MERCREDI 2 AOÛT 2023 | VOL. 38 | NO 31

édition **spéciale** *été 2023*

Le nord

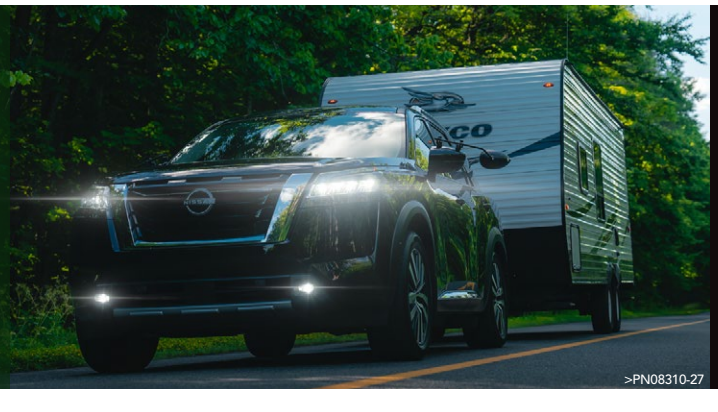
INFORMER + INSPIRER

TOURISTE DANS MA RÉGION

NISSAN

LE PATHFINDER 2023.
LA ROBUSTESSE FAIT SON RETOUR

JUSQU'À 6000 LIVRES
Capacité de remorquage maximale



Belvedere NISSAN
BRANCHÉ SUR VOTRE EXPÉRIENCE
BELVEDERENISSAN.COM

>PN08310-30
>PN08310-27

5 Saveurs

Les fruits et légumes les plus FRAIS en VILLE

Incrivez-vous sur 5saveurs.com !
Nom
Courriel
S'inscrire

Recevez votre circulaire par courriel !

Circulaire du 3 au 9 août 2023

CERISES WASHINGTON
2,99$ /lb

BLÉ D'INDE
Normand St-Denis, Oka
4,99$ /dz

CONCOMBRE DE CHAMPS
2/1$

JUS DÉLICE D'ORANGE MAISON
AVEC OU SANS PULPE
2,5LITRE
3,99$ /ch

RAISINS ROUGES SANS-PÉPINS
1,99$ /lb

L'excellente LASAGNE SAUCE À LA VIANDE
1,3 KG
16,99$ /ch

Les fèves au LARD
2,69$ /lb

BLEUETS DEMI-CHOPINE
2/4$

CŒURS DE ROMAINE PQT 3
2/5$

CHOUX-FLEURS
2/5$

BROCOLIS
2/4$

CÉLERIS
2/3$

ÉCHALOTES
3/2$

HARICOTS VERTS PQT
1,99$ /lb

ZUCCHINIS PQT
99¢ /lb

MELON D'EAU ENTIER
5,99$ /ch

POIVRONS COULEURS PQT 4
2/5$

MANGUE
99¢ /ch

TOMATES RAISINS CHOPINE
2/5$

ANANAS GOLDEN
2,99$ /ch

CLÉMENTINE ET PRUNE
1,99$ /lb

Les belles et bonnes QUICHES
400g
8,99$ /ch

— BOUCHERIE —
CAMPBELL
DEPUIS 1947

Sashlik de Porc Ail & Miel
9,99$ /lb

TOURNEDOS DE BOEUF DIJONNAISE BACON
12,99$ /lb

POULET SHISH TAOUK
10,99$ /lb

LE MILLE-FEUILLE
3,99$ /ch

OKA VIEILLI ET OKA ARTISAN RÉG. ET FUMÉ
3,49$ /100g

JARLSBERG
3,99$ /100g

BRIE NOTRE-DAME ET EXTRA ET CAMEMBERT EXTRA
170G
5,79$ /ch

HALOUMI DORÉ-MI
160G
VOIR VARIÉTÉS
4,99$ /ch

EDAM AUTRICHIEN
2,49$ /100g

JAMBON ROMARIN
2,99$ /100g

BOLOGNE RÉGULIER
1,49$ /100g

CAPICOLLI FORT
2,29$ /100g

COUSCOU MOYEN ZINDA
2LB
4,99$ /ch

MOÛT DE POMME MICHEL JODOIN
750ML
VOIR VARIÉTÉS
4,99$ /ch

PIMENT RÔTIS OROS
500ML
2,99$ /ch

CŒURS D'ARTICHAUT ILIOS
398ML
3,49$ /ch

www.5saveurs.com - 2160, BOUL. CURÉ-LABELLE, ST-JÉRÔME - 450-569-9819 - CIRCULAIRE DU 3 AU 9 AOÛT 2023

OUVERT DU LUNDI AU DIMANCHE DE 8H30 À 19H00

Photo : Nordy – Sébastien Fleurant

Bienvenue sur notre terrain de jeu !

Équipe de rédaction – Avez-vous vu ? Les rues et les trottoirs sont bondés, les terrasses sont remplies, les motos et les voitures de collection se pavanent, les jeunes et vieux couples se sourient, et les enfants courent dans les sentiers, poursuivis par leurs parents. Pas de doute : l'été est arrivé. Les touristes aussi ! En êtes-vous un ?

Pas besoin de venir de loin pour jouer au touriste. Les Laurentides sont tellement un beau terrain de jeu. Il suffit de sortir de chez soi et de profiter des attraits qui se trouvent juste là, à côté. Après tout, peut-être avez-vous choisi de vous installer ici précisément pour ça : la nature et ses parcs où s'évader, les belles terrasses où profiter du soleil, les bons restos où déguster les produits de nos artisans, et les festivals énergiques où vivre et partager notre culture.

Passer l'été ici

Il y a tant à faire, dans les Laurentides : on ne s'ennuie pas ! En fait, même nous, on s'y perd parfois ! C'est pourquoi, comme chaque été, notre équipe vous a préparé des éditions spéciales, avec toutes les activités à faire, les endroits à visiter et les évènements à ne pas manquer dans la région.

Ainsi, vous aurez tout en main pour un été de découvertes, d'aventures et de dépaysement, ici même dans notre belle région ! Et si vous êtes de passage chez nous, vous trouverez dans nos pages un guide pour planifier votre visite et profiter au maximum de nos attraits.

Il y a tant à découvrir ici, que vous soyez un Laurentien d'adoption, une résidente de longue date, un visiteur régulier ou un curieux qui vient ici pour la première fois. Notre communauté est si riche et diversifiée, elle a tant à offrir. Profitez-en bien. Et peut-être que, comme notre équipe, vous n'aurez plus le goût de repartir…

Se rafraîchir

L'été, l'actualité prend un peu de repos, et nous aussi. On aime donc, dans nos éditions estivales, aborder des sujets plus légers et éclatés. Comme vous, on a besoin de vacances, de sortir du quotidien, de se défaire de la routine.

À notre retour, nous aurons pris un pas de recul face à l'actualité. Nous aurons un regard frais et neuf sur les enjeux locaux. Nous reviendrons en force, revigorés et reposés, plus créatifs et incisifs face à ce qui vous préoccupe. Nous serons encore plus prêts à vous informer sur les sujets qui comptent, à soulever le débat, et à vous inspirer.

Mais d'ici là, imaginez-nous sur la plage ou au bord de la piscine, un pina colada ou une bière froide à la main, l'odeur du BBQ dans le nez et la chaleur du soleil sur la peau. On vous souhaite le même bonheur.

Bel été et bonne lecture !

Clinique de denturologie
Michel Allaire d.d.
Denturologiste

VOUS ÊTES PORTEUR DE PROTHÈSES DENTAIRES ?

Essayage et esthétique d'une prothèse par votre denturologiste est cruciale. À ce stade les dents sont encore fixées dans la cire et il peut facilement les remplacer selon votre bouche et les traits de votre visage. C'est un travail très personnalisé, un travail d'artiste.

Il va aussi corriger les contacts des prothèses selon les mouvements naturel de votre articulation. Une fois ceux-ci définis et les mesures vérifiées, le denturologiste pourra terminer sont travail en laboratoire en toute sécurité.

Il est toujours judicieux de s'en remettre à un expert Votre denturologiste!

Stationnement gratuit disponible pour les patients veuillez vous informer à la réception

3, rue de la Gare, Saint-Jérôme
450 432-3331
cliniquededenturologiemichelallaire.ca

FABRICATION de PROTHÈSES DENTAIRES
RÉPARATION EN 1 HEURE

>PN09303-1

Samedis à l'amphithéâtre

Ville de SAINT-JÉRÔME

5 août, à 20 h
Brian and The Bluestorm

12 août, 20 h
Les Requins : hommage à l'Expo 67

19 août, à 20 h
Premier Ciel : hommage à Harmonium

un amour d'été à St-Jé!

vsj.ca/ete

>PN09536-1

Pêche à la mouche

Entrer en symbiose avec la nature

Marie-Catherine Goudreau - Concentration, contemplation, connexion avec la nature, adrénaline et effet de surprise : on ressent tous ces sentiments lorsqu'on pratique la pêche à la mouche. Ce sport conquiert de plus en plus de passionnés, particulièrement dans les dernières années.

