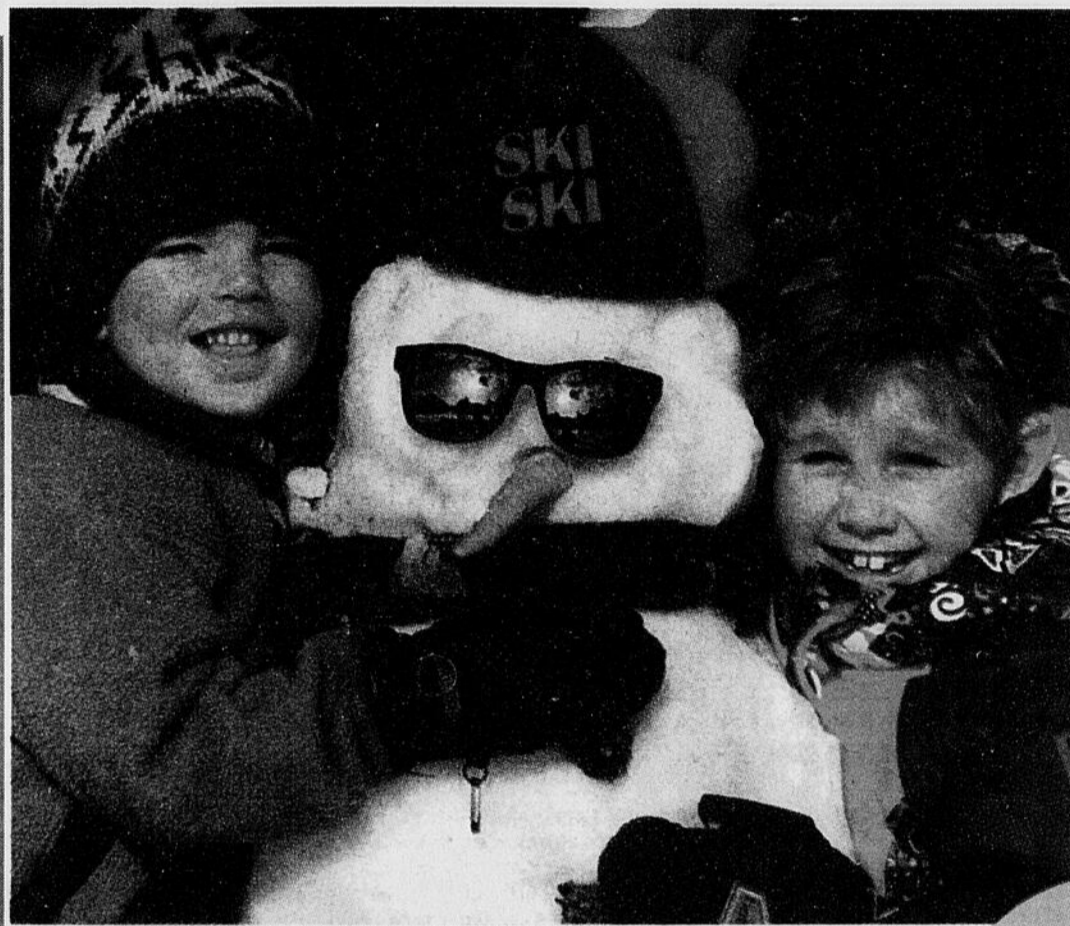


cahier spécial



Amusons-nous cet hiver!

LaTribune
PUBLIREPORTAGE

Cet hiver prenez l'air de famille!

Les parents ayant de jeunes enfants sont moins actifs que les autres adultes. C'est bien connu: alors que les jeunes font du sport, les parents font du transport... et attendent passivement leurs enfants.

ces de la municipalité de Rock Forest.

«Plus de 60 personnes ont été impliquées bénévolement depuis les débuts de la base et elles ont fait un travail extraordinaire» lance

de parc qui entretient les patinoires. Tout le reste de l'animation et de l'entretien est assuré par des bénévoles.

Quand on lui demande quelle clientèle fréquente la base, mon-

On ne le dira jamais assez. La famille occupe une place importante dans la transmission des valeurs et des comportements sociaux. Elle représente l'un des moteurs essentiels au développement social, culturel et économique d'une société.

Un séjour à la base plein air de Rock Forest, c'est l'assurance de passer un moment privilégié, de rire et de se rapprocher de ceux que l'on aime.

À Rock Forest, des citoyens l'ont compris et la municipalité aussi. La Base plein air, un joyau dont la famille a tellement besoin.

nagement qui soit favorable. Pour cette dynamique directrice des loisirs, le site choisi allait de soi. «On a constaté que naturellement, les citoyens aiment se retrouver dehors, près du lac, à cause de la beauté du paysage et pour avoir accès au lac. La Ville a pris les devants, mais c'est clair que les citoyens l'auraient demandé.»

Après une première expérience concluante, le sentier glacé sera allongé cet hiver. De trois kilomètres. De plus, deux chalets de service seront accessibles aux patineurs, un à chaque extrémité du



La glissade en famille est à l'honneur à la Base plein air de Rock Forest

Kino-Québec, avec la collaboration du DSC Charles LeMoine, a réalisé une enquête auprès de 3 330 parents. Environ le tiers des parents pratiquent une activité physique au moins une fois par semaine, avec leur(s) enfant(s). Pourtant l'étude révèle que 88% des parents souhaitent le faire. L'écart entre les deux s'explique par des barrières telles le manque de temps, les coûts trop élevés ou le manque d'activités proposées.

monsieur Nadeau avec fierté.

Le comité du Ruisseau d'or est la corporation sans but lucratif qui gère et anime la base plein air. Tous les étés, de nombreux étudiants ont participé aux travaux d'aménagement des sentiers de ski de fond, des patinoires, de la fameuse glissade, des jeux modulai-

sieur Nadeau répond avec enthousiasme: «Nous autres, c'est la famille. Tout le monde s'amuse! On voit des grands-pères et des grands-mères qui s'amuse avec leurs petits-enfants, il y a des riches et des pauvres, chacun y trouve son plaisir.»

De la glissade au patinage, des balançoires et jeux modulaires jus-



Ski de fond dans les sentiers de la Base plein air de Rock Forest

res. «Au fil des ans, la corporation a acquis pour 50 000\$ d'équipements pour l'animation et l'entretien du site par des activités d'auto-financement telles les bingo à la salle Évolution et la location de tubes pour la glissade.

De son côté, la municipalité a érigé un bâtiment multifonctionnel et assure la présence d'un gardien

qu'au ski de fond, la raquette et le «sleigh ride», il y en a pour tous les goûts. Avec de jeunes enfants, c'est l'idéal puisqu'ils changent souvent d'activités et la base offre toute une gamme d'activités regroupées en un seul site. Pour les parents, la base leur permet tour à tour, par exemple, de faire du ski à leur rythme pendant que l'autre s'amuse avec les enfants.



Très populaire le sentier glacé à Magog!

Photo: Studio RC

Sentier glacé à Magog

La Ville de Magog s'est dotée d'une politique familiale depuis quelques années. Au niveau des loisirs, citoyens, employés et élus municipaux réfléchissent ensemble sur cette nouvelle thématique: Place à la famille. Cet exercice a donné naissance l'an dernier à l'aménagement d'un sentier glacé à la tête du lac Memphrémagog et qui met en valeur le parc du littoral.

«Malgré une saison écourtée, 6 000 personnes ont fréquenté le sentier glacé», rapporte Marie-France Bourdages, directrice des loisirs à Magog. Voilà qui est assez révélateur de la popularité de cette activité. «L'hiver, le patin est une activité qui demeure accessible. Avec la glissade, ce sont les deux grandes activités pour la famille» lance madame Bourdages.

Il restait donc à créer un amé-

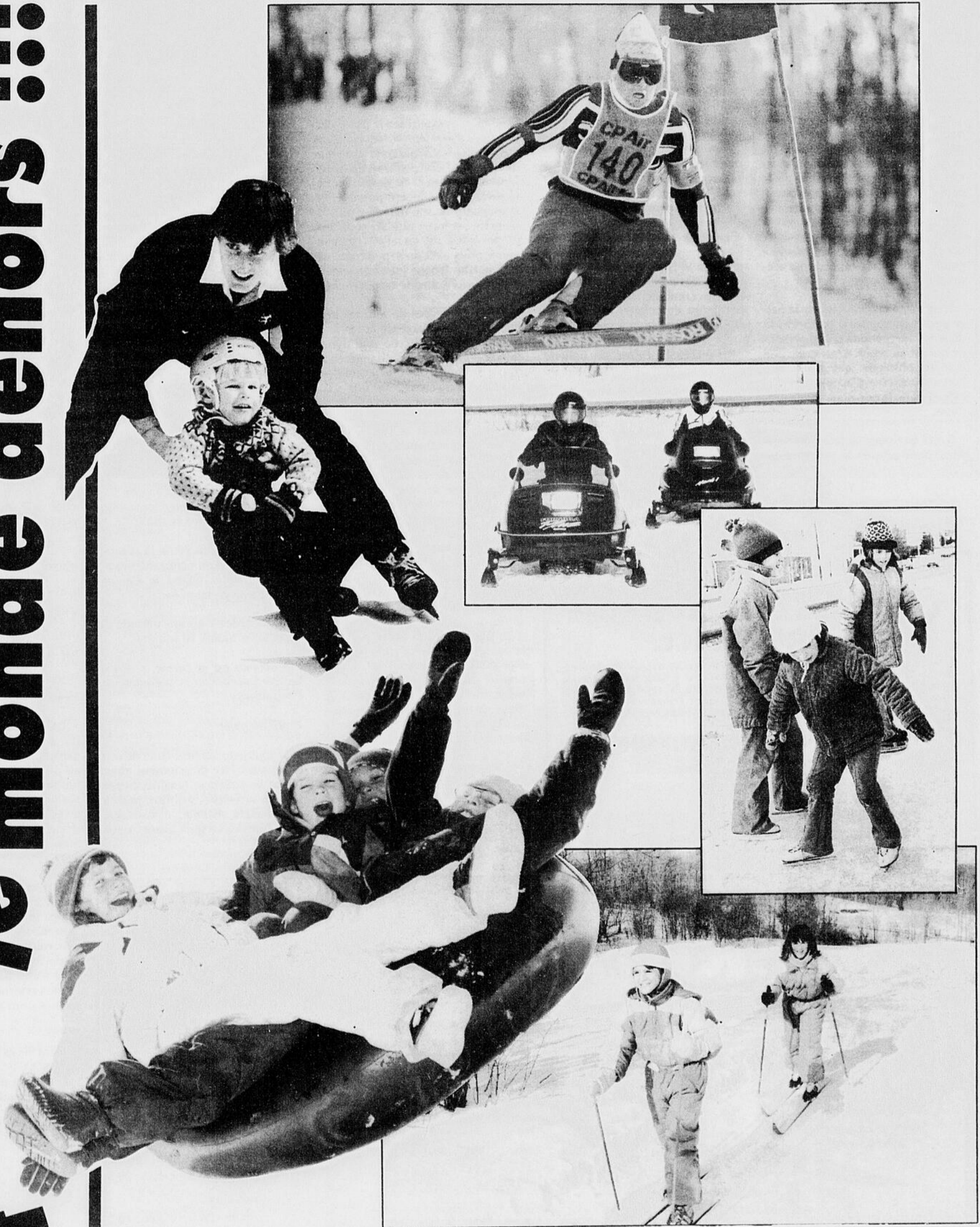
sentier. Un service de casse-croûte y sera offert.

