



La fièvre du printemps, ça se soigne !

CAHIER SPÉCIAL **La Presse** 26 AVRIL 2003

# PLEIN AIR

---

## PRINTEMPS





La coopérative de plein air

Photo : Chris Joseph

# ENFIN ANCRÉE À MONTRÉAL

*Ouverture le 15 mai au Marché central*

	escalade	randonnée	vélo	camping	canot et kayak	sports d'hiver
--	----------	-----------	------	---------	----------------	----------------

**MEC**  
L'étoffe des grandes natures

Pour plus d'information, consultez nos  
**85 000 membres au Québec**

8989, boulevard de l'Acadie, Montréal (Québec) H4N 3K1 • 514-788-5878 • [www.mec.ca/montreal](http://www.mec.ca/montreal)

3134714A





Un câble tendu à quelques mètres au-dessus du sol, vous êtes bien attaché, mais un peu de bravoure n'est pas de trop...

ALAIN ROBERGE, LA PRESSE ©



Il n'y a pas de printemps sans un peu de fièvre et, pour la soigner, une bonne odeur d'humus qui nous prend à la gorge, nous monte à la tête, se répand dans nos cœurs. C'est une médecine à 18 vitesses qui se prend hors du lit avec beaucoup d'eau...

**Richard Chartier**  
coordonnateur

Photo de la couverture:  
Près de North Hatley dans les Cantons-de-l'Est.

Photographe  
**Sylvain Majeau**,  
collaboration spéciale

## Une excursion entre ciel et terre PAR ROGER BLACKBURN

LES ARBRES DU PARC DU CAP JASEUX, DE SAINT-FULGENCE, AU SAGUENAY, FONT PARLER D'EUX DEPUIS L'ÉTÉ DERNIER.

Les visiteurs ne touchent plus à terre après la découverte du parcours aventure « D'arbre en arbre », une étonnante excursion entre ciel et terre.

C'est en bravant les 70 ponts aériens que les aventuriers arrivent à remettre les pieds sur terre, après trois heures de « doux efforts ». La fin du parcours, à elle seule, vaut toutes les doses d'adrénaline injectées en chemin.

Vous êtes accroupi sur la dernière plate-forme de bois, appuyé contre le tronc d'un arbre énorme, votre seul support à six mètres de hauteur. Une bulle de gomme de sapin éclate, laissant un souvenir collant sur votre bras. Vous n'en faites plus de cas. C'est au moins la dixième gomme de sapin que vous écrasez depuis le début du parcours. Devant vous s'allonge un câble tendu sur 145 mètres de long. Jusqu'ici vous avez fait le saut à 16 reprises, en installant votre poulie sur les câbles d'acier à l'aide d'un

mousqueton. Mais aucune des tyroliennes précédentes n'était aussi longue et nulle ne vous laissait planer au-dessus d'un tel ravin. Celui-ci est d'une profondeur abyssale!

Vous ne pensez plus aux écorchures infligées par les cordes de Tarzan, ni aux éraflures sur vos tibias causées par les étriers volants. Les autres peurs vous ont semblé bien plus faciles à surmonter.

Cela fait plus de deux heures que vous évoluez, d'arbre en arbre, à des hauteurs variant de quatre à 18 mètres. Vous avez marché sur un billot de bois en vous accrochant à des lianes; traversé un pont suspendu troué par des planches manquantes comme dans la jungle tropicale; sauté dans un filet cargo en étant suspendu à une corde de Tarzan, mais vous hésitez à franchir la dernière épreuve.

*Suite à la page 4*



Une réalisation de la division des projets spéciaux de La Presse

Responsable du projet  
> **Marc Doré**  
Chef de division  
> **Paul Durivage**  
Direction artistique  
> **Julien Chung**





ALAIN ROBERGE, LA PRESSE ©

L'an dernier, 15.000 Québécois et touristes étrangers ont vécu l'expérience unique d'«Arbre en arbre» dans la forêt du parc du Cap Jaseux.

#### POUR VOUS Y RETROUVER

Parc du Cap Jaseux, Saint-Fulgence, Saguenay-Lac-Saint-Jean, à environ 30 minutes de Chicoutimi par la route 172, en direction de Tadoussac, et le chemin de la Pointe-aux-Pins.

Coût : 28\$. Tél. : 1-877-698-6673

[www.capjaseux.com](http://www.capjaseux.com)

Arbraska – La Forêt  
des Aventures

[www.arbraska.com](http://www.arbraska.com)

Rawdon, Québec

Acrobranche au  
Mont-Tremblant

1-88-TREMBLANT

[www.tremblant.ca](http://www.tremblant.ca)

Relais du Lac  
Beauport

[www.lacbeauport.com](http://www.lacbeauport.com)

com



ALAIN ROBERGE, LA PRESSE ©

Nul besoin d'une forme physique particulière pour se lancer dans l'aventure.

Vous hésitez. Mais il n'est pas question de passer pour un trouillard. Vos copains viennent d'atterrir sur la plate-forme, à côté de vous, et il faut vous lancer dans le vide, suspendu à votre poulie. C'est avec un pincement au cœur et des gargouillements dans le ventre que vous vous laissez glisser sur le câble en criant à pleins poumons l'inévitable Yaooooouh!

Quelle sensation! Ça vaut la peine de terminer l'aventure avec du sable dans les espadrilles.

L'an dernier, 15 000 Québécois et touristes étrangers ont vécu l'expérience unique d'Arbre en arbre, dans la forêt du magnifique Parc du Cap Jaseux. À sa première année d'exploitation, le créateur «D'arbre en arbre» au Québec, Marcel Savoie, espérait attirer 8000 personnes. Il a presque doublé son objectif.

Détenteur d'un baccalauréat en Plein air de l'Université du Québec à Chicoutimi, Marcel Savoie fait partie de la cuvée de «pleinaireux» qui tissent doucement, partout en province, la toile du tourisme d'aventure, dont sont issus le kayak de mer, l'escalade et l'écotourisme.

Le parcours «D'arbre en arbre», de conception française, est aménagé à même des arbres vivants. Les plates-formes installées à différentes hauteurs sont faites de mélèze et de cèdre, deux essences sélectionnées pour leur résistance naturelle à la pourriture.

Chaque participant est équipé d'un

harnais et de mousquetons qui le maintiennent attaché, du début à la fin, à des câbles de sécurité. On peut mettre les pieds dans le vide tout en restant attaché. Aucune chute n'est possible.

Le client est autonome et franchit chaque pont à son rythme. La surveillance est assurée par 12 accompagnateurs au sol qui veillent à ce que chaque individu progresse facilement, y allant même de quelques conseils pour le mettre en confiance.

L'aventure est divisée en quatre parcours dont le niveau de difficulté augmente à chaque enchaînement. Le premier, étiqueté «découverte», est réservé aux jeunes enfants, alors que les étapes «émotions», «sensation» et «sans limites» s'adressent aux 16 ans et plus.

Nul besoin d'une forme physique particulière. Il faut juste un peu de courage pour vaincre une «douce incertitude», selon l'expression consacrée par Marcel Savoie, grâce à qui le concept a pris racine au Québec.

Après s'être envoyés en l'air, les vacanciers peuvent aussi profiter d'un des plus beaux sites de kayak de mer au Québec ainsi que de sentiers de randonnées pédestres et de services de camping ou d'hébergement en chalet rustique, en plus de jouir des beautés du fjord du Saguenay.

