

L'hiver s'approvoise en sortant à l'extérieur



PUBLICITÉ

Le plein air prend différentes formes

(SOP) Plusieurs personnes maudissent l'hiver dès la première neige. C'est que nous avons une propension à subir cette saison plutôt qu'à en profiter, une tendance à nous encabaner plutôt qu'à faire face aux éléments.

La neige et même la tempête

peuvent pourtant constituer d'agréables occasions de sorties en pleine nature, de belles excuses pour mettre le nez dehors et pourquoi pas, se mettre à pratiquer certaines activités de plein air. Ne croyez surtout pas que le fait d'habiter la ville vous élimine

d'emblée d'une participation aux joies des activités hivernales. Il y a un certain temps déjà que le plein air ne signifie plus l'exode obligatoire vers de lointaines contrées. Le plein air urbain est maintenant une réalité toute contemporaine !

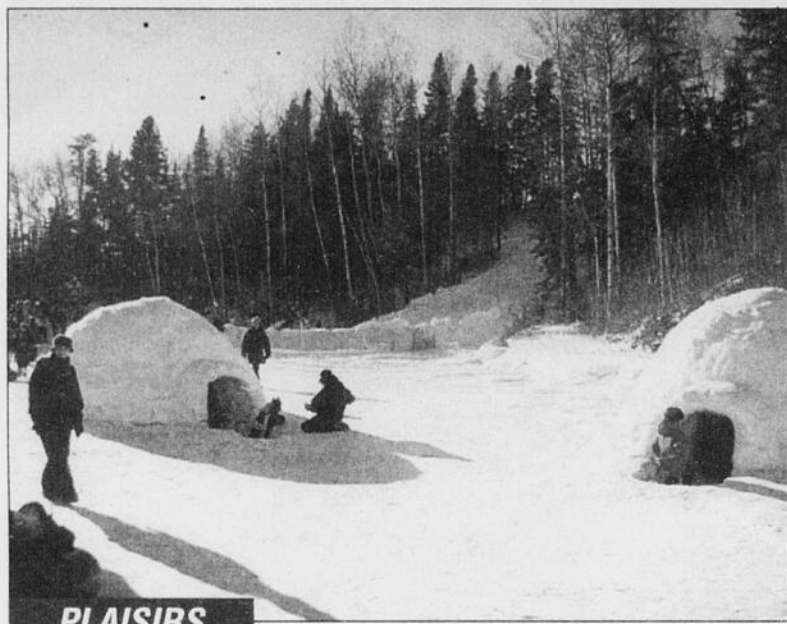
Le plein air peut prendre différents aspects en fonction de l'environnement dans lequel il se déroule. Nul besoin d'entreprendre un long périple au cercle polaire muni d'un équipement dernier cri et de bouffe déshydratée. Ces activités sont réservées à une infime minorité qui fait du plein air un mode de vie ponctuel.

Commencez simplement par sortir de l'état léthargie dans lequel vous laissez la fin de l'automne. À quand votre dernière randonnée en raquette ? Et vos patins, vous souvenez-vous à quoi ils ressemblent ? Décidément il faut vous y remettre et ça presse ! Le plein air peut se pratiquer à petites comme à fortes doses, de la simple visite à la patinoire du coin, jusqu'à l'expédi-

tion de ski de fond de quelques jours. Votre choix peut être soumis autant à des impératifs géographiques, qu'économiques... La grande variété des activités hivernales milite cependant en faveur de leur actuelle recrudescence.

Les activités hivernales se distinguent par l'augmentation de la dépense énergétique s'y rattachant. Les efforts fournis sont

généralement plus intenses: marcher dans la neige par exemple, est nettement plus exigeant pour l'organisme que le lèche-vitrine estival. Le cœur fournit un plus grand effort et les muscles des jambes sont sollicités avec plus d'intensité. Le corps tout entier doit se mobiliser pour contrer l'élément le plus important auquel doit faire face l'amateur de sorties au grand air : le froid.



PLAISIRS

Les activités hivernales peuvent prendre différentes formes, de la simple marche à la motoneige en passant par le ski alpin.

Les vêtements assurent le confort

La tolérance au froid s'acquiert graduellement et intelligemment

Les dangers qui guettent l'adepte du plein air sont les engelures et si vous êtes dans des conditions plus extrêmes, l'hypothermie.

Cette dernière affection est définie comme une diminution de la température corporelle centrale. La température centrale diminuant, le corps réagit en frissonnant pour produire de la chaleur et en concentrant la circulation sanguine vers les organes vitaux. Le sang quitte graduellement les extrémités et c'est là que vos pieds se glacent lentement, que vos mains s'ankyosent et que vous vous surprenez à rêver d'un torride après-midi d'été...

Il va sans dire que ce danger guette davantage les mordus du plein air en forêt. En milieu urbain, il y a toujours un endroit où l'on peut entrer se réchauffer...

Pour profiter de l'hiver avant qu'il ne vous exaspère, il faut un

peu de prévention et de préparation. La tolérance au froid s'acquiert graduellement et intelligemment.

Faites des sorties régulières et surtout dès le début de la saison froide. Portez plusieurs couches de vêtements, tel un oignon, afin de vous dévêtir au besoin et d'éviter une sudation excessive. Il existe sur le marché une gamme impressionnante de vêtements confectionnés dans de nouvelles fibres telles le qualofil, le prima-loft, le gore-tex.

