



# Styles

## PARTYS

Suite de la page S1

tra!». «Ça m'écoeure la musique des bars traditionnels. Tu vas n'importe où à Trois-Rivières et c'est la même musique partout», déplore la jeune femme de 20 ans.

Marie-Andrée Leduc est l'une des disc-jockeys des soirées «C'est extra!». Elle croit que c'est la convivialité de ces soirées qui les rend populaires. «Dans les autres bars, la musique est tellement forte que tu ne peux pas parler à personne. Ici, l'ambiance est spéciale. Tout le monde est de bonne humeur. Tu peux sourire à quelqu'un et il ne va pas penser systématiquement que tu le cruises», lance-t-elle.

La dj s'étonne de voir à quel point les soirées qu'elle anime rassemblent des gens de toutes les générations. «On ne voit pas ça ailleurs», note-t-elle. De la console où elle est acolyte, Catherine Leduc (sans lien de parenté) enchaînent les succès rétro, elle peut constater la variété des gens qui assistent à ces soirées.

Si les soirées «C'est extra!» attirent de plus en plus de jeunes, elles sont aussi une occasion extraordinaire pour les adultes de sortir et de se laisser aller un peu. Des gens dans la trentaine, dans la quarantaine, dans la cinquantaine et même dans la soixantaine se donnent rendez-vous aux soirées de musique disco francophone.

C'est le cas de Ramon et Bernadette Salas, qui sont en train de devenir des habitués de ce rendez-vous mensuel. «C'est la fête, ici. La musique est entraînante et on retrouve des gens de tous âges», explique M. Salas, un sexagénaire au coeur jeune. «Il n'y a pas de snobisme. Les gens dansent comme ils veulent», note Mme Salas. Non seulement le couple apprécie le fait de se retrouver



IMAGE-MÉDIA MAURICIE: FRANÇOIS GERVAIS

Les dj Catherine et Marie-Andrée s'en donnent à coeur joie.

dans ces soirées et de s'y amuser comme leurs acolytes dans la vingtaine, mais ils entraînent leurs amis dans ces bains de jeunesse.

«C'est la première fois et je trouve ça super. On a déjà dansé sur cette musique-là il y a longtemps et voilà que ça revient. Ça rappelle des sou-

venirs», explique Mme Réjeanne Bergeron, 52 ans, de Trois-Rivières. Bernadette Salas partage cet avis. «Il y a un regain de popularité de tout ce qui est rétro, même dans la mode. Et il y a beaucoup de chanteurs qui reprennent des chansons qui ont été des succès il y a vingt ou trente ans. La roue tourne, il faut croire», note-t-elle.

C'est d'ailleurs ce qui fait dire à Stéphane Boileau, copropriétaire du Maquisart, que la vague rétro risque d'être plus tenace que les modes qui passent rapidement. «Je pense que c'est là pour rester parce que les gens en ont besoin. Il y a toutes sortes de problèmes dans le monde ou dans la vie de tous les jours. Le monde a besoin d'une soupape, de quelque chose de plus léger. Et la musique de ces années-là répond à ce besoin-là. Les gens ont besoin d'un peu de bonheur, d'un peu de joie de vivre et ici, il y a comme une communion qui se crée», croit-il.

La musique francophone des années 60 et 70 s'appuie en effet sur des rythmes entraînants et sur des paroles toutes simples. Ce sont souvent des petites histoires de pain au chocolat, de scandale dans la famille, de bal masqué, de rois mages en Galilée ou d'un itsi bitsi tout petit bikini...

Il restera tout de même étonnant de voir des jeunes âgés entre 18 et 30 ans qui chantent Dalida, Alain Chamfort ou Petula Clark à tue-tête lorsque Marie-Andrée et Catherine font tourner un de leurs succès. «On a grandi là-dedans, c'est peut-être normal qu'on les sache un peu encore aujourd'hui», remarque Isabelle St-Pierre, de Trois-Rivières.

Les soirées «C'est extra!» attirent en moyenne entre 225 et 300 personnes. Selon Stéphane Boileau, il y a moyen d'en attirer davantage. «Il y a un bassin pour ça. Et il y a encore des gens à aller chercher. Parce que ce qui est remarquable, c'est qu'on ne s'adresse pas à une tranche d'âge en particulier. On le voit bien quand on regarde qui vient ici pour ces soirées-là», conclut-il. ●

## Le TOP 10 du «C'est extra»

1. Corps à corps (Châtelaine)
2. Ça fait rire les oiseaux (Compagnie créole)
3. Les cactus (Jacques Dutronc)
4. Harley Davidson (Brigitte Bardot)
5. Pour un flirt (Michel Delpech)
6. Gigi El Amoroso (Dalida)
7. Douliou Douliou St-Tropez (Jenny Rock)
8. L'incendie à Rio (Sacha Distel)
9. C'est ma vie (Salvatore Adamo)
10. Les chemins de l'été (Steve Fiset)

## De nombreux patients résistent aux effets de l'aspirine

ASSOCIATED PRESS

Dallas

On croyait l'aspirine bénéfique dans la prévention de maladies cardio-vasculaires. Une nouvelle étude canadienne fait apparaître que de nombreuses personnes seraient résistantes à son action anticoagulante.

Publiée dans le dernier numéro du journal de l'Association américaine du coeur (American Heart Association), l'étude souligne que près des trois quarts des patients sont plus ou moins résistants à cette action.

Les médecins recommandent souvent à leurs patients de prendre de l'aspirine quotidiennement pour prévenir un infarctus. L'aspirine agit en bloquant la formation de thromboxane A2, une substance chimique présente dans l'organisme, qui permet de coller les plaquettes sanguines et favorise la formation de caillots. L'infarctus est déclenché par la migration d'un caillot sanguin.

L'étude a été conduite par le Dr John Eikelboom, maître de conférence à l'Université d'Australie occidentale à Perth. Elle souligne que, chez certains individus, la prise régulière d'aspirine ne

bloque pas la thromboxane, rendant ces personnes trois fois et demie plus exposées à mourir d'un infarctus.

Les chercheurs ont analysé des échantillons d'urine provenant de 5529 cardiaques, à la recherche d'un métabolite urinaire de la thromboxane. Le taux de ce produit dérivé a varié de façon significative chez les utilisateurs d'aspirine, mais était toujours plus bas que chez ceux qui n'en prenaient pas.

Cette étude pourrait permettre de déterminer les patients nécessitant un traitement anticoagulant autre que l'aspirine, a déclaré le Dr Salim Yusuf, coauteur de l'étude. Mais que d'autres études sont nécessaires. La mise au point d'un test urinaire spécifique pourrait permettre de déterminer les patients résistants à l'aspirine.

«Nous savons que l'aspirine réduit le risque de rechute cardiaque chez plus de 25% des personnes», a rappelé le Dr Rose Marie Robertson, professeur de médecine à l'Université Vanderbilt de Nashville (Tennessee). «Le message le plus important, c'est que pas assez de personnes sont traitées.» ●

## Le Prix du public

### Salon du livre

DE TROIS-RIVIÈRES 2002

### Saurez-vous choisir?

Participez au concours LE PRIX DU PUBLIC

Salon du livre de Trois-Rivières - Le Nouvelliste

et votez pour le plus apprécié des best-sellers de l'année. Vous pouvez gagner l'un des deux certificats-cadeaux d'une valeur de 100 \$ offerts par le Salon en choisissant le livre le plus populaire d'un auteur québécois, parmi les titres en nomination recensés par les libraires depuis avril 2001.

BÂTISSE INDUSTRIELLE PARC DE L'EXPOSITION

à la folie

L'AUTEUR DU LIVRE LE PLUS POPULAIRE RECEVRA UNE SCULPTURE DE L'ARTISTE DANIELLE THIBAUT, LE DIMANCHE 14 AVRIL À 16 H.

Faites votre choix parmi les noms suivants et indiquez celui-ci sur le coupon-réponse. Déposez votre bulletin au stand Le Nouvelliste au Salon du livre du 11 au 14 avril 2002. Le tirage des certificats-cadeaux sera effectué le 14 avril à 16 h.

Titres	Auteurs	Éditions
1. Le goût du bonheur, Tomes 1-2-3	Marie Laberge	Boréal
2. Le rejeton	Denis Monette	Logiques
3. L'impatient	Pierre Nadeau	Flammarion Québec
4. Dans mon village il y a belle Lurette	Fred Pellerin	Planète rebelle
5. L'argent du monde, Tomes 1 & 2	Jean-Jacques Pelletier	Aïre
6. L'inspecteur spectateur et le curé ré	Ghislain Taschereau	Les Intouchables
7. L'homme qui entendait siffler une bouilloire	Michel Tremblay	Leméac, Actes Sud
8. Chercher le vent	Guillaume Vigneault	Boréal

## Le Nouvelliste

BULLETINS DISPONIBLES À LA BILLETTERIE DU SALON DU LIVRE

### Le Prix du public 2002

Déposez votre bulletin au stand Le Nouvelliste du 11 au 14 avril au Salon du livre de Trois-Rivières à la Bâtisse industrielle.

NOM \_\_\_\_\_

ADRESSE \_\_\_\_\_

VILLE \_\_\_\_\_ CODE POSTAL \_\_\_\_\_

TÉLÉPHONE (TRAVAIL) \_\_\_\_\_ TÉLÉPHONE (RÉSIDENT) \_\_\_\_\_

Êtes-vous abonnés au Nouvelliste?  OUI  NON

Mon choix est le n° \_\_\_\_\_ Titre : \_\_\_\_\_

Série Grands concerts

Le samedi 6 avril 2002, 20 h

Soirée américaine

En collaboration avec la classe d'orchestre du Conservatoire de musique de Trois-Rivières

Aaron Copland  
Fanfare for the common man  
Symphonie n° 3  
- Molto moderato - With simple expression  
- Allegro molto  
- Andantino quasi allegretto  
- Molto deliberato

Martin Foster  
violoniste

Ferdé Grofé  
Extraits de la suite Grand Canyon  
- Sunrise  
- Cloudburst

John Corigliano  
Chaconne pour violon et orchestre  
«Le violon rouge»

FORMULE

VOITRE ORCHESTRE... SANS FRONTIÈRES  
www.ostr.qc.ca

une présentation

COGECO

partenaires de l'OSTR

Gilles Bellemare, directeur artistique

SALLE J.-ANTONIO-THOMPSON

Achats téléphoniques (819) 380-9797

# Gastronomie

## Faites vos «œufs»!



### La cuisine du Chef

**Jacky Galland**  
collaboration spéciale

#### JAMBON BRAISÉ

Voici un jambon que l'on fait braiser dans son porto puisque l'on cuit à l'étouffé dans une croûte fine déguisée en tortue après l'avoir additionnée d'une duxelle de champignons (hachés très finement), légèrement tomate et de foie gras. Pour les amateurs de sauce, une demi-glace du commerce rehaussée de porto sera la bienvenue.

#### INGRÉDIENTS (pour 8 personnes et plus)

- Un beau jambon de 3 livres
- 500 g de pâte à tarte (du commerce)
- 100 g de foie gras en pommade
- 100 g de champignons hachés
- 1 c. à soupe de pâte de tomate
- 4 onces de porto
- 3 c. à soupe de cassonade
- 1 jaune d'œuf et 1 c. à soupe de lait (dorure)

#### MÉTHODE

Faire tremper le jambon à l'eau froide la veille. Le lendemain, l'envelopper dans 2 feuilles de papier d'aluminium après l'avoir saupoudré de cassonade et arrosé du porto. Fermer hermétiquement et cuire au four à 375°F (190°C) pendant 1 heure. Laisser refroidir sans ouvrir.