Une autre bonne nouvelle attend les familles de Magog cette année. Un tout nouveau plateau de glissade sera aménagé sur le site de la rampe de mise à l'eau, accessible par la rue Hatley. Ce nouveau site offrira des conditions plus sécuritaires aux amateurs de glissade.

À Magog, l'hiver se vivra en famille cette année. Une initiative qui mérite des félicitations.

Daniel Auger
Coordonateur Kino-Québec
Département de santé communautaire
du CHUS

Tout le monde dehors!!!



La Tribune, Sherbrooke, mardi 17 novembre 1992

Pour être physiquement actif, le pelletage de la neige

Pratiqué de façon convenable, le pelletage de la neige représente une activité physique relativement accessible qui peut très bien s'inscrire dans le développement ou le maintien d'un mode de vie physiquement actif et ainsi contribuer significativement à l'entretien d'une bonne condition physique générale (solicitations cardiovasculaire et musculaire, dépense d'énergie,...).

L'intensité du pelletage de la neige peut varier entre 4 et 15 fois la dépense énergétique d'une personne qui est au repos. C'est donc une activité physique qui offre une bonne souplesse d'adaptation aux capacités de la personne qui la pratique.

Voici quelques facteurs à considérer pour adapter le pelletage de

la neige à ses capacités et pour éviter les conséquences fâcheuses (problèmes cardiovasculaires et musculo-squelettiques,...) qui pourraient autrement en découler.

Facteurs majeurs

Le contrôle de l'intensité du pelletage repose surtout sur 2 facteurs: la VITESSE de pelletage et le POIDS des pelletées. Un bon ajustement combiné de ces facteurs permettra de pelletter à une intensité convenant bien à votre profil.

La VITESSE: évitez de pelletter précipitamment afin d'en finir au plus vite. Envisagez votre pelletage comme une séance d'activité physique librement choisie dans le but de prendre l'air et de vous faire du bien. Prenez le temps de bien pelletter.

Le POIDS: contrôlez le poids des pelletées en intégrant le contrôle des variables suivantes: la grosseur des pelletées compte tenu de la pesanteur de la neige, la pesanteur de la pelle (la plus légère possible) et la longueur de son manche; plus le manche est long, plus le poids est grand (effet de levier). Visez un compromis avec une pelle qui ne sera ni trop longue (effet de levier) ni trop courte (tronc trop penché).

Évitez les levées de lourdes pelletées avec blocage de la respiration; ce blocage crée une dynamique circulatoire dangereuse pour le cœur dont la condition laisserait à désirer... Le dos s'en portera également mieux.

La POSTURE et la TECHNIQUE de pelletage ont aussi leur importance surtout pendant la phase de remplissage de la pelle. Ménagez votre dos en fléchissant confortablement les jambes et en gardant le dos le plus droit possible lorsque vous penchez le tronc vers l'avant (flexion aux hanches). Utilisez une pelle dont la longueur vous permet une inclinaison optimale du tronc et adaptez le poids des pelletées en conséquence (effet de levier).

Le pied placé en avant pendant le remplissage de la pelle devrait être déplacé, si besoin est, en direction du lieu où sera envoyée la neige afin de réduire la torsion du tronc pendant l'envoi. Attention aux «grands élans» afin de lancer la neige à distance.

Il importe de s'assurer que votre appui au sol est stable et solide et que vos pieds ne vont pas glisser, provoquant chutes et faux mouvements.

Facteurs secondaires

Parmi les autres facteurs qui peuvent contribuer à rendre le pelletage moins exigeant pour l'organisme, mentionnons:

— adapter son habillement à l'intensité du pelletage afin de ne pas provoquer de sudation abondante;

— ne pas fumer ou consommer de l'alcool avant, pendant et après une séance de pelletage;

— ne pas pelletter après un repas;

— être plus prudent lorsque l'air est très froid. Bien couvrir le cou et possiblement la bouche avec un foulard. Le cas échéant, se placer dos au vent;

— commencer doucement 5 à 10 min. et augmenter graduellement l'intensité par la suite;

— adapter la durée de la séance de pelletage à son endurance musculaire. Arrêter quand la fatigue devient trop prononcée;

— accordez-vous une période de repos d'au moins 10 minutes.

Moins on est en forme, plus ces facteurs secondaires prennent de l'importance.

Profil du sujet

Si vous avez un problème de santé pouvant être directement affecté par le pelletage (angine, hypertension artérielle, arthrite, mal de dos, diabète, asthme,...), consultez un médecin à ce sujet avant de pas-

ser à l'action. Faites de même si votre santé est douteuse (malaises, étourdissements, douleurs à la poitrine,...).

Si vous êtes en bonne santé et habitués aux activités physiques vigoureuses, le pelletage s'intégrera bien dans votre mode de vie physiquement actif. Même pour vous, surtout si vous êtes âgé de 45 ans et plus, une bonne posture et un pelletage sans blocage de la respiration sont recommandables.

Si vous êtes sédentaire et non touché par les problèmes de santé visés plus haut, votre prudence vis-à-vis le pelletage sera à la mesure du nombre des autres facteurs de risque qui peuvent vous caractériser:

— être âgé de 40 ans et plus;

— avoir une parenté réelle touchée par des problèmes cardiaques;

— être plus stressé que la moyenne;

— avoir 15 kg et plus de poids en trop;

— fumer 10 cigarettes et plus par jour;

— avoir un taux de cholestérol élevé.

En tant que sédentaire touché par aucun ou 1 de ces facteurs, organisez votre pelletage pour que, au plus, son intensité vous essouffle tout en vous laissant capable de parler de façon assez aisée. Faites un échauffement et allez-y progressivement. Faites des pauses au besoin.

Si votre profil de risque comprend 2 ou 3 de ces facteurs, pratiquez un pelletage d'intensité «légère-moderée» tout au plus tant que vous n'aurez pas consulté un médecin; la chose s'impose plus si vous n'êtes pas assuré d'avoir une tension artérielle et un taux de cholestérol normaux.

Dans le cas où vous répondez à 4 et plus de ces facteurs, rencontrez un médecin avant de pratiquer un pelletage quelque peu productif...

Source: Kino-Québec



LA CHASSE À L'AUBAINE S'ARRÊTE ICI.

Passez nous voir et examinez les plus récentes merveilles d'Arctic Cat. De l'explosive Thundercat 900cc, de la puissante Wildcat 700cc à l'économique Lynx, nous offrons les meilleures aubaines en ville. Si vous vous qualifiez, nous financerons votre motoneige et vous pourrez l'enjamber sans avoir à faire un acompte ou faire des paiements jusqu'en décembre. Hâtez-vous de voir la collection de motoneiges légendaires.

CENTRE DE MÉCANIQUE POISSON INC.

643, rue Trépanier
St-Élie d'Orford
562-1822/6638

ARCTIC CAT

Motoneiges de classe mondiale®

© Arctic Sales, Inc. 1992.™ Marques de fabrication de Arctic, Inc.

Du **SKI** format familial?

Chouette!

**OWL'S
HEAD**

Autoroute des Cantons de l'Est, Sortie 106, Mansonville

Pour réservations : 514. 292. 3342 ou 514. 878. 1453

Télécopieur : 514. 292. 3067

FORFAIT SPÉCIAL DE 3 JOURS

Comprend :

- 3 jours / 3 nuits dans un luxueux condominium de 2 chambres à coucher
- 3 jours de ski
- Ski à votre porte

160\$

par personne + taxes,
occupation quadruple,
du 3 janvier au
11 février 1993

BILLET DE JOURNÉE fins de semaine et fêtes :

Adulte : 30 \$ • Enfant : 20 \$
(6 à 13 ans)

semaine :

Adulte : 26 \$ • Enfant : 16 \$
(6 à 13 ans)

Amisons-nous
cet hiver!

Bien se vêtir pour le ski de fond

Contrairement au ski alpin, la pratique du ski de fond comporte une dépense d'énergie appréciable, qui variera bien sûr en fonction du niveau de chacun. Dépense d'énergie signifie sudation. Une tenue vestimentaire adéquate est donc critique en ski de fond.