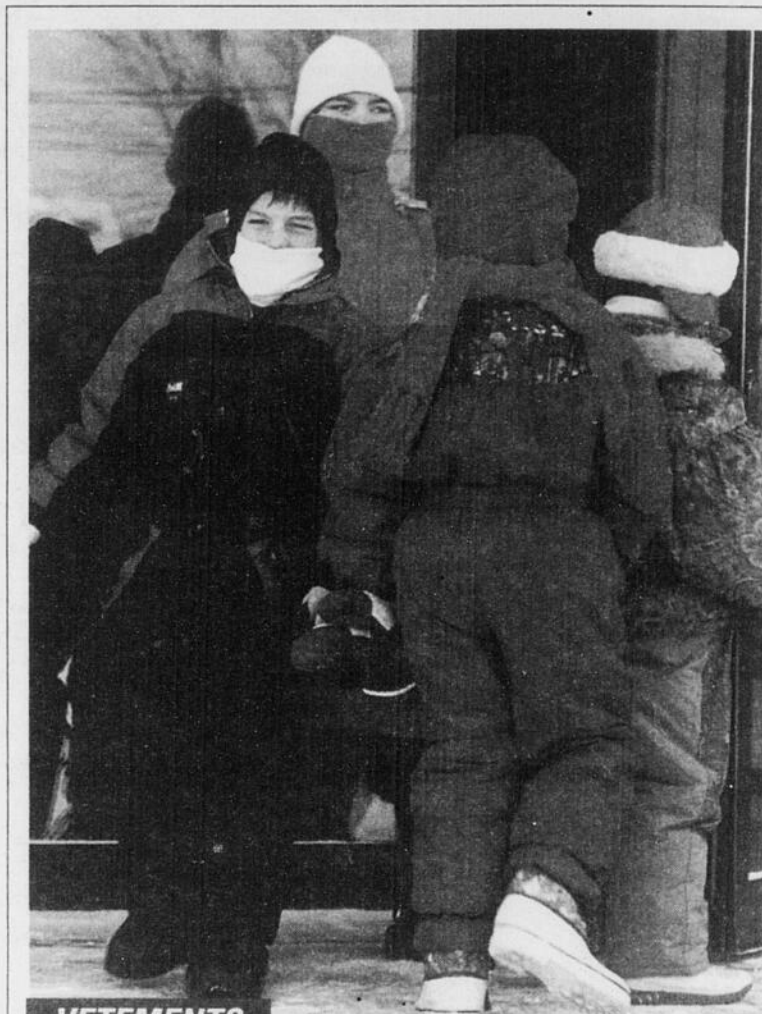
N'oubliez surtout pas de vous munir d'un chapeau car à moins 15 °C, jusqu'à 75 pour cent de la chaleur produite par le corps est perdue par la tête.

Et maintenant, empreint de toute cette sagesse et de cette détermination farouche, lancez-vous à l'assaut de l'énorme butte de votre voisinage, attachez vos patins et partez vers le miroir scintillant du lac du bout du che-

min, arpentez les sentiers enneigés de votre environnement citadin. En un mot faites de l'air.

Jouer dehors en hiver est hautement vivifiant. Courir, marcher ou patiner produit de la chaleur et c'est ce qu'il faut pour assurer votre propre chauffage central ! Vous manquez de temps ? Allons donc, rien ne vous oblige à partir en expédition. Jetez un coup d'oeil à votre agenda et prenez bonne note des possibilités.

Pour plusieurs activités, la source d'information à privilégier est le service des loisirs de votre municipalité. Dans l'ensemble des villes se développe toute une structure du loisir actif urbain permettant à la population de se recréer et de profiter de la froide saison souvent à proximité de son domicile. De plus, nombre de villes organisent des fêtes populaires, des carnivals célébrant les caractéristiques de l'hiver.



VETEMENTS

Il faut revêtir des vêtements amples et chauds qui protègent bien du froid.

Gare aux engelures

(SOP) Il s'agit de petites tuméfactions rouge violacé qui démangent et deviennent douloureuses (sensation de brûlure) lorsqu'on rentre au chaud, provoquées par une irrigation sanguine déficiente. Par temps froid, le sang se détourne de la peau vers l'intérieur du corps afin de ne pas trop se refroidir. C'est pourquoi les engelures n'apparaissent qu'en hiver, d'abord sur les extrémités du corps (orteils, mains), puis sur les articulations (des genoux, par exemple), et souvent sur le nez et les oreilles. Ces lésions surviennent généralement chez des personnes qui ne se cou-

vrent pas assez. Il ne faut donc pas lésiner sur la qualité de nos gants et de nos bas (en pure laine ou fabriqués avec ces nouvelles fibres qui respirent).

Les bottes doivent être parfaitement ajustées à notre pied et il est préférable de les choisir en cuir, car les matières synthétiques ne sont pas de bons isolants contre le froid. Il faut aussi revêtir des vêtements amples et chauds qui protègent bien du froid. Enfin, il est indispensable de protéger sa peau des rigueurs de l'hiver (visage, mains et pieds) avec une crème hydratante ou très grasse.

Les jeux d'hiver amusent les petits



PUBLICITÉ

Conseils de sécurité pour les enfants

(SOP) Les plaisirs d'hiver comportent aussi certains risques. Les enfants sont souvent trop téméraire et il est parfois nécessaire de voir à leur sécurité. Voici quelques conseils qui permettront d'éviter des incidents facheux.

1. S'assurer que leur tête, leurs oreilles et leurs doigts sont bien protégés du froid ;

2. Prévenir les petits contre le danger de poser peau nue (ou, pire, sa langue !) sur du métal froid. Ils peuvent rester collés ou s'infliger graves engelures ;

3. Insister pour qu'ils portent un casque et de l'équipement protecteur (coudes, genoux, etc.) pour le hockey et le patin. Le hockey, le ski alpin et le patin à glace (dans cet ordre) sont responsables

de plus de 70 % des accidents liés aux activités hivernales.

