

SANTÉ
Le magazine *Men's Health* vient de publier sa liste des villes américaines avec le plus grand nombre de personnes obèses. À consulter sur cyberpresse.ca/obese

COURSE
Les fabricants de chaussures proposent désormais des modèles au design minimaliste conçus pour ceux qui ne mettent pas de chaussures. À lire sur cyberpresse.ca/piedsnus

VIVRE

MODE, SANTÉ ET SOCIÉTÉ



MODE
ÉPATANT LANVIN
CHEZ H&M
PAGES 4 ET 5

SANTÉ
À VOS FRISBEES
PAGE 6



LES GOUROUS RENDENT-ILS FOUS?



Sur Twitter, mercredi dernier, le dalaï-lama s'est dit « convaincu que tout un chacun peut acquérir un sens de la responsabilité universelle avec ou sans religion ». Cesar Millan, celui qui parle aux chiens, donne quant à lui des conseils aux propriétaires de toutous obsédés par leur ombre. Jusqu'au sac d'une société de vêtements de yoga qui se prend pour un guide spirituel... La pensée gourou a remplacé la sagesse populaire. À chacun de séparer le bon grain de l'ivraie.

LE REPORTAGE DE SYLVIE ST-JACQUES, EN PAGES 2 ET 3
« NO GOUROU », LA CHRONIQUE DE RIMA ELKOURI, EN PAGE 3

RENCONTRE AVEC
**50 QUÉBÉCOISES
REMARQUABLES**
EN KIOSQUE ET EN LIGNE
MAINTENANT!



Regardez les 50 vidéos sur femmesdeparole.com

Présenté par
**L'ORÉAL
PARIS**

VIVRE SOCIÉTÉ



Gourous 2.0

Pour mieux se nourrir, apprendre à méditer, élever des enfants 100 % bio, chercher du réconfort ou gérer une entreprise de façon créative, les gourous contemporains ne demandent pas mieux que de nous montrer la lumière. Et beaucoup ont maintenant recours aux médias sociaux pour répandre leur bonne parole. Portrait d'un phénomène qui se manifeste partout, de la réunion d'entreprise aux gobelets de café.



SYLVIE ST-JACQUES

Votre propre mère est trop occupée par ses séances de *biofeedback* pour vous serrer dans ses bras et vous dire que tout ira bien? Pas de problème: vous pouvez toujours vous réfugier dans ceux d'Amma, celle que l'on surnomme la «gourou des câlins». Son ashram dans le Kerala, dans le sud de l'Inde, est toujours plein à craquer d'Occidentaux avides de chaleur humaine. Pas les moyens de vous envoler vers l'Inde? Eckhart Tolle et les autres ont la solution: le moment présent.

Jadis associé à des leaders spirituels charismatiques qui faisaient de la bouillie avec le cerveau de leurs fervents disciples, le mot «gourou» est désormais repris et accommodé à toutes les sauces.

L'exemple le plus célèbre est sans doute *Eat, Pray, Love*, récit vendu à plus de 5 millions d'exemplaires qui trône toujours au sommet du palmarès des grands succès de librairie chez Renaud-Bray. L'auteure américaine Elizabeth Gilbert y parle ouvertement de sa gourou, qui dirige un ashram près de Bombay, en Inde. Ce qui n'a pas été dit à Oprah ou expliqué dans le film tiré du livre: la fameuse gourou de Gilbert s'est fait accuser de manipulation, d'inconduite financière et d'intimidation.

Trop de sincérité, c'est comme pas assez...

Selon le philosophe et journaliste canadien Andrew Potter, auteur de l'ouvrage *The Authenticity Hoax*, la «pensée gourou» transmet une «vision enchantée de l'individu et de l'âme», du rejet du capitalisme et de la logique de marché.

«On définit la modernité par son caractère séculaire induit par le libéralisme. Dans un contexte où le sens disparaît, les gens se tournent vers l'intérieur et regardent vers la nature en espérant y trouver quelque chose de «vrai».

Potter, qui rend Oprah Winfrey responsable de plusieurs maux de notre société, suggère que l'animatrice, tout comme les Deepak Chopra ou Matthieu Ricard d'aujourd'hui, a remplacé les Jimmy Swaggart et Billy Graham d'autrefois. «Ce qui est intéressant avec les gourous d'aujourd'hui, c'est qu'ils proposent une forme presque «boutique» de thérapie spirituelle», estime celui qui attribue à une quête d'authenticité le recours à la pensée gourou. «C'est une forme personnalisée de spiritualité, qui vous révèle ce qui cloche dans votre vie et la façon de changer.»

Il reproche aussi à Oprah Winfrey d'avoir perverti la littérature en lui donnant une portée plus individuelle que sociale. «Quand Oprah parle d'un roman, elle cherche d'abord à déterminer ce qu'il nous apprend sur notre place dans le monde.»

Les mouvements antitechnologie, anticapitalistes, le culte des produits locaux ou biologiques et de l'alimentation crue sont tous

des manifestations de cette recherche d'authenticité, pense Andrew Potter. «Le problème, c'est que seules les élites peuvent adhérer à un tel mode de vie: acheter local coûte très cher, tout comme l'écotourisme.»

Selon lui, notre époque est celle du «culte des sentiments», qui s'est déployé lors de la mort de Lady Di et se manifeste jusque sur les gobelets de Starbucks, sur lesquels sont imprimés de petits messages positifs. «L'ancien système de valeurs qui nous aidait à tracer la ligne entre le privé et le public ne tient plus. De nos jours, les gourous tentent de nous convaincre du fait que si nous n'exprimons pas publiquement nos émotions, c'est que nous ne sommes pas sincères.»

Ciel! J'ai oublié mon mantra!

Les conférences de la société TED (pour *Technology, Entertainment, Design*) sur le web (dans lesquelles d'éloquents spécialistes se prononcent sur des sujets aussi variés que la créativité, le leadership ou le design) et les rencontres de consolidation d'équipe témoignent de l'incursion de la pensée gourou dans plusieurs pans de la société. Le monde des affaires n'y échappe pas, avec ses motivateurs et communicateurs qui carburent aux mots-clés et aux phrases qui sonnent.

