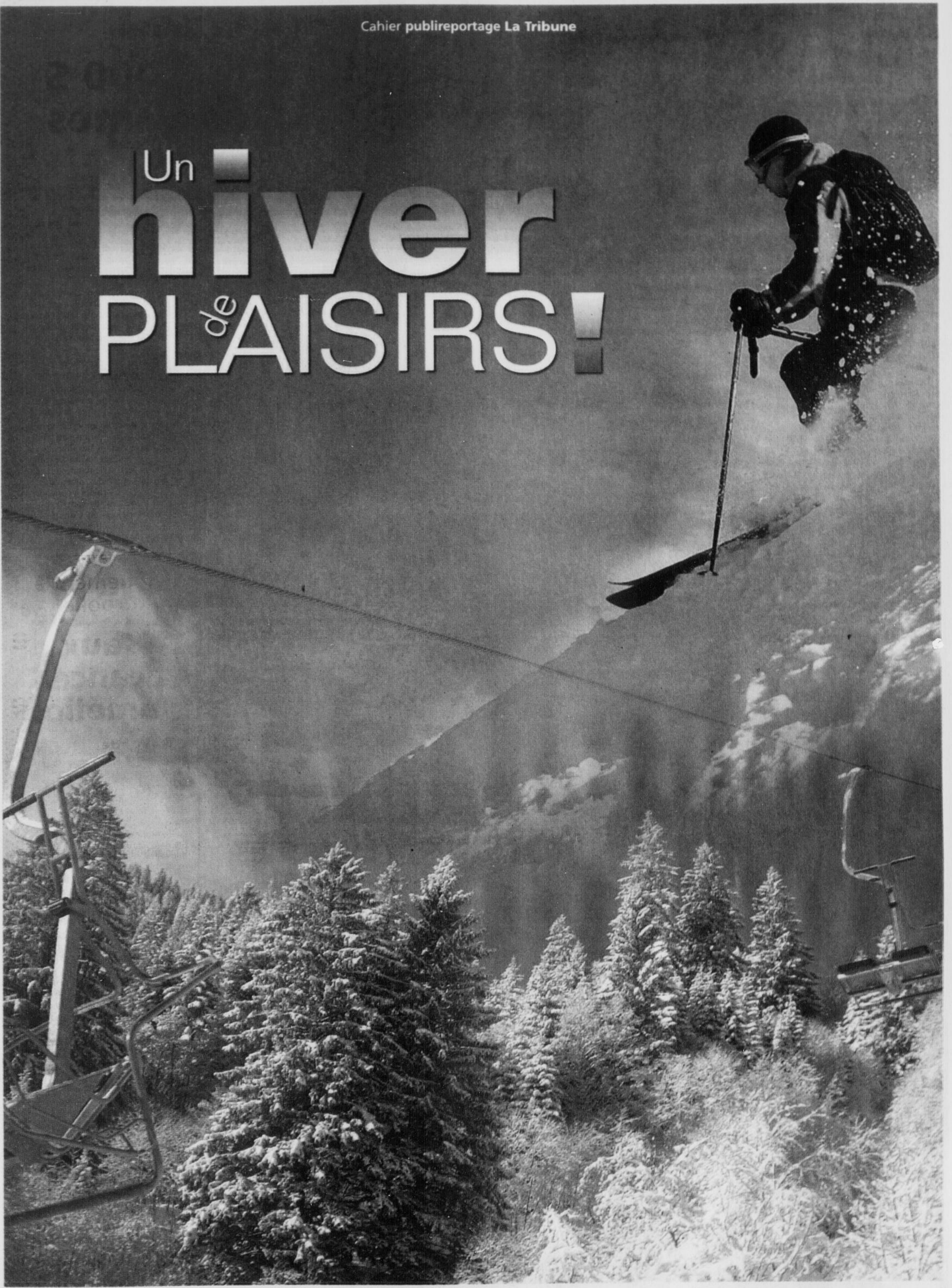


Un hiver de PLAISIRS!



Ski Bromont.com
Un cadeau de montagne

1 866 Bromont



Abonnements +

Presque
Tout Temps

150 \$
+ taxes

Soirs ou
Semaine

125 \$
+ taxes

Prochaines

NUITS
BLANCHES
BL

Samedi le 17 décembre
Lundi le 26 décembre
Samedi le 7 janvier

22 666\$
+T.

de 19 h à 2 h

L'art du multicouche

Aussi surnommé l'habillement en pelures d'oignon, le multicouche est un art qui s'apprend avec l'expérience et selon la personnalité de chacun. « Même avec de bons vêtements spécialisés, on doit savoir jouer avec différentes composantes comme la température extérieure et celle du corps en considérant bien sûr le type d'activité que l'on pratique » explique Jimmy Gobeil, gérant de la boutique *Le Coureur* de Sherbrooke. « Les débutants ne doivent pas que se fier aux degrés de la température, ils doivent sortir et expérimenter. Si on ressent un petit frisson lorsque l'on pointe le nez dehors, c'est bon signe car le corps se réchauffe rapidement lorsqu'il est en action. Avoir trop chaud, c'est loin d'être l'idéal ! » Le multicouche est représenté par trois couches de vêtements qui ont chacune un rôle distinct pour assurer le confort du sportif.

Première couche : Rester au sec!

Directement porté sur le corps, le sous-vêtement spécialisé et très ajusté contribue énormément au résultat final. Souvent composés d'un chandail à manches longues et d'un pantalon de style combinaison, les sous-vêtements ont pour but de garder le corps au sec et d'aider à évacuer la transpiration.

Plusieurs modèles en polyester ou en polypropylène sont proposés à des prix allant de 45 \$ à 60 \$ le morceau. Cependant, certains points sont à observer selon les besoins du sportif. « Par exemple, le skieur de randonnée portera son choix vers un chandail assez long pour couvrir le bas de son dos », précise notre conseiller. « Certains modèles ont aussi des fermetures éclair pour permettre une aération rapide sans se dévêtir, d'autres offrent des zones de support ou de souplesse au niveau des articulations. On remarque aussi que les sous-vêtements de qualité ont des coutures à plat pour éviter frottement et irritation sur la peau. Un détail qui fait une différence pour un confort extrême ! »

Le polyester a supplanté le lycra au cours des dernières années pour sa durabilité. C'est ce qui explique son prix supérieur. « Les gens ne magasinèrent plus comme avant, les vêtements sportifs sont devenus une spécialité » dit M. Gobeil. « On ne part plus à zéro car les clients sont de plus en plus renseignés et expérimentés ! »