4. Imposer le port d'un casque protecteur aux moins de sept ans qui font de la luge ou du toboggan. Éviter les tubes pneumatiques, les

toboggans de type Crazy Carpets et les soucoupes, qui sont difficiles à contrôler ; opter plutôt pour des luges ou des jets skis, qui permettent de freiner.

5. Interdire aux enfants de

creuser des tunnels dans la neige : en cas d'effondrement, ils pourraient être ensevelis ;

6. Leur expliquer qu'on ne doit pas lancer de balles de neige durcie, surtout pas à la tête des copains !



SERVICE CINQ ÉTOILES



Une fois de plus Dupont Auto récipiendaire du «Prix d'excellence» service après-vente 1999

NOTRE GARANTIE CINQ ÉTOILES*

«PRÊT À L'HEURE PROMISE... OU RIEN À DÉBOURSER !»

Sur vidange d'huile et remplacement du filtre
*S'applique à la plupart des véhicules de Chrysler Canada. Pour plus de détails, renseignez-vous.
PRIX EN VIGUEUR JUSQU'AU 31 DÉCEMBRE 2000

POSE DE 4 PNEUS ET BALANCEMENT ÉLECTRONIQUE
29⁹⁹\$

Pour l'entretien de votre véhicule seulement
49⁹⁵\$
de l'heure

De plus **10%** de rabais sur les pièces installées en atelier

SUR 1 LA MISE AU POINT DU MOTEUR

- Ajustement du ralenti
- Vérification et changement des bougies
- Nettoyage du système d'injection
- Vérifier et changer les courroies
- Changer le filtre d'essence

SUR 2 SYSTÈME DE FREINAGE

- Vérifier ou changer: les plaquettes, les bandes, les disques, les tambours, les câbles de frein à main

SUR 3 LA SUSPENSION

- Vérifier ou changer: les amortisseurs avant ou arrière

SUR 4 SYSTÈME D'ÉCHAPPEMENT

- Vérifier ou changer: les tuyaux ou silencieux

SUR 5 SYSTÈME DE REFROIDISSEMENT

- Vérifier ou changer: radiateur, thermostat, boyau

N.B. SERVICE SPÉCIALISÉ AU TARIF AFFICHÉ CHEZ LE CONCESSIONNAIRE

EN VEDETTE, **Autopar**
LES PNEUS RADIAUX D'HIVER EN ACIER POLYESTER



Le pneu radial d'acier Autopar offre la durabilité du ceinturé d'acier à prix modique.

Garantie complète contre les risques routiers*

*Consultez votre concessionnaire pour les détails.

À partir de **54⁹⁵\$**

Prix en vigueur jusqu'au 31 déc. 2000. *Toutes taxes en sus. *Poses en sus. Les prix vous seront soumis pour toutes pièces additionnelles ou services d'entretien requis afin d'obtenir votre autorisation avant d'entreprendre le travail.



DU LUNDI AU VENDREDI: DE 7 H 30 À 17 H 00



662-6528

590, av. du Pont Sud, Alma

LE QUOTIDIEN, le Mardi 5 Décembre 2000 - F3

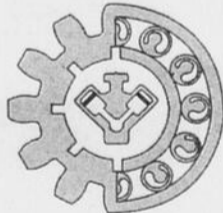
USINAGE

LES ATELIERS

M. DESGAGNÉ ENR.

2520, St-Jean-Baptiste, Jonquière
698-8160

- Reperçage de cylindres.
- Usinage de toutes sortes.
- Spécialiste du réusinage.
- Vente de pièces neuves et usagées.
- Achat de motoneiges, accidentées ou en mauvais état.



SPÉCIALISÉ

- Vilebrequins.
- Sleeves.
- Cylindres au NIKA-TECH.

LES ENTREPRISES

Jean-Yves Savard
et fille inc.



DÉNEIGEMENT, SABLAGE, EXCAVATION, TERRASSEMENT et TRANSPORT DE TOUS GENRES

850-C, des Actionnaires, Chicoutimi G7J 4N3
Tél.: **549-8536** • Téléc.: 543-8894

Le ski de fond offre des avantages



PUBLICITÉ

Les joies de la randonnée



SKI DE FOND

Le ski de fond permet de se garder en forme et d'avoir accès à des endroits merveilleux en forêt.

Glisse populaire

(SOP) La glissade demeure une activité de sensation fortes que peuvent pratiquer les grands comme les enfants. Tout le monde a déjà pratiqué ce sport hivernal, probablement le moins coûteux de tous (et assurément un des plus rigolos !). Mais maintenant, on le prend de plus en plus au sérieux. À preuve, plusieurs centres de ski offrent l'occasion aux amateurs de traîne-sauvage, de chambre à air, « Crazy Carpet » ou même de rafting des neiges de s'adonner à leur sport préféré et de profiter de leurs infrastruc-

tures (remonte-pentes, chalets, etc.). D'autres promoteurs ont carrément ouvert des centres spécialisés pour la descente assise ! Finalement, plusieurs parcs municipaux, offrent la possibilité aux jeunes et moins jeunes de dévaler les pentes, souvent spécialement aménagées, au volant de leur véhicule hivernal préféré.

Quand on s'en donne la peine, il est possible d'aménager des superbes pentes pour la glisse à l'aide d'une pelle sur un coline avoisinante. C'est du plaisir assuré.

Pratique de la raquette

Activité physique exigeante

(SOP) Remises au goût du jour, les raquettes sont maintenant faites d'aluminium et de titane. On serre la courroie et hop ! on part, n'importe où (même si certains centres de villégiature ont mis au point des programmes plus sophistiqués). C'est un exercice facile, qui fait travailler tous les muscles. Ajoutez des bâtons pour gravir les pentes et la pratique de la raquette devient un conditionnement physique complet qui fait brûler plus de calories que la course ou le ski de fond.