L'un des gourous d'entreprise les plus controversés des dernières années est sans doute Chip Wilson, fondateur de la société de vêtements de sport Lululemon. Celui qui imprime sur ses sacs des mantras comme «la vie est parsemée d'épreuves» et «la jalousie n'a généralement pas les effets souhaités» a été associé au Landmark Forum, entreprise californienne fondée sur la psychothérapie de groupe. En plus d'avoir droit à des cours de yoga gratuits, le personnel de gestion et certains employés de Lululemon sont tenus d'assister à des séances de croissance personnelle du Landmark Forum.

«J'ai l'impression que la culture du management ainsi que la montée des MBA et des écoles

d'affaires ont favorisé l'émergence des gourous», avance le communicateur Thomas Leblanc. De façon moins extrême que Chip Wilson, certains communicateurs et directeurs d'entreprise ont aussi axé leur leadership sur le charisme et le recours à des «expressions-chocs». À Montréal, Martin Ouellette, de l'agence Twist, s'est fait connaître pour ses présentations très provocantes, à la limite du *freak show*.

Dans les années 60 et 70, les Beatles et Peter Sellers s'affichaient en compagnie de gourous indiens, et ils ont entraîné dans cette vague leurs contemporains hippies en pleine quête spirituelle.

Faut-il s'étonner de ce que plusieurs rescapés des années hippies aient conservé des traces de cette philosophie? Le grand patron d'Apple – qui a séjourné en Inde dans les années 70 et flirté avec le bouddhisme – fait par exemple référence à son *dharma* (qu'on peut traduire par «religion») quand il donne des conférences sur son cheminement personnel et sa philosophie de gestion.

«Il est extrêmement convaincant et emploie une rhétorique très claire. Il utilise souvent des termes comme *awesome*, *great* et d'autres mots génériques que peuvent comprendre des gens qui ne maîtrisent pas l'anglais. Il y a chez Apple une dimension «magique» qui cherche à convaincre les gens que ces produits sont absolument uniques», dit Thomas Leblanc.

«Twitter permet de véhiculer une mentalité idéalisée à l'image d'un monde rêvé. En ce sens, c'est une plateforme idéale pour les gourous», pense Andrew Potter. Ces jours-ci, on peut y lire les épanchements de la nonne bouddhiste Pema Chodron sur les élections américaines ou ceux du gourou de CNN Anderson Cooper sur le pouvoir de Sarah Palin.

Dans une scène célèbre d'*Annie Hall*, de Woody Allen (1977), l'acteur Jeff Goldblum, paniqué, appelle Jeff Gourou parce qu'il a oublié son mantra. Aujourd'hui, il aurait l'embarras du choix pour en trouver un nouveau...

Pour ou contre les gourous?

SYLVIE ST-JACQUES

Avec le mot « gourou », la prudence s'impose. « Le terme est devenu péjoratif lorsque des controverses ont entouré les mouvements indiens et certains groupes religieux », dit Mike Kropveld, de l'organisme Info Secte.

Alors que, il y a 15 ans, le terme était pratiquement proscrit du discours populaire (et réservé aux illuminés), il est désormais banalisé et employé à toutes les sauces. Sur le web, des gourous du marke-

ting, de l'alimentation crue, de la pensée positive, de la méditation ou encore de la course à pied s'attribuent fièrement ce titre.

« Le terme gourou ne doit pas nécessairement être interprété négativement. Cela dépend toujours du domaine dont il est question. Avant de s'engager dans n'importe quel mouvement, il faut être prudent et poser des questions. Il importe de réfléchir non seulement aux coûts financiers d'un tel geste, mais aussi tous les autres coûts. »

Le web, poursuit le directeur d'Info Secte, abonde en réponses et en solutions sur tout et n'importe quoi, y compris sur les questions spirituelles. Un terrain de jeu qui peut être risqué pour des gens vulnérables ou en urgente quête de sens. « Quand les gens sont en recherche de réponses ou dans le besoin émotionnel, psychologique ou financier, ils sont moins enclins à poser des questions », dit Mike Kropveld, qui rappelle que, avec les gourous des temps modernes, « les choses sont rarement claires ».

Le bonheur selon Deepak Chopra

À la fin du mois de mars 2010, il a attiré par milliers ses disciples montréalais à la Place des Arts, qui ont payé jusqu'à 150 \$ pour entendre ses conseils afin d'atteindre le bonheur et la paix intérieure. Ce « gourou de la santé spirituelle » galvanise les foules depuis plus de 25 ans avec ses conférences et ses ouvrages dans lesquels il partage sa méthode pour vivre en forme. Pour Deepak Chopra, spiritualité rime avec rentabilité, car il empoche-rait chaque année 15 millions de dollars américains. Ancien médecin converti à l'ayurveda et à la

méditation par Maharishi Mahesh Yogi (fondateur de la méditation transcendante), Deepak Chopra, habitué de l'*Oprah Winfrey Show*, fait partie de la liste des 10 personnalités les plus influentes du siècle établie par *Time Magazine*. En avril dernier, certains sceptiques scientifiques jugent qu'il est allé trop loin lorsqu'il a pris personnellement le blâme pour un séisme qui a touché le Mexique et la Californie. Sur Twitter, Chopra a écrit: « Je méditais sur Siva au moment du séisme. Désolé. »

— Sylvie St-Jacques

No gourou



RIMA ELKOURI
CHRONIQUE

« Les amis sont plus importants que l'argent », m'avertit un sac réutilisable d'une société de vêtements de yoga vendus à fort prix. Le sac m'ordonne aussi de boire de l'eau, de prendre des vitamines, de danser, de chanter, de passer ma soie dentaire, d'observer les plantes avant et après les avoir arrosées et de ne pas utiliser de produits chimiques sur le comptoir de ma cuisine.

Je n'invente rien. Tous ces conseils me sont prodigués par un seul et même sac de polypropylène. De quoi je me mêle? Et dis-moi, sac, comment dois-je élever mes enfants? Pour qui dois-je voter?

Quand une entreprise lance une avalanche de clichés de pensée gourou sur l'argent qui ne fait pas le bonheur (sauf quand on en a) après m'avoir vendu un chandail à 128 \$ fait en Chine, j'ai cette vague impression que quelqu'un, quelque part, se fout de ma gueule.

La pensée gourou a remplacé la sagesse populaire, a constaté ma collègue Sylvie St-Jacques dans un reportage mettant en lumière les nombreux paradoxes de ce phénomène qui se décline de mille façons. Un jour, un gourou nous dit: « Mange, prie, aime » et vend des millions de livres proclamant cette bonne nouvelle. Le lendemain, la même gourou est accusée de manipulation, d'inconduite financière et d'intimidation. Un trop-plein de prières et d'amour, sans doute.