*Roger Blackburn est journaliste au Quotidien de Chicoutimi et à l'hebdomadaire Progrès-Dimanche.*



# Les chemins secs

PAR FRANÇOISE KAYLER

À LA RADIO, on signalait le passage d'un vol d'outardes au-dessus de la région de Valleyfield. Sur le terrain vague voisin de la station de métro, où l'eau des flaques est celle que dégorge les amas de neige grise, une mouette rieuse, une seule, répondait aux cris de ses congénères perchés sur les lampadaires. Était-ce vraiment le printemps?

Le printemps, cet intervalle indécis entre la fonte de la neige et l'éclosion rapide des bourgeons, le printemps, l'espoir de revoir des trottoirs propres. Le vrai printemps c'est quand on ne risque plus de se briser les os en mettant le pied dehors.

J'ai peur! Combien de fois, combien de jambes incertaines se sont raidies quand une petite commande venant d'en haut les a paralysées. Quand la peur de tomber s'insinue, c'est fatal. On glisse.

Et les occasions de glisser sont de tous les instants sur les trottoirs montréalais, raboteux, piégés de plaques de glace sous une neige mal dégelée ou dégelée trop tard. On pourrait croire que ceux des rues secondaires sont les plus mal entretenus.

Ceux des abords des stations de métro, même les plus fréquentées, ne sont jamais nets. Pourtant, combien de pieds les foulent chaque jour. Ceux qui prennent les transports en commun sont plus mal servis que les automobilistes pour qui l'on gratte et sale jusqu'à ce que l'asphalte revienne à la surface. Pourtant, l'urbain est un piéton.

Pour tromper le piège de l'enferme-

ment hivernal, Cécile B. le moment de sa retraite venu, avait troqué les rues sales, transversales ou latérales, pour des chemins secs. Dans sa sagesse, et pour sa santé autant physique que morale, elle avait choisi de ne voir tomber aucun flocon. Tous ses hivers passés dans un pays du sud qui n'avait rien de commun avec un bord de mer, n'avaient qu'un seul but, lui permettre de marcher au grand air. De bouger et de respirer. Tout simplement, de vivre. C'est ce qu'elle avait toujours fait et c'est ce qu'elle voulait continuer à faire.

Ingénieux, des groupes de citoyens qui ne peuvent fuir l'hiver ont trouvé le moyen de continuer à marcher en toute sécurité. Ils investissent les couloirs des centres commerciaux. Bien sûr, ils doivent se lever tôt pour pouvoir arpenter les couloirs avant que les marchands et leurs clients n'arrivent. Bien sûr, l'air n'est pas pur. Bien sûr, ce n'est pas l'idéal, mais cela vaut mieux que de faire les cent pas chez soi.

Chez soi et tout seul. Car ces clubs de marche hivernaux sont aussi des moyens de briser la solitude pour ceux dont le vieillissement est devenu synonyme d'isolement.

Le printemps, sur les trottoirs et dans les parcs... les orteils se décripent, les chevilles se dégourdissent, les genoux plient, les hanches roulent... vive la marche!

Adieux crampons, bonjour bâton.

*Françoise Kayler est journaliste à La Presse.*



Craignant les chutes et les fractures, le troisième âge attend le retour des chemins secs et du printemps pour se remettre à la marche. Mais la Nature lui réserve parfois des surprises, même en avril!

PRESSE CANADIENNE

DEVINCI, POUR SA QUALITÉ, SES PERFORMANCES ET SON RAPPORT/QUALITÉ PRIX

LE YÉTI, POUR SA PASSION DU CYCLISME, SON SERVICE ET SON EXPERTISE

## POUR SE RETROUVER AILLEURS...



Photo : Gordy Peifer



HYBRIDE : Devinci Monaco



MONTAGNE : Devinci Caméléon



ROUTE : Devinci Apoge



Photo : Scott Murison



Photo : Gordy Peifer



Photo : Chris Rollet

**MONTRÉAL**  
5190, boul. St-Laurent  
(514) 271-0773

**SHAWINIGAN**  
363, 5<sup>e</sup> rue  
(819) 537-1142

**TROIS-RIVIÈRES**  
1400, boul. des Récollets  
(819) 373-2915



# La bicyclette stationnaire extrême

PAR  
MARIE FRANCE  
BAZZO



BERNARD BRAULT, LA PRESSE ©

Un petit lundi creux, Marie-France Bazzo doit bien faire 50 km sur place, parfois en sprintant, d'autres fois en parcourant six fois le Mont-Royal par la côte de Polytechnique et par nordet soutenu...

DANS LE MONDE EXCESSIVEMENT MOUVANT ET VOLATIL DES TENDANCES « MISE EN FORME », LE SPINNING FLASHE DE TOUS SES NÉONS DEPUIS UN AN OU DEUX.

Pour être très précis, on a commencé à parler de lui après qu'Ally McBeal eut popularisé le *thai box* et que Madonna trouve le *power yoga* dépassé, mais deux mois avant l'apparition du *Pilates* de combat. Actuellement, le spinning doit être au faite de son exposition médiatique.

Le spinning, ou cardio-vélo, en gros: c'est un groupe d'adultes consentants, près du rouge brique et de l'éclatement, qui s'acharnent sur des vélos stationnaires face à un impitoyable miroir ou à un écran où défilent des paysages effroyables de pics escarpés, qui montent pendant une heure des pentes à 45 degrés d'inclinaison, sur le frein, le vent dans la face, sur une musique tonitruante et les ordres d'un entraîneur hyper-motivé qui aurait raté de peu le poste de colonel dans l'armée tant il y met du cœur et de la voix.

Ça, c'est ce qu'on affirme, hypocrites, nous, les spinneux, pour décourager trop de nouveaux adeptes de s'inscrire tant les classes débordent sous l'effet de la curiosité générale. Car le spinning est à la mode. On ne compte plus les vedettes qui, dans *Écho-7 Jours*, confessent, entre deux

aveux troublants, s'adonner au spinning. La chose est du dernier chic. Mi-sport, mi-entraînement, le spinning fait passer l'aérobie pour un divertissement de moumoune. C'est rapide, urbain, exigeant, et d'un point de vue psychanalytique, ça exprime totalement un paradoxe québécois et contemporain : aller nulle part, mais vite... Le spinning est aussi, à un autre niveau, un redoutable exercice d'abandon et d'ouverture d'esprit. Dur, au début, pour des adeptes de musique techno, ou rock, ou de Daniel Bélanger, de mouliner avec passion... sur ABBA, M People et autres moutures cryptodisco. Mais bon, ça finit par aller directement dans le mollet, ça donne du *beat*, du pep dans le soulier, et même que ça se chante! (Alain Brunet me parlera-t-il encore?)

La vérité est que le spinning est un formidable entraînement cardiovasculaire qui vous fait des cuisses d'enfer et des fesses de béton, vous donne du souffle et du tonus à revendre, et qui vous permet de rouler les 60 km de votre première sortie à vélo en avril comme si c'était un aller-retour au dépanneur. La plupart des adeptes du spinning sont des cyclistes convaincus qui veulent garder la forme et avoir du fun durant la saison morte (10 mois) sans risquer d'être engloutis par la souffleuse ou calomnié par Pierre Bourgault au volant de sa Torpédo... Tous ont quelques centaines de kilomètres dans les jambes et sont, il faut bien le dire, en forme AVANT même de spinner.