À cela s'ajoutent les petits plaisirs simples : les grands

espaces, l'air frais, les joues roses, les traces silencieuses qu'on laisse derrière soi dans le paysage immaculé.

L'acquisition des raquettes a fait un bond chez les acheteurs des deux sexes - les femmes ont acheté presque la moitié des 300 000 paires de raquettes vendues l'année dernière au Canada et aux États-Unis. En règle générale, les traditionalistes privilégient les raquettes en bois qui flottent mieux, car leur surface étant plus grande, elles s'enfoncent moins ; pour leur part, les nouvelles raquettes sont plus légères, plus

(SOP) En raison de l'autonomie qu'il donne à ses utilisateurs, le ski de fond doit d'abord être considéré comme un moyen utilitaire de transport rapide sur la neige. Comme tel il permet d'accéder dans des endroits, notamment dans les boisés, où les engins motorisés ne peuvent se risquer.

Mais de plus en plus, à côté des avantages qu'il nous procure pour nos déplacements, il offre une infinité de ressources au niveau de nos loisirs, soit qu'on ait recours à lui pour :

- la promenade à but ludique
- l'excursion avec des objectifs précis

Origine du Ski de fond

La Suède libérée par un skieur

(SOP) Pour certains historiens, ce sont les Lapons qui, les premiers, inventèrent un ski dont la formule se rapprochait le plus de celle d'aujourd'hui.

C'est en Scandinavie toutefois qu'ils s'est le plus développé. À des fins militaires surtout. Le roi Sverre constitue les premiers régiments de soldats-skieurs en 1200 lors de la bataille d'Oslo. Mais c'est Gustave Vasa, héros national et fondateur du Royaume de Suède qui va faire entrer le ski de fond dans la légende. En 1520, il tente de soulever ses compatriotes de la province de Dalécarlie contre l'occupation danoise. En vain. Se croyant traqué, de nuit il s'enfuit en Norvège, parcourant 90 km en skis de fond pour atteindre la frontière.

- les randonnées à plus ou moins grand rayon d'action.

Comme tel il a l'appréciable avantage d'associer la satisfaction d'accéder à la nature au plaisir de glisser sans contrainte.

Mais pour celles et ceux qui rêvent de performances et de dépassement, il est aussi un merveilleux outil pour la compétition.

Styles

La bonne exécution de la « glissée » n'est pas le seul facteur à considérer en ce qui concerne la manière de skier. Elle dépend beaucoup de l'efficacité et de la synchronisation des mouvements des membres (jambes et bras), ceci indépendamment de la recherche

de la vitesse. Il faut entendre par là ce qui va être recherché par le « compétiteur » (vitesse) ne convient pas forcément au « randonneur » (déplacement en durée). Ce dernier « glisse » plus longtemps que le compétiteur du 15 km par exemple, dans le but bien compréhensible de s'économiser. Quand on évoque le facteur efficacité technique, on songe surtout au rapport qui doit exister entre la qualité de la glisse et de l'énergie déployée. Ce rapport prend toute sa signification au sein d'un groupe, au cours d'une grande randonnée, lorsque la technique vient compenser les différences inévitables pour des qualités physiques d'inégale valeur.

C'est de là qu'il va organiser la résistance pour chasser l'envahisseur. La libération et la reconnaissance de la Suède ont donc été rendues possibles grâce à un authentique exploit sportif.

C'est l'exploit d'un Norvégien audacieux de 27 ans qui va le populariser. En effet, en 1888 Fridjof Hansen et quelques amis parviennent à traverser le Groenland. Les journaux de l'époque qui avaient jugé démen-

tielle cette entreprise, reconnaissent leur erreur. Du coup, le ski de fond est reconnu par le monde entier !

Sur notre continent ce sont des prospecteurs norvégiens qui emploient les premiers des skis pour leurs déplacements en 1840 dans l'Ouest américain. Trente-neuf ans plus tard, un autre Norvégien, résidant à Montréal, M.A Birch réussit le trajet Québec-Montréal avec des skis de neuf pieds de long.

MÉCANIQUE

AIDCO INC.

Soyez prêt à affronter L'HIVER
Faites faire la mise au point de votre souffleuse

49,95 \$
taxes incluses

49,95 \$
taxes incluses

Incluant:

- ✓ Vérification du système de transmission
- ✓ Changement de la bougie
- ✓ Changement d'huile
- ✓ Vérification des courroies
- ✓ Vérification de la pression des pneus
- ✓ Graissage

Transport Jonquière et Chicoutimi gratuit
La Baie (+ 10 \$)

2705, boul. du Royaume, Jonquière G7X 7V3 **548-7957**

La motoneige reste au coeur des activités



PUBLICITÉ

Près de 12 000 adeptes dans la région



MOTONEIGE

Le Saguenay-Lac-Saint-Jean constitue un véritable paradis pour les motoneigistes.

La motoneige constitue une activité hivernale des plus populaires au Saguenay-Lac-Saint-Jean qui compte 13 clubs de motoneigistes fédérés et un club privé, notamment la ZEC Onatchiway.

On compte quelque 11 560 membres en règle au Saguenay-Lac-Saint-Jean. Les bénévoles entretiennent pas moins de 3300 kilomètres de sentiers qui sillonnent le terrain de jeux hivernal des Québécois.

Les retombées économiques de cette industrie sont d'environ 500 millions \$ par année au Québec,

dont 50 millions \$ au Saguenay-Lac-Saint-Jean.

Au Québec

Avec près de 160 000 motoneigistes immatriculés, c'est au Québec que l'on compte le plus grand nombre d'adeptes, soit 42 % de tous ceux qui pratiquent le sport au Canada. Dans les faits, ce sont plus de 170 000 motoneigistes, souvent en famille, regroupés au sein de 250 clubs organisés et répartis en 13 régions, qui s'aventureront sur les quelque 33 551 km de sentiers cet hiver.