Pour Juliette Larocque de Hooké, la pêche à la mouche est un moment de connexion avec la nature et une occasion de profiter de la vie au ralenti. *« La vie va tellement vite. Mais quand je vais à la pêche à la mouche, le temps s'arrête. Tu regardes ta mouche dans la rivière, tu te concentres sur ton lancer, tu crées une relation particulière avec ton environnement »*, dit-elle. La pêche lui permet de regarder la forêt sous une autre perspective.

« Ça fait depuis l'âge de 4 ans que je pêche. La sensation est tout simplement incroyable quand tu attrapes un poisson ! », soutient pour sa part Pat Johnson, propriétaire de la Diable River Fly Co et membre des Moucheurs EnDiablés. Pour lui, la pêche à la mouche permet d'être en *« symbiose avec la nature »*, alors qu'on apprend à lire la nature autour de soi.

La rivière du Diable : Un joyau

Les Moucheurs EnDiablés sont un club de pêche qui existe depuis 25 ans. Les membres se concentrent sur la rivière du Diable à Mont-Tremblant et s'occupent de l'entretien des sentiers ainsi que de l'ensemencement de la rivière. *« Le club a été fondé pour promouvoir cette rivière incroyable pour la pêche à la mouche »*, explique Pat. Alors que les membres ont diminué en raison de la pandémie, le club vise un renouveau et souhaite proposer davantage d'activités d'initiation et de week-ends organisés.

Dans les Laurentides, la rivière du Nord est aussi un bel endroit pour la pêche à la mouche. Mais Pat souligne qu'on peut pratiquer le sport dans toutes les rivières et les lacs. *« L'approche est différente dans les lacs, car les structures sont plus cachées, mais la technique est semblable »*, indique-t-il.

Par où commencer ?

Sans hésiter, Juliette et Pat soulignent l'importance de suivre un cours d'initia-

Photos : Hooké

tion à la pêche à la mouche pour commencer. Notamment, il faut un lancer très technique et c'est plus difficile que la pêche au lancer. ***« Plus on maîtrise notre lancer, plus on augmente nos chances d'attraper un poisson »,*** soutient Pat.

« Ça prend vraiment des connaissances de base, par exemple comment monter sa canne à pêche, comment lancer, etc. Ça vaut la peine d'avoir un instructeur pour commencer », indique Juliette. Pour les filles, il y a plusieurs groupes qui offrent des sorties ou des week-ends d'initiation, comme La pêche est belle ou encore Les chèvres de montagnes. Il y a plusieurs écoles ou clubs qui offrent aussi des cours pour les débutants.

> « J'aime le fait que la pêche amène un aspect contemplatif et reposant, mais amène aussi l'opposé quand le poisson mord. C'est rapide et intense ! »
>
> *- Juliette Larocque*

Pat croit aussi qu'il est nécessaire de connaître les fonctions de l'équipement et des mouches par exemple. Puis, plus on en fait, plus on apprend à lire les signes de la nature, les *« structures »* des rivières, l'alimentation des poissons, le niveau de l'eau. *« C'est quand on connait bien la rivière qu'on commence à trouver plus de poissons »*, soutient Pat.

Selon le membre des Moucheurs EnDiablés, la différence avec la pêche au lancer est que le poids est dans la soie. Il faut savoir bien faire déplacer la soie et c'est pourquoi la technique de lancer est très importante, dit-il.

Un engouement pour le sport

Pat Johnson remarque un *« énorme engouement »* depuis les dernières années pour la pêche à la mouche, ce qu'il trouve très positif. La venue de Hooké en 2012 a certainement participé à l'essor de ce sport, croit Juliette Larocque. À travers leur contenu web en vidéos, photos et leur marque, ils ont donné une autre image des pêcheurs traditionnels.

« Je pense que Hooké a apporté un vent de fraîcheur au sport, qui était vieillissant. Mais je réalise encore plus maintenant que la chasse et la pêche, ça fait partie de notre culture au Québec. C'est ancré dans notre société et on connecte avec ça maintenant », souligne Juliette.

Hooké essaie aussi d'inclure la préservation et la conservation de l'environnement dans son contenu. L'équipe promeut les bons comportements à adopter en rivières, comme la remise à l'eau des poissons.

Nouvelle série : La pêche et la chasse, selon les femmes

Dans la nouvelle web série de Hooké, *Intrépide de nature*, Juliette Larocque va à la rencontre de femmes partout au Québec pour chasser et pêcher avec elle.

« La chasse et la pêche sont des activités qui peuvent parfois sembler intimidantes pour les moins aguerris, particulièrement pour les femmes. Juliette, une passionnée de sports extrêmes et de plein air, enrichie par ses nombreux séjours en nature à pratiquer ses activités favorites, se plonge davantage dans la découverte des univers de la pêche et de la chasse pour tenter de déconstruire certaines croyances et déterminer s'il est en fait possible de combiner l'amour pour le plein air avec ces activités quelque peu imposantes. »

Trois épisodes sont déjà disponibles sur le site web et les autres suivront au mois d'août et d'octobre.

LES RÉSIDENCES DU

Manoir

Vivre en couleurs

Une entreprise **familiale** depuis plus de **28** ans

Venez visiter une de nos 5 résidences

APPARTEMENTS POUR RETRAITÉS ACTIFS

Manoir de la Vallée
Saint-Sauveur
450 240.1333

APPARTEMENTS ET CHAMBRES POUR RETRAITÉS AVEC GAMME COMPLÈTE DE SERVICES

Manoir de la Falaise
Saint-Sauveur
450 227.5994

Manoir Quatre Saisons
Sainte-Agathe-des-Monts
819 326.8264

Manoir Sainte-Adèle
Sainte-Adèle
450 229.4611

Manoir St-Adolphe
Saint-Adolphe-d'Howard
450 226.1168

residencesdumanoir.com · 1 877 333-0933 · info@residencesdumanoir.com

JOIGNEZ-VOUS À NOTRE ÉQUIPE!

Notre groupe de résidences privées offre des services de qualité aux personnes âgées des Laurentides.

OPPORTUNITÉS

- **Postes permanents / temporaires**
- **Temps complet / partiel**
- **Jour / soir / nuit**

DÉPARTEMENTS

- **Soins aux ainés / infirmerie**
- **Concierge / entretien ménager**
- **Cuisine / service aux tables**

Notre objectif, c'est de mettre de la Couleurs dans la vie de nos aînés en leur offrant un service de qualité. Ensemble, on y arrive !

Faites-nous parvenir votre C.V.

Ressources humaines
ressourceshumaines@residencesdumanoir.com
residencesdumanoir.com • 1 877 333-0933

LES RÉSIDENCES DU

Manoir

APPARTEMENTS POUR RETRAITÉS ACTIFS

Manoir de la Vallée
Saint-Sauveur
450 240.1333

APPARTEMENTS ET CHAMBRES POUR RETRAITÉS AVEC GAMME COMPLÈTE DE SERVICES

Manoir de la Falaise
Saint-Sauveur
450 227.5994

Manoir Quatre Saisons
Sainte-Agathe-des-Monts
819 326.8264

Manoir Sainte-Adèle
Sainte-Adèle
450 229.4611

Manoir St-Adolphe
Saint-Adolphe-d'Howard
450 226.1168

>PN09529-1

crédit : laurencegb

Léane Labrèche-Dor incarne Leslie dans le film Les hommes de ma mère.

« Quand on va voir un film, une pièce, ce qui vient nous chercher principalement c'est quand on touche une corde sensible. »

En toute simplicité avec Léane Labrèche-Dor

France Poirier – Tête d'affiche du premier long-métrage réalisé par Anik Jean, *Les hommes de ma mère*, Léane Labrèche-Dor nous parle de ce projet et de sa carrière. Le film sort en salle le 4 août.

Parle-moi du film *Les hommes de ma mère* ?

Le film est construit autour du personnage d'Elsie. C'est vraiment par les yeux et le cœur d'Elsie qu'on passe à travers ce cheminement-là. On suit les hauts et les bas et toutes les confrontations, les craintes et toutes les remises en question. Ce n'est pas un film « *dark* ». Au contraire, il y a beaucoup de douceur et de lumière qui jaillit de tout ça. J'étais contente de pouvoir appliquer ma façon de voir le deuil. Je ne dis pas qu'il faut avoir vécu quelque chose pour le jouer, mais c'est l'fun d'utiliser son expérience personnelle avec un personnage.

Comment as-tu eu le rôle ?

J'ai passé l'audition. Anik Jean travaillait sur ce scénario depuis plusieurs années dans l'optique de le réaliser. Je ne crois pas que j'étais pressentie au départ pour le rôle. Avant que je sache qu'elle préparait ce scénario, on s'est rencontrées et on a parlé de plein de choses. On a parlé de notre rapport à l'autodestruction, le party et l'alcool. Moi quand j'ai perdu ma mère, j'ai vécu ça. Anik a vu des similitudes entre le personnage et moi. Elle m'a invité en audition. Elle voyait que je portais quelque chose en moi qui pouvait convenir dans le rôle.

Quand tu as lu le scénario, qu'est-ce qui t'a plu ?