C'est qu'elles sont exigeantes, ces séances. Dans mon groupe, sous le fouet virtuel de Yannick Cojean, champion cycliste de son état, on doit bien faire 50 km un petit lundi creux, parfois en sprintant, d'autres fois en parcourant six fois le Mont-Royal par la côte de Polytechnique et par nordet soutenu. Juste pour voir, vous essayerez l'exercice dit du *Petit bonhomme* : accroupi SOUS le niveau de la selle, pédalant à 30% de résistance pendant 45 secondes. Après, vous saurez ce que veut dire «vélo stationnaire full contact».

On rit aussi beaucoup, on apprend plein de trucs pour mieux rouler à vélo, faire des démarrages à rendre Jacques Villeneuve vert de jalousie, on roule à s'en défoncer, à 40 km/h, pas de trous, pas de bosses, pas de police, de feux rouges, de chaises roulantes, d'autobus hargneux ou de taxis vengeurs dans le chemin, on fonce sur des circuits imaginaires avec de la bonne musique disco, laissant derrière soi tous les problèmes. Impossible de penser à quoi que ce soit d'autre en spinnant : c'est la beauté de la chose.

Il y a quelque chose de paradoxal dans le cardio-vélo : aller au bout de soi en restant sur place. L'exact contraire que d'aller faire du trekking à l'autre bout du monde. Au fond, le spinning, c'est un peu de la méditation extrême...

Marie France Bazzo est l'animatrice de l'émission *Indicatif* présent à la première chaîne de Radio-Canada.

TROUVER MOINS CHER AILLEURS  
C'EST DU SPORT.

MONTREAL : 2159, rue Sainte-Catherine Est (Métro Papineau)  
LAVAL : 2777, boul. St-Martin Ouest, (autoroute 15)  
Tél. : 514-524-1106 1 800-567-1106



GÉNÉREUX DE NATURE

LA CORDÉE  
www.lacordee.com



LES PARCS NATIONAUX ET LES  
LIEUX HISTORIQUES NATIONAUX DU CANADA

THE NATIONAL PARKS AND  
NATIONAL HISTORIC SITES OF CANADA

# PARCS CANADA CÉLÈBRE L'ANNÉE INTERNATIONALE DE L'EAU DOUCE *De la passion en cascade!*



Par une promenade matinale au canal de Lachine, en déambulant le long des chemins d'eau que sont les canaux historiques ou en explorant les autres lieux historiques et parcs nationaux du Canada, célébrez avec nous les merveilles de l'eau!

Parcs Canada au Québec  
Immense à aimer, précieux à conserver.

Pour plus d'information sur Parcs Canada au Québec, faites le 1 800 463-6769 ou le [www.parcscanada.gc.ca](http://www.parcscanada.gc.ca)

Photo : Parcs Canada / André Keill

3077344A



Parcs Canada Parks Canada





Il faut avoir bon pied ces jours-ci pour ne pas prendre un bain glacé en grim pant dans les flancs du mont Washington.



MARIE TISON

# Au carrefour des saisons

PAR YVES SÉGUIN

POUR LES AMANTS DE LA NATURE ET DES ACTIVITÉS DE PLEIN AIR, CETTE PÉRIODE-CI DE L'ANNÉE EN EST UNE DES PLUS PALPITANTES. ALORS POURQUOI NE PAS PRENDRE QUELQUES JOURS DE CONGÉ AFIN DE PROFITER DES NOMBREUSES POSSIBILITÉS QUI S'OFFRENT À NOUS.



PAUL LARAMÉE / ALPHA PRESSE

Ceux pour qui l'hiver est toujours trop court dans le sud du Québec trouveront encore des territoires skiables en Gaspésie.

Parfois les choix d'activités sont si attrayants qu'il devient difficile de se brancher. Veut-on poursuivre l'hiver, vivre le printemps ou aller à la recherche de l'été? Telle est la question qu'il faut d'abord se poser.

Les passionnés du ski de fond et du télémark, pour qui l'hiver dans le sud du Québec est toujours trop court, n'hésitent pas à faire durer le plaisir et fréquentent volontiers le parc national de la Gaspésie afin de parcourir les deux grands massifs de l'endroit, soit la chaîne des Chic-Chocs (mont Albert, mont Logan) et les monts McGerrigle (mont Jacques-Cartier). La neige encore très abondante et un climat printanier moins rigoureux permettent des explorations quotidiennes ou une

expédition de plusieurs jours. Grâce à un réseau de sentiers de plus de 125 kilomètres, des refuges, un camping et un hébergement luxueux (Gîte du Mont-Albert), ce parc est tout désigné pour terminer la saison de ski en beauté. Du sommet du mont Jacques-Cartier (1270 m), le plus haut sommet du Québec méridional, les points de vue sur la région sont à couper le souffle. Ce sommet est également un lieu propice à l'observation des caribous.

Pour les adeptes de la randonnée pédestre, qui ont passé l'hiver à nettoyer le calcium de leurs bottes de marche, la région du mont Washington (1917 m), le plus haut sommet du nord-est des États-Unis, constitue un paradis de la marche. Qu'il est agréable de commencer une randonnée dans des conditions quasi estivales, de traverser le printemps au fil de l'ascension et de retrouver l'hiver au sommet! Trois saisons pour le prix d'une! C'est donc dire qu'il faut être prêt à tout (raquettes, crampons...) et ne pas sous-estimer ce mont Washington, consi-

déré comme la plus dangereuse des petites montagnes du monde. Par un bel après-midi dégagé et pas trop venteux, des dizaines de skieurs prennent d'assaut les pentes abruptes du ravin Tuckerman. On en profite alors pour faire la pause, se rassasier et prendre un bain de soleil tout admirant les prouesses de ces intrépides.

Un autre pèlerinage annuel demeure sans contredit celui que les grimpeurs effectuent dans les Shawangunks (Mohonk Preserve), parois hallucinantes qui se dressent à environ 130 kilomètres au nord de la ville de New York. Combien de fois y ai-je rencontré l'été à la fin du mois d'avril, alors qu'un tapis de neige recouvrait encore le sol à Val-David! Dans les « Gunks », on a littéralement l'embaras du choix : plus de mille voies (de très facile à extrêmement difficile) serpentent les différentes parois (Near Trapps, Trapps, Sky Top...), qui s'étirent sur plusieurs kilomètres de longueur. Un pur paradis de la grimpe. Quelle heureuse façon d'entamer la saison d'escalade avec force et motivation!



Quant à eux, les cyclistes qui n'en peuvent plus de rouler dans la gadoue s'évadent volontiers durant quelques jours dans la région de Cape Cod (Massachusetts). Pistes cyclables, dunes, plages à perte de vue et océan Atlantique lancent en effet un puissant appel à l'été. À lui seul le Cape Cod National Seashore, avec ses jolies pistes cyclables, enchante et émerveille à

coup sûr. D'ailleurs, toute la péninsule de Cape Cod se parcourt aisément à vélo. En cette période de l'année où les touristes se font discrets, cette région se révèle d'un charme fou. Du tourisme à l'échelle humaine, tel que les cyclistes en redemandent.

*Yves Séguin est l'auteur de livres-guides publiés chez Ulysse.*

#### POUR VOUS Y RETROUVER

##### > MONT WASHINGTON

Appalachian Mountain Club  
Pinkham Notch Visitor Center

Tél. (603) 466-2721  
(sentiers, météo, ski...)

Tél. (603) 466-2727  
(réservations, refuges, transport...)