Une infrastructure de taille. Il revient à la Fédération des clubs de motoneigistes du Québec (F.C.M.Q.), créée il y a 26 ans, tout le mérite d'avoir su développer le sport sur le territoire de la province. Dans le quotidien, l'organisme peut compter sur 4000 bénévoles

responsables de l'entretien des sentiers. C'est plus de 2000 officiers de sécurité, au sein des différents clubs, qui voient à la bonne marche des activités.

Des motoneigistes à la mode

(SOP) Les motoneigistes sont coquets. Très. Au point de consacrer de petites fortunes à leurs vêtements.

Cette année il n'y en a que pour le rouge et le mauve, en plus du noir qui reste une valeur sûre. Il est très important, pour plu-

sieurs, que la couleur de leur ensemble s'harmonise avec celle de la motoneige. Ainsi les fabricants de motoneige offrent une gamme variée de vêtements aux couleurs de la compagnie.

Les tissus se sont considérablement améliorés au cours des

dernières années, la technique des pelures d'oignon s'est généralisée.

Les vêtements sont légers, confortables et flexibles, les bottes adaptées aux conditions les plus extrêmes, tout comme les casques et autres accessoires.

Votre auto sera folle de l'hiver!

ULTRA GRIP ICE
UN RADIAL PERFORMANT QUI MORD DANS LA GLACE ET LA NEIGE, ASSURANT UNE TRACTION MAXIMALE.

ULTRA GRIP
ADHÉRENCE ET TRACTION MAXIMALE DANS LA NEIGE ET SUR LA GLACE.

WORKHORSE EXTRA GRIP
NOTRE RADIAL ULTRARÉSISTANT POUR LA ROUTE ET EN TOUT TERRAIN.

CONCORDE WINTER TR
UN RADIAL QUI OFFRE UNE EXCELLENTE ADHÉRENCE DANS LA NEIGE, LA BOUE ET LA GADOURE ET QUI PEUT RECEVOIR DES CRAMPONS.

Entreposage de pneus

GOODYEAR SELECT



Mario Gagné
directeur

**LES PNEUS
M. GAGNÉ INC.**

2865, du Pont Sud, Alma
662-4013 • 1-800-465-4735

Forfait
« Prêt pour l'hiver »

à seulement
39⁹⁵ \$
Taxes en sus.

Comprend :

- Vidange d'huile, remplacement du filtre et lubrification
- Vérification de la puissance de la batterie et du système de charge
- Mise à niveau de tous les liquides du moteur
- 4 litres de liquide lave-glace
- Inspection des freins avant et arrière
- Permutation et vérification de la pression des 4 pneus
- Vérification des essuie-glaces et du système de lave-glace
- Vérification des clignotants d'urgence et des feux d'arrêt
- Vérification du système de chauffage et de température
- Ajustement des courroies et des boyaux, s'il y a lieu

SUR RENDU, VOUS. Valable pour la plupart des voitures et camionnettes jusqu'au 31 mars 2001.



Accumulez des milles de récompense AIR MILES™ à l'achat de pneus Goodyear, Dunlop, Star et de services automobiles.

*Des frais minimes sont exigés. **À l'achat de 4 de ces pneus. À l'achat de 4 de ces pneus, avec achat minimal de 250\$, et sur approbation du crédit.

Centre Vacances Nature de Lac-Bouchette Inc.
160, CHEMIN DE LA MONTAGNE
LAC-BOUCHETTE

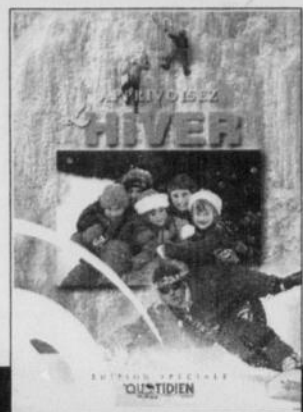
OUVERT 4 SAISONS

Dans un cadre naturel et enchanteur, venez vous amuser et goûter aux plaisirs de l'hiver. Seul, en groupe ou en famille, vous trouverez au Centre Vacances Nature de Lac-Bouchette un potentiel récréo-touristique qui vous fera passer un séjour inoubliable. Tous les services sont sur place et de nombreux forfaits sont disponibles en toute saison.

- Hébergement en chalets ou en pavillon (capacité 135 personnes)
- Location d'équipement
- Restauration avec bar et location de salle
- Activités: Glissades avec remonte-pentes mécaniques
Sentiers de ski de fond
Hébertisme en raquettes
- Nouveauté: Planche à neige**
- «Festival» pendant la semaine de relâche (3 au 10 mars)
Programmation spéciale

Pour information ou réservations: 348-6832

De la glisse sous toutes ses formes



PUBLICITÉ

Des stations de ski bien vivantes



PLANCHE

La presque totalité des stations de ski de la région comptent maintenant leur parc de neige pour planchistes.

Depuis quelques années, la planche à neige occupe la place qui lui revient dans les nombreuses stations de ski du Saguenay-Lac-Saint-Jean. Au début, les planchistes étaient très mal vus de la part des skieurs.

Aujourd'hui, la planche est une activité adoptée par de nombreux skieurs qui ont délaissées les deux planches pour une seule.

Cette ouverture des stations de ski envers les planchistes démontre à quel point les pentes des montagnes doivent s'adapter aux différents genres d'activités de

glisse qui existent sur le marché. Aujourd'hui, ski, surf, jouets de neige, bref tout ce qui possède des carres métalliques et un système de retenue est bienvenu sur les pistes enneigées.

Les stations se veulent maintenant une expérience en montagne.

La presque totalité des stations de ski de la région comptent maintenant leur parc de neige pour planchistes.