Préparer une abaisse ronde de 8 pouces de diamètre, la déposer sur une plaque à pâtisserie, étaler le mélange champignons hachés et pâte de tomate en laissant un pouce autour de pâte non recouverte. Déposer le jambon refroidi et assé-

ché. Le badigeonner avec le foie gras. Mouiller la bande de pâte vierge autour du jambon et déposer une abaisse ronde de 10 pouces de diamètre. Presser sur les bords pour coller les 2 pâtes. Décorer pour imiter les écailles d'une tortue avec le restant de pâte, façonner la tête et les 4 pattes. Dorer avec la dorure et cuire 35 minutes à 375°F (190°C).

#### POMMES DE TERRE FARCIES

C'est Antoine Auguste Parmentier (1737-1813) qui donna son nom à la pomme de terre. Qui ne connaît pas le fameux hachis parmentier. Quelle aubaine car depuis on ne compte plus les recettes qui s'y rattachent.

#### INGRÉDIENTS (4 personnes)

- 4 pommes de terre de grosseur moyenne
- 50 g de jambon cuit haché
- 2 c. à soupe d'oignons verts hachés
- 2 c. à soupe de parmesan
- 1 jaune d'œuf
- 2 c. à soupe de crème 35%
- sel, poivre, muscade râpée (au goût)

#### MÉTHODE

Cuire les pommes de terre avec la peau dans l'eau salée. Les rafraîchir légèrement et couper une petite calotte sur chacune d'elles. Les évider à l'aide d'une petite cuillère. Mélanger cette pulpe sur feu doux avec le jambon, les oignons verts, le parmesan, la crème et enfin le jaune d'œuf et les assaisonnements. Bien brasser avec une cuillère en bois. Remplir une poche à pâtisserie munie d'une grosse douille cannulée et farcir les pommes de terre. Maintenir au four à température douce, jusqu'à utilisation.

#### SALADE DE CHOU ROUGE AUX POMMES ET RAISINS

Des goûts et des couleurs qui s'associent pour la même cause et pour notre plaisir, c'est cette belle pomme Golden ou Spartan évidée qui reçoit un assortiment de chou rouge, pommes en quartiers, raisins secs, le tout aromatisé au vinaigre de cidre, simple et tellement santé.

#### INGRÉDIENTS (4 personnes)

- 5 belles pommes fermes
- 150 g de chou rouge râpé
- 50 g de raisins secs
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- sel et poivre au goût
- 1 citron

#### MÉTHODE

Pour blanchir le chou: 2 tasses d'eau et 1 tasse de vinaigre blanc.

Enlever une petite calotte à quatre pommes, les évider en faisant de petites incisions verticales



IMAGE-MÉDIA MAURICIE: PATRICK BEAUCHAMP

Avec de fines mains et beaucoup de patience, on peut confectionner des œufs au chocolat pour les convives. Ils seront certainement très surpris.

avec un petit couteau et en finissant avec une petite cuillère. Éplucher la cinquième pomme, la couper et la mélanger avec la pulpe des quatre autres. Citronner et réserver. Faire blanchir le chou rouge 3 minutes lorsque le liquide frémit, rafraîchir et égoutter. Mélanger le chou, les pommes coupées, les raisins secs, l'huile d'olive, le vinaigre de cidre et assaisonner. Garnir les pommes et décorer avec des feuilles d'endives.

#### OEUFS AURORE

De tous temps, offrir des œufs de toutes sortes et de toutes textures a été le symbole de la résurrection, de la fécondité et du renouveau. Profitez-en car qui dit Pâques, dit œufs en chocolat.

#### INGRÉDIENTS (pour 24 petits œufs)

- 350 g de chocolat à cuire (12 onces)
- 4 jaunes d'œufs
- 50 g de beurre

- 1/2 tasse de crème 15%
- 2 onces de rhum (facultatif)
- vermicelles au chocolat noir et blanc
- glacage pour décorer
- rubans de couleur

#### MÉTHODE

Faire fondre le chocolat dans la partie supérieure d'un bain-marie. Incorporer les jaunes d'œufs en remuant constamment. Ajouter le beurre, le rhum et enfin la crème. Batta jusqu'à épaississement hors du feu, et réfrigérer jusqu'à ce que le chocolat soit ferme mais malléable. Façonner 24 petits œufs. Les rouler dans les vermicelles de chocolat. Vous pouvez tracer une croix sur chaque œuf avec un peu de glacage. Des rubans de couleurs, des fleurs de soie ou des fleurs naturelles compléteront vos décorations.

Notre collaborateur, le chef cuisinier-pâtissier Jacky Galland, donne des cours de cuisine à Cap-de-la-Madeleine. De plus, il participe à une émission radiophonique à CHLN, tous les jeudis.

#### TRUCS DE LA SEMAINE

- Pour cette occasion particulière, voici quelques trucs rapides pour faire un succès de votre réception.
- Utiliser des poivrons de couleurs variées pour piquer les petits cartons des divers plats ou les noms de vos invités.
- Placer une chandelle dans un coquetier de fantaisie près de chaque couvert.
- Laisser vaguer votre imagination en faisant flotter des fleurs coupées à la surface de coupes d'eau colorées.
- Accompagner votre repas de musique avec des rythmes latins si vous avez des plats épicés. Du jazz, si vous servez de la cuisine créole. Si vous êtes indécis la musique classique sera toujours une valeur sûre.
- Au centre de la table, disposer quelques œufs cuits durs, colorés et décorés que vous aurez agencés dans une belle panier en osier. Jouez sur les couleurs et bon appétit.

## Les années se suivent et le vin ne se ressemble pas



### Le vin

**Stephane Emond**  
collaboration spéciale

Les millésimes, c'est un thème récurrent chez les sommeliers, collectionneurs et autres bons amateurs de vin. On l'utilise aussi dans d'autres domaines, pour désigner la date d'émission d'une pièce de monnaie ou d'un modèle de voiture par exemple. Dans le cas du vin, il indique l'année de la récolte des raisins ayant servi à fabriquer le vin.

Cette date inscrite sur l'étiquette ou sur la colerette des bouteilles fait partie des rares standards uniformisés dans tous les pays producteurs de vin. Elle ne peut signifier ni la date d'embouteillage, ni le moment de commercialisation mais exclusivement l'année de la récolte.

Pourquoi cette importance? Les variations de climat ont une influence déterminante sur la qualité du vin. Dans une même région, pour un même domaine, les crus de deux millésimes con-

secutifs peuvent passer d'exceptionnel à moyen. Chaque appellation, et même sous-appellation, est affectée par les caprices du climat. Il est donc essentiel de consulter une grille des millésimes et de connaître les meilleurs lorsqu'on fait des achats: 97 pauvre dans le sud-ouest français mais fort en Alsace et en Toscane, 94 très faible sur l'ensemble de l'Europe sauf au Portugal et en Espagne, top niveau...

#### PAS SI SIMPLE

Le gel au moment de la floraison peut réduire de beaucoup les quantités de fruits à venir. Une tempête de grêle peut détruire une récolte mûre ou endommager les raisins et favoriser l'inoculation de maladies. Pas assez de pluie à la véraison et les grappes ne se développeront pas assez. Trop de pluie sur la vendange et les raisins se gonfleront d'eau pour donner un vin dilué.

Pas assez de soleil et de chaleur et les baies manquent de maturité, donneront de la verdure acide et trop d'arômes végétaux. Une chaleur excessive les fera surmaturer et elles perdront de leur finesse.

On peut avoir une bonne idée du potentiel des vins d'une région précise dès la récolte mais il faut rester prudent. La première impression après vi-

nification se précise au cours de l'élevage en barrique. Suite à un vieillissement minimal en bouteille, la dégustation donne un verdict assez précis mais il ne faut pas négliger de suivre l'évolution en regoûtant périodiquement.

À titre d'exemple, la météo exécrable du bordelais en 1997 a donné dans l'ensemble, des vins très moyens. Rien à modifier côté dégustation. Par ailleurs, le millésime 1986 dans la même région avait fait craindre avec trop d'humidité et l'apparition du botrytis. Le temps sec avant la vendange sauva la mise mais les spécialistes de l'époque annonçaient tout de même un vin manquant de fruit, aux tannins rugueux, peu recommandé pour la longue garde. Pourtant, on boit aujourd'hui ces vins à la texture souple et aux arômes séduisants avec bonheur.

«F» de Skali Chardonnay 1998 25,25 \$ (508382) ★ ★ ★ \$\$\$

La maison Fortant de France, mieux connue chez nous pour ses petits vins de table ne ménage rien pour sa série «F». En plus, le millésime 1998 a particulièrement choyé la région languedocienne. Ce chardonnay est élevé 14 mois en fûts de chêne. Le caractère laissé par le bois se lit de la couleur dorée intense aux saveurs de pêches caramélisées, beurrées et épicées. Très parfumé mais sans être

étourdissant, ses notes aromatiques minérales et sa fraîcheur rehaussent l'ensemble.

Sauvignon Blanc Fortant de France 2000 (273235) 11,45 \$ ★ ★ ★ 1/2 \$

Justement un de ses «petits vins de table» particulièrement bien réussi avec de beaux arômes floraux, de poires dans le sirop et des notes calcaires. Sans être un reflet ultratypique du cépage sauvignon blanc, son caractère sudiste plein de soleil lui donne un attrait indéfinissable. Il fait un bon travail dans cette gamme de prix.

Le Poiane 1997, Valpolicella ripasso 18,25 \$ (879411) ★ ★ ★ \$

Les résultats obtenus lors du millésime 1997 ont de quoi justifier sa popularité auprès des amateurs. Dans ce vin, sauf quelques notes de cuir, de cacao et de bois, le fruité domine le nez, cerise en tête. Ces parfums suaves donnent des ailes à une bouche juteuse et charnue. L'intensité est moyenne, les tannins sont bien tissés et persistants.

Le Crosare 1998 Valpolicella Classico superiore, Lenotti, 15,15 \$ (927574) ★ ★ ★ 1/2 \$

D'un style aromatique plutôt animal (musc, fourrure, cuir) avec une trame fruitée à la cerise, ce «Valpo» coule dans le gosier comme de rien. Juste une belle petite présence tannique très fine pour faire un peu durer la caresse.