[www.outdoors.org](http://www.outdoors.org)  
[www.mountashington.org/weather/forecast.html](http://www.mountashington.org/weather/forecast.html)  
(prévisions météos)

##### > GASPÉSIE

Parc national de la Gaspésie  
Tél. (418) 763-3181 ou 1-866-PARC-GAS  
[www.sepaq.com](http://www.sepaq.com)

##### > SHAWANGUNKS

Mohonk Preserve  
Tél. (845) 255-0919  
[www.mohonkpreserve.org](http://www.mohonkpreserve.org)

##### > CAPE COD

Cape Cod National Seashore  
Tél. (508) 255-3421 ou 487-1256  
[www.nps.gov/caco/](http://www.nps.gov/caco/)



## DÉPASSEZ LE GUIDE...

par Yves Séguin

### Histoire d'eau

1) Quel nom porte la Coalition québécoise pour une gestion responsable de l'eau ?

- A – Oh eau!
- B – Eau Québec!
- C – Eau Secours!
- D – COGRE

2) En quelle année cette coalition fut-elle fondée ?

- A – 1996
- B – 1997
- C – 1998
- D – 1999

3) Bien que l'on ne sache pas exactement le nombre de rivières au Québec, en 1977, on en a inventorié...

- A – 2423
- B – 3423
- C – 4423
- D – 5423

4) Au Québec, combien de municipalités puisent leur eau potable directement dans le fleuve Saint-Laurent ?

- A – 25
- B – 45
- C – 65
- D – 85

5) Plusieurs personnalités québécoises ont répondu à l'appel : « Adoptez » une rivière. Sauriez-vous associer la rivière adoptée au nom du parrain ou de la marraine ?

- A – Rivière Saint-François
- B – Rivière Sainte-Anne
- C – Rivière Métabetchouan
- D – Rivière Mégiscane
- E – Rivière Franquelin

- 1 – Robert Lepage
- 2 – Sylvie Drapeau
- 3 – Richard Desjardins
- 4 – Pauline Martin
- 5 – Richard Séguin



Richard Desjardins

Réponses

1 – C  
2 – B  
3 – C  
4 – B  
5 – A

E2

D3

C4

B1

5 – A5

4 – B

3 – C

2 – B

1 – C



## FORFAIT L'ALTER EGO

Deux nuits à l'Auberge

Deux soupers • Deux petits-déjeuners

Une heure de massage  
pour chacun des occupants

Accès au centre aquatique

Une heure d'activité  
(vélo, canot ou kayak par personne / par jour)

À partir de

**240,00\$**  
/PERSONNE

Pourboires inclus • Taxes en sus  
Tarifs sujets à changement



1 877 265-3185 • [www.lacaleauclaire.com](http://www.lacaleauclaire.com)

  
*Lac-à-l'Eau-Claire*  
ST-ALEXIS-DES-MONTS

Un véritable retour aux sources...

3131662A



# Jamais sans mon chien... PAR YVES SÉGUIN



DURANT PRÈS d'une vingtaine d'années, j'ai parcouru des centaines de sentiers de randonnée pédestre au Québec et aux États-Unis, mais aussi en Europe et au Costa Rica. Puis un jour, j'ai fixé mes bottines dans les Laurentides, en prenant soin de choisir une maison d'où je pourrais partir à pied explorer les montagnes avoisinantes.

Mais au bout de quelques années, j'ai senti qu'il me manquait quelque chose. Et je savais ce que c'était! J'avais toujours rêvé d'avoir un chien, mais n'avais jamais osé en acquérir un, sachant qu'il serait persona non grata dans tous les parcs nationaux du Québec!

Puis un jour j'en ai eu marre et me suis dit : «Au diable, j'en veux un!» J'avais tellement observé de beaux gros labradors, golden retrievers et autres bouviers bernois dans les sentiers américains que j'en bavais (!) d'envie. Je me sentais un peu frustré de ne pas pouvoir être si bien accompagné au Québec.

Ainsi, deux jours avant mon quarantième anniversaire de naissance, j'ai craqué. Ma compagne était d'accord, c'est même elle qui m'a entraîné à la SPCA de Sainte-Agathe. C'était tout juste après la fête du Travail et l'endroit regorgeait de bêtes en tous genres. Fini l'été, on se débarrasse de toutou dans le bois! Belle mentalité!

En le voyant, j'ai eu le coup de foudre! Un gros chiot labrador noir d'environ trois mois et demi, soumis et bien docile, il m'a rendu complètement gaga. Avec son triangle blanc sur la poitrine, ses grosses pattes palmées et son sourire accroché en permanence, Boris était équipé pour grimper sans effort toutes les montagnes de la terre. Enfin, presque toutes...

Ainsi, au Québec, le plus vaste terrain de jeux de la planète, méchant Boris ne peut aller fouler les sommets des monts Orford, Mégantic, du lac des Cygnes, des Érables, Albert et Jacques-Cartier pour n'en nommer

que quelques-uns. Alors qu'il peut aller se promener dans la grande majorité des sentiers du nord-est des États-Unis, se farcir le Long Trail ou l'Appalachian Trail, dormir dans plusieurs campings privés québécois, ou encore m'accompagner dans la plupart des cafés, bistrotts et restos de Paris!

C'est à croire que les Québécois propriétaires de chiens sont plus irresponsables que les autres. Et si on essayait, pour voir? Si on responsabilisait, si on contrôlait, si on s'arrangeait pour que tout se passe bien? Que les chiens soient admis, mais à certaines conditions; en laisse, dans certains sentiers, dans des campings désignés, etc. Qu'il y ait un certain nombre de chiens admis en même temps dans les sentiers, campings, parcs... Et si l'on commençait par admettre les chiens le jour seulement? Et si les chiens se devaient d'être enregistrés à la Sépaq, de faire l'objet d'un permis, bref, de montrer pattes blanches? Ce ne sont là que quelques questions que je me pose depuis que je bourlingue avec Boris.

Notez que, déjà, dans les autres parcs nationaux, ceux du Canada, on songe à la question depuis un certain temps. Ainsi, au parc national Forillon (418-368-5505), les chiens sont admis presque partout, dans les sentiers, les campings, les plages, alors qu'au parc national de la Mauricie (819-538-3232), ils sont les bienvenus dans les campings et les aires de pique-nique. Et puis, il y a les réserves fauniques du Québec qui commencent, depuis trois ans et à certaines conditions, à accepter les pitous. L'avenir est donc prometteur.

En attendant l'été pour faire découvrir le merveilleux parc Forillon à mon gros poilu, Boris se balade un peu partout dans les Laurentides, parcourant d'anciennes pistes de Jackrabbitt abandonnées, mais aussi Le Bois de Belle-Rivière (450-258-4924) et le Réseau plein air de Saint-Adolphe-d'Howard (819-327-3519). Et lorsqu'il descend à Montréal, il aime bien découvrir les superbes parcs-nature de la ville de Montréal (514-280-PARC, [www.cum.qc.ca/parcs-nature](http://www.cum.qc.ca/parcs-nature)).

*Yves Séguin est l'auteur de livres-guides publiés chez Ulysse.*

Et si on essayait, pour voir? Si on responsabilisait, si on contrôlait? Que les chiens soient admis, mais à certaines conditions.