Les gourous contemporains n'ont peut-être plus le même visage qu'autrefois, mais ils n'ont pas réinventé la roue. L'engouement pour les préceptes insipides de croissance personnelle et les recettes de bonheur en sept étapes faciles n'a rien de nouveau. Que des génies du marketing s'en mettent plein les poches en déclinant la même bonne idée de mille façons devant des clients consentants qui en redemandent, c'est la loi du marché. Que des gens trouvent un cer-

tain réconfort dans une pensée gourou qui donne à croire que l'authenticité et le bien-être se vendent au rayon « croissance personnelle » de la librairie, grand bien leur fasse.

Là où une certaine pensée gourou devient plus inquiétante, à mon sens, c'est quand elle contamine les institutions publiques. Je pense entre autres à la tragicomédie qui a affligé la Ville de Québec cette année. Le maire Régis Labeaume, rappelez-vous, avait fait appel au gourou aux lunettes fumées Clotaire Rapaille pour rajeunir l'image de Québec. La Vieille Capitale n'est pas plus jeune depuis, mais elle nous a fait bien rire.

Pour un contrat de 300 000 \$ accordé sans appel d'offres, Clotaire Rapaille promettait de trouver l'essence de Québec. Mais il a été mis à la porte de l'hôtel de ville bien avant, après qu'on eut découvert qu'il n'avait pas juste l'air d'un imposteur. C'en était un, un vrai, qui avait rempli son CV de demi-vérités et racontait n'importe quoi. Il n'était pas un expert en marketing des villes. Il était avant tout un expert en fumisterie.

Montréal peut bien rire, mais il faut rappeler qu'il a aussi flirté avec la pensée gourou, en se laissant séduire par le gourou urbain Richard Florida il y a quelques années. Pour 200 000 \$US, à l'invi-

tation de Culture Montréal, ce professeur d'économie transformé en entrepreneur charismatique s'était penché sur le cas de notre ville. À l'époque, Florida prétendait pouvoir expliquer aux villes comment elles pouvaient attirer de jeunes professionnels de la « classe créative » pour assurer leur essor. Il avait mesuré « l'indice de créativité » de Montréal et en avait conclu que cette ville était un des secrets les mieux gardés en Amérique du Nord.

Le hic, c'est que partout où il passait, Florida distribuait les mêmes compliments à fort prix. Il faisait croire à chaque ville qui le payait qu'elle était la plus belle. L'ironie, c'est qu'aujourd'hui, il ne semble plus croire lui-même à sa propre théorie sur la « classe créative ». Mais il n'offre malheureusement aucun remboursement aux villes qui ont bu sa pensée gourou.

Ce qui me fait penser à ces mots de La Fontaine que vous ne trouverez sur aucun sac réutilisable: « Apprenez que tout flatteur vit aux dépens de celui qui l'écoute. » À méditer, avant que la pensée gourou ne remplace toute véritable pensée.



Pour rejoindre notre chroniqueuse: rima.elkouri@lapresse.ca

VIVRE MODE

TENDANCES

ÈVE DUMAS

L'ÉTUI NARITA
POUR iPad, 325 \$

WANT Les Essentiels de la vie est une entreprise montréalaise (méconnue!) qui propose de la maroquinerie haut de gamme au jet-setter moderne. D'une élégance classique (pensez Hermès), ses sacs pour ordinateur portable, portefeuilles et autres accessoires principalement faits de cuir sont vendus chez les plus grands, dont Holt's, Harvey Nichols (Londres), Le Bon Marché (Paris), Barney's (New York), etc. L'étui Narita a été conçu exprès pour l'un des objets les plus convoités de l'heure: la tablette iPad. Il est fait de cuir fin traité de manière naturelle et de coton biologique.

www.wantessentials.com

Botte Sari
La Canadienne.ADRESSE
DE LA SEMAINE

La Canadienne, fabricant montréalais de chaussures et d'accessoires pour femmes, a lancé sa boutique en ligne au mois d'octobre. Bonne nouvelle pour celles qui vivent à Val-d'Or ou à Chibougamau: elles peuvent désormais magasiner

leurs bottes et chaussures dans le confort de leur chaise d'ordi. Avertissement aux modeuses qui aiment les styles les plus actuels: La Canadienne n'offre pas encore tous les modèles en ligne. Les urbaines peuvent quant à elles naviguer sur le site pour voir les nouveautés, puis se rendre en boutique afin d'avoir accès aux modèles dernier cri, comme la Guinness, superbe cuissarde en cuir, la Paulette, botte tressée en daim bleu et cuir noir, ou la Pepper, élégante botte cavalière. Sur notre photo, la cuissarde Sari.

lacanadienneshoes.com



LANVIN POUR H&M

Noël avant Noël!

ELSA VECCHI
COLLABORATION SPÉCIALE

TORONTO — Cette semaine, H&M a enfin dévoilé les collections dessinées par Alber Elbaz, le génial créateur de la marque Lanvin et styliste attiré de la collection pour homme Lucas Ossendrijver. *La Presse* a assisté à l'événement mode le plus attendu de cette rentrée.

Mercredi, rendez-vous est pris à l'Art Gallery of Ontario, célèbre musée de Toronto, pour découvrir la soixantaine de pièces pour femme et homme qui sera en vente dans 200 magasins en Amérique du Nord à compter du 20 novembre, trois jours avant le reste du monde. Pourquoi? «C'est purement et simplement le hasard du calendrier: le 23 novembre tombait le jour de Thanksgiving aux États-Unis, et ce n'était pas possible», explique Emily Scarlett, directrice des communications de H&M Canada.

Incroyable mais vrai, nous serons les premiers à pouvoir nous glisser dans cette garde-robe très couture, très habillée, bref très Lanvin. En résumé, l'un des meilleurs crus de ces dernières années. Il faut dire que, depuis 2004, 15 collections, inégales et plus ou moins étonnantes, ont été dessinées pour H&M par des couturiers vedettes ou des célébrités, de Karl Lagerfeld à Stella McCartney en passant par Madonna ou encore Sonia Rykiel l'année dernière.