COGECO		1330, Le Parc, bureau 100 Trois-Rivières (Québec) G9Y 5R8 Tél.: 379-3443 - Téléc.: 379-9174 administration	
<b>Horaires de la télévision locale de COGECO câble 11</b> Semaine du 31 mars au 5 avril 2002			
<b>Le dimanche 31 mars</b>			
15 h 30	Une foi pour aujourd'hui - Filles de Jésus, enracinées dans le peuple - (TVL Trois-Rivières)	16 h 30	L'environnement en tête n° 6 (TVL Trois-Rivières) (dernière de la série)
16 h 00	Indice retraite n° 12 (TVL Valleyfield) (dernière de la série)	17 h 00	Chansons via country n° 12 (reprise) (TVL Trois-Rivières) (dernière de la série)
16 h 30	Parole et vie n° 23 (VOX)	18 h 00	Les rendez-vous Nicolet/Yamaska n° 13 (TVL Trois-Rivières)
17 h 00	Les entrepreneurs (TVL Shawinigan)	18 h 30	Passionnés d'histoire n° 12 (TVL Trois-Rivières et VOX) (dernière de la série)
17 h 30	Passionnés d'histoire n° 12 (TVL Trois-Rivières et VOX)	19 h 00	Les entrepreneurs - Pierre Lachance - (TVL Shawinigan)
18 h 00	L'essentiel de l'anglais n° 26 (TVL Trois-Rivières) (dernière de la série)	19 h 30	Symposium de peinture n° 5 (TVL Shawinigan)
18 h 30	Une place à prendre (TVL Shawinigan)	20 h 30	Gala du français à l'affiche (TVL Shawinigan)
19 h 00	Centre de formation des adultes (TVL Shawinigan)	<b>Fin des émissions</b>	
19 h 30	Soirée québécoise n° 12 (TVL Trois-Rivières)	<b>Le mardi 2 avril</b>	
20 h 30	Chansons via country n° 12 (reprise) (TVL Trois-Rivières) (dernière de la série)	7 h 50	Messe quotidienne en direct
21 h 30	Repères de mémoire n° 5 (TVL Drummondville)	15 h 30	Le chapellet
22 h 00	<b>Fin des émissions</b>	16 h 00	Rubrique municipale n° 4 (TVL VOX)
<b>Le lundi 1er avril</b>			
7 h 50	Messe quotidienne en direct	16 h 30	Symposium de peinture n° 5 (TVL Shawinigan)
15 h 30	Le chapellet	17 h 30	Télé-Bingo (TVL Trois-Rivières) EN DIRECT
16 h 00	Portrait de la Mauricie - Nega Van Rajic - (TVL Shawinigan)	18 h 30	Soirée québécoise n° 12 (TVL Trois-Rivières)
<b>Le mardi 2 avril</b>			
7 h 50	Messe quotidienne en direct	19 h 30	Peindre avec Dery n° 12 (TVL Magog)
15 h 30	Le chapellet	20 h 00	Portrait de la Mauricie - Nega Van Rajic - (TVL Shawinigan)
16 h 00	Portrait de la Mauricie - Nega Van Rajic - (TVL Shawinigan)	20 h 30	L'environnement en tête n° 6 (TVL Trois-Rivières) (dernière de la série)
16 h 30	Parole et vie n° 23 (VOX)	21 h 00	Une foi pour aujourd'hui - Filles de Jésus enracinées dans le peuple - (TVL Trois-Rivières)
17 h 00	C'est ça la vie n° 26 (TVL Trois-Rivières)	21 h 30	C'est ça la vie n° 26 (TVL Trois-Rivières)
17 h 30	Une place à prendre (TVL Trois-Rivières)	<b>Fin des émissions</b>	
<b>Le mercredi 3 avril</b>			
7 h 50	Messe quotidienne en direct	15 h 30	Le chapellet
15 h 30	Le chapellet	16 h 00	Portrait de la Mauricie - Nega Van Rajic - (TVL Shawinigan)
16 h 00	Une foi pour aujourd'hui - Filles de Jésus enracinées dans le peuple - (TVL Shawinigan)	16 h 30	Parole et vie n° 23 (VOX)
16 h 30	Les entrepreneurs - Pierre Lachance - (TVL Shawinigan)	17 h 00	C'est ça la vie n° 26 (TVL Trois-Rivières)
17 h 00	Indice retraite n° 12 (TVL Trois-Rivières) (dernière de la série)	17 h 30	Une place à prendre (TVL Trois-Rivières)
17 h 30	Rubrique municipale n° 4 (TVL VOX)	<b>Le jeudi 4 avril</b>	
18 h 00	L'environnement en tête n° 6 (TVL Trois-Rivières) (dernière de la série)	7 h 50	Messe quotidienne en direct
18 h 30	C'est ça la vie n° 26 (TVL Trois-Rivières)	15 h 30	Le chapellet
19 h 00	Sport en direct (TVL Trois-Rivières)	16 h 00	Portrait de la Mauricie - Nega Van Rajic - (TVL Shawinigan)
19 h 30	L'essentiel de l'anglais n° 26 (TVL Trois-Rivières) (dernière de la série)	16 h 30	Parole et vie n° 23 (VOX)
20 h 00	Soirée québécoise n° 12 (TVL Trois-Rivières)	17 h 00	C'est ça la vie n° 26 (TVL Trois-Rivières)
20 h 30	Les rendez-vous Nicolet/Yamaska n° 13 (TVL Trois-Rivières)	17 h 30	Une place à prendre (TVL Trois-Rivières)
21 h 00	Indice retraite n° 12 (TVL Valleyfield) (dernière de la série)	<b>Le vendredi 5 avril</b>	
21 h 30	Repères de mémoire n° 5 (TVL Drummondville)	15 h 00	Messe quotidienne en direct
22 h 00	<b>Fin des émissions</b>	18 h 00	Sport en direct (TVL Trois-Rivières)
<b>Le jeudi 4 avril</b>			
7 h 50	Messe quotidienne en direct	18 h 30	Le CCEE en prévision de la saison chaude (TVL Shawinigan)
15 h 30	Le chapellet	19 h 00	Sport en direct (TVL Trois-Rivières)
16 h 00	Portrait de la Mauricie - Nega Van Rajic - (TVL Shawinigan)	19 h 30	Les rendez-vous Nicolet/Yamaska n° 13 (TVL Trois-Rivières)
16 h 30	Parole et vie n° 23 (VOX)	20 h 00	Gala du français à l'affiche (TVL Shawinigan)
17 h 00	C'est ça la vie n° 26 (TVL Trois-Rivières)	20 h 30	Centre de formation des adultes (TVL Shawinigan)
17 h 30	Une place à prendre (TVL Trois-Rivières)	<b>Fin des émissions</b>	
<b>Le vendredi 5 avril</b>			
15 h 00	Messe quotidienne en direct	15 h 00	Messe quotidienne en direct
18 h 00	Sport en direct (TVL Trois-Rivières)	18 h 00	Sport en direct (TVL Trois-Rivières)
18 h 30	Le CCEE en prévision de la saison chaude (TVL Shawinigan)	18 h 30	Objectif emploi (COGECO Trois-Rivières)
19 h 00	Sport en direct (TVL Trois-Rivières)	19 h 00	Indice retraite n° 12 (TVL Valleyfield) (dernière de la série)
19 h 30	Les rendez-vous Nicolet/Yamaska n° 13 (TVL Trois-Rivières)	19 h 30	L'essentiel de l'anglais n° 26 (TVL Trois-Rivières)
20 h 00	Gala du français à l'affiche (TVL Shawinigan)	20 h 00	Le dernier de la série
20 h 30	Centre de formation des adultes (TVL Shawinigan)	20 h 00	Passé-temps (TVL COGECO)
<b>Fin des émissions</b>			
20 h 30	Environnement, chasse et pêche n° 26 (TVL Saint-Hyacinthe)	20 h 30	Environnement, chasse et pêche n° 26 (TVL Saint-Hyacinthe)
21 h 00	Conscience n° 25 (Saint-Hyacinthe)	21 h 00	Conscience n° 25 (Saint-Hyacinthe)
21 h 30	Peindre avec Dery n° 12 (TVL Magog)	21 h 30	Peindre avec Dery n° 12 (TVL Magog)
22 h 00	<b>Fin des émissions</b>	22 h 00	<b>Fin des émissions</b>

Pour information : 693-8353  
Extérieur: 1 800 667-8353 - Télécopieur: (819) 379-2232

# Styles

## Pour mieux choisir les annuelles

Serge Fortier présente une nouvelle trousse de sélection

MARCEL AUBRY

Sainte-Marie-de-Blandford

Après avoir publié, le printemps dernier, une trousse de sélection de plantes vivaces, Serge Fortier, un horticulteur paysagiste de Sainte-Marie-de-Blandford dans la MRC de Bécancour, revient à la charge cette année en mettant sur le marché une nouvelle trousse de sélection, portant cette fois sur les plantes annuelles.

La façon d'utiliser cette trousse est tellement simple, assure M. Fortier, qu'en moins de deux minutes, les usagers peuvent trouver parmi 700 variétés d'annuelles celles qui conviennent à leurs exigences, que ce soit au niveau de l'ensoleillement, de l'emplacement, du port recherché, de la hauteur ou de la longueur, ou encore de la couleur des fleurs.

La trousse de sélection de plantes annuelles, présentée dans un boîtier cartonné de belle facture, contient une grille numérique représentant 700 variétés de plantes annuelles, 24 transpa-

rents, chacun correspondant à un critère de sélection, un guide de 32 pages illustrant les 700 variétés et un encart de huit pages contenant les noms latins, les noms communs, des critères de sélection supplémentaires et le mode d'emploi. L'impression des acétates qui s'était avérée problématique l'an dernier, a été faite cette année à l'Imprimerie Bernier de Deschailions.

Le nouvel ouvrage de M. Fortier a été mis sur le marché le mercredi 27 mars, soit juste avant le congé pascal. La nouvelle trousse, reproduite à 4000 exemplaires, était toutefois déjà disponible depuis quelques semaines sur son site web au: [www.sergefortier.com](http://www.sergefortier.com).

La première trousse de sélection sur les plantes vivaces, qui est toujours disponible en magasin, soit dans les principales librairies de Trois-Rivières, dans les magasins à grande surface et dans les magasins d'horticulture, a déjà été vendue à environ 4000 exemplaires.

M. Fortier a aussi conclu avec le département d'informatique du Cégep de Trois-Rivières une entente en vertu de



laquelle la première trousse de sélection sur les plantes vivaces servira de matériel pédagogique pour que les élèves en informatique fassent un logiciel informatique à partir du système manuel qu'il a réalisé.

M. François Jacob est l'enseignant qui supervise ce travail avec le concours

d'une quinzaine d'élèves de première et de deuxième année en informatique. Le nouveau logiciel doit être réalisé pour le mois de juin.

L'objectif est de monter un logiciel qui pourra éventuellement être commercialisé. Et ce qui est intéressant, selon M. Fortier, c'est que le logiciel sera monté avec une base qui va permettre d'y joindre les trousse subséquentes, notamment celle de cette année sur les plantes annuelles qui pourra être travaillée par les élèves de l'an prochain.

«Comme je sors une nouvelle trousse à chaque année, il y a des chances que je sois connecté au Cégep pendant un bout de temps», a indiqué M. Fortier, qui envisage déjà de publier une troisième trousse, le printemps prochain, cette fois sur les arbustes.

À noter que M. Fortier sera présent, entre 10 h et 17 h, pour une séance de démonstration à la Librairie Clément Morin de Trois-Rivières, aujourd'hui, comme il l'a fait, hier, chez Archambault. ●

## Teinture-vernis ou teinture-gel ?

Trois-Rivières (CS)

La concurrence est vive dans le domaine des teintures et vernis pour bois. Toutes les compagnies offrent une multitude de produits qu'on dit tout aussi efficaces les uns que les autres. En fait, il y a tellement de produits chez certains fabricants qu'on a du mal à s'y retrouver.

La compagnie de produits de peinture Sico a décidé de se démarquer de ses concurrents en offrant une gamme complète de teintures et vernis mais sans superflu afin de faciliter le choix du consommateur. Ainsi, les lignes de teintures et de vernis pour le bois Crystalex et Maxithane sont désormais réunies dans la famille Sico et proposent une nouvelle gamme de produits, no-



La nouvelle famille de produits Crystalex et Maxithane de Sico.

tamment la teinture-vernis et la teinture en gel.

La teinture-vernis Maxithane à l'alkyde a ceci d'intéressant qu'elle réduit à une seule opération l'application traditionnelle de la teinture et du vernis. Ce produit pénètre le bois en profondeur et ne nécessite aucun essuyage.

Par ailleurs, la teinture en gel sera particulièrement appréciée sur les surfaces verticales puisqu'elle élimine les coulisses disgracieuses et les marques de chevauchement. Enfin, le vernis Crystalex uréthane/acrylique pour les planchers propose 18 nouvelles teintures. Un décapant non toxique est aussi disponible de même qu'un nettoyant sans phosphate. ●

## Plusieurs produits domestiques dangereux dans nos maisons

Trois-Rivières (CS)

Le magazine Rénovation Bricolage est un incontournable pour les bricoleurs qui y retrouvent des projets et des plans qui les mettent souvent au défi.