Je voyais les opportunités d'être très humaine là-dedans. Le personnage d'Elsie, tout comme les autres personnages, n'est pas parfait et c'est bien de jouer des gens imparfaits. Quand on va voir un film, une pièce, ce qui vient nous chercher principalement c'est quand on touche une corde sensible. Si les personnages sont sans faille, ça ne nous rejoint pas autant. Personne n'est parfait.

Depuis ta sortie de l'École nationale de théâtre, tu as joué au théâtre, participé à des séries humoristiques, fait du cinéma, fait de l'animation. Si tu n'avais à choisir qu'un seul aspect de ton métier, quel serait-il ?

Je choisirais l'écriture parce que ça me permet de faire toutes ces choses-là. J'essaie de faire un pied de nez à ta question. Si tu me dis pour gagner ta vie tu ne dois choisir qu'une chose, j'irais avec l'écriture. Ça me permettrait d'aller dans différentes zones et différents médiums. Pour bien écrire, j'ai besoin de me mettre dans la peau d'un personnage. Je pourrais jouer pour moi, dans ma salle à manger, avec mon ordinateur. J'aurais le plaisir d'improviser les situations.

Si tu ne faisais pas ce métier, tu ferais quoi ?

Pour vrai, j'ai tellement d'autres options et d'autres passions. J'ai tellement d'affaires qui m'intéressent. J'aurais aimé ça être prof. J'aime beaucoup l'histoire, le français. Oui j'aurais aimé être prof d'histoire au secondaire parce que c'est un moment charnière. Sinon, prof au primaire pour voir les enfants s'émanciper et devenir des humains. Sinon, j'ai toujours eu un faible pour l'histoire de l'art, l'anthropologie et l'archéologie.

Tu es en couple avec le comédien Mickaël Gouin et vous êtes parents d'un petit garçon. Comment se passe la conciliation travail et famille ?

Pour vrai, c'est une catastrophe ! On a des horaires vraiment bizarres. On essaie de s'ajuster. Si Mickaël est en tournage sur une trentaine de jours, j'essaie de prendre rien en même temps, mais ce n'est pas toujours nous qui décidons. On finit toujours par se faire prendre. On n'a pas beaucoup d'aide parce que les parents de Mickaël n'habitent pas proche. Mon père est formidable, mais il travaille plus que nous autres. Je n'ai pas ma mère. Je ne me plains pas, j'ai une très belle vie, mais on doit s'ajuster avec les horaires

Meilleure anecdote de tournage ?

On a tout le temps des anecdotes, des « *insides* ». Chaque projet a sa « *vibe* ». On est un peu en camp de vacances parce qu'on arrive pour l'été et on rencontre une quarantaine de personnes avec qui on va passer notre été. C'est un peu ça notre métier. On passe deux, trois mois ensemble. Chaque projet a son énergie. Plus le projet est dramatique, plus c'est niaiseux comme on dit. Plus on a besoin de faire des jokes de pet pour dédramatiser. Comme anecdote, je peux raconter que l'an passé j'ai tourné un projet, *Haute démolition*. Pendant le tournage, mon bébé avait toujours la gastro et j'avais des scènes dans lesquelles j'embrassais mon partenaire. Ç'a n'avait pas de bon sens. Je lui donnais des bisous et j'allais vomir tout de suite après, c'était épouvantable.

Ton plus gros fou rire : avec qui et dans quelle série ?

Il y en a tellement. Je ne peux pas passer à côté du sketch de *SNL Québec* avec Pier-Luc Funk dans lequel on joue un couple et qu'il est un bébé oiseau. Il me vomit dans la bouche et il me prémâche sa nourriture. Ça reste dans le top trois des affaires les plus drôles et difficiles à faire. Sinon, les plus gros fous rire arrivent dans la fatigue. Des scènes simples sont quelquefois très difficiles à jouer.

Qui te fait rire et avec qui c'est difficile de jouer ?

Pier-Luc Funk, c'est difficile parce qu'il a un neutre souriant. Il peut camoufler aussi un fou rire plus longtemps que quelqu'un d'autre. Il a un petit rictus dans l'œil, ça le faire rire de te faire décrocher alors c'est difficile.

Synopsis du film

Elsie, une jeune femme à l'aube de sa trentaine, reçoit un héritage inattendu de sa mère excentrique : la mission de reprendre contact avec ses cinq ex-maris. Confrontée aux dernières volontés de sa mère, elle doit renouer avec son passé et se rapprocher de ses anciens beaux-pères et aussi de son père avec qui elle a coupé les ponts depuis longtemps. Cinq hommes, cinq rencontres marquantes et inattendues. Elsie est déterminée à honorer la mémoire de sa mère, mais ce voyage changera profondément sa trajectoire, lui permettant d'apprivoiser, peu à peu, ses propres démons et d'entrer dans l'âge adulte.

Un air d'été

Signature DESIGN by ASHLEY

Épargnez jusqu'à 300 $

Sofa Recamier

999$
21,18 $ /mois* 60 versements

Payez en 60 versements égaux*
monthly payments*

Table de cuisine
599$ 12,70 $ /mois* 60 versements

Chaise
199$ 4,22 $ /mois* 60 versements

INTENTION
PLATEAU EURO REPREVE Profil de 13 po
REPREVE EUROTOP 13" Profile Height

MATELAS 60 PO QUEEN MATTRESS 13,75 $/mois* 60 versements

649 $

Matelas 39 po/Twin Mattress 549 $
Matelas 54 po/Double Mattress 599 $
Matelas 78 po/King Mattress 949 $
Sommier vendu séparément
Boxspring extra

Épargnez 320$
Mobilier 6 morceaux
Disponible en 3 couleurs

1399,99 $
29,80 $ /mois 60 versements

Comprend 1 chevet, lit Queen
Complet, bureau double et miroir

Fauteuil leve-personne
Épargnez 600 $

À partir de
899 $
19,08$ /mois 60 versements*

ACHETEZ MAINTENANT ET PAYEZ PLUS TARD*!
Faites une demande de financement dès aujourd'hui.

GAGNEZ votre achat jusqu'à concurrence de 5 000 $!

Fairstone

Payez en utilisant votre carte de crédit de magasin entre le 1er et le 31 août 2023 et vous courrez automatiquement la chance de gagner la valeur de votre achat, jusqu'à concurrence de 5 000 $!

ESPACE Rodi MEUBLES-DÉCORATIONS
Change de nom et devient...

ESPACE Tendance
MEUBLES | MATELAS | DÉCO

965, rue Labelle, St-Jérôme (Québec) J7Z 5N3
Tél : (450) 504-6660
Même équipe, même service depuis 2014 !
www.espacetendance.ca

>PN09531-2

Dormir en nature

Des hébergements insolites à tester

Rédaction – Les Laurentides regorgent de sites enchanteurs. Pour en profiter pleinement, on vous propose quelques hébergements insolites pour vous immiscer en pleine nature et vous ressourcer.

Séjour en pleine nature, en bordure de la rivière Rouge

Pourquoi ne pas jumeler votre descente de la rivière Rouge à un séjour dans des refuges, en pleine nature? C'est ce que vous propose Kayak & Cabana : une offre originale d'hébergement prêt-à-camper, sur un site enchanteur des Laurentides. Deux hébergements sont offerts.

Les Wagons de Berger

C'est une inspiration d'origine victorienne de l'habitat des gardiens de moutons. Le Wagon de Berger a été construit sur mesure, en cèdre, dévoilant une conception traditionnelle, mais habilement conçu pour le confort et équipé avec charme et simplicité.

La Cabana

Perché sur un rocher, la Cabana est entièrement conçue dans le respect de l'environnement et s'intègre harmonieusement avec la nature. Le design intérieur de la Cabana est minimaliste et charmant et sa fenestration est optimisée vers la forêt pour créer une véritable immersion avec son environnement.

Pour plus d'informations : **kayak-cabana.com**

Les toits du monde : maison de « *Hobbit* », yourte et plus

Nichés au cœur des Hautes Laurentides près du Grand Lac Nominingue, les hébergements aux Toits du monde surprennent par leur originalité. Parmi les hébergements insolites et écologiques qu'on propose au public, la maison de « *Hobbit* », un chalet dans les arbres, la yourte de Mongolie, un tipi ou encore la « *Tiny House* ». Un nouvel vient également tout juste d'être ouvert: le camp du trappeur. Cette tente est celle qui était utilisée par les chercheurs d'or du Yukon, et les trappeurs du Québec.

Pour plus d'informations : **lestoitsdumonde.ca**

Dormir dans un dôme grâce à Bel Air Tremblant

Bel Air Tremblant offre une sélection de dômes, avec des tailles et des designs différents. Ces hébergements innovants sont perchés dans un cadre intime et privé, en pleine nature. Les intérieurs sont élégants et offrent des vues panoramiques pour créer une harmonie parfaite avec la nature. Ils donnent parfois accès à un spa ou à un sauna privé. C'est parfait pour une escapade en amoureux ou avec la famille.

Pour plus d'informations : **belairtremblant.com**

Du glamping au Domaine Saint-Bernard

Le village d'Hôtel UNIQ se déplace dans différents sites, afin de proposer un compromis parfait entre le camping et l'hôtellerie classique. Cette unité d'hébergement écoresponsable est tout équipée pour vous offrir à la fois un contact privilégié avec la nature, et du confort.