L'erreur la plus fréquente, commise par les fondeurs inexpérimentés, est de mettre des vêtements trop chauds. On part confortable, mais après quelques minutes, on crève de chaleur, on se retrouve en sueur dans des vêtements-coquilles qui respirent mal. Pas étonnant de rencontrer des skieurs épuisés dans leurs combinaisons capitonnées, le visage empourpré, qui s'empres- sent de rentrer après seulement une heure de ski.

Le ski de fond, même dans les sentiers les plus faciles, nous conduit à travers des sous-bois où le vent n'a presque plus de prise. Des vêtements plutôt légers qui respirent bien se révèlent très confortables lorsqu'il n'y a pas de vent, même par temps très froid.

*Le jeu
des «pelures d'oignon»*

En ski de fond, il appartient à chacun d'apprendre à bien se connaître, à comprendre les réactions de son propre métabolisme au froid. Il ne s'agit plus de combattre le froid mais bien de s'y adapter. Mais le comportement du métabolisme, c'est-à-dire la capacité de l'organisme à produire de la chaleur, varie considérablement d'un individu à l'autre.

Il y a toutefois une recette de base, en deux volets, qui s'applique à tous indistinctement. D'abord il faut se munir de «pelures d'oignon», c'est-à-dire de couches de chandails de densités différentes qu'on peut additionner ou soustraire les uns aux autres chemin faisant. Deuxièmement, il faut se nourrir fréquemment d'aliments riches en «sucres rapides», surtout pour une longue sortie par temps froid.

En guise de vêtement de peau, les sous-vêtements de type polypropylène permettent au corps de garder sa chaleur tout en évacuant la sueur.

Pour les jambes, l'addition d'un pantalon de ski de fond léger ou

d'un lycra devra suffire à affronter les diverses conditions d'une sortie. Il ne faut jamais s'emmitoufler les jambes en ski de fond.

Pour le haut du corps, un jeu de chandails s'impose. Il faut toujours garder à l'esprit la nécessité d'évacuer la sueur en cours de route, sans quoi on s'expose à des problèmes qui peuvent conduire à l'hypothermie (syndrome de la perte de chaleur). Les magasins de plein air offrent une intéressante gamme de «pelures». Certaines vestes sont couvertes d'un revêtement coupe-vent pour les parties exposées au vent et permettent l'évacuation de la sueur par le dos et les aisselles. On complète avec un capitonné sans manche pour tenir le torse au chaud lorsque le froid ou l'humidité se montrent pénétrants.

Un sac à dos léger permet de jouer avec les pelures. On y fourre ses chandails et ses grignotines.

*Les mains, les pieds
et le cou...*

Pour les mains, il n'est pas absolument essentiel d'utiliser les typiques gants de ski de fond coupe-vent. On trouve maintenant aussi des gants en feutre ou des mitaines en laine polaire.

Un foulard «bandito» à velcro est à conseiller pour tenir le cou au chaud. Une tuque légère ou un bandeau thermique sont impératifs pour minimiser la perte de chaleur par le métabolisme.

Un bas thermique suffit à garder le pied au chaud et confortable dans une botte qui n'est pas trop serrée. Les nouvelles chaussures de ski de fond qu'on nous propose depuis quelques années sont capitonnées d'une fourrure synthétique plus ou moins épaisse.

Lorsque le soleil rend la neige aveuglante, il faut porter des lunettes UV d'un indice minimum de 400 qui absorbent intégralement les rayons ultra-violet. Les lunettes de type glacier de bonne qualité sont malheureusement assez chères.

Comme dans n'importe qu'elle autre pratique sportive, ce sont des vendeurs qui pratiquent eux-mêmes le ski de fond qui peuvent le mieux vous conseiller au moment de l'achat.

la randonnée...

ensemble complet

**SKIS
BOTTES
FIXATIONS
BÂTONS**
à partir de **139\$**

Fisher
Élan
Exel
Salomon
Swix
Alpina

292, rue King Ouest
Sherbrooke

GRAND CHOIX
SKI DE FOND

566-8882

48061

GRANDE OUVERTURE

BOUTIQUE DE SKI

MONT BELLEVUE

SHERBROOKE

ÉCOLE DE SKI

Inscription aux cours dès maintenant.

ATELIER

- Travail professionnel
- Pose de fixations
- Mise au point complète
- Aiguillage
- Cire chaude
- Réparations

VENTE ÉCHANGE

Neuf et usagé

Nous garantissons les meilleurs prix en ville.

HEURES D'OUVERTURE

En vigueur jusqu'à l'ouverture de la station.

Lundi, mardi et mercredi: de 13 h à 17 h
Jeudi et vendredi: de 13 h à 21 h
Samedi: de 13 h à 17 h
Dimanche: de 12 h à 17 h

RABAIS DE 5\$

sur présentation de ce coupon sur mise au point complète.
Maximum 4 paires de skis par coupon.
Valide jusqu'au 15 décembre.
Ne peut être jumelé à aucune autre promotion.

Armand Laroche
propriétaire

RENSEIGNEMENTS: 565-8626

47142

Un nouveau sport très populaire, le surf des neiges

L'ancêtre du surf des neiges, le Snurfer, fit son apparition aux États-Unis dans les années 70. Cette planche munie de courroies sous lesquelles le snurfer glissait ses bottes eut un succès fulgurant. Qui dura trois ans.

L'idée fut toutefois reprise par Jake Burton, un fanatique de l'activité qui demeurait dans l'Est des États-Unis et, simultanément mais séparément par Tom Sims, surfer et

skater (adepte du surf et skateboard) invétéré... comme tout Californien qui se respecte.

Bien que dit «des neiges», le surf en question n'hésita pas à traverser l'océan pour se lancer à la conquête de l'Europe où, aujourd'hui, plusieurs fabricants de skis alpins et de planches à voile manufacturent également des snowboards.

En France, on calcule que 50 p.

cent de l'achalandage des stations de ski est constitué de surfers et de monoskieurs. Au Québec, on n'en est pas encore là mais il demeure qu'actuellement, un nouvel adepte des pentes de ski sur deux fait du surf.

La multiplication de cette nouvelle «espèce» ne s'est pas faite sans heurt.

Pour plusieurs, le principal problème n'est pas la planche comme telle — même s'il faut que trois

C'est une clientèle qu'il faut apprendre à connaître. Qu'ils soient en skis, en patins en skateboard ou en surf, ces jeunes sont dans un âge où il faut répéter.

Répéter d'autant plus souvent que, dans l'esprit de plusieurs adeptes du surf des neiges, l'activité revêt une image des plus incompatibles avec les règlements en vigueur dans les centres de ski. Il faut sauter sur tout ce qui ressemble à une bosse et s'envoyer en l'air (dans le sens le plus terre à terre) en se servant des rampes de neige bordant la pistes.

Des changements

La plupart des stations de ski ne pouvant se permettre de renoncer à une clientèle de plus en plus nombreuse, ouvrent leurs portes aux «neigiplanchistes».

À certaines conditions toutefois: les surfers doivent respecter les règlements s'appliquant aux skieurs et posséder une carte émise par Ski-Québec certifiant qu'ils sont capables d'un minimum de contrôle sur leur engin. C'est-à-dire qu'ils sont en mesure d'effectuer des arrêts avant et arrière et qu'ils peuvent enchaîner une série de virages contrôlés.

Plusieurs stations de ski — telles celles du mont Tremblant, du mont Avila, du mont Orford, du mont Garceau, du mont Saint-Bruno et de Belle Neige — offrent même des cours de surf des neiges. De plus, au mont Avila, au mont Saint-Bruno et à Belle Neige, des pistes en demi-lunes (half-pipe) ont été creusées expressément pour les surfers casse-cou désirant se livrer aux acrobaties interdites sur les pistes traditionnelles.

Mais le «mur» est encore loin d'être tombé. La majorité des stations ne permettent en effet le surf que sur certaines pistes. Même si le surfer paie son billet le même prix que le skieur qui, lui, peut aller où il le désire.

Et puis, il y a les centres récalcitrants. Ceux qui refusent encore les snowboarders: Chanteclerc, mont Gabriel, mont Saint-Anne, Le Relais et mont Saint-Sauveur — qui envoie les planchistes au mont Avila, sa station-jumelle, où les installations ont été aménagées pour eux.

Dans la plupart de ces stations, on évoque des raisons de sécurité. Mais on insiste aussi sur le fait qu'on cherche des solutions pour que la cohabitation skieurs-surfers se fasse harmonieusement. Car elle se fera probablement un jour.



La présence des surfers sur les pistes québécoises a véritablement commencé à se faire sentir il y a six ans. Avant, l'activité n'était le lot que de marginaux relativement acceptables... vu leur petit nombre.

skieurs dérapent pour faire autant de dégâts qu'un seul planchiste — mais plutôt ce qu'il y a dessus. Et ce qu'il y a dessus, c'est, dans 75 p. cent des cas, un adolescent de 13 à 17 ans.

Le hockey au féminin

Il y a plus d'un siècle que le hockey sur glace est pratiqué chez nous. Ce sport d'hiver est ancré dans nos traditions. Mais attention, le hockey n'est plus un sport essentiellement masculin. Les femmes sont maintenant sur les patinoires, bien décidées à s'approprier elles aussi, la rondelle.

Après le combat des premières pionnières, qui ont dû affronter les préjugés et les stéréotypes, les femmes sont de plus en plus nombreuses à la ligne bleue.

Au Québec, on compte plus d'une centaine d'équipes de hoc-

key sur glace essentiellement féminines. Des joueuses de tout âge s'affrontent sur la glace et jouent de la rondelle.