PRESSE CANADIENNE



# Un camp pour aller jouer dehors

PAR ANNE PÉLOUAS

L'ÉTÉ ARRIVE À GRAND PAS. Pour nos enfants, c'est le temps de quitter l'école et sa petite cour de récréation... pour prendre du grand air. Camps de jour ou de vacances, ce sont toujours de merveilleux moyens d'aller jouer dehors! Comment faire son choix? Le mieux est d'abord de se procurer le répertoire édité par l'Association des camps du Québec et d'avoir en main la liste des camps de jour organisés par divers organismes municipaux.

Tous les camps de jour «urbains» programment évidemment des activités extérieures pour les participants. Au minimum, vous serez assurés que vos petits ou grands iront à la piscine ou dans un parc voisin. Certains camps vont plus loin. Celui du Biodôme prévoit par exemple des sorties en nature pour les plus jeunes ou, carrément, de courts séjours hors de la ville pour les plus vieux. Au programme: rabaska, canot, escalade, spéléologie... Les camps essentiellement sportifs, comme ceux de l'UQAM, des YMCA de Montréal ou du Centre Claude-Robillard, ont tous des activités extérieures à proposer, sous forme de jeux collectifs, sorties d'observation de la nature, piscine extérieure...

Bien sûr, le «plein air» y reste tout de même limité par le contexte urbain! Pour vraiment profiter de vacances au grand air, mieux vaut vous tourner vers les camps d'une semaine ou plus. Le choix n'est pas facile à faire: entre les dates disponibles, les régions qui vous intéressent et, bien sûr, les activités. Tous les camps privilégient celles en extérieur, mais certains ont des pro-



grammes «plein air et sports», adaptés aux différents groupes d'âge. Une bonne soixantaine sont ainsi accrédités par l'association. Méfiez-vous seulement de ceux qui affichent des activités à la mode, comme l'équitation. Certains attirent ainsi le «client», alors qu'en réalité les enfants monteront à cheval quelques minutes seulement par jour! Vérifiez bien auprès des responsables et n'hésitez pas à vous rendre aux journées portes ouvertes qui ont généralement lieu début mai.

Les camps spécialisés en plein air offrent toutes sortes d'activités, de la randonnée pédestre au cyclotourisme, en passant par le canot, la voile, etc. Ainsi en est-il du Camp Jeune-Air, au Centre de vacances Le P'tit Bonheur, ou au Camp Quatre-Saisons, dans les Laurentides, l'un des plus «authentiques» camps d'aventure. Les jeunes

et sont conviés à prendre leurs responsabilités et à faire preuve d'autonomie, en planifiant en grande partie leur propre séjour. Au programme, selon les âges: expédition à pied ou en canot-camping, escalade, hébertisme, tir à l'arc...

Si votre enfant a un intérêt particulier pour tel ou tel sport, pour la musique, le théâtre ou la danse, vous pouvez bien sûr cibler les camps qui répondront à cet intérêt. Un exemple pour les amateurs de gymnastique: le camp Geronimo, dans les Laurentides, offre un programme spécialisé dans les arts du cirque, sans pour autant négliger le plein air. Les participants apprendront quatre heures par jour trapèze, trampoline, monocycle ou corde volante sous un beau chapiteau, en préparant un magnifique spectacle. Puis, ils iront nager dans la piscine ou

jouer en forêt! Les scientifiques en herbe se donneront plutôt rendez-vous au Centre écologique de Port-au-Saumon, qui marie à merveille l'approche dynamique des sciences naturelles et celle du jeu.

Reste l'option des camps familiaux, si les parents sont en vacances! Le plein air peut s'y vivre autant sous forme d'activités communautaires, avec parents et enfants ou chacun de son côté, au gré de ses intérêts... Dans tous les cas, bon été au grand air!

*Anne Pélouas est journaliste pigiste.*

Le Répertoire des camps accrédités par l'Association des camps du Québec (514-252-1650, [www.camps.qc.ca](http://www.camps.qc.ca)) et le Répertoire des camps familiaux sont disponibles gratuitement dans la plupart des CLSC.

Pour vraiment profiter de vacances au grand air, mieux vaut vous tourner vers les camps d'une semaine ou plus.

PRESSE CANADIENNE

## Préparez-vous pour la nouvelle saison qui s'en vient.

**Vous ressentez de la douleur, de la faiblesse ou de la raideur ou vous voulez tout simplement vous mettre en forme...**

**Consultez votre physiothérapeute, il pourra:**

- vous évaluer et vous prodiguer les traitements appropriés ou
- vous préparer un programmes d'exercices sur mesure

**Et n'oubliez pas, si malheureusement vous vous blessez, que nous avons tous les outils nécessaire pour vous permettre un retour rapide à vos activités**

[www.readaptation-universelle.com](http://www.readaptation-universelle.com)

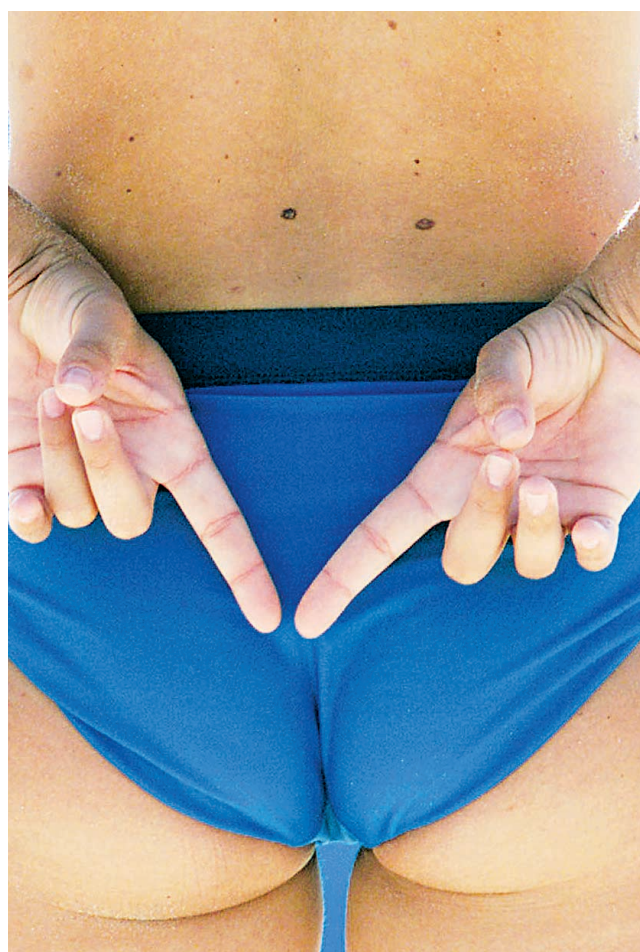


**LES CLINIQUES  
DE RÉADAPTATION  
UNIVERSELLE**  
MD

**Montréal** 5345, L'Assomption **254-7915** / 6494, Beaubien Est **259-1761** / 2044, Fleury Est **381-5072** / 1392, Jean-Talon Est **276-1801** / 1550, Dollard (Lasalle) **366-0504**  
3360, Notre-Dame (Lachine) **637-5313** / 255, Chèvremont (Ile-Bizard) **696-5446** **Rive-Nord** 1110, Vanier, Saint-Vincent de Paul (Laval) **664-3812**  
630, Curé-Labelle, Chomedey (Laval) **681-6564** / 135-A, 25e ave.(Saint-Eustache) **472-0786** **Rive-Sud** 2780, Raymond (Saint-Hyacinthe) **778-2218** / 1, Hôtel de Ville (Rigaud) **451-6112**

3133824





REUTERS

# Ho! les fesses

PAR THÉRÈSE CADRIN PETIT

AVEZ-VOUS DÉJÀ RÊVÉ QUE L'ON VOUS MURMURE À L'OREILLE :

« T'AS DE BELLES FESSES, TU SAIS » ?