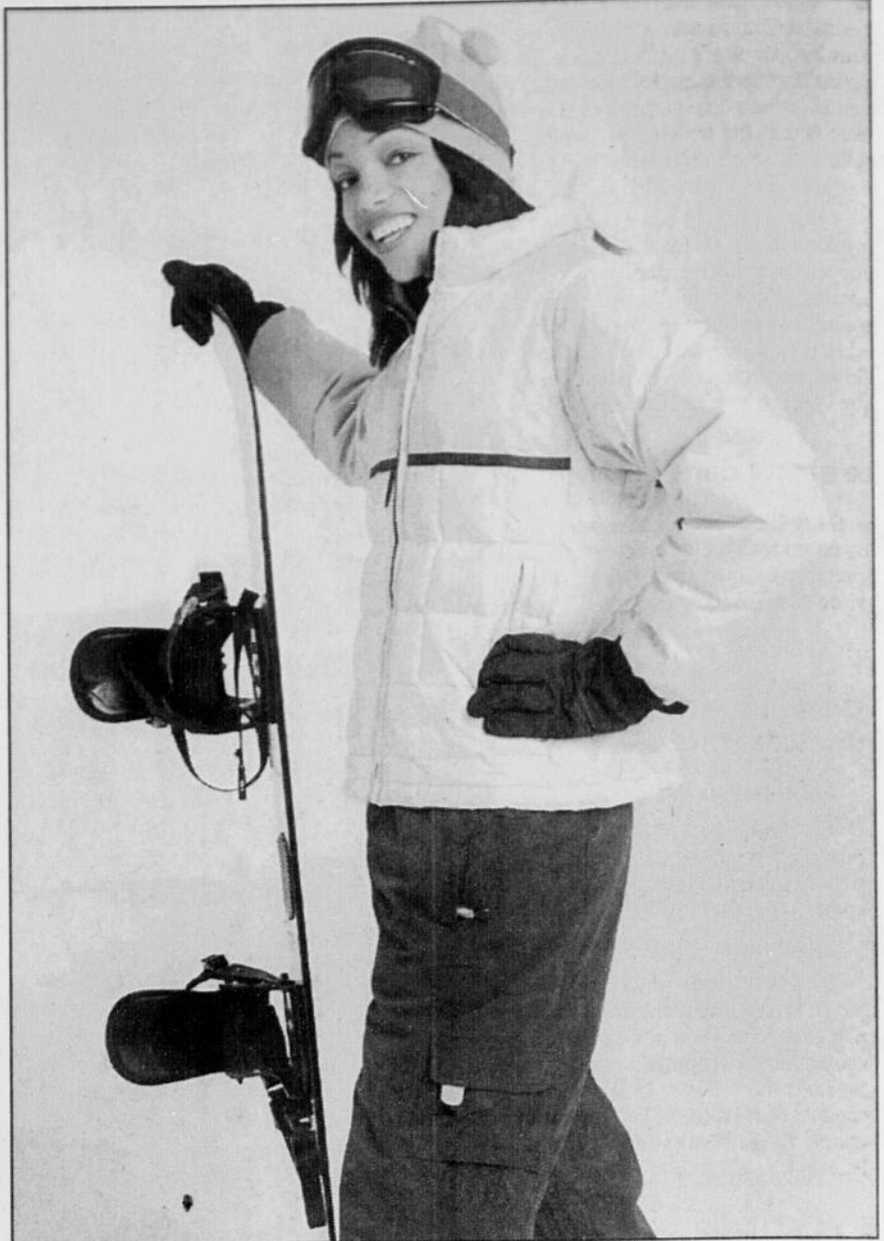
Deuxième couche : Garder la chaleur!

Cette couche se doit d'être chaude et légère en plus de bien respirer contrairement aux vêtements de coton ouaté. Pour

cette étape, un vêtement souvent fait à 100% de polyester sera le meilleur choix. Les vêtements plus sophistiqués offriront un extérieur brossé permettant à la fois de garder la chaleur et de résister au vent sans avoir à ajouter un coupe-vent pour les journées froides et venteuses. La deuxième couche sera même suffisante pour la plupart des sorties sportives. Il est aussi important que ce vêtement soit muni de bandes réfléchissantes afin de s'assurer une bonne visibilité dans les bois et lors des journées plus sombres. Des vêtements adéquats de ce type sont disponibles entre 80 \$ et 100 \$. Tout comme les sous-vêtements de première couche, le survêtement se verra ajouté d'une foule de petits détails aussi intéressants les uns que les autres comme des panneaux d'aération aux endroits de plus forte transpiration, des fermetures éclair, un extérieur brossé, des bandes réfléchissantes...

Troisième couche : Faire écran à toutes les intempéries!

Ce que l'on appelle plus couramment le manteau! Son but ultime est de couper tous les désagréments de la nature comme l'eau, le vent et le froid. Pour les sports tel que le ski de fond, la raquette ou la course à pied, un manteau



Le multicouche est représenté par trois couches de vêtements qui ont chacune un rôle distinct pour assurer le confort du sportif.

Pour du plaisir en ski de fond cet hiver...

Voyez un spécialiste!

FISCHER
SALOMON
Ensemble de ski
(skis, bottes, fixations)
299.95\$

LE COUREUR
LA VIE - LE SPORT

1682 King Ouest, Sherbrooke Tél. 819.566-5363

de polyester à fibre traitée et résistante à l'eau est l'idéal. Certains modèles ont la qualité de perler à l'eau et de sécher rapidement ce qui assure une protection totale et un confort extrême. Encore une fois, les détails de perfection abondent comme la légèreté, les trappes d'aération, les zones de flexibilité et même les fermetures éclair scellées pour vraiment empêcher les infiltrations d'eau. La troisième couche est fortement recommandée lors d'activités de haute intensité et

les températures oscillant entre 0 degré à 30 degrés Celsius.

« En résumé, les couches de base nous servent d'isolant tandis que les autres nous protègent des agressions extérieures telle que la pluie, la neige, le vent. L'important est de ne pas brimer la liberté de mouvement et de considérer le niveau aérobique de l'activité » souligne en terminant Jimmy Gobeil pour la boutique *Le Coureur*.

Évitez les pertes de chaleur!

Nos parents n'ont pas cessé de nous le répéter « C'est par les extrémités du corps que l'on perd notre chaleur! » Le spécialiste de la boutique *Le Coureur*, récemment déménagée de la rue Alexandre à la rue King Ouest à Sherbrooke nous le rappelle en plus de nous informer des produits les plus performants pour l'activité sportive.

Et la tête!

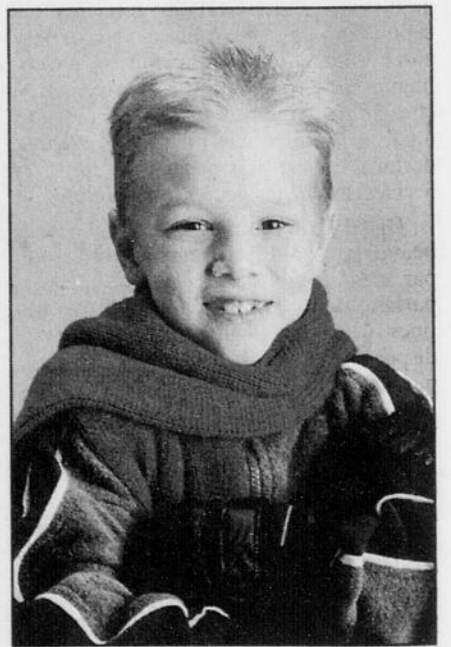
La tuque de polyester est un le meilleur choix intermédiaire. Il en existe aussi avec un mélange de polyester et de laine mérinos de même qu'un bon choix de bandeaux et cache-oreilles.

Et les mains!

Choisi en fonction du sport, la course à pied par exemple peut nécessiter un gant tout polyester qui permet d'évacuer la transpiration et de sécher rapidement. Un *must* pour environ 30 \$. Il se glisse bien dans un deuxième gant ou une mitaine avec si possible un renforcement pour éviter l'usure sur les bâtons de ski ou de marche. Il devient alors le sous-vêtement du gant! Il y a bien sûr le gant ou la mitaine récréative doublée et qui rend agréable plusieurs activités.

Et les pieds!