Le type de jeu que les femmes préconisent fait appel à l'esprit sportif et à la non-violence. Pas de mise en échec, peu de hors-jeu, un bon coup de patin, des passes précises et surtout pas de bagarres! Du bon hockey quoi!

Pour en savoir davantage sur le hockey féminin, téléphonez à la Fédération de hockey sur glace au (514) 252-3081.

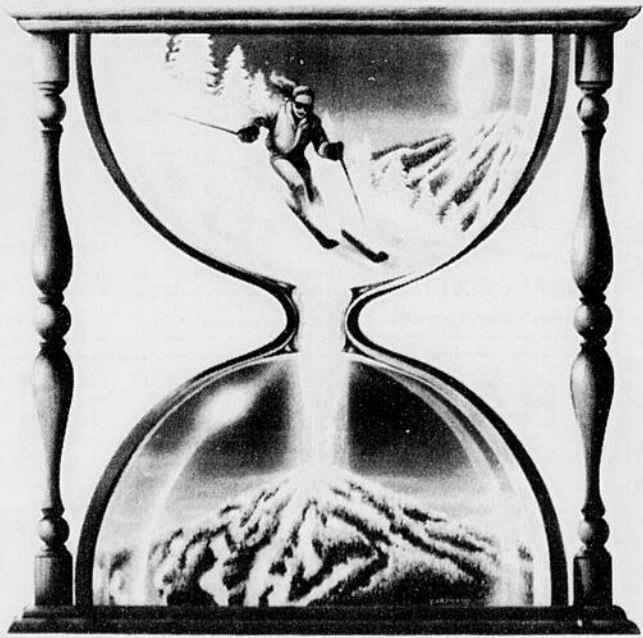
L'heure est au ski à l'heure!

T'en as pour ton argent!

TARIFS SKI À L'HEURE

SAISON-HIVER 1991-1992	ADULTE	ÉTUDIANT	ENFANT
SKI BROMONT			
PREMIÈRE HEURE	12\$	12\$	12\$
HEURE ADDITIONNELLE	5\$	4\$	3\$
MONT SUTTON			
PREMIÈRE HEURE	13\$	—	12\$
HEURE ADDITIONNELLE	6\$	—	3\$

Bloc de 7 h. maximum avec dépôt à l'arrivée (argent ou carte de crédit) et remboursement au départ selon le nombre d'heures utilisées.



BILLET SAISONNIER

Bromont-Sutton
2 stations pour le prix d'une
Une formule hors-pair

LE SKI HAUTE PERFORMANCE ÉCONOMIQUE

Ski Bromont
INFORMATION (514) 534-2200 MTL 866-4270

mont SUTTON
INFORMATION (514) 538-2339 MTL 866-5156

Ne vous laissez pas refroidir par votre travail !

Si vous êtes de ceux qui travaillent à l'extérieur ou dans des endroits frigorifiants, le froid, ça vous connaît! Vous devez également savoir qu'il peut devenir un ennemi redoutable quand il n'est pas pris au sérieux.

Un individu dont la température du corps ne chute que de quelques degrés, peut être victime de tremblements, de faiblesse, de somnolence, de perte de conscience et même de décès. Pour prévenir l'hypothermie, certaines précautions sont nécessaires.

Le principe de l'oignon

Le simple fait de porter plusieurs couches de vêtements permet à un individu de s'adapter plus facilement aux conditions météorologiques. Par temps froid, on recommande de choisir des fibres telles que le coton, le polypropylène ou les lainages légers pour les vêtements

qui vont directement sur la peau. Les autres vêtements à superposer doivent être faits de laine, alors que les survêtements doivent être faits de tissu imperméable et résistant au vent (comme le nylon).
Se tenir au sec

Comme l'eau refroidit le corps plus rapidement que l'air ou le vent, il est conseillé de se garder les pieds au sec et de prévoir des vêtements de rechange quand on travaille dans des endroits où le degré d'humidité est important.

Les effets de l'hypothermie sur un individu sont souvent graduels et plusieurs ne s'en rendent compte que trop tard. Si vous prévoyez travailler au froid pour une période prolongée, demandez à un collègue de vous accompagner. Sinon, informez quelqu'un du lieu où vous vous trouverez et de l'heure approximative de votre retour.

Si vous travaillez en équipe, convenez avec vos compagnons d'un système de surveillance mutuelle afin de détecter entre vous tout signe

d'hypothermie: frissons, difficultés à articuler les mots, confusion, somnolence et faiblesse. Aussitôt un de ces signes

détectés, faites rentrer la personne concernée à l'intérieur pour qu'elle se réchauffe le plus tôt possible.

Les 93 sont là Les 93 sont là

motos Thibault

10, rue Versailles
(819) 569-1155

Nous réparons toutes les marques

SUZUKI

4X4 venez les voir



47911


Salon de Quilles **JEANNOT inc.**

«Prends le temps de vivre...»

1\$
la partie de quilles
DU LUNDI AU VENDREDI DE
16 h 00 À 18 h 00

OUVERT TOUS LES JOURS DE 12 h 30 À 23 h 30
Réservations pour groupes

SALON DE QUILLES
Jeannot inc.



435, rue King Est, Sherbrooke, 562-3730

47574

DU NOUVEAU à la **la boutique COUREUR**

SKI DE FOND, BOTTES, BÂTONS

Le plus grand choix, les plus grandes marques

SKIS Karhu Kastle	Fisher Blizzard Kneissl	Atomic Morrotto	BOTTES Salomon Alpina Karhu	Merrell	BÂTONS Excel Swix Lafèche
--------------------------------	-------------------------------	--------------------	---	---------	---

PROMOTION SPÉCIALE
jusqu'au
15 décembre 1992

30%
DE RABAIS
sur tous nos
skis de fond



la boutique COUREUR

74, rue Alexandre, Sherbrooke
566-5363

La Tribune, Sherbrooke, mardi 17 novembre 1992

57

les **5** jours de sports experts

DU 16 AU 21 NOVEMBRE

Le plus grand magasin de sport en Estrie

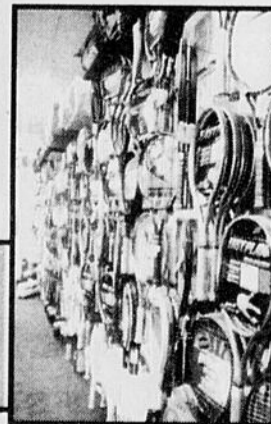


**DES PRIX
INCROYABLES**

**ÉQUIPEMENTS, VÊTEMENTS
POUR TOUTES LES SAISONS**



Une équipe d'experts



les 5 jours de sports experts

HOCKEY

SHER-WOOD

BÂTONS JUNIOR 6⁹⁹\$
#848, rég.: 10⁹⁹\$
SPÉCIAL 5 JOURS

#SOP (couleurs)
SPÉCIAL 5 JOURS 16⁹⁹\$

Cooper

CASQUES SK600
(rouges-verts)
Rég. 49⁹⁹\$
SPÉCIAL 5 JOURS 24⁹⁹\$

XL7
Rég. 69⁹⁹\$
SPÉCIAL 5 JOURS 39⁹⁹\$

JAMBIÈRES DE GARDIEN DE BUT
Hockey ball
Rég. 79⁹⁹\$
SPÉCIAL 49⁹⁹\$

T-SHIRTS

NATCHOUS (SELECTION) T-SHIRT
Rég. 22⁹⁹\$
SPÉCIAL 5 JOURS 14⁹⁹\$



SKI

VÊTEMENTS SKI DE FOND

LEJ LOUIS GARNEAU 20% DE RABAIS

VÊTEMENTS SKI ALPIN

Joff 25% DE RABAIS

MANTEAUX POUR JUNIORS

AUDVIK
Rég. 139⁹⁹\$
SPÉCIAL 5 JOURS 99⁹⁹\$

LIVRETS



SKI PASSE-PARTOUT EN VENTE EXCLUSIVEMENT CHEZ SPORTS EXPERTS
19.99\$

AIGUISAGE ET CIRE CHAUDE DE VOS SKIS ALPINS
Valeur 15\$
SPÉCIAL 9⁹⁹\$

RAQUETTES

BADMINTON

#BK700WB
Rég. 79⁹⁹\$
SPÉCIAL 5 JOURS 49⁹⁹\$

#BK808WB
Rég. 84⁹⁹\$
SPÉCIAL 5 JOURS 54⁹⁹\$

EXERCICE

weïder

VÉLO TM200C
Rég. 249⁹⁹\$
SPÉCIAL 5 JOURS 149⁹⁹\$

PLANCHE ABDOMINALE
Rég. 95\$
SPÉCIAL 5 JOURS 69⁹⁹\$

CHAUSSURES



adidas STAN SMITH
Hommes et femmes
Rég. 55\$
SPÉCIAL 5 JOURS 34⁹⁹\$

sports experts

CARREFOUR DE L'ESTRIE
346-5286

Jouons en toute sécurité...

L'hiver s'est emparé d'un titre peu enviable! C'est en effet durant cette saison que le plus grand nombre de blessures dans les sports surviennent. Une étude révèle même que c'est notre sport national qui figure au premier rang de ce piètre bilan...

Le hockey est ainsi responsable de 25% des visites à l'urgence suivi de la pratique du ski alpin, 9,5%. Des blessures ont été aussi enregistrées dans l'exercice du patinage libre (2,9% des visites à l'urgence). À ce triste record s'ajoute le fait que février est le pire mois de l'année au chapitre du nombre des blessures enregistrées dans la pratique des sports d'hiver. Et janvier talonne de près février dans les statistiques... Quelle catastrophe!

Devant cette grave situation, la Ligue de sécurité du Québec vous

rappelle que TOUTE personne qui participe à une activité de hockey sur glace est tenue par règlement de porter l'équipement protecteur requis pour la pratique de ce sport.