Même que vous résistez à la tentation d'acheter le produit miracle qui fasse de votre petit derrière la septième merveille du monde (mais la revue *Protégez-vous* les déconseille tous). À quoi doit-on attribuer une telle fixité sur cette partie de l'anatomie? Je ne m'aventurerai pas dans les explications, mais on rêve tous et toutes d'avoir des fesses dignes d'un magazine! Certaines personnes — impatientes sans doute, ou désespérées — se font implanter du silicone sous les fesses afin de leur donner la forme tant convoitée. Si cette solution vous attire, sachez que vous ne pourrez pas vous asseoir pendant un mois. Et si la chirurgie ne s'avérait pas un succès (ça arrive), vous aurez les muscles fessiers considérablement altérés (La Presse, 8 mars 2003).

Mais pensez-y : autour de fesses bien musclées, n'imagine-t-on pas des cuisses solides, des hanches galbées, un ventre plat? Ciel, nous ne sommes pas tous de grands sportifs et ne jouissons pas nécessairement d'une morphologie divine. L'idée de courir chaque jour nous rebute, les appareils de musculation nous ennuiant et notre vie trépidante (travail, enfants, maison, courses, ménage) ne nous laisse pas grand temps à accorder à notre corps, ni à notre postérieur en particulier.

Pourtant, une des fonctions fondamentales des fesses est de participer à la stabilité de la posture debout et d'être indispensables à la marche, à la course et à tous les mouvements de jambes. Lorsqu'elles sont toniques et musclées, elles soutiennent le bas du

dos, le protègent et, dans la position assise, préviennent un tassement trop important des lombaires sur le sacrum. Toutes ces « raisons raisonnables » font qu'il est indispensable de renforcer son postérieur. Dans toute cette extravagante problématique, j'ai quelques solutions express à vous suggérer.

## Exercices pro-popotin

> Debout, collez les cuisses l'une contre l'autre en serrant fortement; tenez 10 secondes, relâchez puis recommencez. À pratiquer en file à l'épicerie ou à la banque, en attendant l'autobus, en faisant la vaisselle, etc. Cela doit devenir un réflexe. Lorsque vous marchez, vous pouvez aussi serrer les fesses de façon rythmique, à chaque pas.

> Tenez-vous en équilibre sur une jambe, le bassin bien à l'horizontale, en contractant la fesse de la jambe d'appui; c'est un excellent exercice de

## PROFITER

**TREMBLANT**  
Mont-Tremblant, Québec



LA 3<sup>e</sup> NUIT est toujours à **50% DE RABAIS!**

LES SUITES TREMBLANT

INTRAWEST

LES EXPERTS DES VACANCES À TREMBLANT

LE WESTIN RESORT  
TREMBLANT, QUÉBEC



3134615A

Valide selon disponibilité dans les suites de 1, 2 ou 3 chambres à coucher, jusqu'à la fin de la saison. Min. de 3 nuits d'hébergement. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion. Certaines conditions s'appliquent.

WWW.LESSUITES TREMBLANT.COM 1 866 787-8879

## DÉPASSEZ LE GUIDE...

par Yves Séguin

### Lectures

Plusieurs livres ou guides ont été écrits par des grimpeurs québécois. Associez le grimpeur (ou les grimpeurs) avec sa publication.

- 1 – Alpinisme au Québec
- 2 – Parois d'escalade au Québec
- 3 – Escalades Guide des parois  
Région de Montréal
- 4 – Val-David Guide des parois d'escalade
- 5 – L'Everest m'a conquis

- A – Bernard Poisson  
B – Yves Laforest  
C – André Hébert  
D – Eugénie Lévesque et Jean Sylvain  
E – Paul Laperrière

### Randonnée pédestre

(dans le nord-est des États-Unis)

- 1) Le mont Washington, la plus haute montagne du New Hampshire, fait... ?  
A – 1617 mètres  
B – 1717 mètres  
C – 1817 mètres  
D – 1917 mètres
- 2) Quel nom porte le plus haut sommet de l'État de New York ?
- 3) Le sentier Long Trail traverse quel État ?
- 4) Aux États-Unis, quel nom donne-t-on à l'abri comportant trois côtés ainsi qu'un toit incliné ?
- 5) Le Baxter State Park abrite cette célèbre montagne de 1605 mètres d'altitude. Quelle est-elle ?



5 – Mont Katahdin  
4 – Lem-to  
3 – Vermont  
2 – Mont Mary  
1 – D  
PÉDESTRE  
RÀNDONNÉE

5 – B  
4 – E  
3 – A  
2 – D  
1 – C  
LECTURES

Réponses



tonification (en plus, cela active la musculature profonde de la colonne vertébrale). Ajoutez de petites flexions du genou (jambe d'appui) et vous augmentez l'effort sur les muscles fessiers.

> En promenade, si vous avez à monter une côte, faites-le en reculant, ce qui sollicite beaucoup les muscles fessiers et l'arrière des cuisses.

> Si l'on dit que l'occasion fait le larron, j'oserais affirmer que les déplacements quotidiens font les fesses! N'hésitez donc pas à marcher 15 minutes plutôt que de prendre la voiture.

Le printemps annonce l'été, la plage et les vêtements légers. Il n'est jamais trop tard... mais il est minuit moins cinq. Mettez-vous à l'œuvre et investissez dans toutes les occasions pour tonifier vos muscles fessiers : vous aurez un meilleur dos et l'on vous murmurera (peut-être) à l'oreille... «T'as de belles fesses, tu sais».

*Thérèse Cadrin Petit est l'auteur de En 2 temps 3 mouvements, publié aux Éditions de l'Homme, 2003.*

## ESPÈCES DE...!

par Yves Séguin

Le printemps venu, la flore et la faune québécoises grouillent d'activités. Qu'il est agréable d'observer une espèce floristique ou faunique rare, que l'on croyait à jamais disparue! La première question que l'on se pose alors est : « Au fait, combien de ces espèces sont menacées de disparaître? »

Or, en vertu de la Loi sur les espèces menacées ou vulnérables, le gouvernement du Québec a légalement désigné menacées ou vulnérables quelque 34 espèces de la flore sauvage et huit de la faune. Il est précisé qu'une espèce est désignée menacée lorsque sa disparition est appréhendée. Lorsque la survie d'une espèce est jugée précaire, elle est désignée vulnérable. Voici la liste de ces espèces menacées ou vulnérables.