Cet été, vous pouvez vivre l'expérience glamping ici, dans les Laurentides. En effet, jusqu'au 16 octobre, le village est installé au Domaine Saint-Bernard, à quelques minutes du Mont-Tremblant. Vous pourrez séjourner dans ce milieu naturel, dans une tente prêt-à-camper. C'est à essayer!

Pour plus d'informations : **hotel-uniq.com**

Des festivals et événements pour profiter de ses vacances !

Aurélie Moulun – Il reste encore une petite semaine de vacances, c'est donc le moment de profiter de plusieurs festivals et événements présentés dans les Laurentides. En voici quelques-uns !

MONT-TREMBLANT : LE FESTI JAZZ

Du **2 au 6 août** prochains, le Festi Jazz de Mont-Tremblant est de retour pour une 16e édition ! En plein cœur de la ville de Mont-Tremblant, découvrez plus d'une quarantaine de concerts gratuits. Voici un aperçu de ce qui vous attend.

MERCREDI 2 AOÛT : BELLBIRD (avec Allison Burik; Saxophone alto, clarinette basse, Claire Devlin; Saxophone ténor, Eli Davidovici; Contrebasse, Mili Hong; Batterie)

JEUDI 3 AOÛT : MODULIX TRIO (avec Samuel Thériault; Guitare, David Vargas; Batterie, Thierry Du Sablon; Basse)

VENDREDI 4 AOÛT : ELISABETH PROVENCHER TRIO (avec Elisabeth Provencher; Saxophone, Summer Kodama; Contrebasse, Jule Payette; Batterie)

SAMEDI 5 AOÛT : FLÕ (avec Léonie Dubé; Piano, Guillaume Carpentier; Saxophone, Benjamin Lavoie-Doyon; Contrebasse, Zachary Lalonde; Batterie)

DIMANCHE 6 AOÛT : MATYS COLPRON QUINTET (avec Noah Amyotte; Saxophone Ténor, Antoine Tousignant; Guitare, Étienne Bédard-Roy; Contrebasse, Cédric de Saint-Rome; Piano, Matys Colpron; Batterie)

Pour tous les détails sur l'événement, visitez le site internet du Festi Jazz de Mont-Tremblant.

SAINT-COLOMBAN : LE MINI FESTIVAL

Le **5 août** prochain, la Ville de Saint-Colomban organise un Mini Festival… Pour les tous petits !

Pour la deuxième édition, la Ville vous a préparé une multitude d'activités à faire en famille :

- Une zone rafraîchissante;
- De la musique;
- Des animations plus amusantes les unes que les autres avec Laura Ouistiti de la joie et l'école de Cirque VireVolte;
- Des rires garantis avec la mascotte Ouistilit;
- Un immense carré de sable comme terrain de jeu pour faire des châteaux;
- Une station maquillage en présence de tes animateurs préférés;
- La visite du camion de pompiers;
- Un parcours psychomoteur, des jeux gonflables et plus encore.

C'est donc un rendez-vous dès **9 h** au parc Larochelle ! Le Mini Festival est d'ailleurs gratuit.

Pour tous les détails sur l'événement, visitez le site internet de la Ville de Saint-Colomban

MONT-TREMBLANT : LE FESTIVAL DES PERSÉIDES

Les **11** et **12 août,** on vous propose d'aller passer une soirée au Domaine Saint-Bernard afin de participer au Festival des Perséides !

Profitez-en pour venir observer le ciel, en apprendre davantage sur l'astronomie et peut-être même voir des étoiles filantes ! Plusieurs activités sont d'ailleurs organisées en collaboration avec le club d'astronomie de Mont-Tremblant pour vous faire profiter de votre soirée au maximum.

- Sentier des planètes animé (1er départ à **19 h** et 2e départ à **19 h 30**)
- Lancement de fusée
- Présentation scientifique sur l'origine des Perséides sur écran géant (Français et anglais)
- Plus de 10 télescopes sur place et échange avec les astronomes

Pour obtenir tous les détails sur le Festival des Perséides, visitez la page Facebook de l'événement.

PRÉVOST REÇOIT LES 2FRÈRES

Le **3 août**, pourquoi ne pas faire un petit arrêt à Prévost qui reçoit la visite des 2Frères le temps d'une soirée !

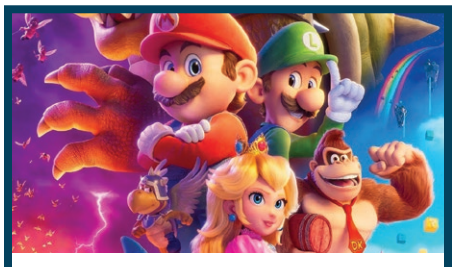
La Ville vous offre donc ce spectacle gratuitement et il aura lieu sur la Scène du Bon Vivant à la gare Prévost. D'ailleurs, une navette sera également disponible et tous ceux qui la prendront auront droit à un MrFreeze gratuit !

Donc, venez profiter de cet événement qui aura lieu dès **19 h 30**.

Pour tous les détails, visitez le site internet de la Ville de Prévost.

Des films en plein air !

Aurélie Moulun - Plusieurs villes et municipalités dans les Laurentides organisent des soirées de cinéma en plein air ! Alors, emmenez vos chaises de camping, vos couvertures et vos collations et venez profiter d'un moment à la belle étoile.



Super Mario Bros
Saint-Colomban

Le **8 août** prochain, la Ville de Saint-Colomban organise une activité de cinéma en plein air au parc Phelan. Elle présentera le film *Super Mario Bros* !

« Alors qu'ils tentent de réparer une canalisation souterraine, Mario et son frère Luigi, tous deux plombiers, se retrouvent plongés dans un nouvel univers féerique à travers un mystérieux conduit. Mais lorsque les deux frères sont séparés, Mario s'engage dans une aventure trépidante pour retrouver Luigi. »

Pour tous les détails, visitez le site internet de la Ville de Saint-Colomban.

Astérix et Obélix : L'Empire du Milieu
Mont-Tremblant

Le **4 août**, dès le coucher du soleil, la Ville de Mont-Tremblant présentera le film *Astérix et Obélix : L'Empire du Milieu* à la plage du lac Mercier !

« Nous sommes en 50 avant J.C. L'Impératrice de Chine est emprisonnée suite à un coup d'état fomenté par Deng Tsin Quin, un prince félon. Aidée par Graindemaïs, le marchand phénicien, et par sa fidèle guerrière Tat Han, la princesse Fu Yi, fille unique de l'impératrice, s'enfuit en Gaule pour demander de l'aide aux deux valeureux guerriers Astérix et Obélix, dotés d'une force surhumaine grâce à leur potion magique. Nos deux inséparables Gaulois acceptent bien sûr de venir en aide à la Princesse pour sauver sa mère et libérer son pays. Et les voici tous en route pour une grande aventure vers la Chine. »

Pour tous les détails, visitez le site internet de la Ville de Mont-Tremblant.

En Corps
Saint-Sauveur

Le **3 août**, la Ville de Saint-Sauveur vous invite à une soirée de cinéma en plein air pour regarder le film *En corps* !

« Élise, 26 ans est une grande danseuse classique. Elle se blesse pendant un spectacle et apprend qu'elle ne pourra plus danser. Dès lors, sa vie va être bouleversée, Élise va devoir apprendre à se réparer… Entre Paris et la Bretagne, au gré des rencontres et des expériences, des déceptions et des espoirs, Élise va se rapprocher d'une compagnie de danse contemporaine. Cette nouvelle façon de danser va lui permettre de retrouver un nouvel élan et aussi une nouvelle façon de vivre. »

La projection se fera sur la scène McGarrigle au parc Georges-Filion à la pénombre. Pour tous les détails sur l'événement, visitez le site internet de la Ville de Saint-Sauveur.

Avalonia : Un monde étrange
à Mont-Blanc

Le **4 août**, la Municipalité de Mont-Blanc présentera, quant à elle, le film *Avalonia : Un monde étrange* au parc de la Gare !

« Les Clade, une famille d'explorateurs légendaires, découvrent un monde inexploré, plein de dangers et peuplé de créatures fantastiques. Ils sont aidés dans leur quête d'un blob espiègle et de leur chien à trois pattes. Hélas, les querelles entre les différents membres menacent de faire échouer cette nouvelle mission, qui est de loin la plus cruciale. »

Pour tous les détails, visitez le site internet de la Municipalité de Mont-Blanc.

Les classiques des temps modernes

David Goudreau - Bon, ça fait quelques chroniques que je vous parle de nouveautés, de bières épiques, peut-être un peu plus complexes à trouver. Parfois, on a besoin de classiques, choisir un film en deux minutes, au lieu de traverser Netflix d'un bout à l'autre, sans avoir vraiment rien retenu. Parfois, on a besoin d'une liste de lecture facile à écouter, qu'on débute en plein milieu d'un long trajet vers la Gaspésie, et qui nous surprend, avec des tubes complètement dingues - lire ici Fou n'importe où, de Daniel Bélanger embarque dans les haut-parleurs, sans crier gare, après 65 minutes de chansons toutes un peu pareilles.