Le ski alpin figure maintenant comme activité parmi les autres

en ce qui concerne les sport de glisse.

Les produits hivernaux des stations se développeront davantage d'ici quelques années.

On y trouve déjà des sentiers pour les raquetteurs au sommet des pentes. Les gens marchent l'été pourquoi pas l'hiver ?

En acceptant différents sports de glisse, les stations s'ouvrent aussi d'avantage à la clientèle jeunesse qui constituent la relève des sports d'hiver.

Les animaux et l'hiver

(SOP) Les animaux souffrent du froid tout autant que les humains, et il est du devoir des propriétaires de les protéger. On recommande donc de garder les animaux à l'intérieur durant les grands froids d'hiver.

Soins spéciaux en hiver :

- Couvrez les petits chiens quand ils sortent marcher ;
- Ne laissez pas votre animal boire dans les mares sur la chaussée, les produits chimiques sont hautement toxiques ;
- Frappez sur le capot avant de démarrer votre voiture, les chats

aiment se blottir au chaud près du moteur ;

- Examinez vos animaux pour des signes d'engelures, surtout aux oreilles et aux pattes.

Chicen dehors

Quiconque désire garder un chien à l'extérieur durant les mois d'hiver doit lui assurer abri et environnement adéquats.

Une niche de bois dont le plancher est élevé du sol, dont les murs sont garnis d'isolant et de dimensions appropriées afin de permettre

au chien de conserver sa propre chaleur.

L'ouverture de la niche est orientée vers le sud et à l'abri du vent. Un panneau de jute couvre la porte.

La litière, de préférence une bonne épaisseur de paille, est souvent renouvelée.

Un chien qui vit continuellement à l'extérieur a besoin d'un supplément de 25 % de nourriture de bonne qualité et à plus forte teneur en gras.

L'approvisionnement en eau doit être vérifié souvent, il faut de l'eau fraîche, non pas de la glace.

La marche détend l'esprit

(SOP) La marche hivernale est une activité à la portée de toutes, qui ne coûte que le prix d'une bonne paire de bottes de marche, qui se pratique partout, seule ou en groupe, et qui ne nécessite pas beaucoup de temps.

La marche à pied apporte de nombreux bienfaits pour le corps.

- On respire de l'air frais et, par conséquent, on s'oxygène, même en ville. La raison ? En élevant notre fréquence cardiaque, on augmente le rythme de ses inspirations, ce qui permet un plus grand échange gazeux ;
- On raffermi ses muscles, particulièrement ceux des jambes ;
- Comme la marche abaisse la pression sanguine, les risques de malaises cardiaques et d'hypertension diminuent ;

* C'est une activité idéale pour atteindre et maintenir un poids santé, puisque l'énergie brûlée est composée presque exclusivement de graisses et qu'on travaille à un rythme que l'on peut conserver assez longtemps pour faire fondre les kilos. Sur un terrain plat, on brûle de 200 à 500 calories à l'heure, selon le poids et le rythme de marche. On en brûle encore plus en montagne ou si l'on porte un sac à dos ;

- Une recherche américaine étudie présentement l'hypothèse selon laquelle les gens qui marchent régulièrement auraient deux fois moins de rhumes et de gripes ;
- On a le sentiment de s'accorder un temps de liberté. Ce moment constitue souvent un bref intermède dans le tourbillon

des fêtes ;

- C'est une activité propice à la méditation, à la réflexion et à la rêverie ;

• La sécrétion d'endorphine associée à l'activité physique engendre une sensation de bien-être ;

- Marcher et respirer à un rythme régulier aiderait à clarifier ses pensées. Et l'état de bien-être dans lequel on se trouve favorise la résolution de problèmes et l'éclosion d'idées nouvelles ;

• La nature a un effet calmant ; la détente se fait presque instantanément ;

- On peut marcher en famille ou avec des amis. Comme on n'est pas trop essoufflé, on peut combiner la marche et la conversation.

À quelle distance se trouve l'hôpital le plus proche?

Vous faites de la motoneige, devenez membre d'Air Médic!



Air Médic est un service d'ambulance aérienne (hélicoptère) sans but lucratif desservant le Saguenay - Lac-Saint-Jean-Chibougamau et la Côte-Nord.

Air Médic a déjà secouru de nombreuses personnes dans la région dont près de la moitié étaient en secteur isolé.

Procédures d'intervention

Pour urgence médicale: sans frais 1-877-963-3322 ou 673-3322
Radio amateur: VE2 *33

Combien coûte une intervention d'Air Médic?

Le coût moyen d'une intervention d'Air Médic peut atteindre 3000 \$, mais elle est gratuite pour les membres donateurs de la fondation d'Air Médic.

Motoneigistes: Aidez-nous à vous sauver la vie!



Pour devenir membre: remplissez ce coupon - réponse ou rendez-vous dans une Caisse Populaire*

Nom et dépendant: _____
 Adresse: _____
 Téléphone: _____ Membre (25 \$) Famille (65 \$)
 Famille monoparentale (35 \$):
 Je souhaite payer par chèque:
 Je souhaite payer par mandat-poste:
 Faites parvenir votre adhésion:
 AIR MÉDIC, 101, rue # 1,
 de l'Aéroport Chicoutimi,
 Saint-Honoré (Québec) G0V 1L0
 Tél.: (418) 673-3838
 FAX: (418) 693-0420
 E-mail: airevac2@royaume.com
 *Formulaires disponibles

PARTENAIRES MAJEURS D'AIR MÉDIC

Progrès-Dimanche, Quotidien, CKTV, CFRS, CKRS-AM,
 Groupe Vision Marketing, Desjardins,
 Solution Globale, Héli-Inter, Pascan Aviation,
 Raymond Chabot Grant Thornton

Chasse d'hiver

PUBLICITÉ

Activité populaire

L'hiver est de moins en moins un obstacle aux activités de loisir. En plus des traditionnelles activités comme le ski, la raquette, le patin, la motoneige et la glissade, les amateurs de la neige pratiquent également des activités estivales pendant la froide saison.