Ski alpin: une réglementation

Il en va de même pour la pratique du ski alpin. Devant l'accroissement du nombre de blessures, la Régie de la sécurité dans les sports du Québec (RSSQ) a recommandé à l'Assemblée nationale de voter une loi réglementant la pratique de ce sport. Il est dit dans ce règlement, aussi appelé Code de conduite du skieur alpin, que:

- le skieur doit respecter la signalisation;
- céder la priorité aux skieurs en aval (plus bas) et emprunter une direction qui assure leur sécurité;
- céder le passage aux skieurs

en amont (plus haut) à une intersection;

— skier avec un équipement en bon état et avec des skis munis d'un système de rétention et de carres;

— s'assurer, lorsqu'il s'arrête dans une piste, qu'il peut être vu des skieurs et qu'il n'obstrue pas la piste.

Le Code de conduite du skieur alpin dit de plus que:

- le skieur ne doit pas faire de descente rapide;
- faire des sauts;
- skier hors piste;
- skier dans une piste fermée;
- skier avec un baladeur;
- traverser le tracé d'une remontée mécanique terrestre;
- déplacer la signalisation;
- quitter les lieux d'un accident dans lequel il est impliqué sans s'être identifié à un secouriste.

Ce Code portant sur la sécurité dans les sports est affiché à la billetterie de toutes les stations de ski et à l'embarcadere de chaque remontée mécanique.

Les sports pour s'amuser

Les sports de plein air et d'intérieur sont fortement recommandés. Ils permettent à tous de se récréer en favorisant le développement d'une bonne santé. Mais, que votre sport favori se pratique à l'intérieur ou à l'extérieur, nous vous recommandons de vous arrêter, le temps de réfléchir à l'aspect sécuritaire de sa pratique. Portez toujours l'équipement prescrit pour la discipline choisie.

Pourquoi risquer sa tête?

Le hockey est un sport palpitant, mais il peut occasionner de sérieuses blessures à la tête et au visage. Les casques et les protecteurs faciaux ont été conçus afin d'offrir une meilleure protection aux joueurs.

faut se débarrasser des casques fêlés ou endommagés ainsi que des protecteurs faciaux dont le plastique clair est égratigné. Ne jamais perforent ou altérer le casque ou le protecteur facial, car toute modification aura pour effet de réduire



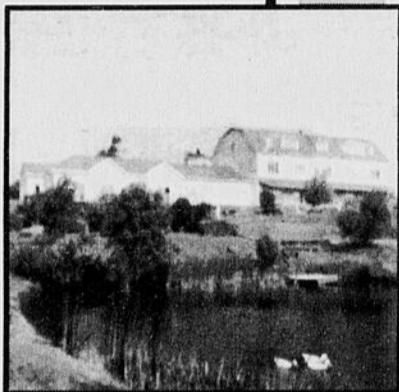
En vertu de la Loi sur les produits dangereux, ces deux pièces d'équipement doivent respecter des exigences de conception et de fabrication de l'Association canadienne de normalisation avant d'être vendues au Canada.

Pour plus de sécurité, recherchez donc le sceau d'approbation de l'ACNOR ou du CSA. De plus, il

sa résistance aux chocs. Il faut aussi bien ajuster le casque; trop grand, il peut se déplacer et trop petit, il sera inconfortable. Finalement, portez un protecteur facial, un casque et un protège-cou à chaque fois que vous jouez au hockey. Au Québec, la Loi sur la Sécurité dans les sports oblige tous les hockeyeurs à porter ces pièces d'équipement.

Auberge du Fenil

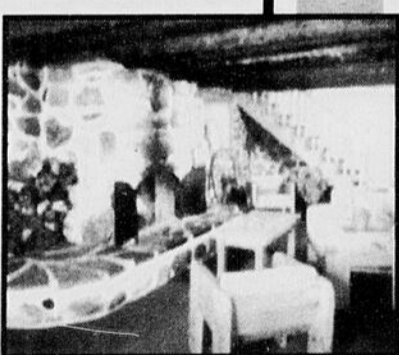
Centre de ressourcement



Le ski de fond à son meilleur:

* 15 km de pistes de ski de fond entretenues par l'Auberge

* après-ski (vin chaud tous les jours et fondue suisse en fin de semaine);



et le ski alpin...

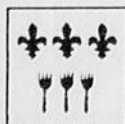
* à proximité des 4 plus grands centres de ski de l'Estrie;

en prime:

- * vue superbe du Mont Orford;
- * fine cuisine;
- * foyer et détente.

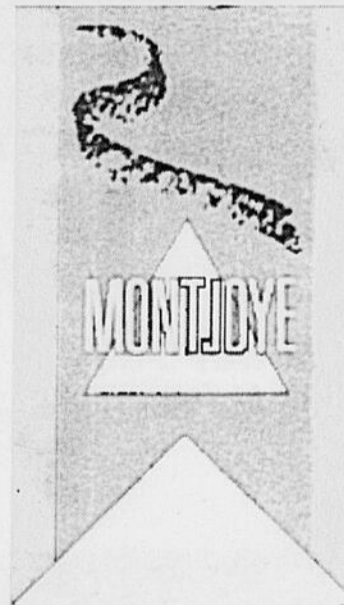
À partir de 75\$ par jour/pers. occ. double (PAM)

Pour réservation ou information:
(514) 297-3362



Auberge du Fenil,
96 Ch. Mont Bon Plaisir,
Eastman JOE 1P0

STATION TOURISTIQUE



NORTH HATLEY

- * Enneigé artificiellement à 90%
- * Ski de soiré

(819) 842-2447

PRIX D'ABONNEMENT POUR LA SAISON 92-93

Individuel		Familial	
Adulte	460\$	1er membre	460\$
Étudiant (16-21 ans)	330\$	2e membre	395\$
Enfant (6-15 ans)	240\$	3e membre	240\$
Enfant (5 ans et moins) accompagné d'un adulte	Gratuit	4e membre et membre(s) additionnel(s)	100\$

TARIFS QUOTIDIENS SAISON 92-93

	Billet de jour 9 h 00 à 16 h 30	Billet de demi-journée 9 h 00 à 12 h 30 12 h 30 à 16 h 30 16 h 00 à 22 h 00
ADULTE	20\$	13\$
ÉTUDIANT (16-21 ans)	18\$	13\$
ENFANT (6-15 ans)	15\$	10\$

NOTES—

- Gratuit pour enfant de 5 ans et moins accompagné d'un adulte.
- Gratuit pour les 65 ans et plus.
- Les fins de semaine ainsi que les jours fériés, le centre ouvre à 8 h 30.

ÉCOLE DE SKI

- Cours individuels ou de groupe
 - Au-delà de 45 moniteurs certifiés
- Informez-vous de nos différents programmes.

Connaissez-vous le curling ?

Plusieurs considèrent le curling comme un jeu qui ne compte des adeptes que parmi les Anglais ou les Écossais.

Pourtant, dès le début du siècle, quelques Canadiens français étaient membres de clubs consacrés à ce sport hivernal. Aujourd'hui, bon nombre de villes du Québec possèdent des installations permettant aux mordus du curling de s'en donner à cœur joie une bonne partie de l'année.

Le club de curling de Sherbrooke, fondé en 1880 par des anglophones, est aujourd'hui majoritairement francophone. Le club ouvre ses portes du mois d'octobre au mois d'avril. Plusieurs ligues ou tournois sont organisés dans le club et dans les différents clubs de la région permettant aux gens de tout âge de goûter au plaisir du curling dans un environnement amical et agréable.

Le curling est un sport dont la pratique est très avantageuse car il permet de combiner les effets importants de l'activité physique sur la santé, de remédier au stress quotidien et de créer des liens sociaux.

Le joueur débutant peut s'équiper à peu de frais car le confort est la clé du succès. L'équipement de base requis consiste en des souliers de course ou des souliers sans talon, une semelle glissante à bande

élastique, la semelle de l'autre soulier étant recouverte d'un frein anti-dérapant, un pantalon extensible (pas de jeans), et un gilet chaud. Le club fournit la brosse ou le balai ainsi que les pierres gratuitement.

Les règles du jeu...

Le curling s'apparente aux jeux



de quilles et de marelle, sauf qu'il se pratique sur une surface glacée. Il consiste à lancer un palet, ou pierre, vers une cible indiquée par trois cercles concentriques. Avec des balais ou des brosses, on tente de faciliter la marche de la pierre, sans y toucher. La trajectoire des pierres (en granit avec un poids moyen de 20 kg) peut être considérablement modifiée grâce au balayage. Plus on balaie la surface de la glace, moins la trajectoire de la pierre est courbe et plus la pierre va loin. La partie se joue entre deux équipes, composées de quatre membres et dure 8 manches. L'équipe qui a le plus de pierres près de la cible marque des points. Le total des manches détermine le vainqueur.

instructeur qui vous aidera à maîtriser la bonne technique rapidement, sans risque de blessures.

Le club de curling de Sherbrooke, club à but non lucratif, compte à peine une centaine de membres et espère doubler et même tripler ce nombre. La relève est importante; il y a de la place pour les juniors.

Le curling, beaucoup moins dispendieux que le ski et tout aussi amusant!

Pour lancer une pierre, vous devez vous propulser à partir d'un bloc de départ et vous laissez glisser sur la glace vers la cible ou maison. Quoique ce mouvement semble simple, nous vous conseillons de débiter avec l'aide d'un



CENTRE DE LA MOTONEIGE



Michel Dalpé, co-proprétaire
Anik Dalpé, co-proprétaire
Nouvelle administration

LE ROYAUME DE LA MOTONEIGE À VALCOURT

MISE AU POINT HIVERNALE en 10 points

1. Nettoyage du carburateur
2. Ajustement du carburateur
3. Alignement de la conduite
4. Vérification des 2 poulies
5. Vérification du carter de chaîne
6. Ajustement de la chenille
7. Graissage suspension arrière
8. Graissage de la conduite
9. Alignement du moteur
10. Vérification du système électrique

PRIX COUPÉS

1 cylindre

2 cylindres

4695\$

5695\$

• Pièces en sus
• Taxes en sus

• Possibilité de transport

SPÉCIAUX

«Ouverture officielle!»