Cette saison, nous n'avons eu que de bonnes surprises, jusqu'aux moindres boîtes et

aux housses accompagnant les modèles. On en redemande, de ces petites robes de soirée courtes, cintrées, drapées, bustiers ou asymétriques aux couleurs vives et aux tissus fleuris (à moins de 200\$), la signature même du créateur, qui réussit brillamment à ne jamais tomber dans le tape-à-l'œil. Et ce, pour une bonne raison: les matières et la fabrication tiennent franchement la route. Une véritable performance, au vu de cette spectaculaire robe rouge en tulle, ceinturée haut sur la taille, un vrai rêve de petite fille. Reste à trouver l'occasion de la porter!

Quant aux t-shirts imprimés, imprégnés d'une bonne dose de fantaisie, ils deviendront certainement les parfaits basiques anti-grise mine de l'hiver. Les accessoires aussi sont un vrai remède contre la morosité, comme ces chaussures aux couleurs vitaminées et au talon métal ou ces gros colliers. Du côté homme, la sobriété est de mise en apparence, mais «tout se joue sur des détails», explique Emily Scarlett, comme en témoignent ce nœud papillon surdimensionné ou ces chaussures d'un bleu électrique, à marier subtilement avec ce costard noir très chic.

Voilà une collection qui a l'effet d'une immense invitation à faire la fête, et cela tombe bien, Noël n'est plus très loin.

Les frais de transport aux fins de ce reportage ont été payés par H&M Canada.

Vos vêtements de voyage sans aucun décallage.



PONTE DI ROMA

Les vêtements pratiques ne devraient pas pour autant manquer d'esthétique. Contrairement à certains qui semblent avoir été cousus avec de la toile de tente, les nôtres sont taillés dans un tissu raffiné, le Ponte di Roma, reconnu pour ne pas se laisser froisser



par les turbulences ou le regard intransigeant des Parisiens. C'est comme avoir une valise remplie de petites robes noires. (Pensez aux jeans si vous êtes du sexe masculin.) En fait, on vous garantit que vous n'aurez aucune nostalgie pour les vêtements qui ne vous ont pas suivis.

TILLEY

TOUJOURS PARTANT

Montréal – 1050, av. Laurier Ouest, deux rues à l'ouest de
l'av. du Parc (514) 272-7791
Brossard – Quartier DIX30 près de l'hôtel Alt (450) 462-8098

TILLEY.COM

OPPEN'S

Spécialistes de
mode pour tailles
fortes de 14 à 24

VIVE

L'AUTOMNE!

FRANCK ANNA

KOKOMARINA

EILEEN FISHER

SPANX

ET DES...

MANTEAUX!

Mardi à vendredi:

de 10h à 18h

Samedi: de 10h à 17h

Dimanche: de 12h à 17h

Fermé le lundi

Oppen's célèbre

depuis plus de 20 ans

le style de vie des femmes

en constante évolution.

4828, boul. St-Laurent

(angle Villeneuve)

514-844-9159

oppens@bellnet.ca • www.oppens.ca

STELLA
MCCARTNEYLa collection
pour enfants
en vente

La nouvelle collection Stella McCartney Kids est en vente depuis mercredi, en magasins et sur internet. La styliste se lance ainsi dans les vêtements de luxe pour enfants de 0 à 12 ans. Les prix vont de 23\$ pour un t-shirt bébé à 212\$ pour un manteau. Stella McCartney n'utilise ni cuir ni fourrure et privilégie le coton biologique. Info: www.stellamccartney-kids.com

— Agence France-Press

SAMEDI et DIMANCHE 6 et 7 novembre 2010, 10 h à 17 h
Palais des congrès de Montréal

+ de 50% de rabais sur plusieurs grandes marques populaires
Inscrivez-vous comme membre V.I.P. sur AUOEUR.CA

AU CŒUR DE LA MODE
LE PLUS GRAND ÉVÉNEMENT MODE DU QUÉBEC POUR LA CAUSE DU SIDA

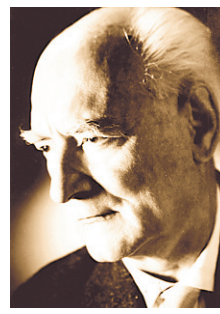
Logo: Fondation Farha Farha Foundation AU CŒUR DE LA MODE

Logos: Clind'œil, figues, LA PRESSE, M, SOFITEL, 96, ENERGY

La Fondation Farha est le chef de file québécois en collecte de fonds pour venir en aide aux hommes, femmes et enfants vivant avec le VIH/SIDA.



La nouvelle collection Lanvin pour H&M.



WALA: 75 ans de culture éthique

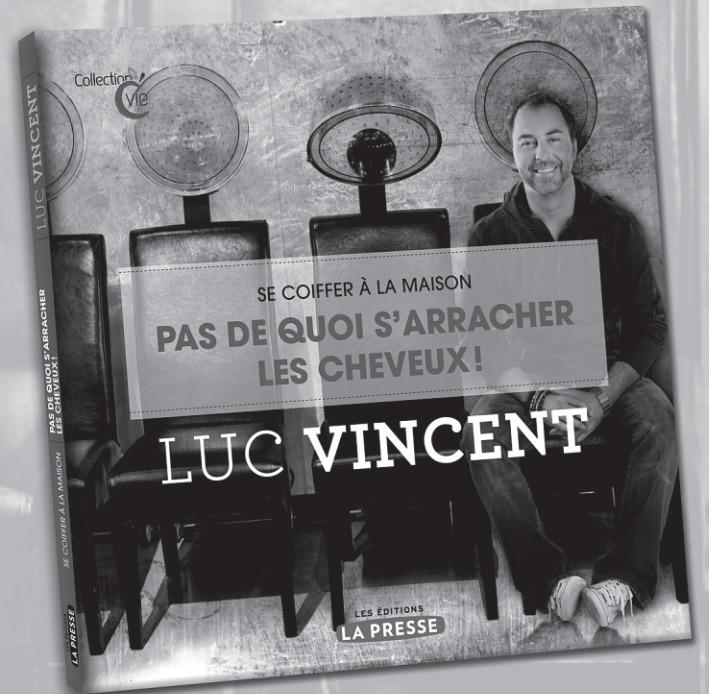
En 1935, le D^r Rudolf Hauschka a créé les laboratoires homéopathiques WALA et réussi l'exploit de conserver les principes actifs des plantes, et ce, sans utiliser d'alcool ni d'agents de préservation. « Il soumettait les plantes au principe même de bipolarité de la nature: à la lumière et à l'obscurité, au chaud et au froid », explique Enaam Takla, copropriétaire de la marque D^r Hauschka Canada. En 1967, il a exploité ce procédé révo-

lutionnaire pour créer des cosmétiques avec Elizabeth Sigmund, esthéticienne passionnée de cosmétologie. Pour fêter cet anniversaire, la marque allemande, aujourd'hui reconnue dans le monde entier pour ses produits cosmétiques naturels et biologiques vendus dans 40 pays, lance sur notre territoire deux nouvelles crèmes régénératrices; l'une pour les yeux, l'autre pour le cou et le décolleté.