Pour les pieds, on doit penser de la



même façon que pour les mains. Un petit bas fait d'un savant mélange de polyester, nylon, polypropylène et lycra saura protéger les pieds frileux ou sensibles au frottement de la botte sur le pied. Un deuxième bas fait de polyester et de laine mérinos pourra être porté seul ou sur le petit bas de sous-vêtement. Les particularités des bas spécialisés? Aucune couture sur le bout du pied mais une fusion des parties en plus d'une zone élastique au centre du pied avec bien sûr des renforcements au niveau du talon et des orteils. La plupart de ces bas sont traités contre les odeurs. Comme ça on évite de laver les bas inutilement afin de garder les propriétés de ses composantes. En résumé, trois grandes catégories de bas s'offrent à nous, pour la saison chaude, intermédiaire et pour les grands froids.

Et le cou!

L'expert est catégorique « Les foulards sont encombrants pour les pratiques sportives, mieux vaut les cagoules ou les cache-cou faits de polyester. Par temps froid, il est mieux de couvrir la bouche pour éviter l'air froid d'entrer directement dans les poumons. »

Alouette!

Une visite dans l'un des centres spécialisés dans le vêtement de sport est une invitation au plaisir et à la découverte. Observez ces bas épousant magnifiquement la morphologie du pied droit et aussi du pied gauche ou ce cache-oreilles *hi tech* et sophistiqué se portant derrière la tête avec des cache-oreilles détachables et lavables... L'innovation est très présente dans le domaine du plein air offrant doublement plaisir et confort aux sportifs de tout âge et toute catégorie.



Patrick Pilon

Il faut y être pour le croire

Parc national du Mont-Orford

Adepte de l'hiver?

Le parc national du Mont-Orford vous offre 80 km de sentiers de ski de fond, plus de 23 km de sentiers de raquette, camping rustique, refuges et plusieurs endroits pour casser la croûte.

Pour information et réservations: 1-800-665-6527

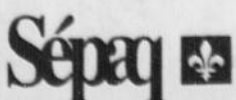
Un hiver de plaisirs!

Coordination	Alain LeClerc
Textes	Guylaine Fiset gfiset1@latribune.qc.ca
Mise en pages	Annie Melançon
Couverture : Graphisme	Lise Blouin
Réalisation	Équipe de production de La Tribune

Renseignements : (819) 564-5450

La Tribune

Division de Les Journaux Trans-Canada (1996) inc.
Édité et imprimé au
1950, rue Roy, Sherbrooke (Québec)
J1K 2X8
www.cyberpresse.ca
PRÉSIDENTE ET ÉDITRICE
Louise Boisvert
DIRECTEUR FINANCES ET ADMINISTRATION
Yvon Gauvin



ParcsQuebec.com



L'Estrie, le royaume de la glisse

Ah les joies de l'hiver! Les choix sont multiples pour profiter des activités hivernales. Chaussés de patins, de ski ou accrochés à un traîneau, tous les membres de la famille prennent plaisir à glisser dans les sous-bois, sur les pentes et sur les patinoires. Le contact avec la nature fraîche et la neige naturelle sont des ingrédients de choix pour partager les plaisirs d'hiver.

« Les sports classiques comme la raquette et le ski de randonnée ont gagné en popularité depuis les dernières années » constate Mathieu Péloquin, conseiller technique chez *Atmosphère*. « Les gens reconnaissent maintenant que l'hiver est beaucoup plus magique lorsqu'on est actif et bien équipé! »

Le secret dans la fixation!

Dany Blanchette, cadre acheteur pour les équipements techniques chez *Momo Sports* croit que la forte expansion du ski de randonnée s'explique d'abord par

l'avènement des fixations automatiques offrant plus de stabilité et par le choix de bottes beaucoup plus chaudes et confortables qu'auparavant.

« Pour ceux qui souhaitent profiter de leur équipement 75 millimètres, surnommé le modèle à 3 trous, les composantes sont encore disponibles en magasin » confirme Simon Gagnon, assistant-gérant chez *Sports Experts*. « Il est aussi possible d'installer une fixation automatique sur des skis encore très bon état » informe le spécialiste en précisant qu'il y a deux familles dans le ski de randonnée: le modèle à écailles de poisson qui ne nécessite pas de fartage et le modèle standard permettant au skieur de farter selon ses besoins. Ces deux choix se retrouvent dans tous les modèles. »

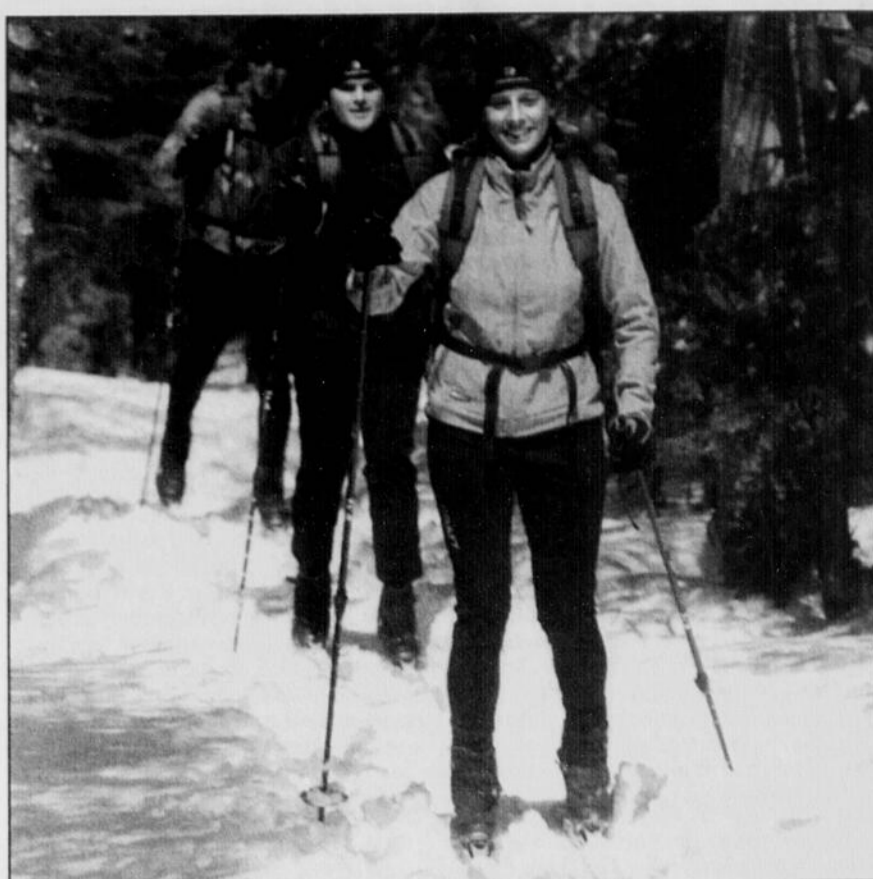
Très populaires auprès des skieurs récréatifs, le ski avec écailles de poisson est beaucoup plus facile d'entretien. Il n'est donc plus nécessaire pour eux de se questionner sur le fartage requis selon la température.

Par contre, les pros du ski de randonnée optent surtout pour des skis à surface lisse, le fartage devient pour eux une question primordiale. Il leur permet de personnaliser les zones de mordant et aussi d'ajuster le fartage selon la répartition de leur poids comme lors du transport de bagages.