La livraison de mars n'est pas différente si ce n'est qu'elle offre parmi les sujets proposés un reportage intéressant sur la présence de produits domes-

tiques dangereux dans nos maisons.

Que ce soit le combustible à fondue, le cirage à chaussures, les nettoyants de toutes sortes, les colorants capillaires, les dissolvants de vernis à ongles, l'eau de Javel, les colles, peintures et solvants, nos résidences sont remplies de produits semblables qui ne sont pas sans danger pour les occupants

de la maison si on ne les manipule pas prudemment.

Vous aimez par ailleurs prendre une douche plutôt qu'un bain. Voyez dans ce numéro les nouvelles tendances en matière de robinetterie de douche.

Vous voulez épater vos amis? Réalisez des assiettes carrées et des baguettes sur votre tour à bois. Par ailleurs, si vous êtes un bricoleur accompli, vous pourrez vous attaquer à la confection d'un meuble télé, en coin. Enfin, des trucs pour réparer le gypse et pour poser de l'ardoise. ●



Rénovation Bricolage

**Le Flores**  
AUBERGE

Venez célébrer Pâques avec nous !  
Dîner pascal à partir de 11 h 30

**Froid**

- Saumon en chaud-froid
- Assortiment de terrines
- Carpaccio de boeuf
- Plateau de fromages
- Charcuteries
- Saumon mariné à l'aneth
- Les salades
- Waldorf
- Grecque aux légumes
- Taboulé
- Tomates et concombres
- Mesclun
- Crudités

**Chaud**

- Gigot d'agneau, son jus au thym
- Rôti de boeuf sauce à l'échalote
- Civet de cerf bourguignon
- Crevettes à l'ail
- Cuisses de grenouille
- Lapin à la dijonnaise
- Filet de porc farci aux ris de veau et champignons

**Le chariot de desserts**

En soirée, nous offrons notre menu TABLE D'HÔTE ainsi que le menu gastronomique.

4291, 50e Avenue  
Sainte-Flore-de-Grand-Mère  
(autoroute 55, sortie 220)

Réservation: 538-9340  
1 800 538-9340  
Télé.: 538-1884  
[www.leflores.com](http://www.leflores.com)

**GOVERNEUR AUBERGE**  
CENTRE DE CONGRÈS SHAWINIGAN

**BRUNCH DE PÂQUES**

31 MARS 2002 À 10 H 30  
RESTO-BAR DE LA CITÉ ET SALLE DE BAL

Petits animaux sur place

Animation musicale avec Marc Isabelle à la salle de bal

16,95\$ / personne  
8,50\$ / enfant 6 à 12 ans  
Gratuit / enfant 0 à 5 ans

Tirage d'un séjour pour 2 adultes / 2 enfants à Québec

**HÔTEL**  
des Eschalliers

En soirée, nous offrons notre menu Table d'hôte à partir de 22,95\$ (5 services)

1100, Promenade du Saint-Maurice, Shawinigan  
Pour information et réservation, composez le 537.6000

ACHAT • LOCATION • BAUX • GESTION  
Paul Théorêt  
**Le guide DU PROPRIÉTAIRE**  
d'immeubles à revenus

COLLECTION IMMOBILIERE Broquet

## Immeuble à revenus en vue ?

Le «Guide du propriétaire» répond à tout

CLAUDE SAVARY

Vous est-il déjà venu à l'idée de posséder un immeuble à revenus pour vous assurer une retraite plus confortable? C'est le rêve de plusieurs car, croit-on généralement, les fonds investis seront vite récupérés. Ce n'est pas faux en soi.

Si vous êtes un spécialiste de l'immobilier, vous savez qu'il y a mille et un pièges à éviter si on souhaite que l'aventure soit rentable.

Pour les gens moins familiers avec ce domaine, il faut s'informer encore et encore avant d'investir le premier sou. Car ce qui semble merveilleux en apparence peut devenir un cauchemar.

Surtout que pour le petit investisseur, il sera sans doute amené à s'auto-gérer et avoir des connaissances en comptabilité, en finance et en gestion immobilière.

Une bonne façon de s'initier à l'achat et à la gestion d'immeubles à revenus c'est de se procurer le «Guide du propriétaire» rédigé par Paul Théorêt aux éditions Broquet.

L'auteur sait de quoi il parle puisqu'il est propriétaire d'une entreprise de gestion immobilière depuis plus de 10 ans.

Paul Théorêt a par ailleurs mis au point en 1996 une formule d'investigation immobilière pour son propre réseau de location.

Deux ans plus tard, un service d'investigation en location immobilière fut mis sur pied et rendu accessible à tout propriétaire d'immeubles à revenus.

Ce guide traite de l'achat d'un immeuble, de la recherche de locataires, du suivi des baux étape par étape, de la gestion d'un immeuble, de la régie du logement, de la cession et de la sous-location d'un bail, de l'exécution d'un jugement de la régie du logement et des agences de location.

En annexe, le guide présente des modèles de formules s'appliquant, par exemple, à l'annexe au bail, au branchement d'électricité, à la gratuité sur le loyer, à la résiliation d'un bail, à l'entente de conciergerie et à la description de ses tâches.

«Le guide du propriétaire» est conçu de telle manière qu'on s'y trouve rapidement et efficacement.

Un premier petit investissement que vous ne regretterez pas avant de réaliser le grand investissement. ●

**Souper pour 2**

Potage  
Entrée aux choix  
Choix de plat principal  
Dessert  
2 apéritifs  
1 bouteille de vin  
**59,95\$**

**Bécquée**  
RESTAURANT

4070 Boul. des Forges, Trois-Rivières  
372-1881

- Fines crêpes bretonnes -
- Boeuf de l'ouest - Poissons -
- Filets de perchaude - Crustacés -
- Crêpes à volonté le vendredi soir -
- Menus du midi à compter de 6,95\$ -
- Festival des viandes sauvages en saison -
- Festival du homard en saison -

<http://www.becquee.qc.ca>

# Styles

## Une mission particulière au restaurant La Porte de la Mauricie



**ROGER LEVASSEUR**  
(collaboration spéciale)

Le Restaurant La Porte de la Mauricie a été lancé il y a 24 ans par les frères Mario et François Quintal et est administré aujourd'hui par Mario.

Situé en bordure de l'autoroute 40, à la sortie de Louiseville, l'établissement a connu une importante transformation, il y a trois ans et demi. Mme Valérie Boisvert, directrice de la restauration, indiquera que l'on dispose actuellement de 350 places, dont une verrière de 50 personnes et une salle de conférence de 20 personnes, toujours réservées en fin de semaine. Ouvert 24 heures par jour, le restaurant compte près de 100 employés.

En poste depuis 18 ans, le chef exécutif Mario Bellemare notera que La Porte de la Mauricie s'est donné une mission très particulière. «La semaine, un fort pourcentage de nos clients vient de l'achalandage de la 40. Et il y a toutes sortes de gens qui arrêtent chez nous et différents genres de touristes. Nous accueillons des autobus complets de Français, Allemands, Japonais, etc.»

«Les camionneurs constituent également une clientèle que nous apprécions beaucoup, du fait qu'ils s'arrêtent 12 mois par année et à n'importe quelle des 24 heures de la journée», a renchéri Mme Boisvert.

Lors des dernières rénovations, La Porte de la Mauricie a inauguré la formule du buffet. «Il y a trois mois, nous avons inauguré un buffet de pâtes et pizzas, le vendredi soir, et c'est incroya-

ble comme ça marche. Les gens finissent de travailler et viennent directement ici pour le buffet italien. Il y a trois chefs qui préparent leurs pâtes, devant eux. Il y a une variété de pâtes et pizzas et souvent le client se fait préparer une assiette duo ou trio», a dit Mme Boisvert.

Le buffet du dimanche soir, servi dans une grande salle, connaît un succès incroyable. On y reçoit ainsi 400 personnes qui viennent de tous les coins de la Mauricie.

Côte de boeuf au jus, moules, crevettes, menu chinois, tournedos de poulet; saumon Bellevue, cochon de lait en pièces montées; salades; gâteaux St-Honoré, Reine-Élizabeth ne sont que quelques exemples des 70 mets offerts.

En semaine, il y a le menu régulier,



LE NOUVELLISTE, ALAIN BÉDARD

Le chef exécutif Mario Bellemare et la directrice de la restauration Valérie Boisvert se dévouent pleinement pour que la clientèle de La Porte de la Mauricie soit comblée.

les spéciaux du jour et ce qu'on nomme «les erreurs du chef».

On vient d'inaugurer un menu-santé pour satisfaire toutes les attentes.

Sur une moyenne annuelle, l'établissement sert de 600 à 700 repas par jour, en semaine et de 800 à 1000 par jour, la fin de semaine. ●

# Les cabanes à sucre

RELAI ÉRABLIÈRE  
**MICHEL DUPUIS INC.**

Repas traditionnel **15\$** + taxes  
Permis d'alcool complet.  
Mini-ferme.  
Promenade à cheval (si le temps le permet)

Bienvenue à tous spécialement aux amateurs de VTT.

**BAR-RESTAURANT**  
2201, rue Cagné, Saint-Justin  
Inf. : (819) 371-9679

À 5 MINUTES À PIED DU CENTRE D'INTERPRÉTATION DE L'ÉRABLE

**Sucrerie Jean-Louis Massicotte**  
Gaétan Massicotte, Monique Tremblay propriétaires

**CABANE ET INSTALLATION À L'ANCIENNE**

**CAPACITÉ DE 43 PERSONNES**  
101, route 159 Nord, Saint-Prosper (Champlain)

POUR RÉSERVATIONS ▶ Tél. : (418) 328-8790  
Télec. : (418) 328-4424

En plein cœur d'une montagne de cabanes et d'érablières.  
Revivez 200 ans d'histoire de culture et de folklore.

**Centre d'interprétation de l'érable**  
des St-Proper Inc.

**OUVERT 7 JOURS**  
10 h à 17 h durant la période des sucres jusqu'à la mi-avril.

OUVERT à l'année sur réservation seulement  
1020, chemin Massicotte, Saint-Prosper-de-Champlain  
Tél. : (418) 328-4440

**VENEZ NOUS VOIR AU 32e FESTIVAL DES SUCRES DE SAINT-PROSPER du 12 au 28 avril**

Bienvenue à la cabane à sucre

**CHEZ LAURENT GRAVEL**  
RANG SAINT-CHARLES (route des Prairies), SAINT-PROSPER à proximité du Centre d'interprétation de l'érable

«FÊTE AUX SUCRES»  
• Ambiance familiale  
• Produits de l'érable  
• Visitez les installations

La famille Gravel vous accueille depuis plus de 25 ans.

**CAPACITÉ 60 PERSONNES**  
PRIX SPÉCIAUX POUR GROUPES EN SEMAINE  
OUVERT TOUS LES JOURS JUQU'AU DÉBUT MAI.

POUR RÉSERVATIONS :  
(418) 328-3774 - 328-8303  
SANS FRAIS DE TROIS-RIVIÈRES  
www.ara.qc.ca/gravel

(418) 328-8610

**Chez ROGER**

RENALD HINSE, propriétaire

**Réservez tôt !**

1000, chemin Massicotte (route 159), Saint-Prosper

**LA HÊTRIÈRE GRD 2001**

Venez découvrir l'ambiance chaleureuse et folklorique de la vraie vie de cabane.