Restez avec moi, les bières s'en viennent ! Parfois, on veut quelque chose de fiable, d'accessible, de constant, mais qui est toujours pertinent. Voici donc, mes recommandations - en mode constance.

Avant-Garde Artisans Brasseurs - Hochelaga Sunset - Cold IPA

On débute notre sélection avec une brasserie qui n'a plus besoin de présentation, la Brasserie Avant-Garde. Brasserie qui est apparue il y a de cela sept ans, avec des bières tout autant old school que new school. Synonyme de constance et de qualité, Avant-Garde continue d'innover dans leurs bières et de surprendre leur clientèle, du plus fan original au nouveau.

Ils nous surprennent donc, en mettant sur le marché une Cold IPA, hybride d'un type de bière dans la famille des Ales, mais fermentée avec des levures lagers, à des températures de Ales. Les levures lagers travaillent de manière plus réservée et donc, laissent place à une pintabilité et à une douceur, qui est assez l'fun ! La Hochelaga Sunset est à base d'orge, de maïs et de riz, ça résulte en gorgée plus sèche et moins sucrée que la moyenne des IPA.

Son houblonnage donne un nez assez agrumé. On est surtout sur le zeste d'agrumes, avec des notes résineuses au goût. Puis, on a un petit côté céréaliers aussi, mais les houblons restent quand même assez en premier plan.

C'est vraiment une belle blonde de soif, bien équilibrée et 100 % passe-partout. On se croirait à Hochelag, lors d'un bel après-midi d'été. Si jamais vous ne réussissez pas à mettre la main sur celle-ci, je vous conseille aussi la Jet Set, magnifique pilsner française d'Avant-Garde.

Noctem - Catnip - IPA

Noctem, géniale brasserie à Québec, propose de superbes bières, tous styles confondus, depuis des années. Un peu comme Avant-Garde, c'est une brasserie de constance et de fun. Noctem a un penchant pour les bières houblonnées, mais continue de nous surprendre avec une tonne d'autres styles à découvrir chez eux.

La Catnip est sans contredit, le flagship de leur catalogue. Brassée plus de 500 fois, elle figure dans mon top bière houblonnée, au Québec. On y goûte des houblons bien connus et aimés du grand public, le citra et le simcoe. Ça lui donne un nez complètement fou et une couleur jaune trouble, qui nous ramène à l'enfance, en un instant.

Si vous souhaitez quelque chose d'estival, de fruité et qui reste méga-accessible, jetez-vous sur la Catnip. Ça reste facile à boire, malgré ses 7,4 % d'alcool. Puis, c'est surtout une excellente entrée en matière pour apprendre à connaître cette brasserie !

Ne reste plus qu'à vous souhaiter une excellente dégustation, en espérant que ces classiques sauront conquérir votre cœur, pour longtemps.

Santé !

FASS

Le pouvoir dans toute sa délicatesse

Simon Cordeau – Dans le cadre du Festival des Arts de Saint-Sauveur (FASS), la chorégraphe québécoise Hélène Simoneau présentera la pièce *Delicate Power*, le 3 août à 20 h. Elle y explore les différentes facettes du pouvoir, et comment celui-ci peut aussi être délicat. Entrevue.

« Le mot "délicat" a peut-être une connotation de faiblesse ou de fragilité. [...] Des personnes me disent que ces deux mots sont un peu en conflit. Je réponds que non : on doit plutôt réexaminer notre façon de percevoir le pouvoir », explique Mme Simoneau. En créant sa pièce, la chorégraphe s'est intéressée aux *« autres façons d'habiter le pouvoir »*, dont celles qui sont plus subtiles ou introverties.

Exprimer et reconnaître

Delicate Power est une oeuvre pour sept interprètes, toutes des femmes. *« C'est un spectre d'exploration sur le pouvoir dans le corps féminin. Il y a des parties très intenses, où la musique est forte. Mais il y en a d'autres qui montrent c'est quoi avoir du pouvoir, mais de manière plus restreinte avec le corps »*, explique Mme Simoneau.

Cependant, cette exploration ne se limite pas à la féminité, souligne la chorégraphe. *« En général, on reconnaît moins le côté féminin du pouvoir. Mais ça pourrait facilement être des personnes non-binaires ou des hommes. »* C'est pourquoi il était important pour elle non seulement d'exprimer les différentes formes de pouvoir, mais aussi que celles-ci soient reconnues. *« Souvent dans la société, on reconnaît les gens qui parlent plus fort, plutôt que ceux qui choisissent leurs mots et qui attendent le bon moment, qui ont de la délicatesse. C'est pourtant un grand pouvoir, mais on le reconnaît peut-être un peu moins »*, illustre Mme Simoneau.

Crédit photo : Peter Mueller

Delicate Power explore « le pouvoir dans le corps féminin ».

Aussi, durant la pandémie, elle connaissait beaucoup d'interprètes féminines sans travail. *« Il y a beaucoup plus de compétition pour les femmes que pour les hommes, dans la danse. Et créer une pièce est un processus assez long. Avec la pandémie, on répétait, on arrêtait, on répétait, on arrêtait. Ça me prenait des collaboratrices qui étaient libres et qui voulaient s'engager à plus long terme »*, raconte la chorégraphe.

Être soi parmi les autres

Par ses oeuvres et son style, Hélène Simoneau explore la proximité, l'intimité et les frontières de l'espace corporel. Comment on entre en relation les uns avec les autres est aussi un thème récurrent, qu'elle adore explorer. *« Je viens d'une grande famille. J'ai huit frères et soeurs. Ç'a toujours été un besoin pour moi, d'exprimer mon individualité et en même temps d'être généreuse dans un groupe »*, illustre la chorégraphe.

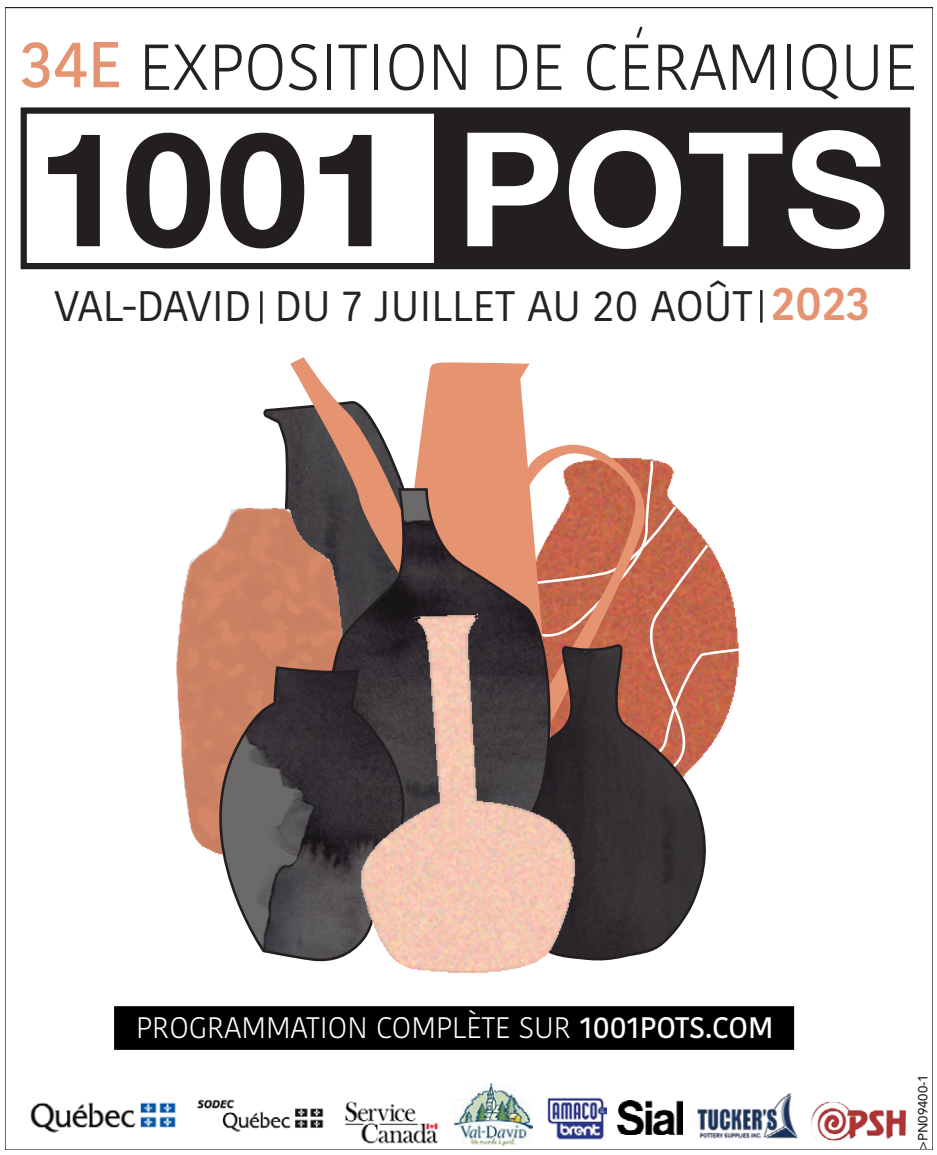
Cette dualité, entre individualité et collectivité, est également représentée dans *Delicate Power*. *« On peut être un membre actif d'un groupe, qui tient au bien-être du groupe, mais sans s'effacer soi-même, être homogène ou pareille aux autres. »* Mme Simoneau donne l'exemple du design des costumes, qui se complémentent.