Sortir des pistes

Outre le ski alpin et le ski de randonnée, le ski hors-piste prend aussi beaucoup d'ampleur en région aux dires de nos spécialistes. « Le ski hors-piste répond au besoin des gens de sortir des pistes, de visiter d'autres lieux et vivre une autre expérience » explique Mathieu Péloquin de chez *Atmosphère*. « Le skieur hors-piste peut s'attendre à faire une découverte presque à chaque tournant, à chaque minute! »

« Il y a tellement de beaux réseaux de pistes en Estrie, c'est un paradis pour tous les types de ski » commente



Source: Rossignol

Quelques mots sur les différents types de ski:

Ski classique
Fait pour être utilisé exclusivement pour le pas classique et dans les pistes tracées et damées. Il s'agit du ski le plus connu et le plus vendu.

Ski patin
Utilisé surtout pour la glisse, dit le pas de patin, une technique différente du pas classique. Son mouvement distinct est souvent démontré lors des épreuves olympiques d'hiver. Le ski patin est un sport très cardio qui se pratique sur des pistes complètement damées mais aussi légèrement accidentées.

Ski hybride
Est reconnu pour sa versatilité. Il permet de sortir des pistes tracées mécaniquement, de tracer soi-même son chemin et aussi de joindre un parcours balisé. Bien qu'il ne peut offrir le meilleur des deux mondes - une glisse moins efficace que le modèle classique et une flottaison moins dense que le ski patin - le ski hybride offre cependant beaucoup de plaisir et énormément de liberté.

Hors-piste
Se distinguant par une base plus large donc moins adapté pour les pistes travaillées mécaniquement, le ski hors-piste est vraiment conçu pour travailler dans la neige naturelle. C'est un mé-

lange parfait du modèle alpin pour ses descentes, du style de randonnée pour les promenades et du télémark pour un mouvement distinct et très prononcé.

Ski alpin
Offert maintenant en modèles paraboliques, soit plus étroit au centre, plus large aux extrémités et beaucoup plus court sur la longueur, ce ski alpin renouvelé et revisité permet maintenant un virage plus facile et une coupe plus franche sur les surfaces glacées.

Ces descriptions ont été réalisées en collaboration avec Dany Blanchette de chez *Momo Sports*.

Dany Blanchette de chez *Momo Sports*. « L'aventure en hors-piste peut se résumer ainsi: sauter dans les champs, tracer son propre chemin, faire une ascension pour ensuite faire une belle descente dans une poudreuse qui s'accumule depuis le début de la saison. Notre région regorge d'endroits de rêve pour vivre le ski sous toute sa forme. Et que dire des paysages! »

Enfin, un nouvel accessoire fait le bonheur des adeptes: la peau de phoque! Elle consiste en une peau qui se colle de façon temporaire sur la base de n'importe quel ski. « Ça permet d'accéder n'importe à des endroits que l'on ne peut envisager, même en pas de canard, tout en offrant une très bonne glisse » informe Mathieu Péloquin de chez *Atmosphère*. « On peut aussi l'enlever et la mettre dans le sac à dos avant de se lancer dans une belle et longue descente. »

Ne restez pas de glace

Le patin classique a énormément évolué dans les dernières années. Il se définit maintenant par un modèle de style récréatif ou le patin spécialisé pour le hockey. Le patin artistique est, quant à lui, demeuré plus conventionnel s'adressant exclusivement aux spécialistes de cette discipline. Depuis les cinq dernières années, le patin dit récréatif s'est beaucoup développé en redonnant une nouvelle popularité au patin à glace. Une bottine plus large, souvent coussinée offre dorénavant beaucoup plus de confort et de chaleur que le patin traditionnel. Beaucoup d'options et de nouveaux accessoires font le bonheur de nombreux patineurs comme le système de laçage rapide de type Boa ou l'isolation de marque Thinsulate.®

« Les lacets demeurent par contre le système le plus précis pour bien fixer le patin aux pieds. Certains modèles ont cependant des courroies à velcro pour aider à mieux soutenir la cheville, » commente Simon Gagnon, assistant-gérant chez *Sports Experts*. « Le sac de transport à patins est aussi très populaire. Avec ce dernier, il n'est plus nécessaire de nouer les lacets pour les porter les épaules. »

Du côté du patin de hockey, il a aussi beaucoup évolué en remplaçant le cuir par des composantes synthétiques et parfaitement imperméables. Les bottines sont plus légères qu'autrefois et disponibles dans plusieurs largeurs. « Les modèles thermoformables sont aussi très populaires et appréciés, » explique Robert Charron, assistant-gérant chez *Sport Wellington La Source du sport*. « Après quelques minutes passées dans un four à convention spécifique, la bottine épouse le pied du client qui doit le porter ensuite de 10 à 15 minutes en magasin. Cette technique permet d'enlever les points de pression du patin neuf sur le pied. »

En consultant les spécialistes d'articles de sport, tous les membres de la famille trouveront certes patins à leurs pieds. Ils pourront ainsi patiner de longues heures avec le sourire aux lèvres!

Un patin pour chaque besoin:

Voici une description sommaire des trois catégories de patins offerts sur le marché.

Patin récréatif:

Adopte l'allure d'une botte de patins à roues alignées montée sur une lame en carbone ou en acier inoxydable, avec ou sans griffes. Les couleurs explosent dans toutes les directions et les couleurs pâles sont de plus en plus très présentes.

Patin de hockey:

Optimise la bottine en offrant plus de rigidité et de soutien que le patin utilisé pour les sorties récréatives. Les couleurs sont plus que sobres que pour le patin récréatif avec des tons de noir, de gris et mêmes de dégradés.

Patin de fantaisie:

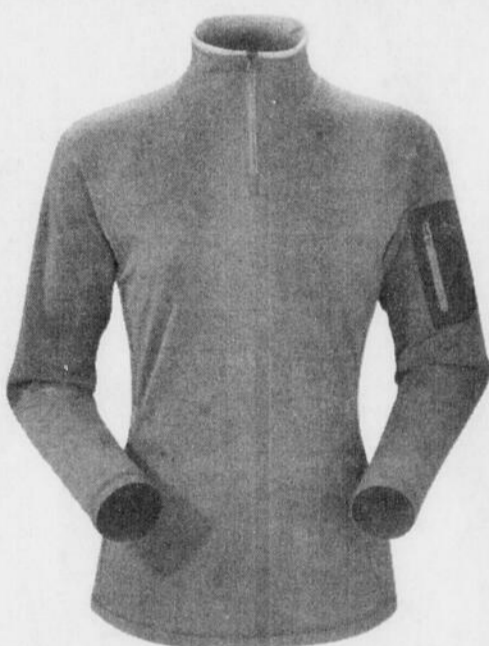
Conserve son style traditionnel et conventionnel, ce patin n'a pratiquement pas subi de changement et s'adresse essentiellement aux spécialistes de la performance artistique. On le retrouve surtout dans des teintes de noir et de blanc avec bien sûr les griffes qui permettent l'exécution de différentes figures.

Réalisé en collaboration avec les spécialistes de *Sports Experts* et *Sport Wellington La Source du sport*.

Brillantes idées!