— Elsa Vecchi, collaboration spéciale

SE COIFFER
SOI-MÊME
N'A JAMAIS
ÉTÉ SI FACILE.

Collection
VIE



LES ÉDITIONS
LA PRESSE

En vente en librairie ou sur librairie.cyberpresse.ca



PARTOUT OÙ LE TEMPS CHANGE

- Confortables jusqu'à -40°C
- 100% imperméables



BOGS

Davantage de modèles disponibles pour femmes, enfants et hommes. Trouvez votre détaillant Bogs : BogsFootwear.ca – 1-800-465-9637

VIVRE SANTÉ

Le disque-golf prêt à planer au Québec

STÉPHANE CHAMPAGNE
ET MARIE-FRANCE
LÉTOURNEAU
COLLABORATION SPÉCIALE

Le disque-golf fait un malheur en Europe, aux États-Unis et dans le reste du Canada. Seul le Québec boude encore son plaisir. Mais grâce à la mise sur pied récente de l'Association disque-golf de Montréal (ADGM), ce jeu, semblable au golf, mais qui se pratique avec des disques volants (communément appelés frisbees), devrait enfin prendre son essor dans la Belle Province.

Il semble en effet que les efforts de l'ADGM commencent à atteindre leur cible.

Depuis cette année, un parcours de 12 trous de disque-golf est installé en permanence dans le parc Ignace-Bourget, dans le secteur sud-ouest de Montréal. Les curieux pourront d'ailleurs assister gratuitement à la finale d'un tournoi dans ce parc, demain à 15h30. On peut du reste y jouer gratuitement été comme hiver. Seule pièce d'équipement requise: un frisbee par joueur.

Un parcours vient en outre d'ouvrir ses portes au mont Ham dans les Cantons-de-l'Est. Prochainement, des parcours devraient également voir le jour à Terrebonne et Longueuil.

Originaire de Californie

Pour les néophytes, le disque-golf, originaire de Californie, se pratique selon une formule structurée depuis une quarantaine d'années. On y joue non pas avec des bâtons et une balle, mais avec des disques semblables à ce bon vieux frisbee. Comme le golfeur trimballe des fers et des bois dans son sac, les adeptes de disque-golf peuvent posséder jusqu'à une douzaine de disques différents (à lon-



PHOTO STÉPHANE CHAMPAGNE, COLLABORATION SPÉCIALE

Sur les parcours de disque-golf, comme ici au Bic, des paniers de métal surélevés remplacent les trous. Le but du jeu: comme au golf, atteindre le panier avec le moins de coups possible. Un sport populaire qui se pratique toute l'année dans de nombreux pays.

gue ou courte portée, avec effets, etc.).

Au disque-golf, des paniers de métal surélevés remplacent les trous. Le but du jeu: comme au golf, atteindre le panier avec le moins de lancers possible.

Aux États-Unis seulement, on dénombre près de 3000 parcours de disque-golf. En Europe, c'est la Suède qui compterait le plus grand nombre d'adeptes. Au Canada, c'est en Colombie-Britannique

« Ça nécessite peu d'investissement, c'est un sport familial et ça incite les gens à jouer dehors. » — Fabrice Heloir, président et fondateur de l'Association disque-golf de Montréal

Et, toujours comme au golf, les parcours peuvent parfois être jalonnés d'obstacles, comme des arbres ou des plans d'eau à traverser. Cela ajoute au degré de difficulté, comme a pu le constater *La Presse* au parcours de neuf paniers aménagé au Bic.

et en Ontario que la discipline est le plus populaire. Comment expliquer que le Québec fasse encore aujourd'hui bande à part avec seulement une douzaine de parcours disséminés entre Sherbrooke, Le Bic, Victoriaville, Stoneham, etc.?

À l'assaut du Québec

« Parce que la volonté n'y était pas », lance Fabrice Heloir, président et fondateur de l'ADGM. Mais les choses sont sur le point de changer, explique ce Français d'origine, qui s'est donné pour mission de populariser le disque-golf au Québec. Avec une poignée de bénévoles, il courtise les municipalités, organise des activités de démonstration aux quatre coins de la province et peut initier gratuitement quiconque veut se familiariser avec le disque-golf.

« Ça nécessite peu d'investissement, c'est un sport familial et ça incite les gens à jouer dehors. Il y a plein d'espace dans les parcs qui

ne sert à rien. Certains sites sont payants; d'autres, gratuits. Notre philosophie est que ce soit gratuit pour tous », explique celui qui veut intéresser la SEPAQ, la société qui gère les parcs nationaux québécois.

Il n'est pas le seul à tenir ce discours. Peter Lizotte, champion canadien division maîtres (40 ans et plus) en 2001 en Colombie-Britannique, milite aussi pour que le disque-golf soit reconnu à plus grande échelle. « Pour 10 000 \$, tu peux avoir un parcours de neuf paniers de luxe qui va durer 25 ans », assure celui qui vient tout juste d'aménager un parcours à Sherbrooke.

M. Lizotte, un Québécois qui a vécu 35 ans dans l'Ouest canadien, fait figure de précurseur dans le milieu du disque-golf. Il affirme avoir pratiqué ce sport pour la première fois en 1975... à Jonquière. « Ça venait tout juste de commencer en Californie. Deux jeunes de Huntington Beach sont venus s'installer au Saguenay avec leur famille », dit-il.

Il a tout de suite adopté la pratique. En Colombie-Britannique, il a gravité dans l'univers de ce sport et de ses tournois. Ce qui le branche? « C'est un bon sport parce qu'il se pratique en nature, avec des amis », explique-t-il.

Depuis qu'il est revenu au Québec, il y a quelques années, il a noté, avec bonheur, que l'intérêt pour le disque-golf est grandissant. Les joueurs qui souhaitent élever le jeu d'un cran peuvent également participer à des tournois. Le nombre d'événements annuels est en croissance.

S'il n'en tient qu'à Fabrice Heloir et Peter Lizotte, le Québec deviendra la nouvelle Mecque du disque-golf.