Les 20-21-22 novembre 1992

AVEC MISE AU POINT, 20% DE RABAIS
sur la caisse d'huile à injection. Rég. 57⁸⁵⁵

EN SPÉCIAL À **4595\$**

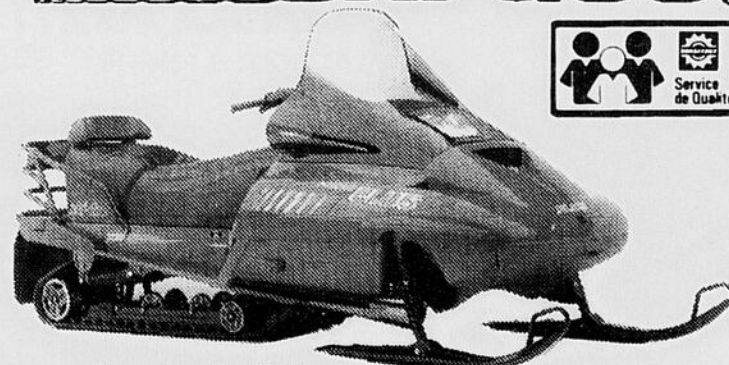
UNE PARTIE DE LA COLLECTION
DES VÊTEMENTS SKI-DOO 1992-93
ayant servi pour notre brochure publicitaire

DE 15 À 50% DE RABAIS

COLLECTION VÊTEMENTS SKI DOO 1993
ENFANTS, ADULTES

15% DE RABAIS

ski-doo



Formula Plus XTC

PRIX DE DÉTAIL SUGGÉRÉ: ~~7349\$~~

POUR VOUS À SEULEMENT

6 395\$

*Flambée
d'ambalmet!*

LOCATION DE MOTONEIGES

**SPORT
ACTION
2000**

9058, de la Montagne, Valcourt, (514) 532-2262 ou 2263



Formula Plus EFI

Formula Plus

Safari I

Skandic II 503R

Fundra II

Formula Plus XTC

Formula MX XTC R

47868

EXCURSIONS EN TRINEAUX À CHIENS

- Tarif spécial pour les groupes
- Repas du midi préparé sur feu de camp en pleine forest;
- Hébergement possible (en maison de campagne, en refuge ou en camping d'hiver)
- Gratuit pour les jeunes enfants
- Sur réservation seulement

Une aventure incomparable

Nos sentiers couvrent un territoire qui va de la rivière St-François jusqu'au Mont-Mégantic.

FERME APPALACHIEN
BISHOPTON

(819) 884-2175



47294

Mettez-vous en forme pour le ski !

Pour éviter les blessures, améliorer ses performances et profiter au maximum des journées de ski alpin, il est fortement recommandé aux adeptes de ce sport de consacrer durant l'automne quelques heures par semaine à faire des exercices de mise en forme physique. Il est évidemment conseillé de consulter son médecin avant de débuter un tel entraînement.

Il faut donc souffler, s'étirer, s'endurcir, afin de rendre son corps plus rapide et plus fort en développant les parties du corps qui «travaillent» le plus lorsqu'on skie.

Bien que le ski alpin ne soit pas un sport d'endurance, c'est une activité qui requiert, surtout au niveau des jambes, de la force, de la puissance, de la flexibilité et de bons réflexes (pour réagir vite aux «surprises» de la pente). Il est suggéré de commencer son entraînement de façon progressive, histoire de ne pas trop traumatiser son corps...

Il faut également s'organiser pour faire en sorte que les séances d'entraînement ne soient pas un «devoir», mais bien une occasion pour faire de l'exercice tout en s'amusant. Pour ce faire, on peut s'entraîner avec des amis ou bien s'inscrire à des cours de conditionnement physique à un centre spécialisé. Certains de ces centres offrent des sessions qui sont spécialement conçues pour les skieurs.

La fréquence et le temps

Chaque séance de mise en forme devrait durer environ une heure et s'échelonne 2 ou 3 fois par semaine durant la période qui précède le ski (septembre, octobre et début novembre).

Une séance-type doit commencer avec 10 minutes d'échauffement, puis se poursuivre par une vingtaine de minutes d'aérobic (jogging, vélo, danse aérobic, etc.). Les exercices d'aérobic sollicitent le système cardio-vasculaire, afin de développer l'endurance à l'effort. Ils sont nécessaires, non pas pour pratiquer le ski en tant que tel, mais pour être en mesure de compléter toutes les étapes d'un programme d'entraînement.

Par la suite, la séance devrait comporter vingt minutes de musculation, durant lesquelles on fait travailler davantage le bas du corps en renforçant les tendons et les muscles des genoux (pour améliorer la rapidité, l'équilibre et pour prévenir les blessures des genoux), les muscles des fesses (pour protéger le dos), les hanches (pour donner plus de puissance à son ski, puisque les hanches sont très importantes dans les virages et l'équilibre), l'estomac (pour protéger le dos et stabiliser le haut du corps) et le dos. On peut aussi renforcer les épaules et les muscles du haut du dos, afin d'améliorer son équilibre, sa posture et sa stabilité en ski.

La séance se termine par des exercices d'assouplissement (environ 15 minutes), afin de relâcher la tension musculaire et d'éviter les blessures.

Parallèlement à un programme de mise en forme, il est suggéré d'apporter un soin particulier à son alimentation, sans quoi l'effort fourni pour les exercices n'aura que peu d'utilité dans l'amélioration des performances en ski. Un régime alimentaire riche en hydrates de carbone et faible en graisses saturées est à privilégier. Ainsi, les céréales de grains entiers, les fruits, les légumes, les pâtes alimentaires et les viandes maigres, comme le poulet et le poisson devraient être les composantes de vos assiettes.

La magie des «sucres rapides»

On a déjà amplement parlé des aliments qui conviennent le mieux à une excursion de plein air l'hiver. Mais une petite répétition ne fera de mal à personne....

Outre le fait de calmer la sensation de la faim, l'alimentation pendant une randonnée en ski de fond, par exemple, vise à donner à son corps les combustibles dont il a besoin pour produire de la chaleur. Il convient d'éviter les aliments pauvres ou de mauvaise qualité (fast-food, chips, chocolat, viandes) qui sont souvent difficiles à digérer. On leur préférera les «sucres rapides» naturels comme des raisins secs et des fruits frais. Les mélanges granolas sont bons, mais ils peuvent être difficiles à digérer et être moins efficaces s'ils contiennent une trop grande proportion de noix.

Tout est question de mesure. Si vous faites une longue randonnée et que vous avez le goût de mordre dans un bon sandwich jambon-fromage au milieu de la journée, ne vous en privez pas. Mais gardez quand même des aliments de course, comme on dit, à ingérer au moins une fois à toutes les heures.

Il est aussi très important de boire des liquides, de la bonne vieille eau de préférence. Essayez de ne pas boire et manger en même temps.

Le manque d'eau entraîne la déshydratation qui elle-même provoque l'hypothermie, c'est-à-dire la perte de chaleur.

L'AMI DENIS VOUS INVITE À DÉCOUVRIR LA NOUVELLE GÉNÉRATION 1993

 **ski-doo**

PLUS QUE JAMAIS,
CHEZ NOUS C'EST SKI-DOO

FORMULA MXZ
Un nom à retenir!



Pare-chocs avant, pas seulement pour l'apparence, mais aussi pour protéger.



Marquant
50 ans
sur la neige

Une suspension avant à action directe
DSA de conception géniale.
Un parfait équilibre de légèreté et de
solidité.

Les skis composites concourent à la légèreté et à l'excellence de la conduite à grandes vitesses.

Gamme complète en inventaire

DISPONIBLE CHEZ:
LES ENTREPRISES

DENIS BOISVERT
2, RUE QUEEN,
LENOXVILLE 565-1376

47863

BOUTIQUE SPORT

FORCE 9

20%
DE RABAIS

SUR
ensembles
de vêtements
de ski ou de
snowboard

Promenades King
346-4197

2 pour le prix **1**

sur aiguisage de skis ou snowboards

1 coupon par client Valide jusqu'au 25 décembre 1992

47140

Marcher l'hiver, c'est possible !

Bien sûr! C'est important de conserver l'habitude de faire de la marche même l'hiver, pour maintenir sa condition physique. Avec l'air sec et surchauffé de nos maisons et lieux de travail, ça fait du bien aux poumons de prendre de l'air frais. Profitez des plaisirs de l'hiver. Voici quelques suggestions:

Au niveau de l'habillement:

— S'habiller «comme un oignon»: plusieurs vêtements minces plutôt qu'un seul épais.

— La laine et le polypropylène ont de bonnes qualités isolantes même mouillés.

— Les mitaines sont plus chaudes que les gants.

— Un coupe-vent ou anorak protège du vent et empêche la neige de mouiller les vêtements.

De plus, par temps très froid:

— Faire 5 à 10 minutes d'exercices d'activation (intensité modérée) à l'intérieur avant de sortir. Le but est d'activer la circulation san-

guine sans qu'il y ait apparition de sueur.

— Rechercher des parcours à l'abri du vent.

— Changer fréquemment de direction. Si ce n'est pas possible, partir face au vent et revenir le vent dans le dos.

— Avec les jeunes enfants, utiliser un traîneau, une poussette... ils seront ravis de vous accompagner.