ARC'TERYX
ARC'TERYX Rho
LTW zip
Saison 2004-2005
Chandail avec fermeture à glissière demi-longueur pour femme
100% laine mérinos extensible
Disponible en bleu ou rouge
Notre prix rég. 139⁹⁹



99⁹⁹
Épargnez **40⁰⁰**



SIERRA DESIGNS
SIERRA DESIGNS Approach
Chandail en laine polaire ThermalPro^{MD}
Pour homme
Notre prix rég. 129⁹⁹



59⁹⁹
Épargnez **70⁰⁰**



MARMOT Climbing
Pantalon 3 plis MemBrain^{MD}
EnduroDWR
Pour homme
Imperméable/respirant
Notre prix rég. 299⁹⁹



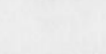
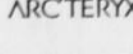
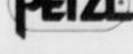
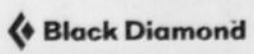
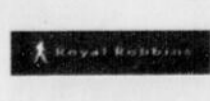
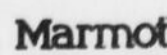
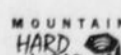
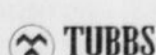
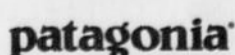
174⁹⁹
Épargnez **125⁰⁰**



MARMOT AV surf
Sac de couchage de style momie
Isolant Polarguard^{MD} 3d
Zone de confort: -9 °C
Notre prix rég. 229⁹⁹



159⁹⁹
Épargnez **70⁰⁰**



Un seul endroit!

Sherbrooke 2325, rue King Ouest (819) 566-8882

Prix en vigueur jusqu'à épuisement de la marchandise ou jusqu'au samedi 24 décembre 2005 au magasin de Sherbrooke seulement. Tous les modèles, couleurs et grandeurs ne sont pas nécessairement offerts. Les produits en promotion sont disponibles en quantité limitée. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités achetées. Les produits illustrés servent à titre de référence seulement et peuvent être différents des produits annoncés. Les rabais sont applicables sur notre prix régulier sauf indications contraires.



Offre de base: Obtenez 1 mille de récompense AIR MILES^{MD} pour chaque tranche d'achat de 20\$* (excluant les taxes). *Les milles de récompense ne s'appliquent pas sur les services, les locations et les chèques-cadeaux. ** Marques déposées d'Air Miles International Trading B.V., employées en vertu d'une licence par Loyalty Management Group Canada Inc. et par Le Groupe Forzani Life.

Monts et merveilles

Le parc national du Mont-Orford

Même en hiver, ça grouille d'activités dans les sous-bois du parc national du Mont-Orford. Les amateurs de ski de randonnée et de raquettes de montagne s'en donnent à cœur joie. Heureusement, l'ancêtre en babiche a cédé sa place aux raquettes à crampons pour faciliter la montée ainsi que la descente. Les nombreux et nouveaux adeptes pourront ainsi cette année emprunter deux nouveaux sentiers les amenant vers des nouveaux points de vue. Vous n'avez pas d'équipement ou souhaitez faire l'essai de nouveaux modèles? Il suffit de passer au centre de location du parc pour trouver tout ce dont vous avez besoin pour la randonnée comme pour l'hébergement en montagne.

Le parc national du Mont-Orford compte quelques 80 kilomètres de ski de randonnée à parcourir au pas classique et de patin pouvant satisfaire tous les membres de la famille quelle que soit l'intensité désirée. La splendeur de la nature engourdie des montagnes, collines et étangs de même que des paysages incroyables font aussi partie de l'aventure.

De leur côté, les raquetteurs gagnent du terrain puisque plus de 30 kilomètres de sentiers balisés leurs sont dédiés dans le parc national du Mont-Orford. Depuis l'hiver dernier, un nouveau coin du parc

est à explorer en raquettes soit la boucle des Loutres. Cette boucle longue de 5 kilomètres débute au refuge La Castor et permet d'accéder au belvédère de l'étang Fer-de-Lance tout en épiant maman Loutrou et ses petits.

« La majorité des raquetteurs utilisent les bâtons de marche rétractables. C'est beaucoup plus facile pour les montées et les descentes et ça permet d'éviter les chutes. » « On remarque que la raquette gagne en popularité. Les gens aiment se retrouver dans ces sentiers plus étroits sentiers et de visiter d'autres sous-bois » raconte la responsable du service à la clientèle et du marketing, Annie Béliveau, en précisant toutefois qu'il est obligatoire de rester en piste et qu'il est très important de prévoir une provision d'eau et de porter des vêtements adéquats. « En hiver, les gens oublient de s'hydrater. » Il est intéressant de noter que des relais sont situés sur les sentiers pour permettre aux randonneurs de prendre une collation et se réchauffer.

À la belle étoile

« Dormir à la belle étoile en plein hiver est aussi une expérience très prisée même que c'est complet certaines fins de semaine! » ajoute Mme Béliveau. L'expé-

rience est totalement différente du camping d'été, une tranquillité inégalée! On dépose sa tente sur l'une des 14 plateformes à ciel ouvert et on prend soin de ne rien oublier: gamelle, matelas de sol, sac de couchage, nourriture et bien sûr de l'eau car il n'y a ni électricité ni eau sur les sites de camping rustique. Il y a aussi l'hébergement dans l'un des trois refuges communautaires qui offrent une capacité de 8 à 24 personnes.

Juste pour le plaisir de marcher dans la neige, il est aussi agréable d'oxygéner ses poumons et d'arpenter les sentiers de 1,5 kilomètre destinés à la randonnée pédestre.

Pleinement actifs

Des activités d'hiver sont organisées pour le plaisir de tous comme les douces d'une soirée Porto et chocolat, d'une soirée de légendes autour d'un feu de camp ou d'un rallye en raquette et plus encore...

« Même si le parc est très fréquenté, on a l'impression d'être seuls avec la nature, tellement c'est paisible et que nous sommes entourés d'arbres et cocoonés par les montagnes: le Mont Chauve, Alfred Desrochers, Giroux et Orford » commente Annie Béliveau. « Nous vivons



Parc national du Mont-Orford, Patrick Pilon

On peut dormir à ciel ouvert et à flanc de montagne sur l'une des 14 plates-formes déposées sur le lit de neige du parc national du Mont-Orford.

dans une région qui attirent des gens de partout rien que pour contempler ces montagnes et ces arbres enneigés. »

Il ne faut plus hésiter à profiter d'une sortie plein air dans nos montagnes vertes enneigées que ce soit pour une activité de 45 minutes ou d'une journée complète en ski de fond ou chaussés de raquettes.

Les sentiers du parc national du Mont-Orford ont de quoi faire plaisir à tous qu'il s'agisse d'une simple sortie plein air

de 45 minutes ou d'un week-end complet à serpenter les flancs de ses collines. À vous de profiter de l'expérience qui s'offre à vous!

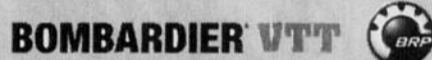
POUR INFORMATION :

Parc national du Mont-Orford, (819) 843-9855 ou visitez le www.parcquebec.com

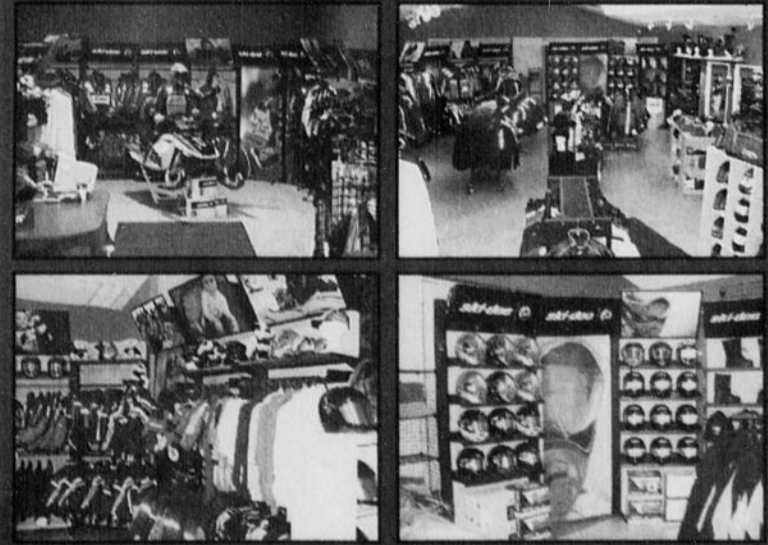
PERFORMANCE NC
"Le Centre De la Motoneige"