IGA

présente

Saveurs & tentations



5 au 7 novembre 2010
Place Bonaventure

L'événement montréalais consacré à la gastronomie, aux plaisirs de la table et au terroir d'ici et d'ailleurs

DÉGUSTATIONS
CONFÉRENCES
ACHATS SUR PLACE
DÉMONSTRATIONS
RENCONTRES

Plus de 100 exposants

HORAIRE D'OUVERTURE

Vendredi 5 novembre 2010 | 12 h à 21 h
Samedi 6 novembre 2010 | 10 h à 18 h
Dimanche 7 novembre 2010 | 10 h à 17 h

TARIF D'ENTRÉE 10 \$ taxes incluses.

zeste

Un ESPACES CONFÉRENCES avec des personnalités hors de l'ordinaire : Anne-Marie WITHENSHAW, le cuisinier rebelle Antoine SICOTTE, Philippe MOLLÉ, Bertrand EICHEL, et d'autres!

CACAO BARRY

L'ESPACE CHOCOLAT CACAO BARRY offre des dégustations et démonstrations avec les grands chocolatiers : Christophe MOREL, Lodovic FRESSE, Nancy SAMSON, et bien d'autres!

La Table des Chefs

L'ESPACE LA TABLÉE DES CHEFS propose des ateliers et démonstrations avec les chefs des plus grands restaurants du Québec.

Les 10 FINALISTES de la COMPÉTITION DES APPRENTIS CUISINIERIS ET PÂTISSIERS seront à l'oeuvre en direct les trois jours.

Le DÉFILÉ CHOCOLATÉ en mettra plein la vue le vendredi et le samedi : designers et chocolatiers québécois se rencontrent sur la même scène!

Présenté par LA PRESSE cyberpresse.ca Vos auteurs préférés seront

présents à L'ESPACE RENCONTRES pour conférences et dédicaces: Laurent GODBOUT, Jérôme FERRER, Bob Le Chef, Anne SAMSON, Jean-Paul GRAPPE, et bien d'autres!

- + Visitez le côté gourmand des régions du Québec (Laurentides, Lanaudière, Outaouais, Îles-de-la-Madeleine) et du Portugal (avec Portus Calle).
- + Les trois finalistes du concours CHOCOMANIA seront au rendez-vous.
- + Assistez au lancement tant attendu du livre *Les Chefs!*.
- + Visitez l'ESPACE BIO NATURE pour en apprendre plus sur les aliments biologiques.

GAGNEZ un voyage à VARADERO!

Sol Melia CUBA VACANCES AIR CANADA
WWW.SOLMELIACUBA.COM

CACAO BARRY
— Since 1872 —

La Table des Chefs

zeste

évasion HD

Le Réseau de l'Agriculture, des Alcools et de l'Hospitalité

SamyRabbat
Le Réseau de l'Agriculture, des Alcools et de l'Hospitalité

LE must

espaces.ca

LA PRESSE
cyberpresse.ca

www.saveursettentations.com

Consultez le site pour le PROGRAMME COMPLET, la LISTE DES PERSONNALITÉS et l'HORAIRE HEURE PAR HEURE.



Choisir des aliments sains peut parfois représenter un défi.

Le % de la valeur quotidienne peut vous aider à faire des choix alimentaires éclairés.

Valeur nutritive	
Pour 3/4 tasse (175 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 160	
Lipides 2,5 g	4 %
saturés 1,5 g	8 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 10 mg	
Sodium 75 mg	3 %
Glucides 25 g	8 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 24 g	
Protéines 8 g	
Vitamine A 2 %	Vitamine C 0 %
Calcium 17 %	Fer 0 %

VALEUR QUOTIDIENNE

Utilisez le % de la valeur quotidienne (% VQ) affiché dans le tableau de la valeur nutritive pour comparer les aliments. Choisissez un % VQ plus élevé pour les nutriments dont vous aimeriez augmenter la consommation, comme le calcium et les fibres, et un % VQ plus faible pour les nutriments dont vous aimeriez diminuer la consommation, comme les lipides saturés et trans et le sodium. Souvenez-vous de comparer des quantités similaires d'aliments. Bien manger profite à tout le monde.

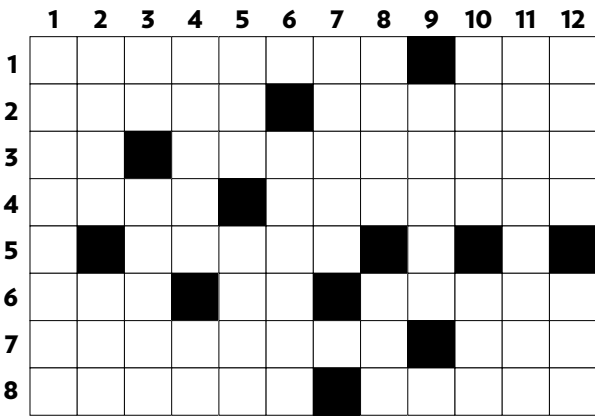
Pour vous renseigner davantage, consultez :

santecanada.gc.ca/valeurquotidienne

AMUSEZ-VOUS!

MOTS CROISÉS JUNIOR

Du lundi au samedi
WWW.HANNEQUART.COM



HORIZONTALEMENT

- Dire de façon plus claire – Partie intérieure du pain.
- Établissement qui loue des chambres – À l'heure précise.
- Plus fort que la dame – Guillotiner.
- Placé plus haut – Titre d'honneur donné au prince.
- Langue parlée en Algérie.
- Grand fleuve d'Égypte – Bonne action, dans le langage des scouts – Tentées avec audace.

VERTICALEMENT

- Gros oiseaux de mer – Ce n'est pas un amateur.
- Qui ne change pas facilement d'idée – Bâton garni de fer.
- Chacun des os qui composent les doigts.
- Fleur dont la tige est garnie d'épines – Atome ou groupe d'atomes.
- Héros de Spielbreg qui vient de l'espace – Carte à jouer sur laquelle est représenté un jeune écuyer.

- Ne plus résister à la pression – Déterminant défini.
- On s'y rend en bateau, ou en traversant un pont – Tue quelqu'un avec une arme à feu.
- Petite habitation grossièrement construite.
- Étend une couche fine sur une surface.
- Enlèvement d'une personne – A le courage de.
- Parties terminales des jambes.
- On y hisse les voiles – Haut de la tige des céréales.
- Qu'on n'espérait pas, inattendu.
- Exister, avoir une réalité – Petite pièce de monnaie.