« On a parlé avec chaque danseuse individuellement. "Toi, dans quoi te sens-tu bien ? Qu'est-ce qui te fait sentir puissante ?" »

Revenir chez soi

Pour Hélène Simoneau, il s'agira de sa première performance au Québec depuis 10 ans. *« Ce sera la première fois que je partage mon travail avec un public québécois. Je suis très reconnaissante à Guillaume [Côté, directeur artistique du FASS] de m'avoir invitée. Ça arrive à un moment de transition dans ma carrière »*, se réjouit-elle.

« Je suis revenue à Montréal depuis la pandémie. Ma vie personnelle est à Montréal, mais mon travail est encore à New York. » Travailler aux États-Unis lui a permis de trouver des contrats et des projets, et de *« gagner [s]a vie à temps plein comme chorégraphe »*, raconte-elle. *« Pour travailler et avoir du succès, un moment donné dans sa carrière, il faut passer par New York. »* Mais la vie à New York est plus difficile, confie-t-elle. *« Je voulais retrouver ma famille, parler français tous les jours, me retrouver dans ma culture. Et il y a vraiment une meilleure qualité de vie à Montréal. »*



7 SENS
condos locatifs

CONDOS LOCATIFS à Cité Mirabel

TOUT LE CONFORT INSPIRÉ DES PLUS GRANDS HÔTELS

CONCEPT HAUT DE GAMME

Les condos du 7 SENS répondent à des critères élevés en matière de design et de qualité de construction. Des modèles de 3 1/2, 4 1/2 et de 5 1/2 sont disponibles pour vous accueillir. En ce qui concerne les inclusions, le 7 SENS ne lésine pas sur la qualité et le confort. Chaque unité est équipée de sept électroménagers en acier inoxydable, de comptoirs en quartz et de luminaires encastrés haut de gamme. De plus, l'eau chaude, la climatisation, le chauffage et un balcon privé sont inclus pour chaque résident. L'insonorisation supérieure et l'échangeur d'air garantissent un environnement calme et sain. Un espace de rangement est également prévu, ainsi que des supports pour vélos. De plus, un stationnement intérieur est inclus pour chaque résident, assurant ainsi leur confort et leur sécurité.

DIGNE DES GRANDS HÔTELS

Le 7 SENS accorde une grande importance au bien-être de ses résidents, en offrant une multitude de commodités. Une piscine, un spa et un sauna intérieur vous permettent de vous détendre et de vous ressourcer. Un grand gym entièrement équipé ainsi qu'un studio de yoga et de pilates sont disponibles. Pour les passionnés de golf, des écrans géants sont mis à disposition pour pratiquer en mode virtuel. De plus, une salle de jeu avec billard, télévision et soccer sur table est disponible pour des moments de divertissement conviviaux. Comme dans tous les grands hôtels. Une salle pour réceptions privées avec cuisine complète est à disposition pour les événements spéciaux.

3 1/2 - 4 1/2 - 5 1/2

AVEC UNE PANOPLIE D'INCLUSIONS ET DE COMMODITÉS, LES RÉSIDENTS PROFITENT DE LEUR TEMPS LIBRE POUR ALLER NAGER, RELAXER, S'ÉTENDRE ET BIEN PLUS ENCORE !

DISPONIBILITÉS MAINTENANT ET À VENIR!

UN PROJET SIGNÉ

RAY JUNIOR INVESTISSEMENT

CONTACTEZ-NOUS POUR AVOIR PLUS D'INFORMATIONS

Annie Blouin
location@le7sens.com
579-477-7779
www.le7sens.com

>PN09492-1

Un été actif pour Ève

Ève Ménard - L'été, je n'aime pas tant m'arrêter. Au contraire, j'en profite pour voir mon monde, bouger et alimenter mon esprit. Je déteste n'avoir rien à faire. Pour ceux et celles qui ont aussi de la difficulté à se poser, voici quelques suggestions culturelles pour stimuler vos réflexions ou susciter un peu d'adrénaline.

Pour faire le plein de dopamine - *Balle de bris* et une Coupe du monde

Même l'été, il m'arrive souvent de me retrouver rivée à mon téléviseur : je ne peux pas m'empêcher de regarder en direct, qu'il pleuve ou qu'il fasse beau, les grands tournois sportifs. Cet été, je suis bien servie, autant par les grands évènements que par des séries télévisées.

J'ai récemment débuté la série documentaire *Balle de bris*, disponible sur Netflix. Je vous avertis : une fois commencé, c'est difficile de décrocher. Elle suit le parcours de plusieurs espoirs et figures mondiales du tennis. Que vous soyez un fan ou non de ce sport, c'est à regarder.

Il s'agit d'une incursion privilégiée dans les coulisses d'un des sports les plus prestigieux et exigeants. En dehors des performances, la série offre un regard franc sur la pression immense vécue par les athlètes et ses répercussions sur leur santé mentale et physique. On découvre l'humain derrière le joueur. C'est extrêmement inspirant.

La Coupe du monde féminine de soccer bat son plein tout au long des vacances, en direct de l'Australie et de la Nouvelle-Zélande.

Le tournoi de cette année est particulièrement rehaussé et offre une superbe vitrine pour le sport féminin. Après avoir remporté l'or aux derniers Jeux olympiques, l'équipe canadienne peut aspirer aux grands honneurs. Il faudra se coucher tard ou se lever tôt pour suivre leurs matchs, mais ça vaut la peine.

Parlant de soccer, j'ai une autre docusérie sportive - la dernière - à vous suggérer. Déclinée en trois parties, *Angel City* raconte l'histoire de l'équipe professionnelle de soccer féminin du même nom, basée à Los Angeles. Fondée et dirigée par des femmes, Angel City fait son arrivée sur le circuit professionnel américain en 2022. La série est d'ailleurs co-produite par Natalie Portman, qui est également co-fondatrice et propriétaire de cette équipe.

Pour alimenter vos discussions autour du feu – Le balado *Pas faits en chocolat*

Pendant l'été, j'aime garder mon esprit actif et initier des discussions profondes avec mes amis ou ma famille. À écouter en *roadtrip*, sur le bord de la piscine ou encore en faisant un peu de ménage, le balado *Pas faits en chocolat,* animé par Rebecca Makonnen, suscite et alimente de nombreuses réflexions, sur une multitude d'enjeux. C'est parfait pour vous inspirer des sujets à aborder avec votre entourage !

Les questions soulevées sont parfois difficiles et complexes, mais toujours abordées à travers des discussions bienveillantes et rafraichissantes. Rebecca Makonnen part elle-même de réflexions qui l'habitent et d'expériences vécues pour orienter ses discussions. À travers les neuf épisodes disponibles sur OHdio, l'animatrice se penche notamment sur les liens amicaux, la pudeur, l'identité culturelle, notre héritage catholique et l'évolution de la langue française.

Un été en humour pour Aurélie

Aurélie Moulun – Enfin les vacances ! Pour moi, l'été c'est le moment où l'on sort, où l'on fait de belles rencontres et où l'on se laisse aller ! Autant pour les journées pluvieuses que pour des journées super ensoleillées, je vous ai concocté mon top 3 des œuvres culturelles à découvrir cet été.

À regarder un verre de vin à la main !

L'humour absurde, c'est vraiment mon dada ! Alors je ne comprends pas pourquoi ça m'a pris autant de temps avant d'écouter cette série française *La Flamme*. Il s'agit d'une parodie des émissions de téléréalité où les participants cherchent l'amour. C'est donc l'histoire de Marc qui devra rencontrer ses 13 prétendantes pour ***« tenter d'allumer en lui… La flamme »*** !

Des quiproquos, un personnage principal qui ne saisit pas les seconds ou troisièmes degrés : il y a absolument tout pour vous faire passer un bon moment. J'aime quand l'humour se cache dans les tous petits détails, et si vous aimez aussi, vous allez être servis !

Un album idéal pour rêvasser peu importe où vous êtes !

Habituellement, je ne suis pas fan des reprises de chansons. Ceux qui me connaissent le savent, je préfère toujours les versions originales. Alors, vous comprendrez comment j'ai été surprise en écoutant l'album *Live au Treehouse* du groupe Les Jacks où j'ai découvert 10 reprises de chansons bien connues que j'ai adoré !

C'est surtout que l'album est très différent de ce que je connais. S'il s'appelle *Live au Treehouse*, ce n'est pas pour rien ! Chaque pièce a été enregistrée d'un coup, c'est-à-dire que les instruments et les voix n'ont pas été enregistrées séparément et qu'il n'y a pas eu de montage. Avec les douces harmonies vocales des trois membres des Jacks, cet album au parfum feutré est idéal pour simplement se laisser emporter par les douces mélodies. À écouter en priorité, les pièces *Ring of Fire, September* et *Blackbird.*

Le podcast parfait pour des tâches moins reposantes !