Voici le
NOUVEAU
« Centre de la motoneige »

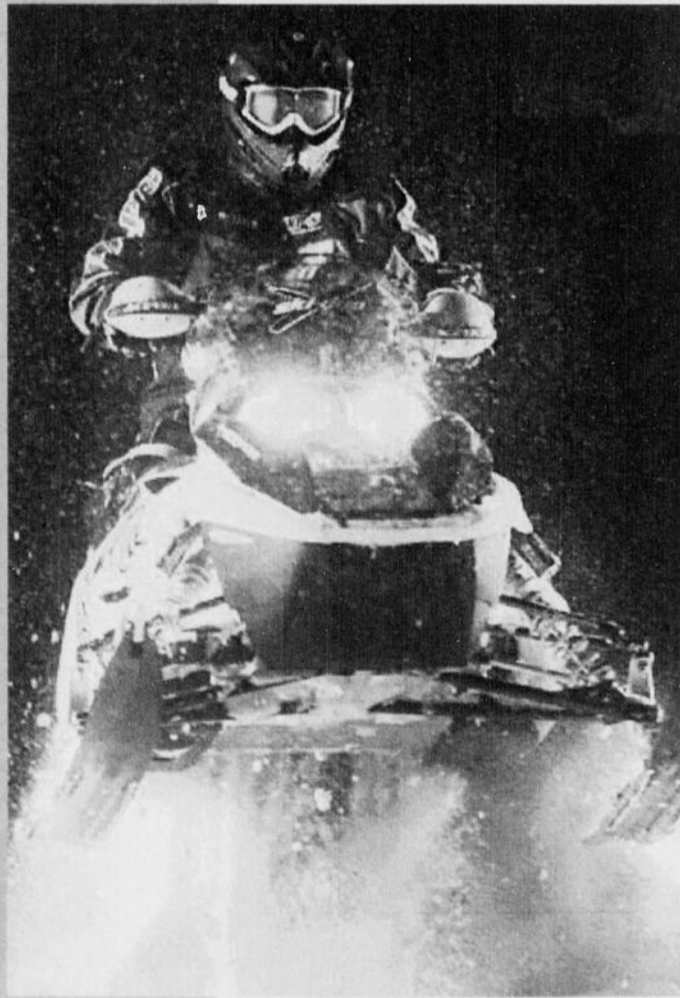
« Nous sommes un fier partenaire »



Nous avons doublé notre surface de vente pour vous permettre de vivre une expérience incroyable. Entrez dans le monde de la performance!



Salle de montre entièrement redessinée et réaménagée par les designers de BRP. Une première au Québec!



Claude Landry
Nouveau directeur général



Michel Dalpé
Nouveau directeur des ventes

Suggestions cadeaux pour Noël

MONTRE ABEILLE
Modèle 93010090
39 95\$

PLANCHE À GLISSER 43"
ski-doo
Modèle 620850000
39 95\$ chacun

TUBE GONFLABLE POUR NEIGE
ski-doo
Modèle 620840000
60 99\$

VTT TÉLÉCOMMANDÉ
BOMBARDIER VTT
Modèle 6944210005
99 95\$

MOTONEIGE ski-doo TÉLÉCOMMANDÉ
169 95\$

PERFORMANCE NC
"Le Centre De la Motoneige"

9060 de la Montagne, VALCOURT

Directement en face de l'usine Bombardier produits récréatifs.

450 532-2262

HEURES D'OUVERTURE

Lundi, 8 h à 17 h 30
Mardi, 8 h à 17 h 30
Mercredi, 8 h à 17 h 30
Jeudi, 8 h à 21 h
Vendredi, 8 h à 21 h
Samedi, 9 h à 16 h
Dimanche, fermé

Pure nature

Parc national de Frontenac

Situé en périphérie du lac Saint-François, le parc national de Frontenac est reconnu pour la qualité de son milieu naturel très prisé par les amateurs d'ornithologie.

Parcourez ces sentiers sauvages

Depuis plusieurs années, les secteurs sud et Saint-Daniel du parc accueillent les adeptes de ski nordique et de randonnée en raquettes dans des sentiers balisés mais non tracés pour une plus grande proximité avec la nature dans ses sous-bois et près de ses lacs.

Vivez le camping d'hiver

Pour une première année, les amateurs de longue randonnée pourront aussi profiter des installations de camping d'hiver soit dans l'un des deux chalets ou dans le camp rustique. « Nos hébergements seront prêts et disponibles à partir du 16 décembre 2005 et principalement les fins de semaine ou les semaines de congés scolaires des fêtes et de la relâche » précise le directeur du parc, Éric Lessard.

Les trois hébergements en montagne sont accessibles en raquette ou en ski nordique. Un service de transport de bagages est aussi disponible sur demande. Les services d'éclairage, de chauffage et la cuisinière sont alimentés avec du gaz propane, en plus de disposer d'un poêle à bois garni de bonnes bûches pour ajouter aux plaisirs de l'hiver. Il ne reste qu'à apporter sa nourriture et ses réserves d'eau ou s'approvisionner dans l'un des trous creusés dans le lac.

On prédit que bien des amateurs de la nature se passeront le mot pour profiter de la belle nature sauvage et bien préservée du parc national de Frontenac. Et ils ne manqueront pas de saluer au passage un huard ou un grand duc d'Amérique.



Le Relais de la Colline est l'un des trois hébergements en montagne qui accueilleront leurs premiers campeurs cet hiver au parc national de Frontenac.

POUR INFORMATION :

Parc national de Frontenac, (418) 486-2300 ou visitez le site www.parcquebec.com

Respect de l'environnement

La conservation des parcs nationaux du Québec, c'est l'affaire de tous. Il est donc important que le visiteur soit soucieux de respecter l'environnement. À cet effet, il faut s'abstenir de:

- introduire des animaux, sauf s'il s'agit d'un chien-guide en fonction;
- abattre, de capturer, de blesser, de molester, de harceler, de nourrir et d'approvoiser un animal;
- jeter des déchets ailleurs que dans les contenants prévus à cette fin ou de brûler ses déchets dans le feu de camp;
- abattre, d'endommager, d'enlever et d'introduire un arbre, un arbuste ou une plante herbacée ou partie de ceux-ci;
- ramasser le bois mort;
- laisser trainer de la vaisselle ou de la nourriture. Pour le respect de la faune, il importe de ranger la nourriture dans un lieu hermétique.

Étoiles sur neige

Le parc national du Mont-Mégantic

Le parc national du Mont-Mégantic est un endroit inédit pour contempler des paysages majestueux, participer à des randonnées d'hiver et bien sûr observer les étoiles; un spectacle encore plus féerique les nuits d'hiver.

Comme plusieurs autres parcs nationaux du Québec, le parc national du Mont-Mégantic est aménagé pour pratiquer de multiples activités en partant de la glissade aménagée dans la grande côte de l'ASTROLab jusqu'au ski nordique ou au ski de fond et bien sûr les randonnées en raquettes. Il est aussi possible de passer la nuit sous les étoiles dans l'un des refuges rustiques ou encore profiter des forfaits hébergements chez les aubergistes de la région.

