril et le 30 mai, huit noms seront choisis au hasard parmi le courrier reçu. La personne dont le nom sera mentionné sur les ondes aura 128 minutes pour communiquer avec la station radiophonique et deviendra éligible au tirage QUOTIDIEN d'un bon d'achat d'épicerie de 128\$. Aussi, trois sacs de voyage d'une valeur de 10\$ chacun seront attribués au hasard chaque jour.

RÈGLEMENTS:  
Les frais inhérents à la Régie des loteries et courses du Québec ont été défrayés par AM-128.  
Les règlements sont disponibles à la station radiophonique AM-128.

### COUPON DE PARTICIPATION

Faire parvenir à: **CONCOURS PARIS-SOLEIL** ou déposer chez Steinberg

AM-128  
800, Place d'Youville, 21e étage,  
Québec, Qué. G1R 4W7

NOM \_\_\_\_\_

ADRESSE \_\_\_\_\_

VILLE \_\_\_\_\_ TÉL.: (Rés.) \_\_\_\_\_ (Bur.) \_\_\_\_\_

Une collaboration

LE SOLEIL AM-128 STEINBERG CLUB VOYAGES LAVIGUEUR ET JOBIN

## HOTEL CHÂTEAU MONT SAINTE-ANNE

# FORFAIT VACANCES

Du 1er mai au 8 septembre 1987

## 35<sup>00</sup>\$

UNE MONTAGNE DE PLAISIRS À DÉCOUVRIR: GOLF, TENNIS, PISCINE, ETC.

Par personne, occupation double

POUR TOUS RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS:

Hôtel Château Mont Sainte-Anne  
500, boul. Beau-Pré  
Beau-pré (Québec)  
G0A 1E0  
Tél.: (418) 827-5211 ou, sans frais: 1-800-463-4467

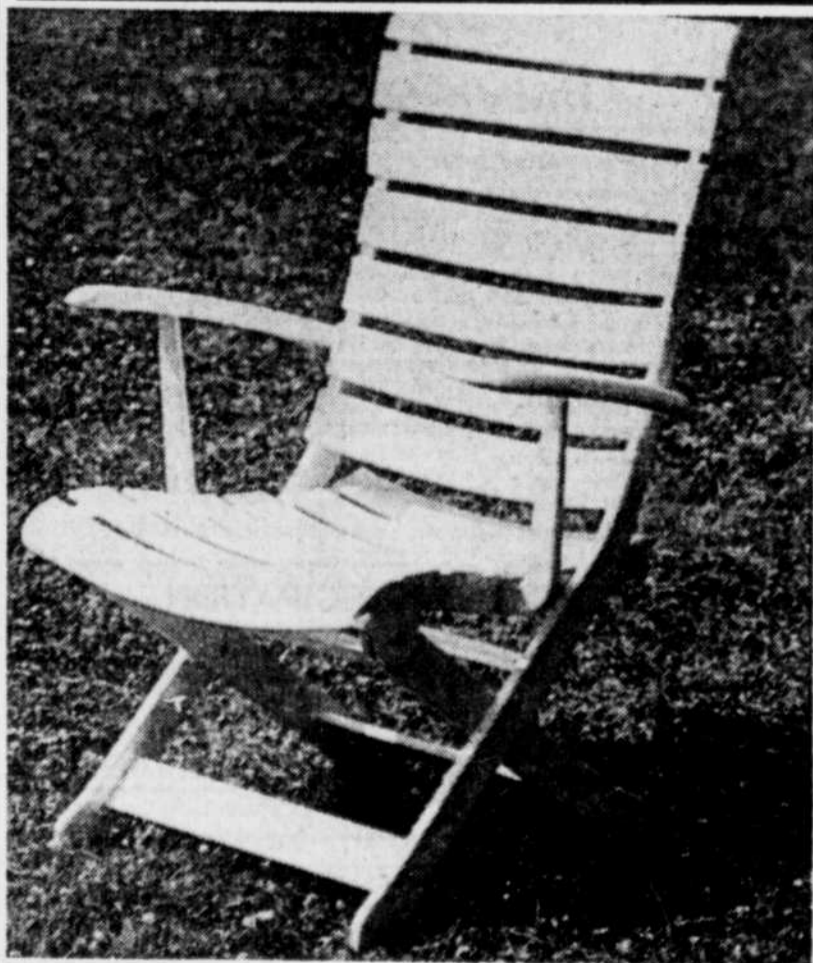
*Des prix irrésistibles  
pour prendre du bon temps cet été!*



coussins  
en Textilène  
**19<sup>95</sup>\$**  
ch.

parasol  
en Textilène  
à partir de  
**75<sup>95</sup>\$**

**TABLE RONDE et 4 CHAISES** **199<sup>95</sup>\$**  
empilables, en résine  
de synthèse Grosfillex



**FAUTEUIL**  
5 positions  
en résine  
de synthèse  
**95<sup>95</sup>\$**

Venez voir  
notre haut de  
gamme  
Grosfillex  
Boutique, en  
résine de  
synthèse  
laquée,  
garantie 6  
ans.




 \* Financement disponible sur  
place (Sujet à l'approbation  
du département du crédit)

Les photos sont utilisées pour fin d'illustration seulement. Les descriptions prévalent sur les illustrations en tout temps.

**Gratuit**

- Service de décoration intérieure au magasin et à domicile.
- Cours de cuisson sur four micro-ondes
- Mise de côté jusqu'à 12 mois
- Livraison partout en province

**DécoMeuble**

100, rue Chabot  
(pres des Halles Fleur de Lys)  
683-3471

430, rue St-Sacrement  
681-4124

Carrefour Charlesbourg,  
8500, boul. Henri-Bourassa  
627-3073