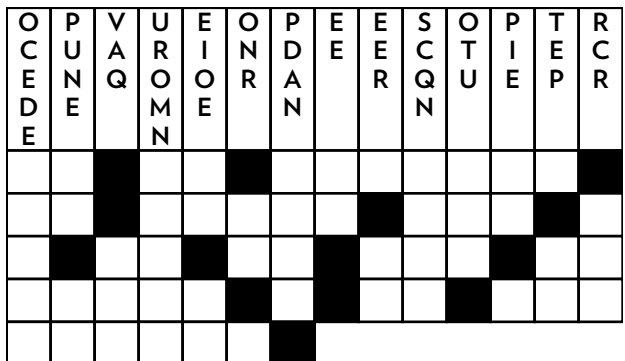
SOLUTION du dernier numéro

1	M	U	R	M	U	R	E	P	A	P	I
2	A	N	E	N	O	T	E	N	I	D	
3	M	I	L	I	E	U	V	A	S	T	E
4	M	O	U	S	E	T	A	G	E	R	E
5	O	N	O	B	S	E	D	E	E		
6	U	P	L	I	T	E	N	D	R	E	
7	T	R	U	E	L	L	E	D	O	I	T
8	H	I	S	S	E	E	V	A	S	E	E

CITATION SECRÈTE

Placez les lettres de chaque colonne dans la case appropriée de manière à former une phrase complète. Les mots sont séparés par une case noire.

Thème : Citation de Bernard Werber



SOLUTION

Il faut être enthousiaste de son métier pour y exceller.

MOTS FLÉCHÉS

FULGURANT EMBOUTILLAGES	ÉGOÏNE SANS VARIÉTÉ	À MOI ENVELOPPE	MOUSSEUX ITALIEN	PRÔNE LA NON-VIOLENCE	OBJET PRATIQUE SCULPTEUR FRANÇAIS
MARIAGE SE DIT EN PARTANT			GUIMBARDE PAGAÏER	PARTIE DU CHEVAL L'ONYX EN EST UNE	
			RAIDE		
AVANT LE MI ELLES SENT BON	BAIN À REMOUS FLEURET			MARQUE L'INTENTION OS DE SAUMON	
			DÉBUTS DE JOURS POUR FAIRE FRIRE		
PIERRE FINE	PAISIBLES S'ENTRETENIR				ÉTALAGE DE MARCHANDISES
		A COURS À OSLO COPAIN		PARÉIL PARFAIT	
FILLE DU FRÈRE LETTRE GRECQUE			CESSEZ-LE-FEU SABLE QU'ON JETTE		
	VOIE BORDÉE D'ARBRES RABOTEUX				GRAND ET MINCE
DÉESEE GAULOISE	POLIE DIT QUELQUE CHOSE			MISTRAL CÔTÉ D'UNE FEUILLE	RENDUS MOINS PURS
			ÉLANCÉ BIÈRES		
PLANTE DES JARDINS AUSTÈRE				ARROSE BERNE	
			SAMOURAI ERRANT		
CHEFS PERSONNES SANS DÉFAUT				GUEULANTE	
			FAITES AVEC AUDACE		

No 1423

MOTS FLÉCHÉS

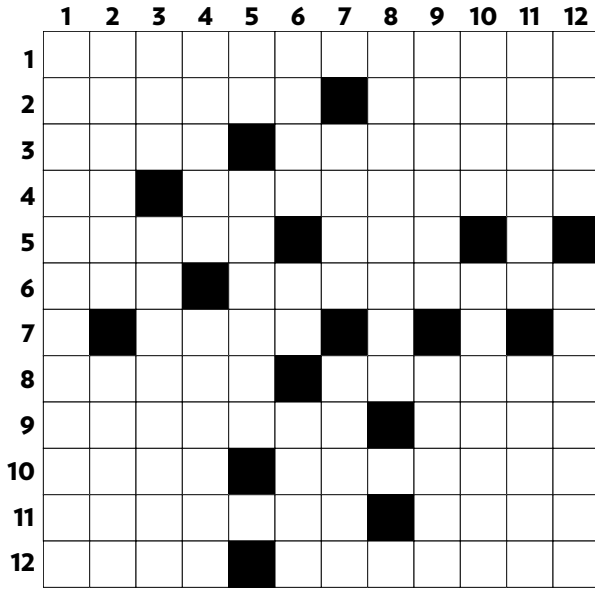
Solution du dernier numéro

I	N	C	O	N	S	O	L	A	B	L	E
T	A	C	O	T	A	L	L	A	H		
B	O	S	S	E	A	C	T	I	V	E	
N	E	L	S	D	I	T	E	M			
L	A	R	D	T	E	S	S	E	R	E	
T	A	M	O	R	C	E	R	N			
H	I	P	H	O	P	O	S	E	N	T	
O	N	U	P	P	U	R	R	Y	E		
U	N	E	B	E	L	E	R	C			
U	S	U	R	E	A	P	T	E			
F	É	M	U	R	M	A	D	R	A	S	
M	O	I	N	E	A	U	I	L	S		
M	E	N	T	O	R	S	A	M	O	A	
R	I	E	U	S	E	S	E	P	I		
L	I	E	S	S	E	I	V	R	E	S	

WWW.HANNEQUART.COM

MOTS CROISÉS

Du lundi au samedi
WWW.HANNEQUART.COM



HORIZONTALEMENT

- Démontre maladroitement.
- Première partie d'un discours oratoire – Ce qui sert de prétexte.
- Femelle du sanglier – Se dit d'une fleur sans pédoncule.
- Préfixe – Fonction vitale.
- Animaux – Encouragement.
- École qui a son siège à Strasbourg – Dominer.
- Feuille.
- Pensionnat – Installe sur un siège.
- Sujet d'un ouvrage – Pâturage d'éte.
- Met en circulation – Amours tendres et naïfs.
- Jeune femme – Semblables.
- Caboche – Tordue.