Des soirées astronomiques

Tous les samedis soirs du 28 janvier au 25 mars, les amateurs sont conviés à une soirée d'astronomie d'hiver. Les spectacles d'hiver sont à fois uniques et magiques avec ses belles nébuleuses et constellations sur un ciel des plus obscurs. À noter qu'à chaque deux semaines, l'activité d'astronomie est jumelée à une sortie aux flambeaux pour les randonneurs chaussés de ski ou de raquettes.

Du camping rustique

Dans le parc national du Mont-Mégantic, treize plates-formes de camping de type rustique vous attendent pour dormir sous un ciel rempli d'étoiles. Cinq d'entre elles sont situées sur le site du refuge Grande-Ourse, tandis que sept autres sur le site du refuge Andromède et la dernière sur le site du refuge Orion. Les campeurs sont tenus d'installer leur tente sur une plate-forme afin de protéger la végétation.

De plus, quatre refuges, d'une capacité maximale de huit personnes, sont disponibles sur réservation. Les refuges, situés à environ trois et six kilomètres

de l'accueil, sont accessibles à pied, à skis ou en raquettes grâce aux sentiers polyvalents. Chacun d'eux est équipé de deux lits doubles superposés, d'une table, de bancs et d'un poêle à bois.

Une nuit au sommet

Que soit l'hiver, le printemps ou l'automne, il est possible de passer une nuit mémorable dans l'un des deux refuges situés sur les sommets. Situé au sommet du mont Mégantic, le refuge *La Voie lactée* peut accueillir jusqu'à huit personnes tandis que celui du mont Saint-Joseph est beaucoup plus intime et ne peut héberger que deux personnes. Laissez-vous séduire! Les refuges sur les sommets n'ont toutefois pas de points d'eau à proximité, il faut donc apporter de quoi s'hydrater ou faire fondre de la neige!

Pour ceux qui souhaitent vivre le vrai camping d'hiver, quatre tentes de prospecteurs d'une capacité de six personnes sont mises à la disposition des visiteurs du parc. Situées à environ moins de deux, trois et six kilomètres de l'accueil, on y trouve des lits doubles superposés de lits simples, une table, des bancs et un poêle à bois. À proximité de chacun des quatre sites d'hébergement, on retrouve un point d'eau, du bois de chauffage et une toilette sèche.

En ski ou en raquettes

Le parc national du Mont-Mégantic offre une trentaine de kilomètres de sentiers de randonnée en raquettes pour tous les goûts et tous les niveaux de difficulté. Sur des parcours d'un à quinze kilomètres, certains sentiers donnent accès à deux sommets de plus de 1000 mètres d'altitude: les monts Saint-Joseph et Mégantic.

Pour le ski de randonnée de style classique, 38 kilomètres sont balisés dans le parc national du Mont-Mégantic. Le degré de difficulté des pistes tracées et entretenues varie de facile à intermédiaire.

La durée du parcours peut varier de deux à sept heures.

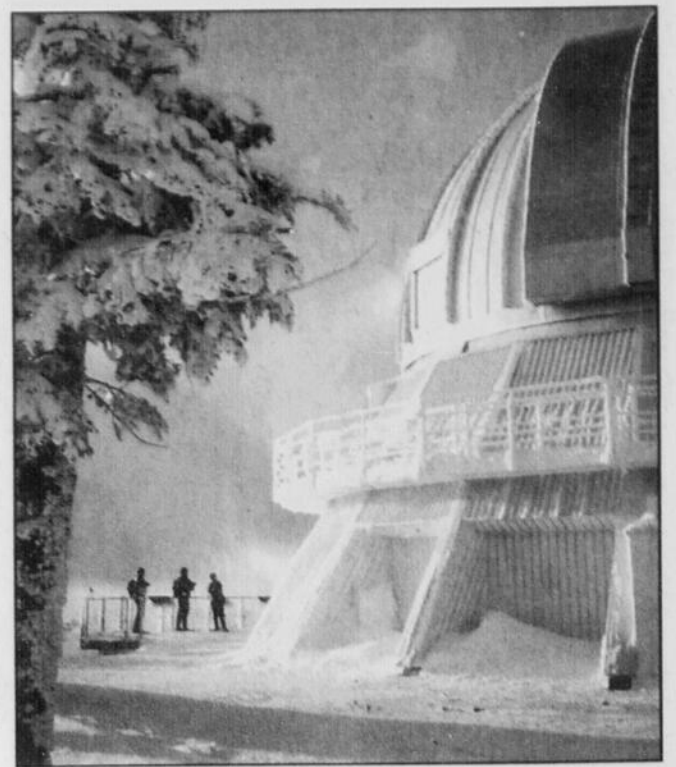
Pour les skieurs expérimentés qui souhaitent une rencontre intense avec la vraie nature de l'hiver québécois, un sentier de ski nordique d'une longueur de 8,5 km est perché sur le flanc nord du mont Mégantic, avec une altitude moyenne de 900 mètres.

Des refuges de même que des toilettes sèches sont accessibles aux randonneurs sur le parcours des sentiers. Il est bien sûr possible de faire la location d'équipement à l'accueil du parc national du Mont-Mégantic.

Le restaurant *Au pied du Massif* est ouvert toutes les fins de semaine de l'hiver. C'est un endroit idéal pour casser la croûte ou prendre un petit grog pour se réchauffer après les nombreuses activités proposées.

Un plein de nouveautés!

Il est maintenant possible d'emprunter le sentier des trois sommets en raquettes et gravir les monts Saint-Joseph, mont Victoria et mont Mégantic. « L'ascension nous mène non seulement vers de nouveaux sommets mais en plein cœur de sapinières gorgées de belle neige blanche. Un paysage féerique! On se croirait entouré de gigantesques momies! » lance Marie-Georges Bélanger, responsable du service à la clientèle et du marketing pour le parc national du Mont-Mégantic. « De là-haut, on voit s'étendre, à perte de vue, les belles Appalaches de même que les montagnes vertes dont en fait partie, notre cousin, le mont Orford. »



Parc national du Mont-Mégantic, Marie-Georges Bélanger



Parc national du Mont-Mégantic, Sébastien Giguère
Le sentier des trois sommets du parc national du Mont-Mégantic est maintenant accessible en raquettes. Une expérience mémorable!

SLEIGH RIDE

- Randonnée jour et soirée (durée environ 1 heure).
- Groupes 4 à 40 personnes.

SUR RÉSERVATION :
(819) 837-2268
Cell. : 574-1938

POUR INFORMATION :
Parc national du Mont-Mégantic
(819) 888-2941 ou visitez
le site www.parcquebec.com

Le temps des fêtes à la façon de Montjoye

Renseignements : 819.842.2447
info@montjoye.qc.ca

DÉCEMBRE 2005

20

18 Achat cadeaux
Jean, Ariane, Louis
Simon ?
↓
CERTIFICATS-CADEAUX MONTJOYE

19 Inscrite enfants
Camp des fêtes
Montjoye
Tél. ÉCOLE DE GLISSE
819.842.2411

25 Noël
Réveillon chez
Jeanne et Paul
↓
Apporter
planche à neige
Sophie

26 SKIER À MONTJOYE
YÉ! 😊

1 Jour de l'an
Souper chez
Louise et Marc
↓
Vendredi
La Tribune
Montjoye
dès le 3 janvier!
www.montjoye.qc.ca

Sherbrooke - 822-3077 Granby - (450) 372-9066

Idées cadeaux

Lampe frontale

Jumelles

Raquettes à neige

Couteau Swiss

Podomètre

Casque « ski - snow »

Skis alpins

Skis de fond

Planche à neige

Lunettes « ski - snow »

Gourdes Nalgene

Chèques-cadeaux disponibles.