8225, des Hêtres, Sainte-Gertrude, Bécancour  
Tél. : (819) 297-2941 Téléc. : (819) 233-9650

Musique folklorique

**OUVERT EN TOUT TEMPS**  
Vaste stationnement  
PERMIS DE BOISSONS

**CABANE À SUCRE chez GUY**

Apportez vos boissons alcoolisées.

**MENU TRADITIONNEL DE CABANE À SUCRE**

DEUX SALLES DISPONIBLES

136, 2e Rang, Saint-Narcisse  
(418) 328-3731 (819) 693-0067  
Sans frais de Trois-Rivières

L'ÉRABLIÈRE

**La Bonne Fourchette**

Permis de la Régie des Alcools enr.

- Repas complet et tire sur la neige à volonté
- Prix imbattable
- Brunch les dimanches matin
- Très bonne animation
- Brunch des sucres de 9 h 30 à 12 h.

32, route 365, Saint-Basile de Portneuf (autoroute 40) sortie 281 nord

**RÉSERVATION :**  
(418) 329-2557 / 329-3150

LERABLIÈRE

**Chemin du Roy**

Repas à volonté servis dans de la vaisselle en porcelaine.  
Apportez vos consommations.  
Promenade tiré par des chevaux.

**SAMEDI SOIR (MUSIQUE ET DANSE) AVEC LISE CARTIER**

Ne savez pas de qui réserver tel pour vos partys des sucres.

1370, rang Petit-Bois, Louiseville  
(819) 228-4499

**BIENVENUE À TOUS!**

**Cabane à sucre Reine Des Érables**

Votre hôte : ROLLAND CHARBONNEAU

**DIMANCHE MIDI :**  
Joux et rigolade

- Musique d'ambiance
- Promenade en traineau
- Visite des installations
- Cueillette de l'eau d'érable avec cheval et tonneau
- Permis d'alcool complet
- Accommodation pour 350 personnes
- 1 salle de 300
- 1 salle de 50

**Renald Deshaies**  
animateur

685, rang 10, Saint-Wenceslas  
RÉSERVATIONS SANS FRAIS DE TROIS-RIVIÈRES 224-7720

« La Marmite »

Soupe aux pois  
Soupe aux légumes  
Salade de chou  
Omelette nature  
Fèves au lard  
Grillades de lard  
Jambon bougie boucané  
Pommes de terre  
Marinades maison  
Tarte au sucre  
Crepes  
Sirop d'érable pur  
Thé, café, lait  
Tire sur la neige

**Cabane à sucre Marcel et Ginette Leblanc**

Prenez votre temps pour déguster un menu typique de cabane à sucre à volonté.

- Vente de produits de l'érable
- Tire sur la neige
- Ambiance familiale
- Apportez vos consommations

2 salles disponibles, capacité 60 personnes  
Rang Saint-Charles à Saint-Prosper (418) 328-3519 (418) 328-4507

**RÉSERVEZ TÔT ! BIENVENUE À TOUS !**

**CHEZ LES P'TITS PRINCE**

REPAS ET VENTE DE PRODUITS PURS

**GRATUIT !**  
BALADE EN TRAÎNEAU ou en VOITURE SUR ROUES

**PAVILLON DE PETITS ANIMAUX**  
(ou moins 30 races)

**ORCHESTRE LE SAMEDI SOIR**

1785, rang 9, Saint-Wenceslas  
(819) 224-7647 (sans frais de Trois-Rivières)

**MENU « À VOLONTÉ »**

- Soupe aux légumes, pois
- Salade de chou
- Jambon, omelette
- Fèves au lard
- Grillades
- Pommes de terre
- Saucisse aigres-douces
- Crêpes et grand-père
- Tarte au sucre

Chez les P'tits Prince

**BIENVENUE À SAINT-MATHIEU**

**La Chanterelle Cabane à Sucre**

- Réception
- Repas

(819) 532-2021  
Micheline Gélinas PROPRIÉTAIRE

1140, chemin Principal, Saint-Mathieu-du-Pare

Adapté pour handicapé • Vaste stationnement • Apportez vos consommations • Service aux tables • Ambiance familiale • Sur réservation • Repas typique à volonté • Produits d'érable purs

Depuis plus de 35 ans à votre service

**ÉRABLIÈRE AUX MILLE ÉRABLES**  
ANITA et ANGÉLO TRÉPANIÉ  
Vos maîtres sucriers

**OUVERT 7 JOURS**

Place aux aînés du lundi au vendredi avec danses de ligne et sociale (M. Charest).  
Pour vos partys de bureau ou réunions familiales,  
**C'est un rendez-vous à ne pas manquer.**  
À VOIR : imposante collection de scies mécaniques antiques (75).

- Samedi midi
- SPÉCIAL FAMILIAL
- Samedi soir
- DISCO
- AVEC ANIMATION

1671, route 153, Sainte-Thècle (à 15 minutes de Grand-Mère)  
(418) 289-2348 - Téléc. : (418) 289-3879  
Internet : www.auxmilleerables.com  
Courriel : angelotr@globetrotter.qc.ca

Samedi et dimanche, tours de poney.

# Voyages

## Le Maroc au rythme du golf

JEAN-PAUL SOULIÉ

La Presse

Après avoir bâti palais et mosquées, villes fortifiées et systèmes d'irrigation dans des palmeraies de rêve, les rois du Maroc se sont intéressés au golf. Depuis le début du siècle dernier, le Maroc a vu se multiplier, à côté des palais de ses souverains, les parcours verts de ses terrains de golf, dont le plus prestigieux est sans doute celui du Royal Golf Dar Es Salam, à Rabat.

Grâce à la volonté de Hassan II, le père de l'actuel roi du Maroc Mohammed VI, le pays compte 17 terrains de golf répartis dans tout le pays. Et un ambitieux plan de mise en valeur des régions encore sans installations touristiques est en voie de réalisation: le golf y sera à l'honneur.

### 85 ANS D'HISTOIRE ET DE PROGRÈS

L'histoire du golf au Maroc a commencé il y a 85 ans. Ce sport inventé par les Écossais, pratiqué longtemps exclusivement par les grands de ce monde mais en voie de démocratisation rapide - surtout dans les pays riches -, fait maintenant partie des attraits touristiques les plus importants du royaume du Maroc.

Tout a débuté au début du siècle dernier près de Tanger, ville internationale. Tanger fait face à Gibraltar, symbole de la puissance britannique sur la côte espagnole. Les diplomates du monde entier y sont alors installés. Ils cherchent à tuer le temps en compagnie de milliardaires amis. En 1902, le sultan de l'époque leur fait cadeau de vastes terrains pour qu'ils puissent y pratiquer le polo. On y joue aussi au tennis et au cricket. En 1917, au beau milieu de la Première Guerre mondiale, un diplomate russe lance l'idée de tracer un premier golf de neuf trous. La paix reviendra, et les golfs se multiplieront rapidement au Maroc, surtout durant le règne de Hassan II, le père de l'actuel roi Mohammed VI.

La géographie du Maroc, à cheval entre la Méditerranée et l'Atlantique, les hauts sommets enneigés des Atlas, les dunes de sable du Sahara et les riches vergers de ses plaines côtières offrent une diversité extraordinaire de paysages et de végétations. Cette diversité est un des grands charmes des parcours de golf qui y ont été tracés par les plus grands spécialistes du monde. Au nord du pays, le Royal Country Club de Tanger et le Royal Golf de Cabo Negro à Tétouan sont dessinés, le premier parmi les sapins et les cyprès odorants des collines de Tanger, le second au milieu des couleurs chatoyantes des bruyères, des tamaris et des genêts des pentes du Rif.

À Rabat, la capitale du pays, le décor est celui des chênes séculaires qui sont une des richesses de la région: leur écorce fournit un liège de grande qualité. Le parcours rouge du célèbre golf de Dar Es Salam fait partie des 45 trous dessinés par le grand concepteur Robert Trent Jones. C'est là que les plus grands golfeurs du monde viennent chaque année se mesurer pour le trophée Hassan II, une compétition de très haut niveau qui fait partie du circuit européen.

### MARRAKECH, CAPITALE DU SUD

Marrakech, ville fascinante, est construite sur un vaste plateau, au pied des monts enneigés de l'Atlas. Cette oasis immense compte 180 000 palmiers, et un des tout premiers golfs du Maroc. Ses trois premiers trous ont été construits au début des années 1920 par le pacha de Marrakech, El Glaoui. De retour d'un voyage en Angleterre, ce puissant personnage haut en couleur décide de vivre sa toute nouvelle passion pour le golf aux portes de son palais. Aujourd'hui, les 5858 mètres du parcours se développent dans un épais bois de cyprès, d'eucalyptus, d'oliviers, de palmiers et même d'orangers chargés de fruits mûrs. Le Royal Marrakech a accueilli sur ses greens des personnalités comme Churchill, Lloyd George, Ike Eisenhower et bien d'autres.

Vingt ans après le Royal, le Club de la Palmeraie a été dessiné, comme le Dar Es Salam, par Robert Trent Jones. C'est une véritable cité qui offre tennis, équitation, cinq piscines dont deux chauffées en hiver, du squash, un hammam et tout ce qui peut s'imaginer comme saunas, boîtes de nuit, magasins. En bordure de la grande Palmeraie, c'est une ville en soi. Son golf de 18 trous offre l'extraordinaire spectacle de ses lacs, de ses greens environnés de palmiers et d'eucalyptus, avec en fond de scène, si proche qu'on a l'impression de pouvoir les toucher, les pics enneigés de la cordillère du Haut Atlas.

Marrakech, qui a prêté son nom au Maroc et a vu se succéder les dynasties qui ont régné sur le pays, a toujours attiré les gens riches et célèbres. Si le golf vous passionne, votre compagne - ou votre compagnon - de voyage sera certainement intéressé par la visite des jardins Majorelle, ceux d'Yves Saint Laurent, ou par la villa d'Alain Delon. Le spectacle permanent qu'offre la grande place Jemaa El Fna, le Pavillon de la Ménara et son immense pièce d'eau, la Koutoubia, monumentale mosquée et surtout la vie intense de toute la vieille cité et de ses habitants ont de quoi occuper les non-golfeurs. ●