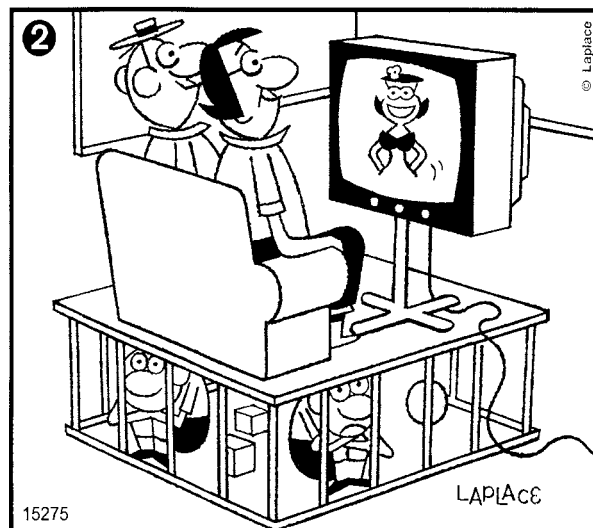
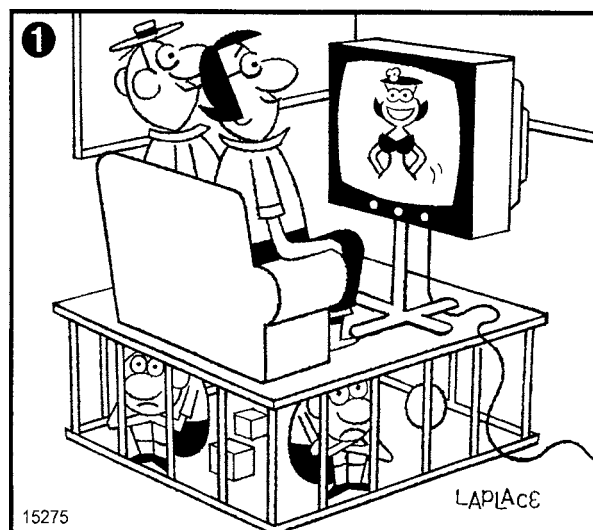
- Bibi – Frappent à petits coups répétés avec les doigts.
- Aire sablée d'un cirque – Couchée.
- Notre-Dame – Pas neuve.
- Contrôle périodique – Sud-est – Cérémonie.
- Divinité grecque – Poètes primitifs.
- Empereur byzantin.
- Région d'Irlande – Saut périlleux.
- Cinquante-trois – Exer- cer une garde.
- Aveuglé – Lu lentement.
- Zéro – Brutalité.

SOLUTION du dernier numéro

1	B	L	A	N	C	H	I	S	S	A	N	T
2	I	O	D	E	E	R	E	A	G	I	R	
3	E	M	O	U	L	U	T	I	R	E		
4	N	P	E	N	V	R	O	S	E	E	S	
5	F	E	T	E	S	U	N	I	E	S		
6	A	H	U	T	T	E	N	E	R	E		
7	I	D	E	I	R	E	N	E	O			
8	T	R	O	G	N	E	I	C	U	L		
9	R	A	D	E	S	O	C	R	A	T	E	
10	I	C	O	N	E	S	H	A	B	I	T	
11	C	O	R	E	E	L	E	G	A	N	T	
12	E	N	E	R	V	E	R	A	S	E		

ÊTES-VOUS OBSERVATEUR

Ces deux dessins sont en apparence identiques. En réalité, il y a entre eux HUIT petites différences.

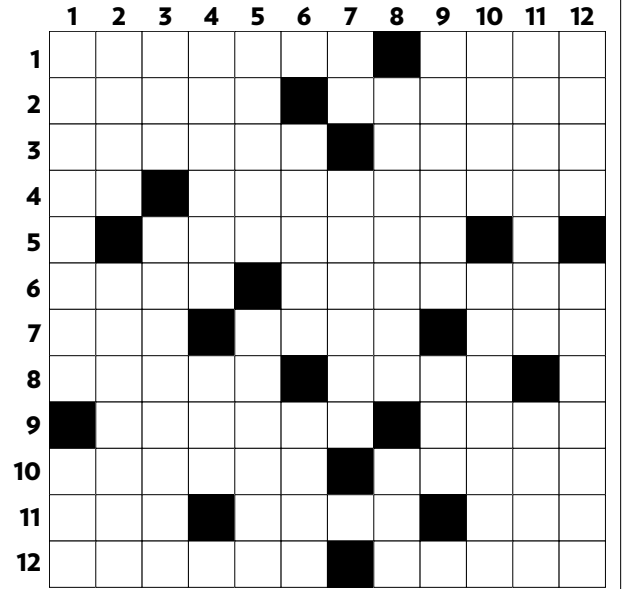


1 Boîte de la femme. 2 La jupe sur le ventre de la femme. 3 Plinthe du mur, dans le dos de l'homme. 4 La patte gauche du poste TV est plus courte. 5 Le barreau à gauche derrière le bal- lon. 6 Les jambes du gosse de droite. 7 La bouche du gosse de gauche. 8 Le cube de gauche est plus petit.

NOIUTOS

MOTS CROISÉS PLUS

Du lundi au vendredi
MICHEL HANNEQUART



HORIZONTALEMENT

- Règle le mouvement d'un fluide – Facile.
- Varié d'un toit à l'autre – Faute de langage.
- Brille – On les sert frais.
- Symbole – Banalité.
- Se plaindre.
- Passé un appel – Mieux.
- Poisson – Discerne – Au Japon.
- Salpêtre – Brefs.
- Tige creuse des graminées – Port letton.
- Rond-point à plus de quatre voies – Personne étrangère.
- Suit bis – Chavirée – Ne râle pas.
- Cambre – Exprimé en toutes lettres.

- Adresse – Obésité.
- Habité – Air d'Alger.
- Oasis – Uniques.
- Voit rarement le soleil – Adverbe.
- Arabe – Terme de spiritisme.
- Petite mélodie – Point d'appui.
- Défenseur d'une doctrine – On le pousse en l'ouvrant.
- Tiré – C'est une bande.
- Langue – Ancien instrument de supplice.
- Comme une lettre – Pas bénéfique.

SOLUTION du dernier numéro

1	G	A	N	G	S	T	E	R	A	M	I
2	E	G	A	R	E	R	H	A	R	A	S
3	R	A	S	E	R	P	I	N	C	E	S
4	I	T	A	L	I	E	N	N	E	S	U
5	A	H	E	N	T	E	T	A	T	E	
6	T	E	R	G	A	U	C	H	E	R	
7	R	E	G	A	L	H	R	O	M		
8	E	L	F	E	R	A	T	O	R	E	
9	I	U	L	E	I	S	O	P	E	T	
10	C	A	S	E	R	N	E	L	O	R	I
11	A	N	E	R	E	N	V	E	R	S	E
12	P	E	R	C	E	S	A	S	T	E	R