CERTIFICAT CADEAU



Ah la fameuse raquette!

Plus légère et plus facile d'entretien que ses prédécesseurs, la raquette à neige reprend du terrain depuis quelques années. Avec l'arrivée des cadres en aluminium, les adeptes de la raquette ont découvert une toute nouvelle expérience et pour le même prix que le modèle traditionnel. Les raquettes artisanales seront maintenant à l'abri des intempéries pour afficher leur beauté et leur fierté dans la maison ou le chalet!

Comptant plusieurs avantages telles la durabilité et la longévité, la raquette à neige a superbement évolué tant sur le plan de sa construction que de sa technologie. Plus que jamais, la raquette s'adapte à tous les types de sportifs et à toutes les situations. Et que dire de sa facilité de transport!

Une question de crampons!

Plus confortable et plus ergonomique, la nouvelle génération de raquettes se distingue dans plusieurs catégories et selon l'utilisation recherchée. Finie la marche des canards! Les pentes glacées sont maintenant accessibles grâce aux crampons à toutes épreuves qui assurent une adhérence supérieure. Les harnais sont aussi plus résistants et la démarche plus confortable et élégante.

La raquette récréative ou classique (modèles pour homme, femme ou enfant)

- Modèle à cadre rigide majoritairement fait d'aluminium avec un panier flexible rappelant le même principe que la raquette traditionnelle mais beaucoup plus léger.
- Bon système de crampons avec options de harnais à courroies ou à pivot (très apprécié pour l'aisance qu'il donne au pied en plus d'empêcher la neige de s'accumuler sur la raquette).
- Se fixe sur n'importe quel type de bottes, ne requiert aucun entretien ni ajustement en cours de randonnée. Cette catégorie est surtout recommandée pour les randonneurs du week-end.

- Les enfants ont beaucoup plus de plaisir avec ce sport récréatif renouvelé selon Dany Blanchette, cadre-acheteur des équipements techniques chez *Momo Sports*. « Avec la nouvelle génération de raquettes, ils peuvent non seulement marcher, mais aussi sauter, courir et grimper... »

La raquette de style aventure (modèles pour homme ou femme)

- Comptant plus de crampons que le modèle récréatif, ce type de raquette est aussi équipé de solides paniers pour résister aux différents obstacles telles les branches ou les pierres sur les terrains plus accidentés. En résumé, plus de défis et de belles ascensions en perspective.

- Recommandée pour les sportifs ou les travailleurs qui les utilisent régulièrement.

La raquette montagnarde ou de montagne (modèle unisexe)

- Définitivement la série de modèles les plus solides à cause des crampons en acier inoxydable (plus nombreux, plus longs et résistants) et des fixations très stables. Un produit vraiment conçu pour les ascensions et les flancs de montagne mais tout aussi adapté pour la promenade classique.

- Le choix d'une botte spécialisée est préférable pour mieux s'adapter à la fixation et à la situation.

Certaines options sont à considérer lors de l'achat de raquettes. Mathieu Péloquin, assistant-gérant chez *Atmosphère* en relève quelques-unes. « La compagnie MSR, par exemple, en est une qui se distingue par son innovation comme la talonnière amovible pour changer la position du pied en montée ou ses matériaux complètement imperméables, qui évitent les sangles de geler et de devenir impossibles à ajuster. Un élément à considérer. »

En terminant, voici en rafale quelques petits conseils ou accessoires chaudement recommandés par le conseiller expert de chez *Atmosphère*. Les guêtres sont de bons amis pour les randonneurs d'hiver, ils empêchent la neige d'entrer dans les bottes et les pantalons. Il vaut mieux éviter de traiter ses bottes de cuir avec un produit à base animale tel que l'huile de vison ou de pied de mouton car il fait pourrir le cuir, d'autres produits plus adéquats sont proposés en magasin. Lors d'une longue randonnée, prévoyez des vêtements de rechange comme une deuxième paire de bas fait de laine mérinos en plus d'un bon thermos de thé vert ou de soupe aux légumes faite maison. Les spécialistes en profitent pour vous souhaiter de belles randonnées dans la neige!

De la glissade sur tubes à la station de ski du Mont Orford!

Le capuchon relevé, les mitaines solidement accrochées au tube, le cœur qui débat... «Prêt, pas prêt, on y va!» De plus en plus vite, le paysage défile... Oh, attention au virage! À peine le temps de reprendre son souffle que hop!, on saute du tube pour embarquer sur le tapis magique qui, doucement et sans danger, nous ramène au sommet pour une autre glissade exaltante!

Cette scène de plaisir hivernal fera bientôt partie du quotidien de la Station de ski du Mont Orford. Leader dans le domaine du ski au Québec, la station est désormais aussi l'endroit par excellence pour la glissade sur tubes! Ce dimanche 18 décembre, en présence de la populaire Annie Brocoli, les enfants de 10 ans et moins sont d'ailleurs invités à «essayer» les pistes gratuitement en après-midi. Du plaisir pour toute la famille, et pour tout l'hiver, c'est garanti!

Avec le déplacement de la pente-école, désormais plus grande et encore plus invitante pour les futurs jeunes skieurs, la station de ski du Mont Orford a profité de cet espace devenu vacant sur le mont Giroux pour aménager un parc pour la glissade sur tubes. D'une longueur de 500 à 800 pieds, les six couloirs réservent de belles émotions, surtout qu'ils sont conçus en forme de J, c'est-à-dire qu'ils se terminent avec une courbe assez prononcée. Attachez

bien vos tuques! Le retour, lui, se fera en douceur, avec l'un des deux tapis roulants sur lequel on s'assis ou l'on reste debout, au choix, et qui nous «glissera» jusqu'en haut pour une autre descente.

Les pistes seront accessibles sept jours semaine, dès 9h jusqu'à 21h du dimanche au mercredi, et jusqu'à 22h les jeudis, vendredis et samedis; notons que les enfants de 5 ans et moins doivent être accompagnés d'un parent pour y avoir accès. Grâce à des canons à neige, il vous sera possible de glisser en tout temps. Quelle que soit la température, l'hiver sera donc joyeux pour tous les amateurs de glissade sur tubes! À proximité, les plus téméraires pourront également goûter aux joies de l'escalade sur la paroi d'escalade extérieure. Et question de bien terminer cette belle journée en plein air, le chalet de ski vous ouvre grandes ses portes pour un petit goûter ou une bonne boisson chaude.

Il sera possible de combiner ski et glissade à prix avantageux, ou encore de profiter uniquement de ces nouvelles installations. «Avec l'ajout de glissades, nous pourrions encore mieux répondre aux besoins des familles et même des groupes qui viennent nous visiter, car petits et grands pourront pratiquer leur activité préférée!», fait remarquer Annie Brunelle, directrice des communications à la Station de ski du Mont Orford.



Source: Tubbs

VENEZ TRIPPER

AU MONT ORFORD

NOUVEAU!

6 Glissades sur tubes et 2 remontées mécaniques

POUR DU PUR PLAISIR, TOUS LES JOURS ET TOUS LES SOIRS

Réservation groupe;
819 843.6548 poste 310

www.orford.com
819 843.6548

Orford, classe à part