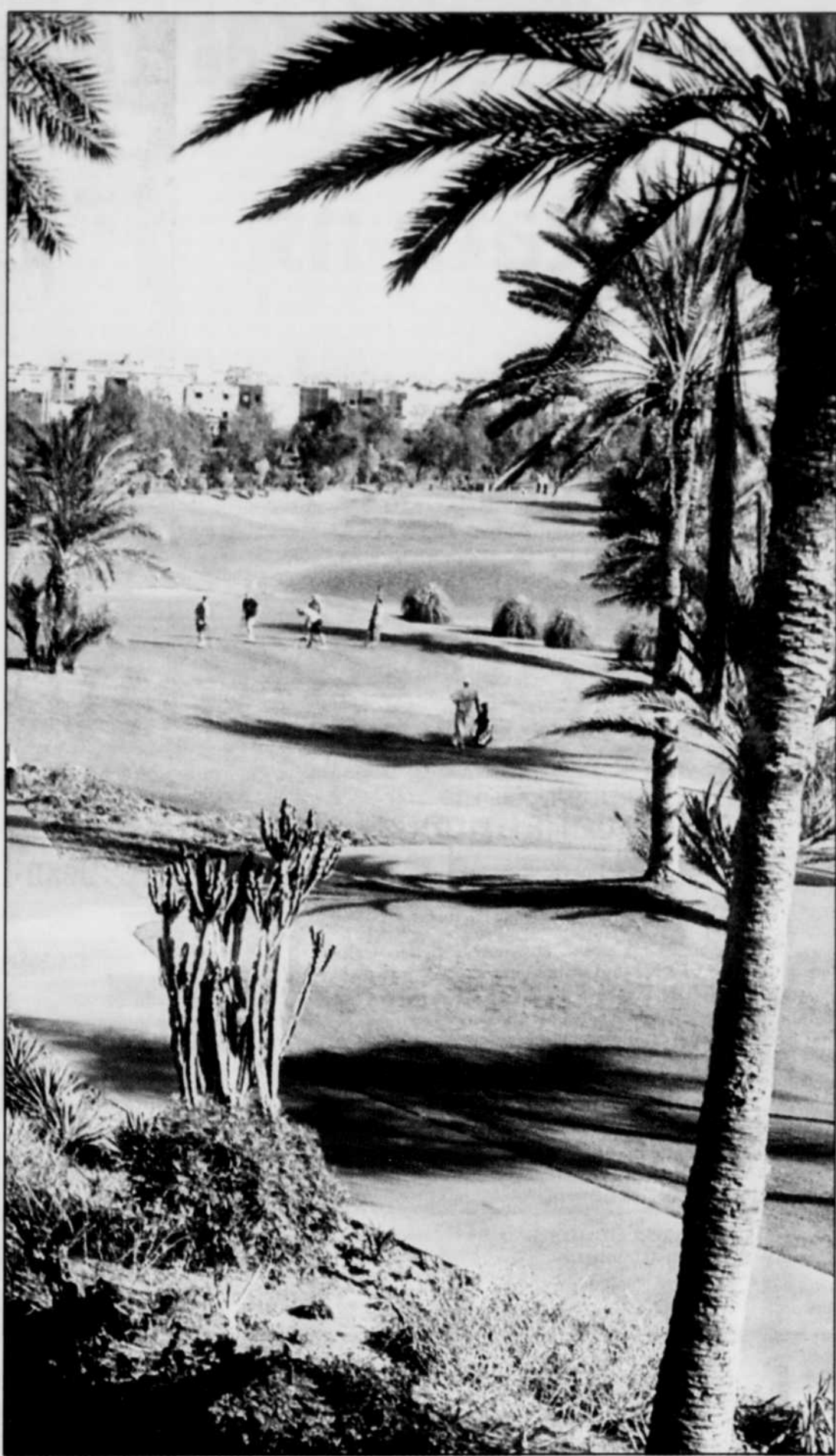


PHOTO: LA PRESSE

Le Maroc compte 17 terrains de golf répartis dans tout le pays.

## Offensive dans le secteur du tourisme

JEAN-PAUL SOULIÉ

La Presse

Le Maroc possède deux façades maritimes: 500 km sur la Méditerranée et 2900 km sur l'Atlantique. Cet immense territoire est encore fort peu exploité, et des villes comme Essaouira, fondée et fortifiée par les Portugais, au nord d'Agadir, qui est un bijou culturel et balnéaire, sont encore peu fréquentées par les touristes, mais pas pour longtemps.

Le Maroc a lancé une offensive sans précé-

dent dans le secteur du tourisme. Six nouvelles stations sont projetées. Il faudra des barrages dont la construction fait partie d'un plan sur 20 ans, mais aussi des usines de dessalinisation de l'eau de mer pour assurer l'approvisionnement en eau de ces nouvelles installations et de «golfs de 63 trous», une expression qui correspond à la «saison de 12 mois», utilisée par les responsables de ces ambitieux projets.

Pour donner le ton, le ministre des Finances du Maroc, Fathalla Oualalou, est aussi ministre

de la Privatisation et du Tourisme.

Actuellement, le Maroc reçoit un peu plus de 3 millions de touristes par an: un million de Français, 2,5 millions d'Allemands, et 130 000 Nord-Américains. Les événements du 11 septembre 2001 ont sans doute réduit encore ce dernier groupe, et dans une plus faible mesure le nombre des Européens. Allemands et Européens du Nord en général sont nombreux cet hiver à Agadir dont les hôtels étaient occupés à 65% en janvier.

Le Maroc entend porter à 10 millions par an

le nombre de ses visiteurs, et on peut constater que la crise mondiale actuelle n'a pas arrêté les travaux en cours ni l'intérêt des investisseurs étrangers, contrairement à la guerre du Golfe qui avait durement frappé le secteur touristique du Maroc.

Le Maroc entend multiplier ses plages, et développer jusqu'à Ad'Dakhla, une oasis balnéaire du Sud profond, en plein désert du Sahara. Les 35 km de plage blanche sont là et n'attendent que des installations et des touristes. ●



## LA SÉCURITÉ EN VOL ÇA COMMENCE AU SOL

Avant de prendre l'avion, renseignez-vous

- ▶ Ne mettez pas d'objets tranchants, comme des ciseaux, dans vos bagages à main.
- ▶ Communiquez avec votre transporteur aérien et arrivez tôt à l'aéroport.
- ▶ Ayez en main une pièce d'identité officielle appropriée avec photo, comme un permis de conduire ou un passeport.
- ▶ Assurez-vous que vos appareils électroniques, tels qu'un ordinateur portable ou un téléphone cellulaire, sont chargés et prêts à être allumés pour inspection.

Une bonne préparation, c'est votre passeport pour un vol sans soucis. Transports Canada et ses partenaires vous invitent à découvrir d'autres moyens de voyager en toute sécurité. Communiquez avec nous pour obtenir gratuitement un exemplaire de la brochure.

1 800 O-Canada (1 800 622-6232)  
Téléscripteur / ATME : 1 800 465-7735  
www.tc.gc.ca



Transport Canada

Canada

# Voyages

## Agadir et les stations balnéaires de l'avenir

JEAN-PAUL SOULIÉ  
La Presse

À 275 km au sud de Marrakech, Agadir est une ville neuve, une station balnéaire très courue, un port de pêche actif où il fait toujours beau: l'ensoleillement annuel y est supérieur à huit heures par jour. Une ville moderne, très vivante. Pourtant, en 1960, la ville a été en grande partie détruite par un tremblement de terre qui a fait 15 000 morts.

Au lendemain de la catastrophe, le gouvernement marocain a lancé un appel à tous pour la reconstruction. Le premier homme d'affaires qui ait répondu était le fondateur des Clubs Med, Joseph Trigano, qui installait un de ses premiers établissements sur la magnifique plage d'Agadir. Aujourd'hui Joseph Trigano est mort, mais on célèbre encore la mémoire de ce grand ami du Maroc. Le gouvernement lui a offert des terrains extraordinaires et... un cheval blanc, toujours fringant.

Le golf Les Dunes, ouvert en mai 1991, est toujours géré par le Club Med. Il est venu compléter les 18 trous du Royal Golf d'Agadir, une des gloires du pays. Avec ses trois parcours de neuf trous, l'Oued, le Tamaris et l'Eucalyptus, il offre des allées dessinées dans des végétations déjà très fournies

en raison du climat. Plusieurs golfeurs le croient plus âgé que son voisin, alors qu'il n'a qu'un peu plus de 10 ans.

Pour les joueurs, la proximité de ces deux golfs permet d'enchaîner six combinaisons possibles de parcours dans la semaine, le tout très accessible, à 10 minutes de leur hôtel, par des navettes confortables qui circulent toutes les 15 minutes. L'équivalent de ce qui existe en Floride ou en République dominicaine. Gazons très denses, températures idéales de 28 à 30 degrés l'été, en bord de mer, le climat ne devient réellement chaud - 40 degrés - que lorsque souffle le chergui, le vent du désert, quelques jours par année.

### TAROUDANNT, LA PETITE MARRAKECH

Le trajet entre Marrakech et Agadir est une splendeur. La route longe les montagnes enneigées de l'Atlas sur la gauche et plonge parfois au creux d'oueds qui creusent de profondes vallées dans des terres rouges. Des oasis verdoyantes apparaissent brusquement au détour d'escarpements rocheux. Sur les pentes de terre rouge des vallées plus larges, à la fin de janvier et au début de février selon l'altitude, les amandiers sont couverts de fleurs, blanches pour les amandes douces et rosées, presque rouges pour les amandes amères.



PHOTO: LA PRESSE

### La grande place Assarag, de Taroudannt, est toujours le lieu de rencontre de femmes voilées entourées d'enfants.

Confortablement installés dans des autobus climatisés, les touristes guettent les troupeaux de chèvres noires. Ces animaux fantasmagoriques grimpent dans les arganiers, de grands arbres épineux dont l'amande fournit une huile au goût très spécial.

À environ une heure de route d'Agadir, par une route qui traverse les terres fertiles du Souss, au milieu de plantations d'orangers et de mandarinières et les champs de légumes, on atteint Taroudannt, surnommée «la petite Marrakech». La ville est entourée d'anciennes fortifications crénelées faites de terre rouge. Passé les portes d'entrée, on découvre des maisons aux jardins intérieurs somptueux, une avalanche de floraisons. Le souk est très animé, et la grande place Assarag, au centre de la ville, est toujours le lieu de rencontre de femmes voilées entourées d'enfants, pendant qu'aux terrasses des arcades, les hommes sirotent leur thé. Des conteurs entourés de spectateurs attentifs perpétuent les anciennes traditions au pied de la mosquée. •

## Le pays, les gens et le climat

Le royaume du Maroc est la porte d'entrée de l'Afrique pour qui vient d'Europe ou d'Amérique du Nord. Il suffit de traverser le détroit de Gibraltar pour y accéder d'Espagne en ferry-boat. Par avion, le port d'entrée est Casablanca, ville moderne et port sur l'Atlantique.

La religion majoritaire est l'islam. Depuis le début du siècle et le protectorat français, les étrangers non musulmans n'entrent pas dans les mosquées. Une forte minorité de religion juive est toujours présente au Maroc. Les langues officielles sont l'arabe, classique et dialectal, le tamazight (berbère), parlé dans les montagnes du Rif (Nord), de l'Atlas et dans le Souss, mais la plupart des Marocains parlent le français, l'espagnol dans le Nord et parfois l'anglais.

Les températures moyennes annuelles vont de 19 degrés à Tanger à 23 degrés à Agadir et beaucoup plus dans l'extrême sud du pays. Les montagnes des Atlas sont couvertes de neige en hiver, et le climat à l'ouest de ces deux cordillères est celui, continental et chaud, du Sahara. En quelques heures, on peut jouer au golf sous les palmiers et faire du ski dans les montagnes en plusieurs endroits.

### LIAISONS AÉRIENNES

Royal Air Maroc (RAM) a annoncé récemment que la liaison Montréal-Casablanca allait être directe. Il ne sera plus nécessaire de faire une pénible es-

cale à New York comme dans le passé, où, même avant le 11 septembre, il fallait attendre une heure ou deux, parkés dans une salle sans autre commodités que les toilettes. Depuis le 11 septembre, c'est évidemment pire: les bagages doivent être retirés, réinspectés, et réenregistrés par mesures de sécurité. Même les personnes font l'objet d'une surveillance attentive, et le port d'une moustache ou un teint un peu basané peut entraîner une inspection scientifique des chauffeurs.

Il y aura donc liaison directe, jusqu'à quatre fois par semaine en été, avec des avions Boeing 767-300, plus petits que les 747 actuels. Leur commande par RAM date de plusieurs années.

### DEVICES, CHANGE

La monnaie locale est le dirham (DH), qu'on ne peut acheter - et échanger au moment du départ - qu'au Maroc. Un dollar canadien vaut sept dirhams, un dollar US, 11,52 DH, mais la monnaie de référence est déjà l'euro. Les cartes de crédit sont acceptées partout, même dans les souks. Quant aux guichets automatiques, il faut se méfier: si l'appareil ne trouve pas votre banque, c'est peut-être parce que vous avez demandé à être servi en français. Recommencez en anglais: vous allez découvrir que vous faites partie de l'Amérique du Nord anglophone.