Bien que je sois des vacances, prête à me reposer bien comme il faut, la vaisselle et le ménage me ramènent toujours à l'ordre ! Pendant que mes mains sont occupées, j'aime bien mettre mes écouteurs et démarrer un podcast pour occuper mon esprit.

Cet été, je recommande vivement le podcast de Jean-Sébastien Girard *Jeannot BBQ* sur OHdio. Connu notamment pour avoir été collaborateur à *La soirée est (encore) jeune*, Jean-Sébastien propose maintenant une émission d'une heure où il explore en profondeur et avec beaucoup d'humour le parcours de ses invités.

C'est un podcast divertissant et intéressant qui permet de voir des artistes que l'on aime sous un autre angle plus personnel ! Mes épisodes préférés jusqu'à maintenant sont ceux avec Vincent Léonard, Jean-Thomas Jobin, Maude Landry et Pierre Brassard !

SKY BLÜ
CONDOS URBAINS

Chalet urbain
Lounge
Piscine
Gym

Visitez maintenant
notre condo modèle!

Condos neufs à vendre

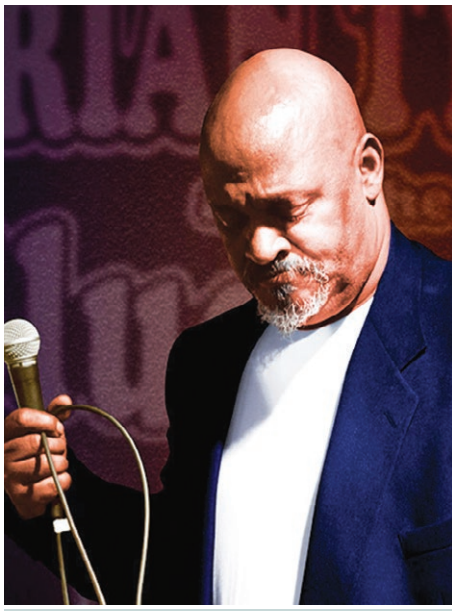
VIVEZ PLUS SIMPLE,
VIVEZ PLUS HAUT!

vente@skyblucondos.com

514-929-7766

12025 RUE DE BLOIS, MIRABEL, QC, J7J 0R9

>PN09493-1

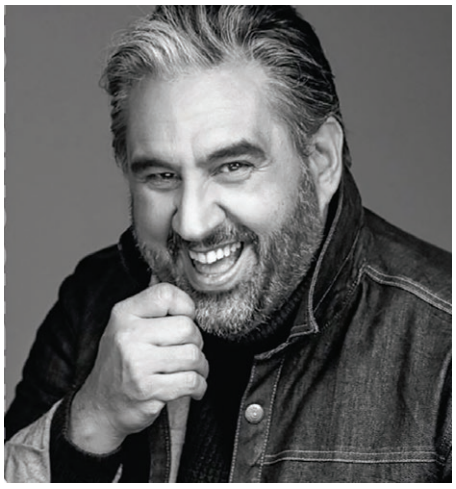


Saint-Jérôme

Brian and The Bluestorm

Dans le cadre de son Samedi blues, la Ville de Saint-Jérôme vous invite à assister à la performance de Brian and The Bluestorm le **5 août** prochain. *« Révélé au grand public à l'émission La Voix en 2013, Brian Tyler est désormais une force majeure de la scène blues. Ne manquez pas le spectacle de sa formation, Brian and the Bluestorm ! »*

Le spectacle aura lieu dès **20 h** à l'amphithéâtre Rolland. Pour tous les détails, visitez le site internet de la Ville de Saint-Jérôme.



Sainte-Adèle

Marc Hervieux

Le **5 août** prochain, le ténor Marc Hervieux présentera un spectacle dans le cadre des soirées Nostalgia. *« Pour ce spectacle unique, Marc Hervieux a concocté un répertoire spécial tiré de ses albums Nostalgia 1 et 2; les plus grands succès crooner de tous les temps. Ces opus bien personnels, à la mémoire du passé, rassemblent des chansons significatives pour le ténor qui l'apaisent, le ramènent à de doux moments et lui font revivre son enfance par le biais de la musique. Avec ces pièces, il explore sa nostalgie heureuse; celle qui le fait sourire dès les premiers accords d'une chanson et qui le replonge dans ses plus beaux souvenirs. »*

La première partie du spectacle sera d'ailleurs assumée par Jordan Desjardins.

La soirée commencera donc vers **19 h 30** à l'amphithéâtre naturel du parc de la Famille. Pour tous les détails, visitez le site internet de la Ville de Sainte-Adèle.

Val-Morin

Les trois petits vieux qui ne voulaient pas mourir

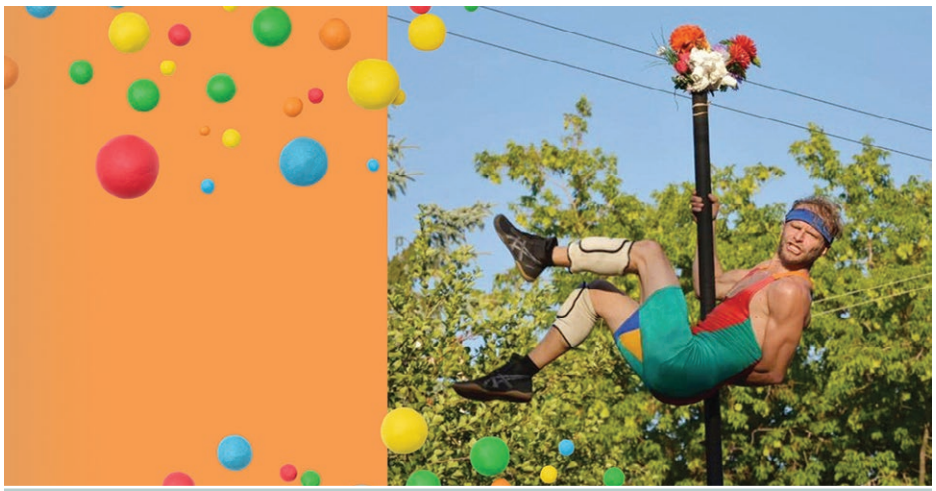
Le **6 août** prochain, le Théâtre du Marais présentera la pièce *Les trois petits vieux qui ne voulaient pas mourir ! « Votre vie est finie. Toutes les journées ont été utilisées. D'où vient-elle cette lettre ? Et pourquoi aujourd'hui ? En proie au doute, les trois petits vieux s'inventeront de nouvelles vies, de nouvelles jeunesses et d'autres folies. Mais ils auront beau remuer ciel et terre, la vieillesse, bien sûr, aura raison de leur résistance. Une ode à la vie, à l'amitié et à l'amour pour les 7-77 ans ! »*

La pièce sera présentée le **6 août** dès **15 h**. Pour tous les détails sur l'événement ou pour vous procurer des billets, visitez le site internet du Théâtre du Marais.

Sainte-Agathe-des-Monts | **L'involution**

Les **3 et 4 août** prochains, l'humoriste Maude Landry sera de passage au Théâtre Le Patriote pour présenter son spectacle *L'involution ! « Le spectacle L'involution aborde la quête de sens et le lâcher prise. En gros, Maude s'offre une thérapie sur votre bras ! Avec nonchalance et acharnement, elle s'amuse à décortiquer notre parcours sur Terre, qui prend souvent l'allure d'un long pèlerinage qu'on ferait en talons hauts. Un cours de philo (sans crédits scolaires, mais vraiment plus drôle) donné par une suppléante impostrice qui aurait préféré être un animal. Un humour déroutant et des angles aussi brillants que niaiseux que Maude (et toutes les autres Maude qui cohabitent dans sa tête) maîtrise à la perfection! »*

Maude Landry présentera donc L'involution les **3 et 4 août** dès **20 h**. Pour tous les détails ou pour vous procurer des billets, visitez le site internet du Théâtre Le Patriote.



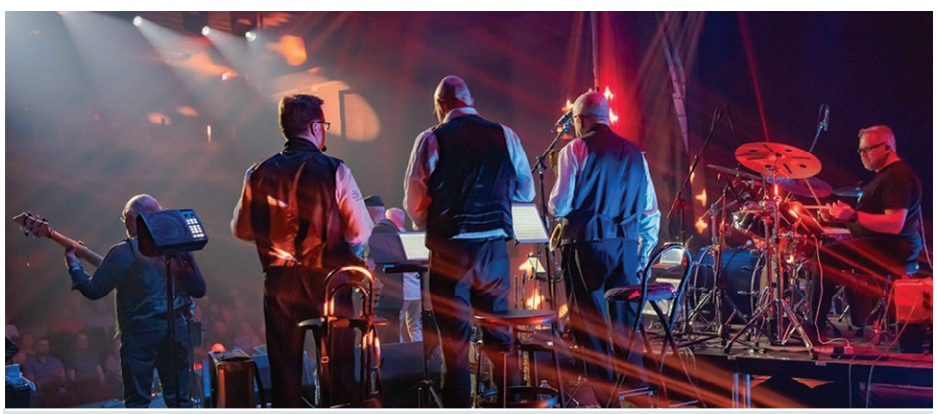
Saint-Sauveur

Matinée jeunesse : Le Bouquet

Le **9 août**, la Ville de Saint-Sauveur présente le spectacle de cirque *Le Bouquet* dans le cadre de ses matinées jeunesses !