Source: Kino-Québec

Faire de la bicyclette en hiver

Elle accepte toujours de se mettre en route, même par les pires froids de l'hiver. Et vous n'avez pas besoin de la réchauffer avant de la sortir de l'entrée. Vous n'avez aucune difficulté à lui trouver un espace de stationnement. Et elle ne vous coûte absolument rien en essence. Le seul inconvénient, c'est qu'elle ne possède pas de chauffette. Rouler à bicyclette en plein hiver, c'est aussi devoir affronter le froid sans aucune protection.

Votre bicyclette doit être prête à subir les rigueurs de l'hiver, rappellent les spécialistes. Il faut y mettre de l'huile, beaucoup d'huile, c'est très important. Même si le froid lui-même ne risque pas d'endommager votre bicyclette, il y a de fortes chances que la neige et le calcium s'attaquent aux pièces. Vous devez donc faire en sorte de la protéger le mieux possible.

Cela signifie notamment que vous devez huiler la chaîne pour éviter qu'elle ne rouille et certaines autres pièces — pignons d'engrenage, vis, boulons et écrous. Enduisez-les légèrement d'huile pour les protéger contre l'humidité.

Le calcium qui est épandu dans les rues s'attaque aux bicyclettes tout autant qu'aux voitures. Même si vous ne pouvez éviter ce désagrément, vous aiderez à réduire les dégâts en vissant ou en fixant des ailes aux pneus.

Pour réduire les risques de corrosion, les cyclistes devraient toujours essuyer leur bicyclette après une sortie. Mieux encore, ils devraient la frotter à l'aide d'un chiffon humide pour enlever le calcium avant de l'essuyer. Et n'oubliez pas les roues, qui absorbent en grande partie le calcium et l'humidité. Elles sont souvent négligées, mais elles comptent pourtant parmi les premières cibles auxquelles s'attaque la rouille.

Les pneus épais des vélos de montagne offrent une bonne traction, mais vous leur assurerez une adhérence encore meilleure en les dégonflant légèrement. En hiver, les simples cyclistes devraient s'en tenir généralement à une pression de pneus d'environ sept à 10 livres par pouce carré de moins que ce qui est requis durant l'été.

Les joies du patinage

Quatre millions et demi de Canadiens ne sauraient se tromper. Ils ont découvert, ou redécouvert, le patinage — une façon facile, peu coûteuse et excitante d'améliorer sa forme physique.

Le patinage vient au troisième rang, après le ski de randonnée et la course à pied, comme moyen d'améliorer le fonctionnement du cœur et des poumons. Il renforce les jambes, favorise la coordination et l'équilibre, et est particulièrement efficace pour assouplir les hanches et le bassin.

Ce sport est amusant pour tout le monde, depuis le petit de trois ans jusqu'à l'adulte d'âge mûr. Que vous soyez un adepte régulier, un débutant ou quelqu'un qui songe à patiner, voici comment le faire avec le plus de profit, cet hiver.

Pour améliorer au maximum votre forme physique: Faites un réchauffement lent pendant quelques minutes avant de patiner plus vigoureusement. Trouvez ensuite votre rythme, et maintenez-le pendant 15 à 20 minutes. Vous devriez respirer à fond tout en étant capable de converser avec un compagnon. Si vous voulez perdre du poids, ralentissez légèrement et patinez plus longtemps. Soixante minutes de patinage continu, (pour une personne de 150 lb) brûle environ 450 calories.

Équipement de base: Il est important d'avoir des patins bien ajustés, qui soutiennent fermement la cheville. Portez une paire de bas thermiques et assurez-vous que vous

pouvez bouger vos orteils mais pas le pied entier. Les parents doivent résister à la tentation d'acheter à leurs enfants des patins d'une taille trop grande. Un patin bien ajusté est la clé du patinage confortable et agréable. Portez des protège-patins quand vous vous rendez à la glace et en revenez, et essuyez les lames après chaque usage.

Costume: Revêtez plusieurs couches de coton et de laine, recouvertes par un anorak léger. Les mitaines ou les gants, ainsi qu'une tunique chaude, sont de rigueur. Pour les jeunes enfants, on recommande le port du casque protecteur.

Accrochez-vous à cette affaire!

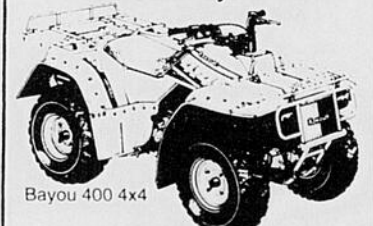
Obtenez un treuil **WARN** de 2000 lb



ou un rabais de 300 \$



à l'achat d'un Kawasaki Bayou 4x4.



Bayou 400 4x4



Bayou 300 4x4

Faites vite!

Cette offre prend fin le 30 novembre 1992.

ANGEL MÉCANO MOTO MÉTRIQUE
LÉE
3191 King est, Fleurimont
565-0188

Kawasaki
V'la le bon temps!

47667

Motel Restaurant Au Rond Point

AU PIED DU MONT-ORFORD

Réservez maintenant pour vos soupers et vos réceptions du Temps des Fêtes.

Venez visiter le plus beau village de scènes d'hiver de la province de Québec.

- 150 arbres de Noël
- Plus de 15 200 lumières

3219, Route 112, Magog

(Sortie 106 ou 115 de l'auroroute)

843-5308



47003

AMATEURS DE HOCKEY GRATTEZ ET GAGNEZ !

Les lundis ou mardis ou mercredis lors des parties du Canadien ou des Nordiques

— **BON MATCH** —

La Soirée de Hockey **Labatt**
LA CAGE AUX SPORTS

Découvrez 3 symboles identiques et vous pourriez gagner.



Place des Congrès

42929

LE RENDEZ-VOUS DES CHAMPIONS

Méfiez-vous des lacs gelés l'hiver

Deux éléments doivent retenir l'attention des personnes qui désirent s'aventurer sur un lac ou sur un cours d'eau gelé cet hiver. (1) La couche de glace qui recouvre le lac ou la rivière doit en tout temps toucher à l'eau; (2) cette même glace doit être suffisamment épaisse pour supporter votre poids.

Des adultes et des enfants qui se sont aventurés sur des lacs et rivières «gelés» durant l'hiver se sont malheureusement noyés puisqu'ils n'avaient pas tenu compte des deux règles de sécurité fondamentales précitées.

Il faut donc pratiquer un trou dans la glace à environ un mètre du bord afin de s'assurer que l'on trouve de l'eau directement sous la paroi glacée pour ensuite mesurer l'épaisseur de la paroi. Si vous ne trouvez pas d'eau sous la couche de glace, ne vous aventurez pas sur le lac (ou rivière), car même épaisse la glace pourrait aisément céder sous votre poids. Sous la glace épaisse, l'eau fait office de fondation. Cette règle s'applique à la fois aux lacs et aux rivières.

Attention!

Précisons aussi que l'épaisseur de la glace qui recouvre le lac (ou cours d'eau) en hiver n'est jamais répartie de façon uniforme sur toute la surface du plan d'eau. Le degré de température de l'air extérieur et la position géographique de différents lieux sur un même lac ou cours d'eau expliquent ces changements. À titre d'exemple, un secteur à l'abri de vents, telle une baie protégée par des arbres ou par la présence de rochers et autres éléments naturels ou créés par l'homme, peut présenter une couche de glace plus mince. Ajoutons en plus qu'il faut toujours se tenir loin de l'endroit où le lac prend sa source, ainsi que du lieu où l'étendue d'eau se déverse. La couche de glace y est en effet fort mince.

Épaisseurs recommandées

Par une température oscillant entre -12 et -18 degrés Celsius la Ligue de sécurité du Québec recommande 5 bons centimètres de

glace bleue (glace bien prise) pour soutenir le poids d'un skieur de fond. Un groupe de skieurs conservera une distance de 5 mètres d'intervalle entre chaque personne et la promenade se fera à la file indienne. Si ces derniers préfèrent se suivre de près (à 2 pas d'intervalle) la glace devra alors présenter 10 cm d'épaisseur et non plus 5 cm. 20 cm de glace bleue sont recommandés pour qu'une petite automobile (¼ de tonne) puisse rouler sur une étendue d'eau glacée. Si plus d'une automobile y circulent, elles devront se suivre à au moins 15 mètres d'intervalle. 25 cm d'épaisseur de glace seront nécessaires pour porter un poids de ¼ de tonne tel une plus grosse automobile ou un camion léger. Ces véhicules doivent se suivre à raison de 30 mètres d'intervalle s'ils empruntent le même lac ou cours d'eau. Pour des poids plus lourds (2½ tonnes), il faudra 40 cm d'épaisseur de glace et une distance de 25 mètres entre chacun des véhicules s'ils se suivent.

Les motoneigistes

Les motoneigistes peuvent avoir recours à leur association afin d'obtenir des données sur l'épaisseur de la glace sous les sentiers autorisés pour la pratique de ce sport. Pour les randonnées en motoneige, la Ligue recommande 8 centimètres de glace bleue (pour porter une motoneige de 136 kilos).

Si la glace cède

- Ne paniquez pas!
- Étendez les bras en essayant de vous coucher sur la glace qui n'est pas brisée autour de vous;
- Battez des pieds pour sortir de l'eau et gardez la position horizontale;
- Rampez loin du trou. **NE VOUS METTEZ PAS DEBOUT!**

Des enfants sur les pistes de ski

Tous les parents veulent faire partager le plus tôt possible les joies du ski à leurs enfants.

Plusieurs papas et mamans tentent souvent une première expérience quand l'enfant a trois ans. Il marche, il court, alors pourquoi pas... On les retrouve sur la pente réservée aux petits, fiston ou fillette entre les jambes, inscrits dans de longs virages, les muscles des cuisses bien crampés. Amusant, parfois

même pour recommander que les premiers contacts avec la chose se fassent par temps ensoleillé.