### LA BOUFFE, LE COUCHER

Hôtellerie moderne, comportant

toute la gamme des catégories, du palace à l'auberge plus modeste. Restauration somptueuse, une tradition bien établie. Les restaurants en plein air vous offrent des grillades ou de la soupe aux lentilles et à la viande, la harira, pour quelques dirhams. Des tagines ou de la pastilla pour un peu plus dans des restaurants où on vous sert aussi d'excellents vins du pays, rouges, blancs, mais surtout - et à ne pas manquer - des rosés mémorables. En bord de mer, les poissons et crustacés sont un régal. À Agadir par exemple, au marché aux poissons, la criée du matin, à l'arrivée des bateaux de pêche, est un spectacle très intéressant.

### SÉCURITÉ

Le Maroc est une monarchie. Son roi, Mohammed VI, est le Commandeur des croyants, et il est un descendant du Prophète, et jusque dans les souks les plus profonds, on ne badine pas avec la discipline. Les touristes ne courent pas plus de risque, de jour ou de nuit, dans les rues d'Agadir ou de Marrakech que dans la plupart des villes occidentales. Mais il y a des petits malins partout dans le monde.

Il semble que dernièrement, les autorités aient mis un frein à l'enthousiasme un peu envahissant des vendeurs des souks et autres commerces. Le touriste acheteur se fait moins harceler qu'il y a cinq ans, et l'atmosphère autour des échoppes est plus détendue. •

**Le meilleur de la culture dans Le Nouvelliste**  
LEADER DE L'INFORMATION RÉGIONALE

**NEW YORK (3 jours)**  
20-27 avril; 3, 10, 18, 31 mai; 14, 21, 28 juin  
Incluant autocar, 3 repas, tour de ville, Empire State, statue de la Liberté, «New York by night», visites.  
Occ. (2) **334 \$**  
Occ. (3) **314 \$**  
Occ. (4) **274 \$**

FESTIVAL DES TULIPES - Ottawa - 4 mai  
Aussi BOSTON : 24 mai, 26 juillet; Washington : 16 mai, 18 juillet; Philadelphie : 6 mai, 29 juillet.  
Départs en RÉGION

**BELTOUR 1 888 323-2244**  
Permis du Québec Agente Yvette

**VACANCES SOLEIL 24**  
Nous offrons les mêmes produits que votre agence de voyage, avec un excellent service personnalisé, mais à meilleur prix, donc pourquoi appeler ailleurs ?

<b>HOLGUIN</b> Club Guardalavaca ** <b>849\$</b> Brisas Guardalavaca**** <b>999\$</b> 13 avril	Nous avons des prix imbattables pour tout. Communiquez avec nous.	<b>BAYAHIBE</b> Dominicus**** <b>1079\$</b> Casa Del Mar**** <b>1079\$</b> 13 avril
<b>CAYO COCO</b> El Senador**** <b>1119\$</b> Tryp Cayo Coco**** <b>969\$</b> 13 avril		<b>PUERTO PLATA</b> Bahia Principe**** <b>1069\$</b> Casa Marina Reef**** <b>1069\$</b> 20 avril
<b>VARADERO</b> Mar Del Sur** <b>839\$</b> Cuatro Palmas*** <b>869\$</b> 11 avril	Autres dates, destinations disponibles également en 2 semaines	<b>HAVANE</b> Sea Club Arenal**** <b>929\$</b> 12 avril
		<b>CAYO LARGO</b> Sol Cayo Largo**** <b>989\$</b> 15 avril

Tarif Europe maintenant disponible et à meilleur prix que votre agence de voyage.

**VACANCES SOLEIL 24**  
1 877 656-6760  
2860, Ch. Quatre-Bourgeois  
bur. 313-A  
(coin route de l'Église)

**CLUB VOYAGES SUPER SOLEIL**  
Les vrais spécialistes des départs garantis  
On réserve... On part !

**PARTEZ EN TOUTE SÉCURITÉ AVEC NOS ACCOMPAGNEURS D'EXPÉRIENCE**  
Qui peut mieux nous parler de l'Italie qu'un Italien ?  
Conférencier : M. Fernando Spotalisano.

**PRÉSENTATION GRAND TOUR D'ITALIE**  
ENDROIT : restaurant Normandin  
HEURE : 19 h 30, DATE : LE MERCREDI 3 AVRIL  
ENTRÉE GRATUITE !  
Prix de présence. Réservez à nos agences. (Départ supplémentaire du 5 au 24 octobre)  
Mireille Mongrain accompagnatrice  
Visitez notre nouveau site Internet [www.clubvoyages supersoleil.com](http://www.clubvoyages supersoleil.com)

**CLUB VOYAGES SUPER SOLEIL**  
Trois-Rivières  
4190, boul. des Forges (face au centre commercial Les Rivières) (côté du Club Chasseurs)  
**374.1050**

Cap-de-la-Madeleine  
300, Barkoff Galeries du Cap  
**379.7661**

Ouvert : Jeudi et vendredi jusqu'à 21h • Samedi de 10h à 16h

**Voyage VASCO Mauricie**  
L'Univers de la Croisière

**HÔTELS À PARIS**  
2\*, à compter de 39 \$/pers./jour  
3\*, à compter de 44 \$/pers./jour

**VARADERO**  
Départ 22 avril  
Cuatro Palmas 3\* **869\$**  
Coralia Club 4\* **949\$**  
Barcelo Solymar 4\* **1019\$**

**CAYO SANTA MARIA**  
Départ 22 avril  
Sol Club 4\* **989\$**

**VOLS**  
PARIS, départ 26-27 avril et 4 mai **569\$**  
EN PROVINCE, à partir de juillet **779\$**  
Lyon / Toulouse / Marseille

**SANTA MARIA DEL MAR**  
Départ le 13 avril  
Tropicoco 3\* **829\$**  
Sea Club Arenal 31/2\* **939\$**

**HOLGUIN**  
Départ le 20 avril  
Club Guardalavaca 2\* **829\$**  
Atlantico 3\* **859\$**  
LTI Costa Verde 4\* **969\$**

**TRAIN EN EUROPE**  
• Saver Select passe 5 jours / 3 pays **299\$**  
• Europass 5 jours **489\$**

**EUROPE / LOCATION VOITURE**  
• 22 jours et +, sans assurance  
Peugeot 106 Open **22\$/jour**

**694-1335**  
5780, boul. Jean-XXIII • Trois-Rivières-Ouest  
Prix par personne, occupation double, 5 canadien. À moins d'avis contraire, une semaine tout compris, payable avec carte Vasco, taxes et transferts inclus. Nouvelle réservation seulement selon disponibilité.

# Loisirs

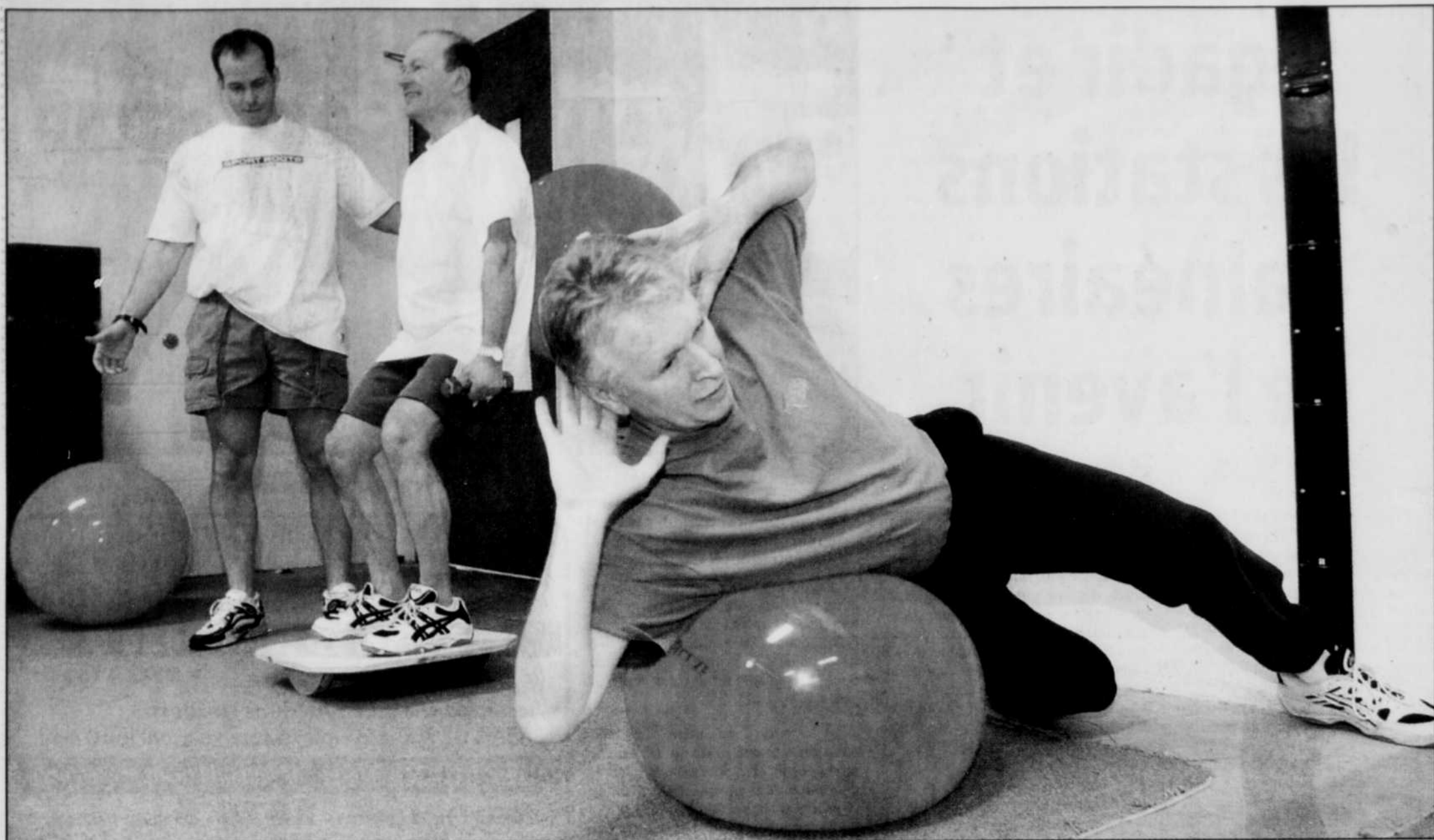


IMAGE-MÉDIA MAURICIE: MARIE DUHAIME

Le golf est beaucoup plus exigeant pour le corps qu'on peut le croire. Voilà pourquoi il existe des cours de conditionnement physique spécialement adaptés pour le golf. Sur la photo, on reconnaît l'entraîneur Dany Martin en compagnie de Robert Roof et Yves Thibeault à l'une des séances d'entraînement données au CAPS de l'UQTR le mardi soir.

## Une saison de golf, ça se prépare



PATRICK CHAUVETTE

Les abondantes chutes de neige de cette semaine et de la semaine dernière nous ont rapidement fait comprendre que la saison hivernale n'est pas encore totalement terminée. Le froid va vraisemblablement nous titiller la surface cutanée encore quelque temps.

Mais encourageons-nous, car le printemps est officiellement arrivé depuis le 20 mars dernier. Et qui dit arrivée du printemps dit nécessairement fonte de la neige, bourgeonnement des arbres, gazouillis des oiseaux et... début de la saison de golf.