Les chasseurs, depuis quelques années, les adeptes pratiquent la chasse aux caribous et aux chevreuils d'hiver. La chasse d'hiver gagne en popularité auprès des adeptes de chasse au gros gibier.

Le faible succès de chasse à l'original incite les chasseurs à se tourner vers la chasse d'hiver en lorgnant, entre autres, le caribou du Grand Nord Québécois et le chevreuil d'Anticosti.

Depuis deux ans, Sépaq d'Anticosti offre maintenant un forfait de chasse au cerf de Virginie en décembre. Une occasion unique de découvrir ce coin de paradis enneigé.

Pour de nombreux chasseurs, la neige procure une sensation unique qui permet à la chasse de prendre tout son sens avec le froid et les traces d'animaux visibles.

L'an dernier, Sépaq Anticosti a



obtenu la permission de prolonger la chasse jusqu'en décembre. Cette année la saison s'étend du 4 au 19 décembre. Les adeptes ont ainsi la possibilité de vivre une expérience de chasse différente et unique.

Le déneigement met en forme

Pour de nombreux individus, le déneigement constitue la seule activité hivernale qu'ils pratiquent. Évidemment, le matin, au moment de partir pour le bureau, la séance de pelletage obligatoire n'a rien d'un plaisir d'hiver.

Toutefois, quand le déneigement se fait lentement, avec des équipements appropriés, il représente une excellente façon de profiter des joies

de l'hiver. Quand cette belle neige blanche s'accumule dans l'entrée de la maison il faut inévitablement l'enlever pour faciliter la circulation piétonnière et pour stationner l'auto. Aussi bien transformer cette corvée en activité physique bénéfique.

La principale précaution consiste à y aller lentement. Il faut également adopter des positions qui ne

donneront pas de mauvais coups à la colonne vertébrale. En effet, le dos est fragile et il faut s'appliquer à chaque mouvement.

La souffleuse à neige moderne permet aux utilisateurs de déneiger en toute sécurité et les nouveaux modèles de pelle avec des manches en D permettent de pelleter avec plus de facilité. Le déneigement de l'entrée, le soir, après le souper, représente un plaisir pour ceux qui prennent la neige du bon côté.



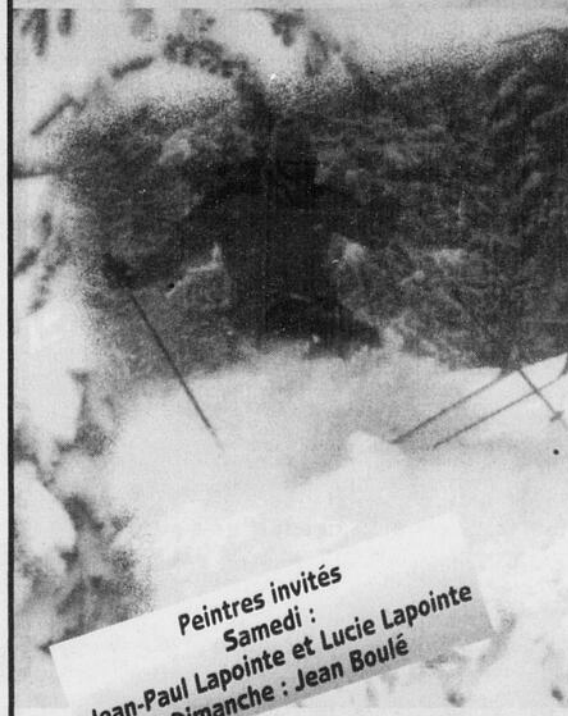
Le Valinouët,
plus que du SKI,
c'est du PLAISIR...

OUVERT
7 jours/7

100%
NEIGE
NATURELLE

Le Valinouët vous invite à ses journées
PORTES OUVERTES
les 9 et 10 décembre 2000

Venez skier dans les pentes écoles et + ?
et c'est gratuit



Peintres invités
Samedi :
Jean-Paul Lapointe et Lucie Lapointe
Dimanche : Jean Boulé

ACTIVITÉS AU PROGRAMME:

- PROTOCOLE
- Rencontre des propriétaires
- Visite de la station
- Exposition (artistes et artisans)
- Exposition des équipements
- Ski bazar (patrouille de ski)
- Excursion sur la montagne en télésiège
- Tirage des prix de la prévente de billets de saison
- 5 à 7 au Pub (animation)

Profitez de l'occasion pour acheter
vos cadeaux de Noël

Carte de saison,
Multi-GLISSE ou
certificats-cadeaux



Invitation aux motoneigistes:
Une halte de repos dans un décor féérique

Information: **673-6455**
www.valinouet.qc.ca

PARC D'AMUSEMENT POUR SKIEURS ET PLANCHISTES

TELECOOPAZIONE À L'ÉCHELLE NATIONALE

Meilleure valeur! à partir de \$129.95 Meilleure qualité!

NOUVEAU SYSTÈME D'AJUSTEMENT DE LONGUEUR DU PANTALON
Protégez votre enfant! Avec un VRAI habit de neige

PAR **CHOKO** DESIGN

L'HABIT DE MOTONEIGE No.1

IMPERMÉABLE - tissu extérieur en nylon enduit W.P., siège et genoux à plusieurs épaisseurs, coutures scellées aux endroits stratégiques.

À L'ÉPREUVE DES INTÉMPÉRIES - isolant exclusif Weathertec.

À L'ÉPREUVE DU VENT - extérieur en nylon résistant avec col haut, capuchon et rabats contre le vent.