Béluga

### Espèces fauniques menacées

- Béluga du Saint-Laurent
- Carcajou
- Chevalier cuivré
- Grèbe esclavon
- Pie-grièche migratrice
- Pluvier siffleur
- Tortue-molle à épines

### Espèces fauniques vulnérables

- Caribou de la Gaspésie
- Rainette faux-grillon de l'Ouest

### Espèces floristiques menacées

- Aplectrelle d'hiver
- Arisème dragon
- Arnica de Griscom, sous-espèce de Griscom
- Aster d'Anticosti
- Aster du Saint-Laurent
- Astragale de Robbins, variété de Fernald
- Athyrie alpestre, sous-espèce américaine
- Carex faux-lupulina
- Carmantine d'Amérique
- Chardon écailleux
- Cicutaire maculée, variété de Victorin
- Corallorhize d'automne, variété de Pringle
- Corème de Conrad
- Cyripède œuf-de-passereau
- Ériocaulon de Parker

- Gaylussaquier nain, variété de Bigelow
- Gentianopsis élané, variété de Macoun
- Gentianopsis élané, variété de Victorin
- Ginseng à cinq folioles
- Minuartie de la serpentine
- Pie-grièche hexagone
- Podophylle pelté
- Polémoine de Van Brunt
- Polystic des rochers
- Sagittaire à sépales dressés, sous-espèce des estuaires
- Saule à bractées vertes
- Séneçon fausse-cymbalaire
- Thélyptère simulatrice
- Verge d'or simple à bractées vertes

### Espèces floristiques vulnérables

- Ail des bois
- Cyripède tête-de-bélier
- Hélianthe à feuilles étalées
- Renouée de Douglas, sous-espèces de Douglas
- Sumac aromatique, variété aromatique

Pour en connaître davantage, rendez-vous sur le site Internet d'Environnement Québec ([www.menv.gouv.qc.ca](http://www.menv.gouv.qc.ca)) ou sur celui de la Société de la faune et des parcs du Québec ([www.fapaq.gouv.qc.ca](http://www.fapaq.gouv.qc.ca)).

# répertoire *Plein Air*

**Gaspé • Forillon • Percé**

*Tournez vers l'Est!*

**PRÉPAREZ-VOUS À ARRÊTER!**

Québec

*Gaspésie* P.A. Pince-moi, je rêve!  
[www.tourisme-gaspésie.com](http://www.tourisme-gaspésie.com)

C.P. 243, Percé (Québec) Canada G0C 2L0  
Tél. : (418) 368-8525 ou (418) 782-5448  
Télé. : (418) 368-8549 ou (418) 782-5565  
[www.gaspeperce.com](http://www.gaspeperce.com)

**Hôtel GRAY ROCKS ~ Mont Tremblant**

Directement sur les rives du Lac Ouimet. Hôtel 4 étoiles à 5 minutes de Tremblant. Chambres et condos, plage sablonneuse et marina privée, 36 trous de golf, 22 terrains de tennis, académies de tennis et de golf, salle à manger panoramique, piscine intérieure, programme d'activités pour enfants, centre équestre.

À proximité : randonnée, escalade, remontée mécanique  
Enfants 0-5, hébergement et repas gratuits!

**1 800 567-6767 • www.grayrocks.com**

**LA FORÊT DES AVENTURES ARBRASKA**

**Nouveau concept plein air!**  
**Parcours aériens dans les arbres**

- Découvrez la nature sous un autre angle
- Sensations fortes en toute sécurité
- Défi pour tous les âges (5-77)
- Un bon moment à passer en famille ou entre amis

Rawdon, Québec - à 45 minutes de Montréal

**WWW.ARBRASKA.COM** Tél : (450) 834-5500 ou 1 (877) 886-5500

**Auberge de la gare** COMPLEXE HOTELIER

Près de tout !

- Golf et pistes cyclables
- Parc de la Gatineau
- Casino du Lac Leamy
- Centre-villes d'Ottawa et de Gatineau
- Du Musée canadien des Civilisations et du Musée des beaux arts
- Meilleurs restaurants de la région

Avec nos compliments

- Petit déjeuner continental
- Stationnement
- Petit réfrigérateur et cafetière dans chaque chambre

Le charme d'une auberge...  
Le cachet d'un grand hôtel!

Membre de la chaîne hôtelière Hôtels  
**1 800 361-6162**  
Membre de Tourisme Outaouais

205, Saint-Joseph, Gatineau (secteur Hull) (QC) J8Y 3X3  
Tél. : (819) 778-8085 • [www.aubergedelagare.ca](http://www.aubergedelagare.ca)

**Tarif à partir de 87\$**  
Tarif d'affaires disponible du dimanche au jeudi inclus



# Délectable pique-nique printanier

PAR ODILE DUMAIS

À CHAQUE PRINTEMPS, les premières foulées sur les sentiers encore humides et à peine dégelés me procurent un regain d'énergie.

Lors des premières sorties printanières, les randonneurs explosent d'énergie et de bonheur, les kayakistes sont euphoriques et que dire de l'extase des cyclistes? Pour demeurer dans ce nirvâna aussi longtemps que possible, je vous suggère de quoi remplir votre sac à dos. Pique-niques délectables à l'horizon.

## SMOOTHIES VERT

1 1/2 tasse de cubes de melon de miel honeydew

1 tasse de Gatorade à la lime

3/4 tasse de raisins verts congelés

une pincée de sel

Combinez tous les ingrédients dans le mélangeur jusqu'à ce que la boisson soit onctueuse. Donne environ 500 ml. À siroter en pleine nature.



Emballantes barres sans emballage...

## JUS DE CAROTTES

Fraîchement préparé, le jus de carottes représente pour moi la boisson la plus rafraîchissante, mais surtout il remplace rapidement l'énergie perdue et réhydrate parfaitement. Préparez-le la veille, remplissez votre gourde et laissez-la au frigo toute la nuit. Le jus de carottes se conservera toute la journée dans votre sac à dos. Savourez votre boisson de bêta-carotène tout au long de la randonnée.

## CHOIX DES FROMAGES

Le Québec vit une éclosion fromagère et c'est tant mieux pour nous, gens du plein air, car le fromage fait partie intégrante de nos pique-niques. Ayez l'esprit ouvert et partez à la découverte des fromages que vous n'avez jamais dégustés. À saveurs douces ou plus soutenues, plusieurs offrent une richesse gustative et méritent d'être croqués seuls ou avec un fruit comme on le ferait d'un bon morceau de vrai Parmesan (Reggiano). Je vous dévoile mes coup de cœur; ils trouvent une place dans mon sac à dos à chaque sortie : le Migneron, le Britannia et le Sir Laurier ainsi qu'un vieux Cheddar. Tous ces fromages ont récolté et récoltent encore régulièrement des honneurs.

Profitez-en pour accompagner le fromage de morceaux de poivron rouge, de bouts de céleri, de tranches de concombre. Mangez frais, mangez cru et vous constaterez que la simplicité alimentaire rime avec bon goût.

*Odile Dumais est l'auteur de La Gastronomie en plein air, aux Éditions Québec-Amérique, 1999.*



Odile Dumais préparant une autre de ses potions magiques!

REMI LEMÉE, LA PRESSE ©

## LES RECETTES

Voici des barres énergétiques qui conviennent aux personnes se souciant de leur santé et faisant une grande place à la gastronomie.

### > BARRES AU MUËSLI

125 ml (1/2 tasse) 125 g de beurre en morceaux

60 ml (1/4 tasse) 60 g de beurre d'arachides nature

125 ml (1/2 tasse) 185 g de miel

250 ml (1 tasse) 155 g de cassonade bien tassée

500 ml (2 tasses) 185 g de flocons d'avoine

250 ml (1 tasse) 125 g de céréales de riz soufflé

250 ml (1 tasse) 125 g de flocons de son

125 ml (1/2 tasse) 50 g de son d'avoine

125 ml (1/2 tasse) 40 g de germe de blé

125 ml (1/2 tasse) 50 g de noix de coco séché non sucré

60 ml (1/4 tasse) 20 g de graines de sésame nature

125 ml (1/2 tasse) 75 g de graines de tournesol nature

125 ml (1/2 tasse) 75 g de graines de citrouille nature

125 ml (1/2 tasse) 60 g de pignons de pin

125 ml (1/2 tasse) 75 g d'abricots secs hachés finement

Dans une poêle antiadhésive, chauffer à feu doux le beurre, le beurre d'arachide, le miel et la cassonade jusqu'à ce que le beurre soit fondu et la cassonade dissoute, en remuant lentement pour bien mélanger. Ajouter le reste des ingrédients et cuire 10 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit brun doré pâle en remuant continuellement pour éviter que le mélange ne brûle.