Quelques conseils

Ce qui importe en inscrivant vos jeunes à un cours, c'est de voir à ce que non seulement les instructeurs soient diplômés de l'Alliance des moniteurs de ski du Canada mais qu'ils aient reçu une formation sanctionnée par le Comité d'ensei-



dramatique, mais rarement concluant dans le sens souhaité.

Les instructeurs et moniteurs qualifiés vous diront qu'il est préférable d'attendre l'âge de quatre ans pour les soumettre à un tel exercice, si léger soit-il. Selon la force de l'enfant et son degré d'autonomie, ils ajoutent que cinq ans est le meilleur âge pour l'inscription à un programme d'initiation.

L'univers des enfants étant le jeu, il est souhaitable qu'il en soit de même pour le ski. Plusieurs écoles se spécialisent d'ailleurs dans cette approche. Il s'en trouve

généralment aux enfants de la même Alliance.

Autre petit tuyau: il est avantageux de choisir une station où l'accès aux pentes et aux remontes-pentes est gratuit pour les enfants. Certaines stations les acceptent même ainsi jusqu'à huit ans sans qu'il en coûte.

Pour ce premier hiver de ski de l'enfant, les parents avisés opteront rarement pour de l'équipement neuf; ils préféreront un échange avec un ami ou un voisin. Dans ce cas, la vérification des éléments de sécurité (les fixations, entre autres) devrait être confiée à un spécialiste. D'autres attendront les spéciaux de fin de saison et négocieront un ensemble complet.

«Ce ne sont que des enfants», direz-vous. N'empêche, les skis ne doivent être ni trop longs, ni trop courts. Pour faciliter chez l'enfant la prise de carre et les manoeuvres en virage, on recommande de relier les spatules des skis, soit avec une corde d'une dizaine de centimètres (on perce d'un trou les spatules) ou en se procurant le raccord caoutchouté spécialement conçu à cet effet.

Quant aux vêtements, c'est simple: un collant et un survêtement imperméable font bien souvent l'affaire. Le choix des mitaines est également important. Les petits étant plus souvent au sol que sur leurs skis.

Pour une sécurité accrue, on prévoira un casque protecteur et des lunettes répondant aux normes U.V.

DÉ LA
TOUTE
PETITE
AVENTURE...



...AUX
GRANDES
DÉCOUVERTES !

• SÉJOURS PENDANT LA RELÂCHE
SCOLAIRE
FIN FÉVRIER - DÉBUT MARS

ET
• CAMP DE JOUR À LA JOURNÉE OU À
LA SEMAINE, INCLUANT LE TRANSPORT
SHERBROOKE - WATERVILLE

DEMANDEZ VOTRE DÉPLIANT



(514) 674-2320 (819) 837-2426



CENTRE
ÉQUESTRE
Évasion

Cours d'équitation classique et western
Location de chevaux
Entraînement
Boutique sur place
Camp d'été (9 à 17 ans)

Lyne Joly, prop.

OUVERT À L'ANNÉE

2005, chemin Lemire
Fleurimont
J1H 5H3

Tél.: (819) 562-5676

La motoneige, un sport touristique...

La motoneige a beaucoup évolué depuis les années 60. Et les motoneigistes ont meilleure réputation qu'auparavant. Les clubs sont aujourd'hui obligés d'avoir des droits de passage pour établir leurs sentiers.

La mécanique elle-même a changé: le niveau de bruit a baissé de plus de 75%, les démarreurs sont automatiques, des poignées chauffantes sont disponibles sur option, les moteurs — maintenant à injection — n'empêtent plus l'essence comme autrefois. En un mot, la motoneige a gagné plus de confort, de discipline et de discrétion.

Comme le ski, elle est devenue un sport touristique: les gens se déplacent, souvent de fort loin, pour en faire ou encore l'utilisent pour parcourir parfois d'assez longues distances d'une région à l'autre du Québec, grâce notamment aux sentiers dits interreliés. Il y a plus de 26 000 kilomètres de sentiers de motoneige: dont 800 intégrés au réseau trans-Québec. La Fédération des clubs de motoneige compte plus de 77 000 membres; 12 000 d'entre eux, soit près de 16%, viennent de l'extérieur du Québec, ce qui est considérable.

Quelque 4 000 bénévoles travaillent, par tout le Québec, à l'entretien des sentiers qui sont patrouillés par 3 000 «officiers de sécurité», bénévoles eux aussi. En considérant les sommes consacrées à l'achat des appareils, des vêtements, aux services après-vente, à l'hôtellerie, à la restauration et aux autres besoins, on estime à 250 millions de dollars les retombées économiques de la motoneige au Québec.

Depuis quelques années, le ministère du Tourisme du Québec a d'ailleurs reconnu la motoneige comme l'un de ses principaux produits touristiques. Le Québec reçoit, par exemple, de plus en plus de touristes amateurs de motoneige venant de l'Ontario, des États-Unis et même d'Europe.

Plusieurs associations touristiques régionales (ou ATR) s'intéressent activement à cette activité devenue touristique. La première qui y a cru fut celle de Lanaudière, voilà plus de dix ans. Plusieurs autres ont suivi. Aujourd'hui, les ATR du Coeur-du-Québec, de Beauce-Apalachés, de l'Estrie, des Laurentides, de l'Outaouais, de l'Abitibi-Témiscamingue, du Saguenay-Lac-Saint-Jean, de Charlevoix, du Bas-Saint-Laurent et de la Gaspésie publient des cartes régionales présentant leurs sentiers de motoneige et d'autres informations utiles. Plus encore, l'ATR du Coeur-du-Québec, qui compte 2 000 kilomètres de sentiers, produit et diffuse un

guide touristique de 24 pages axé sur la motoneige.

Ces ATR croient tellement à la valeur de ce produit qu'elles par-

raient environ 40 kilomètres par jour; cette moyenne peut aujourd'hui aisément atteindre 240 à 320 kilomètres. Le long des sentiers qui parcourent les régions, ils trouvent

s'adresse plus aux seuls propriétaires de ces «scooters des neiges» comme disaient les Français, voici encore pas si longtemps. Plus d'une soixantaine d'entreprises spécialisées louent, sur une base journalière ou hebdomadaire, tout le matériel nécessaire (motoneiges, vêtements, casques, etc.). Une

treintaine de ces locuteurs possède au moins dix motoneiges. Six d'entre eux offrent même des forfaits incluant l'hébergement et des services de guides.

• Fédération des clubs de motoneige du Québec, (514) 252-3076.



On estime à 250 millions de dollars les retombées économiques de la motoneige au Québec.

icipent, au Québec, en Ontario et aux États-Unis, à des salons et expositions spécialisés pour y faire la promotion de leurs régions respectives.

De sport, de loisir, la motoneige s'est vraiment transformée en activité touristique: rappelons qu'auparavant les motoneigistes parcou-

raient, hôtels confortables, bonnes tables, ateliers de réparation, stations d'essence et autres services. Sur certains parcours, ils peuvent profiter de forfaits ou s'adonner à la pratique de diverses activités comme la pêche sur la glace par exemple.

Signe des temps, la motoneige ne

Golfers, golfeuses votre saison continue au

par i golf.

Ouvert 7 jours par semaine, toute l'année de 9 h à 23 h.

PARTICIPEZ AU TIRAGE
Abonnements d'un mois et
prix surprises
(Tirage 25 novembre 1992)

- Rabais de groupe
- Certificat-cadeau

Présentez cette annonce et obtenez

GRATUITEMENT 1/2 heure de plaisir de golf
(À l'achat d'une heure)
Valable jusqu'au 5 décembre 1992.

(sur réservation)



par i golf.

3425, rue King Ouest
Sherbrooke

(819) 829-2024

LES 93 SONT LÀ

motos Thibault

10, rue Versailles
(819) 569-1155

Réparation de toutes les marques

L'IMPRESSIONNANTE VMAX-4 93

YAMAHA

VENEZ VOIR LE NOUVEAU KODIAK 400

La grosse pomme magog

VOUS AVEZ LE GOÛT DE VOUS AMUSER, D'OUBLIER LA RÉCESSION ET LES MAUVAISES NOUVELLES AUTOUR DE VOUS?

Venez au Bar La Grosse Pomme où les changements sont au rendez-vous.

NOUVELLE AMBIANCE

Décor refait: Une Grosse Pomme rénovée qui conserve toujours son cachet chaleureux d'antan.

CÉLÉBREZ LES 100 ANS DE LA GROSSE POMME...
ou plutôt de sa demeure: un joyau d'architecture au coeur de Magog.

DES SURPRISES INTÉRESSANTES \$\$\$ VOUS ATTENDENT!

270, rue Principale Ouest, Magog
843-9365



COLLECTION 1992-1993

POUR JUNIORS
SPECIAL
JUPA MOBIUS

SPÉCIAL

JUSQU'AU 28 NOVEMBRE

FAITES PLAISIR À VOS SKIS!

Aiguillage - Cirage

RABAIS DE

5\$

sur présentation de
cette étoile

30%

SUR TOUS LES HABITS DE SKI

Grandeurs 6 à 18 ans

ÉQUIPEMENT
COMPLET
POUR ADULTES

SKIS: ÉLAN 647
FIX.: SALOMON 447
BOTTES: NORDICA 358
BÂTONS: SLALOM

269\$

l'ensemble

ENSEMBLES COMPLETS POUR JUNIORS
COMPRENANT:

- SKIS ELAN
- EQUIPE
- FIXATIONS TYROLIA 530
- BOTTES NORDICA
- BÂTONS SLALOM

169\$

Apportez-nous vos équipements de ski junior usagés, nous les reprendrons en échange.

l'ensemble



Brunelle

SPORT MODE

462, Des Forges, Trois-Rivières
378-1933

Centre commercial les Tourelles
3025, rue King Ouest, Sherbrooke,
820-7676

Station de ski
Ski Stoneham

47772