À TOUTE ÉPREUVE - matériaux durables et confection de qualité.

2116, boul. du Royaume
CHICOUTIMI
545-6744

C&A Sports
Vêtements Choko pour toute la famille

PIÈCES ET ACCESSOIRES DE MOTONEIGE

PUBLIREPORTAGE



Les plaisirs de la MOTONEIGE

Quel plaisir de partir en randonnée de motoneige. Découvrir détour après détour les montagnes enneigées, les sapins recouverts de neige.

La location offre plusieurs avantages

Faire l'achat d'une motoneige représente un investissement majeur de plusieurs milliers de dollars. La location est un excellent moyen de savoir si ce sport motorisé vous convient et répond à vos attentes.

L'acheteur de motoneige aura à choisir entre différents types de motoneiges: l'utilitaire, faite pour les travaux comme le transport de bois ou d'équipement dans la neige molle; le modèle hors piste capable de se déplacer facilement dans la neige vierge, préféré des propriétaires de chalet en forêt; le modèle pour touristes, à deux places confortables avec démarrage électrique, marche arrière, poignées et accélérateur chauffant ou le modèle sportif ultraperformant.

La location devient donc un moyen intéressant pour un adepte qui pourra faire l'essai et considérer par la suite ce qui sera le modèle à choisir selon ses besoins.

La location apparaît aussi une alternative intéressante pour ceux qui n'ont pas le temps ou les ressources financières nécessaires pour procéder à l'achat d'une motoneige et de bénéficier des plaisirs à quelques reprises pendant l'hiver.

C'est aussi l'occasion de familiariser avec la conduite sur des sentiers balisés et également d'avoir un avant-goût de ce qu'offre l'industrie touristique d'hiver en terme de forfait et de destinations vacances.

L'essayer c'est l'adopter.

Evasion Sport D.R.

Des spécialistes en véhicules récréatifs

Le concessionnaire de motoneige Artic Cat de Laterrière, Evasion sport D.R. fait figure de leader dans la région, au sein de l'industrie de la motoneige. L'entreprise située au 2639, route 170, propose une des plus salles de montre qui met en valeur toute la gamme des véhicules récréatifs que sont les VTT et les motoneiges.

Propriété des frères Denis et Roger Gagnon, Evasion Sport D.R. compte une quinzaine d'employés au plus fort de la saison. Il s'agit de véritables spécialistes en véhicules récréatifs. Le concessionnaire Artic Cat de Laterrière est mis en nomination à chaque année, depuis trois ans, pour le prix du meilleur concessionnaire au Canada. Le service à la clientèle est en tête de liste des préoccupations de toute l'équipe d'employés.

Les clients sont assurés de trouver sur place un vaste inventaire des pièces et accessoires disponibles sur le marché. Les vêtements Artic Cat et la réputée ligne des vêtements, haut de gamme, Vortex font également partie des produits disponibles sur le plancher dont l'étalage permet aux clients de trouver facilement ce dont ils ont besoin.

RIEN À PAYER AVANT LE PRINTEMPS*

*Sur approbation de crédit.

EQUIPEMENTS VILLENEUVE INC.
1178, boul. Sainte-Geneviève Chicoutimi-Nord
543-3600

• Motoneiges
• Vêtements
• Certificats-cadeaux

ski-doo BOMBARDIER PRODUITS RÉCRÉATIFS

www.equipementsvilleneuve.com

CERTIFICAT CADEAU 20.00 \$
vingt dollars
EQUIPEMENTS VILLENEUVE INC.
20.00 \$

LIQUIDATION

MODÈLES 1999 et 2000 NEUFS EN INVENTAIRE

Quantité limitée

POLARIS
L'évasion plein air.

Gobeil Équipement
2138, boul. Saint-Jean-Baptiste, CHICOUTIMI • 549-3956

AUCUN INTÉRÊT NI PAIEMENT JUSQU'AU 1^{er} FÉVRIER 2001

PARTEZ EN TOUTE SÉCURITÉ.
Pensez à votre mise en marche

MARTIAL Gauthier
loisirs enr.

YAMAHA
L'art de satisfaire!
1015, boul. Sainte-Geneviève CHICOUTIMI-NORD
543-6537

LIQUIDATION MODÈLES USAGÉS

- | | |
|---|---|
| • YAMAHA Phaser 2000
5600 \$ | • YAMAHA Venture 600 1999
5500 \$ |
| • ARTIC CAT Pantera 440 1991
1400 \$ | • YAMAHA Venture 600 2000
7500 \$ |
| • POLARIS Indy Trail Touring 1999
4300 \$ | • YAMAHA VMAX 700SX 1998
5600 \$ |
| • YAMAHA VK 540 2000
7300 \$ | • YAMAHA Exciter II 1993
1800 \$ |

VK 540 2001
UN INVESTISSEMENT ÇA SE PROTÈGE

TÉL.: (418) 547-2022
SAGUENAY Marine INC.
Pièces et service: 1957, rue Sainte-Famille, Jonquière
Salle de montre: 1911, Sainte-Famille, Jonquière
www.saguenaymarine.com

YAMAHA

MISE AU POINT DE MOTONEIGES:
59⁹⁵\$
+ TAXES

ARCTIC CAT
ÇA, C'EST DE LA MOTONEIGE!

Juste à temps pour Noël...
jusqu'à **50%**
de rabais sur vêtements et accessoires en magasin

Nouvelle technologie ARCTIC CAT APV 40% plus économique d'essence

Evasion Sport D.R.

Certificat-cadeau Joyeux Noël \$

2639, Route 170, Laterrière
678-2481
Certificats-cadeaux disponibles

SPÉCIAL MISE EN MARCHÉ: 54,95 \$ + taxes