Verser dans un moule légèrement beurré de 20 X 30

cm (9 X 12 po). Presser le mélange et laisser refroidir à la température de la pièce pendant 2 heures.

Couper en barres et conserver dans un contenant hermétique ou dans un sac de plastique.

### > NOIX MÉLANGÉES SUCRÉES ET ÉPICÉES

250 ml (1 tasse) de sucre

5 ml (1 c. à thé) de sel

30 ml (2 c. à table) de cannelle moulue

5 ml (1 c. à thé) de gingembre moulu

5 ml (1 c. à thé) de clou de girofle moulu

2 ml (1/2 c. à thé) de muscade moulue

15 ml (1 c. à table) d'eau froide

1 blanc d'œuf

155 g (1 tasse) de noix mélangées (arachides, noix d'acajou, amandes)

Préchauffer le four à 120°C (250°F). Tamiser 3 fois le sucre, le sel et les épices. Battre l'eau et le blanc d'œuf. Tremper les noix dans ce mélange.

Enrober du mélange de sucre et d'épices.

Étendre les noix sur une plaque à pâtisserie graissée ou tapissée de papier sulfuré, en s'assurant qu'elles ne se touchent pas. Faire cuire environ 45 minutes à 1 heure à 120°C (250°F). Retirer du four et laisser refroidir. Secouer l'excédent de sucre. Tenir dans un contenant hermétique pour qu'elles conservent leur croustillant.

Donne 500 ml (2 tasses de noix).

À partager avec vos amis et, croyez-moi, il n'en restera pas pour nourrir les tamias rayés.





# Roulez vers l'été

## VÉLO HYBRIDE GIANT CYPRESS ST



- Homme et femme
- Guidon ajustable
- Tige de selle à suspension
- Selle ultra confort
- Gr : 15 po à 23 po
- Lumière Red Alert et Maxi-Service inclus

Seulement **359<sup>99</sup>\$**

## VÉLO HYBRIDE GIANT CYPRESS



- Cadre aluminium, hommes et femmes
- Shimano acera 21 vitesses
- Tige de selle à suspension
- Guidon ajustable
- Selle ultra confort

Seulement **419<sup>99</sup>\$**

## VÉLO HYBRIDE PERFORMANCE DEVINCI STOCKHOLM\*



- Cadre aluminium
- 24 vitesses • système EZ-FIRE
- Pédaliers Truvativ
- Jantes SUN en alliage
- Pneu Michelin

Seulement **679<sup>99</sup>\$**

## SAC RADICAL FREQUENT FLYER



- Fait de Polyester 1200 Deniers
- Housse de protection contre la pluie
- 35 litres

Valeur de 99,99 \$  
**49<sup>99</sup>\$**

## CHAUSSURE DIADORA TANGO



- Souliers Cyclo-Hybrid
- Compatibles avec pédales à clip
- Hommes

Valeur de 119,99 \$  
**50% 59<sup>99</sup>\$**

## CASQUE LOUIS GARNEAU OXYGÈNE



- Visière LGV6
- Poids : 9,1 oz seulement

Valeur de 44,99 \$  
**29<sup>99</sup>\$**

## CHANDAIL VÉLO DEVINCI



- Fermeture éclair 3/4
- 3 poches arrière
- grandeurs S à XXL
- Micromesh

Valeur de 104,99 \$  
**89<sup>99</sup>\$**

## SALOMON



- Profile femme
- Preface, homme
- Modèle 2003
- Chausson « Memo Fit »
- Châssis aluminium
- « Shock absorber »
- Roues 78 mm
- Roulement ABEC 5

Valeur de 299,99 \$  
**249<sup>99</sup>\$**

## K2 CADENCE LS



- Modèle 2003
- Homme et femme
- « Split Fit »
- Châssis aluminium
- Roues 78 mm
- Roulement ABEC 5

Valeur de 249,99 \$  
**219<sup>99</sup>\$**

## NIKE QUAD BEACHCOMBER



- Modèle 2002
- Femme
- Freins avant
- 2 couleurs

Valeur de 149,99 \$  
**99<sup>99</sup>\$**

[www.andrelalondesports.com](http://www.andrelalondesports.com)



3135414

**Repentigny**  
256, rue Notre-Dame

**Laval**  
3900, Autoroute 440 O.

**Brossard**  
Place Portobello

**St-Léonard**  
6705, Métropolitain Est (Voisin de Golf Surface)

**Trois-Rivières O.**  
Carrefour Trois-Rivières O.

- \* Non-disponible à Trois-Rivières
- Spéciaux valides jusqu'au 4 mai ou jusqu'à épuisement de la marchandise
- Certaines photos sont à titre indicatif.
- Toutes les grandeurs et couleurs ne sont pas nécessairement disponibles dans tous les magasins.





# Captez l'émotion

avec

# Canon



## Canon PowerShot A-70

- Appareil photo numérique
  - Zoom 3X optique équivalent 35-105 mm
  - 3,2 millions de pixels
  - Mode vidéo avec son
- Incluant : carte mémoire 16 Mo

Recevez 25 \$ d'impression photo numérique.

## Canon EOS 10D

- Boîtier réflex numérique
- 6,3 millions de pixels
- Compatible avec les objectifs Canon EF conversion de 1,6X
- Compatible avec les flashes Canon EX
- Compact Flash type I / II et MicroDrive
- Fichier RAW et Jpeg
- Interface USB

Recevez 50 \$ d'impression photo numérique.



## Canon ZR 70 MC

- Caméra vidéo numérique Mini-DV
  - Zoom 22X optique / 440X numérique
  - Écran de 2,5"
  - Viseur couleur et vision nocturne
  - Stabilisateur d'image
  - Microphone haute fidélité: "HI-FI"
  - Convertisseur analogique / numérique
- Incluant : carte photo MultiMedia 8 Mo et accessoires



## Canon Rebel Ti

- Appareil photo réflex 35 mm
  - Zoom 28-105 mm F 4-5.6
  - Baïonnette en métal
  - Écran LCD arrière 1" X1"
  - 7 zones de mise au point
  - Flash intégré escamotable
- Incluant : sac de transport, courroie et pile

## Canon PowerShot S-400

- Appareil photo numérique
  - Zoom 3X optique (35-105 mm)
  - 4,0 millions de pixels
  - Interface USB
- Incluant : carte mémoire 32 Mo, chargeur et pile

Recevez 50 \$ d'impression photo numérique.



# L.L. Lozeau

LE GRAND CHEF DE LA PHOTOGRAPHIE ET DES TECHNOLOGIES DE L'IMAGE  
 (514) 274-6577 | 6224, St-Hubert  
 www.lozeau.com | Montréal, Québec  
 1-800 363-3535

Il n'est pas nécessaire d'avoir un ordinateur pour posséder un appareil photo numérique. C'est le grand chef qui vous le dit!

**Nous imprimons vos photos numériquement sur le papier photo Crystal Archive Fujifilm!**

Venez télécharger vos photos directement à notre comptoir de finition ou allez sur notre site [www.lozeau.com](http://www.lozeau.com)