Eh oui, j'entends déjà les irréductibles mécontents maugréer contre les golfeurs et leur sport en clamant haut et fort qu'il ne s'agit justement pas d'un sport, mais bien d'un hobby ou d'un passe-temps quelconque réservé à une classe élitiste, fortunée et un tantinet hautaine. Balivernes tout cela!

Car physiquement, le golf est un sport beaucoup plus exigeant qu'on peut le croire. À lui seul, l'élan de golf exige un déploiement énergétique incroyablement élevé, en plus de solliciter la très grande partie des articulations et des muscles du corps humain.

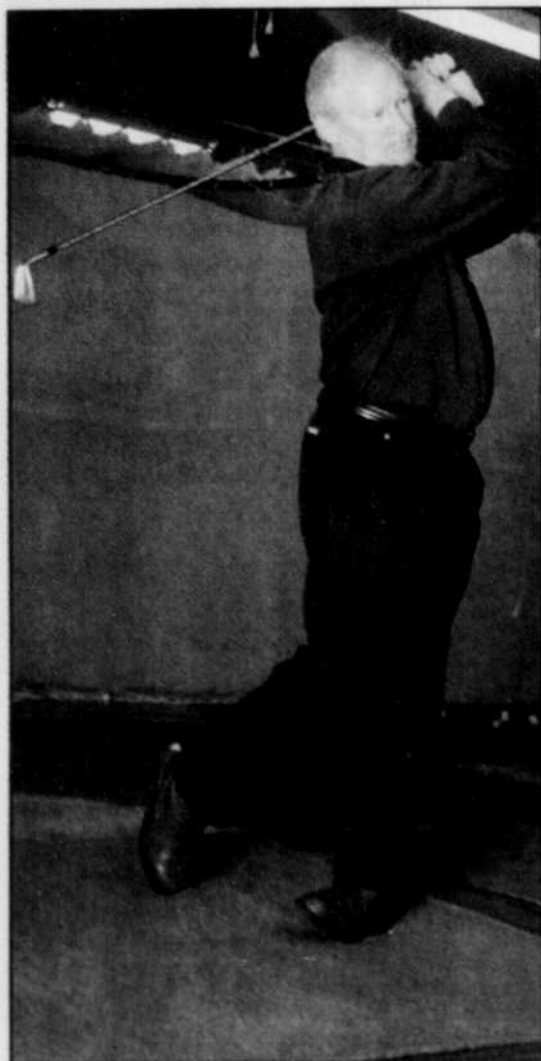


IMAGE-MÉDIA MAURICIE: MARIE DUHAIME

**L'élan de golf exige un déploiement énergétique incroyablement élevé, en plus de solliciter la très grande partie des articulations et des muscles du corps humain. C'est pour ces raisons qu'il est très important de préparer physiquement son corps avant chaque partie de golf.**

Devant un tel constat, mieux vaut ne pas mettre sa santé en péril et prendre la sage habitude de bien préparer son corps avant le début de chaque partie de golf.

Voilà pourquoi, à l'aube d'une nouvelle saison, je vous entretiendrai sur l'importance d'exécuter des exercices d'étirement et d'échauffement avant de débiter vos parties. Un petit rituel qui vous permettra de vous tenir loin des blessures, en plus d'améliorer votre technique.

Pour les petits conseils qui vont suivre, je me suis entretenu avec Michel Martin, une sommité dans le monde golfique québécois.

En plus d'agir à titre de professionnel au club

*L'élan de golf exige un déploiement énergétique incroyablement élevé, en plus de solliciter la très grande partie des articulations et des muscles du corps humain.*

de golf Le Marthelinois, dans le secteur Sainte-Marthe-du-Cap. M. Martin est également entraîneur-chef au niveau québécois pour le programme sport-études, également en charge du volet perfectionnement au programme sport-études de l'Académie Les Estacades, dans le secteur Cap-de-la-Madeleine, et propriétaire d'une école de golf au Centre de l'activité physique et sportive (CAPS) de l'Université du Québec à Trois-Rivières.

### ÉLEVER LA TEMPÉRATURE CORPORELLE

«Avant même de commencer à faire des étirements, il faut absolument élever notre température corporelle», insiste Michel Martin, en guise de prémisses.

Pour ce faire, il suffit d'exécuter quelques sauts sur place ou simplement courir quelques minutes. Vous verrez, vous sentirez une chaleur envahir rapidement tout votre corps. Dès lors, vos muscles seront aptes à être étirés.

Pourquoi une telle précaution? «Tout simplement pour éviter les blessures. Les muscles doivent être au préalable réchauffés avant d'être utilisés, sinon, vous augmentez de façon considérable les risques de blessure», poursuit du même souffle notre expert.

### QUELS MUSCLES ÉTIRER ?

Sans toutefois la renforcer, le golf fait néanmoins travailler la musculature en engageant l'ensemble des muscles des membres inférieurs et supérieurs. Il ne faut donc pas négliger certaines parties du corps au détriment d'une autre lors de l'étirement.

«Dans le haut du corps, on pense notamment

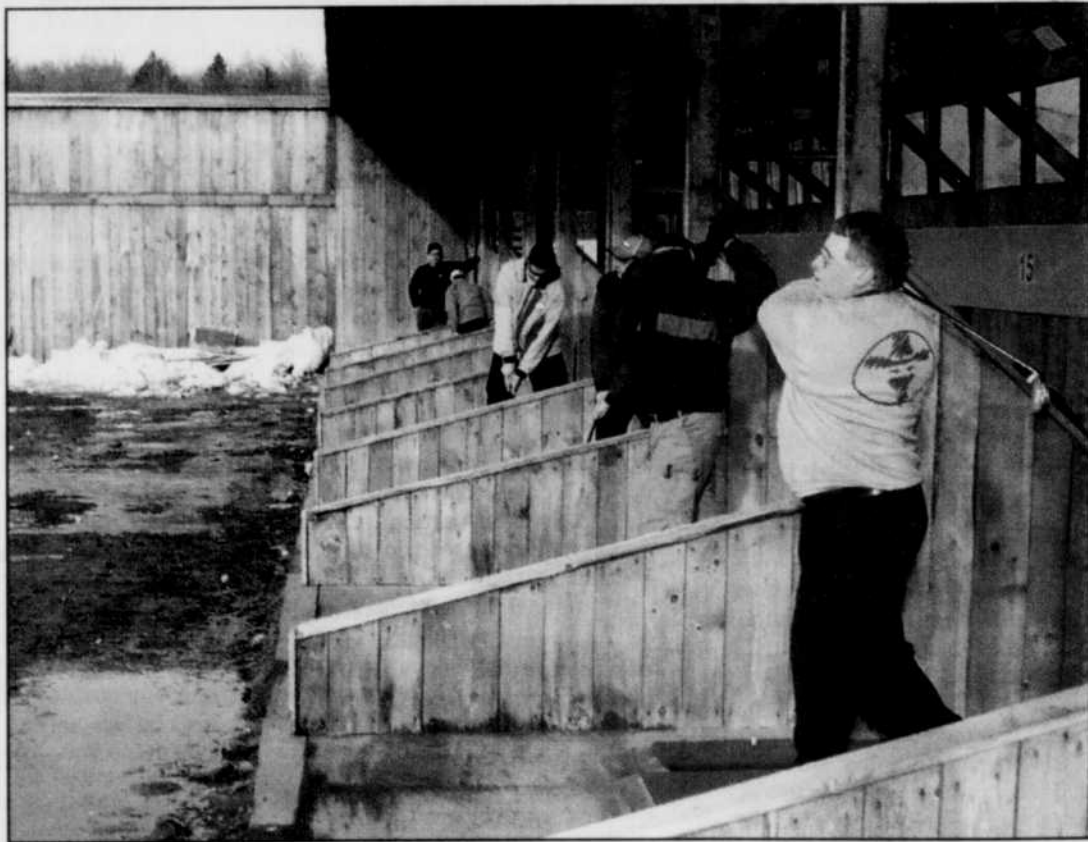


IMAGE-MÉDIA MAURICIE: FRANÇOIS GERVAIS

**Même si le début de la saison de golf vous semble encore un peu loin, en raison notamment des précipitations de neige des dernières semaines, sachez que le champ de pratique du club de golf Pointe-du-Lac est tout à fait opérationnelle grâce à des abris chauffés pouvant accueillir pas moins de 19 golfeurs.**

aux articulations des poignets et des épaules, au cou (très important à étirer même si ce dernier ne bouge pas lors du mouvement de l'élan) et aux régions lombaires», indique M. Martin.

On peut également compléter ses étirements vers la partie inférieure du corps, telle que les cuisses, les mollets et les chevilles. Bien important à mentionner : dans le golf - comme dans toute autre activité physique, d'ailleurs - il faut absolument s'étirer avant et après l'effort physique. Toujours, évidemment, dans l'optique de minimiser les risques de blessures.

### PRENDRE UNE ALLURE PROGRESSIVE

Maintenant que vous avez étiré correctement vos muscles, vous pouvez commencer à penser un peu plus au golf. Mais détrompez-vous : il n'est pas encore l'heure de s'installer sur le terre de départ et de débiter la partie. Votre préparation physique n'est pas encore complétée.

Vous devez, de façon progressive, habituer vos muscles à effectuer un élan complet de golf qui, comme je vous le rappelle, constitue un exercice très exigeant pour le corps. Vous demeurez sceptiques malgré tout? Laissez Michel Martin vous expliquer ce que représente un élan de golf sur l'être humain.

«Un élan de golf demande autant d'énergie que quatre répétitions consécutives de votre charge maximale au développement couché - communément appelé le *bench press*. Ainsi, on comprendra qu'en vieillissant, un élan de golf peut rapidement essouffler le golfeur le plus expérimenté. Il faut donc bien se préparer physiquement avant une ronde de golf», explique M. Martin.

D'où l'intérêt d'y aller progressivement. Donc, M. Martin conseille d'effectuer entre 25 et 30

élan sans balle, histoire d'habituer le corps à ce qui va suivre. Par la suite, on peut frapper à peu près le même nombre de balles au champ de pratique, toujours en prélude à votre ronde de golf.

«Le même principe de progression s'applique aussi pour les 25 balles de pratique. Ainsi, pour les premières balles, on ne frappe qu'à 50 pour cent de sa capacité. Peu à peu, on augmente notre effort pour terminer notre pratique au maximum», confie le professionnel qui suggère de débiter avec un fer moyen.

Vous êtes maintenant physiquement prêts à commencer votre partie de golf. Certains diront que ce préambule peut s'avérer quelque peu astreignant dans la vie de tous les jours. Par contre, quand il s'agit de sa propre santé, aucun effort n'est à ménager.

J'espère que ceux et celles qui voyaient dans le golf un simple hobby du dimanche ont modifié leur préjugé à la suite des conseils prodigués par Michel Martin.

En complément, sachez que parcourir un 18 trous équivaut à marcher entre 8 et 10 kilomètres. Lorsque la température est insupportable, l'effort est multiplié par deux. Voilà pourquoi on conseille de boire beaucoup d'eau avant, pendant et après une partie de golf.

On conseille aussi de se coiffer la tête d'un chapeau ou d'une casquette et de se oindre généreusement de crème solaire lorsque le soleil est au rendez-vous. Quatre ou cinq heures à se faire cuire par le soleil peut épuiser le plus coriace des golfeurs. À moins que vous ne débutiez au golf et que vous passiez la majeure partie de votre temps dans le bois - lire à l'ombre.

Bonne saison à tous. ●

pchauvette@lenouvelliste.qc.ca