« Découvrez l'univers extraordinaire d'Hippolyte, un artiste hors pair qui saura vous émerveiller avec son spectacle époustouflant ! Maître dans l'art de l'acrobatie, du clown, du mat chinois et de la danse, Hippolyte est un artiste complet qui sait captiver son public. Dans son spectacle "Le Bouquet", il vous transportera dans un monde imaginaire et poétique, où chaque numéro est une nouvelle surprise. Ce spectacle est une expérience unique à ne pas manquer. Vous serez transporté dans un monde de rêve et de fantaisie, avec un artiste talentueux qui saura vous faire vibrer et vous émouvoir. »

Le spectacle aura lieu le **9 août** dès **10 h** sur la scène McGarrigle au parc Georges-Filion. Pour tous les détails sur l'événement, visitez le site internet de la Ville de Saint-Sauveur.



Saint-Jérôme | **Dr.Soul**

Le samedi **5 août**, c'est un rendez-vous à L'Artemis Bistro Urbain puisque le groupe Dr.Soul y donnera une représentation. *« Soul, Motown, R&B et les classiques ! Soyez prêts à danser avec ce band de neuf musiciens qu'est Dr.Soul! Le 5 août prochain, ce sera party assuré ! »*

Le spectacle aura donc lieu dès **21 h**. Pour tous les détails sur l'événement ou pour vous procurer des billets, visitez la page Facebook de L'Artemis Bistro Urbain.

Votre calendrier pour une semaine active !

Aurélie Moulun - On a déniché quelques idées de sorties pour vous faire bouger et on vous a préparé un petit calendrier qui regroupe plusieurs activités gratuites offertes par les villes et municipalités pour vous tenir actifs au cours de la prochaine semaine.

Lundi 7 août

Saint-Sauveur : Pickleball pour les nuls aux terrains de tennis asphaltés de **18 h 30 à 20 h 30**

Sainte-Adèle : Danse percussive parent-enfant à la Place des citoyens de **19 h à 20 h**

Mardi 8 août

Saint-Jérôme : Entraînement cardio au centre sportif Claude-Beaulieu dès **16 h 45** et **18 h**

Sainte-Anne-des-Lacs : Ligue de pétanque l'Amicale au terrain de pétanque de Sainte-Anne-des-Lacs dès **18 h 30**

Mercredi 9 août

Saint-Sauveur : Mise en forme dans la cour d'école du Pavillon Marie-Rose de **9 h à 10 h**

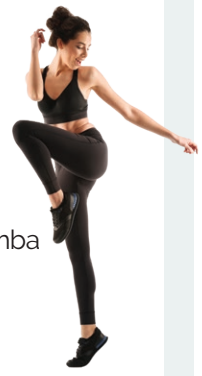
Saint-Jérôme : Yoga du soir au parc de la Durantaye dès **17 h 30** et **18 h 45**

Jeudi 10 août

Saint-Jérôme : Mise en forme douceur au parc de la Durantaye dès **10 h**

Sainte-Agathe-des-Monts : Danse en ligne dans le stationnement de la Place Lagny de **18 h 30 à 20 h 30**

Mercredi 11 août



Saint-Jérôme : Rendez-vous sportif amicaux au centre sportif Claude-Beaulieu de **17 h à 20 h**

Sainte-Adèle : Zumba matinale à la Place des citoyens de **9 h 30à 10 h 30**

Journal Le nord

PRÈS DE CHEZ VOUS!

SAINT-JÉRÔME

5 Saveurs
2160, boul. du Curé-Labelle, St-Jérôme

IGA extra
2012, rue St-Georges, St-Jérôme

Mayrand Entrepôt d'Alimentation
400, rue Lamontagne St-Jérôme

UQO
5, rue Saint-Joseph, Saint-Jérôme

Super C
105, boul. Roland-Godard, St-Jérôme

MAXI St-Jérôme
900, boul. Grignon, St-Jérôme

Marché Populaire Saint-Jérôme
450 rue Ouimet, St-Jérôme

Brunet L. Raymond et A. St-Germain
1950 boul. Curé-Labelle St-Jérôme

Brunet J. Normand
450, boul. Monseigneur-Dubois St-Jérôme

Familiprix Extra
2012, rue St-Georges, St-Jérôme

La Maison des Parents du Québec
179, rue St-Georges, St-Jérôme

Théatre Gilles Vigneault
118, de la Gare, St-Jérôme

Maison de la Culture
101, place du Curé-Labelle, St-Jérôme

Cégep de Saint-Jérôme
455 Rue Fournier, Saint-Jérôme

Fromagerie Mirabel
150 boul. Lachapelle, St-Jérôme

Hôpital Régional de St-Jérôme
290 rue De Montigny, St-Jérôme

Tigre Géant
1950 boul. du Curé-Labelle, St-Jérôme

Metro Plus Thibault
430 rue Mgr Dubois, St-Jérôme

BELLEFEUILLE

Les Marchés Tradition Bellefeuille Ltée
1004, boul. de la Salette, Bellefeuille

Boucherie des Chênes
990, boul. de la Salette, Bellefeuille

IGA Extra Marché Robert Tellier 1990 inc.
1085, boul. Roland-Godard, Bellefeuille

ST-ANTOINE

Maxi St-Antoine
500, boul. Laurentides, St-Antoine

Au Toit Rouge
833 boul. Saint-Antoine, St-Antoine

Proxim
555 boul. Saint-Antoine, St-Antoine

Familiprix Extra
1440 boul. Saint-Antoine, St-Antoine

IGA Extra Jean Martin
1430 boul. Saint-Antoine, St-Antoine

Metro Plus Thibault
633 boul. des Laurentides St-Antoine

Brunet
500 boul. des Laurentides, St-Jérôme

Bingo des Laurentides
500 boul. des Laurentides, St-Jérôme

PRÉVOST

IGA Express Famille Piché
2900, boul, du Curé-Labelle, Prévost

IGA Extra Piché
2635, boul. du Curé Labelle, Prévost

PJC Jean Coutu
2987, boul. du Curé Labelle, Prévost

Pharmacie Jean Coutu
2627, boul. curé-Labelle, Prévost

Metro Plus Thibault
2989 boul. du Curé-Labelle, Prévost

SAINTE-SOPHIE

Marche GJ Papineau Ltee
630, rue de New Glasgow, Ste-Sophie

Metro Plus Thibault
2380 Ste-Sophie, Sainte-Sophie

Familiprix Extra
2215 boul. Ste-Sophie, Ste-Sophie

PJC Jean Coutu
2370, boul. Ste Sophie, Ste-Sophie

Marché Express Ultramar
2439, Boulevard Ste-Sophie, Ste-Sophie

Les Fromagiers de la Table Ronde
317, boul. Ste Sophie, Ste-Sophie

Ultramar
2439, boul. Ste-Sophie, Ste-Sophie

ST-COLOMBAN

Proxim pharmacie affiliée
347, Montée de l'Église, St-Colomban

PÉTRO CANADA
343, Montée St-Nicolas, St-Colomban

ST-HIPPOLYTE

Marché Tradition St-Hippolyte Inc.
2280, Ch., des Hauteurs, St-Hippolyte

Familiprix Extra
780, Ch., des Hauteurs, St-Hippolyte

Dépanneur Marché Du Coin
229, Ch. du Lac-Connelly, St-Hippolyte

IGA Extra St-Onge
560, Ch. des Hauteurs, St-Hippolyte

ST-CANUT

Uniprix Thomas-Ugo Deschênes
13900, rue Saint-Simon, St-Canut

MIRABEL

Jean Coutu
13905 Chemin St-Simon, Mirabel

Super C
13910 Chemin Saint-Simon, Mirabel

INFORMER + INSPIRER

>PN08612-5

Gravel bike

Des itinéraires pour vous faire mordre la poussière

Charles Séguin - Le vélo de gravelle, ou *gravel bike*, fait de plus en plus d'adeptes, avec raison. Ces vélos agiles et confortables sont de véritables passe-partout qui permettent de partir à l'aventure, sans se faire frôler par des voitures trop pressées. Tout ceci dans un esprit décontracté, loin de la culture compétitive du vélo de route. Dans les Laurentides, il est cependant assez difficile de pédaler sur de longs chemins non pavés sans se retrouver sur du maudit asphalte, à moins de s'enfoncer vers les réserves naturelles ou de partir vers les Hautes-Laurentides. Je vous partage donc deux itinéraires de gravelle avec de bons ratios asphalte/gravelle. Ce sont mes spots secrets, alors chuuut!

Photo : Claude Bergeron, MRC des Laurentides

Les paraboles

Distance : 60 km **Dénivelé :** 970 m **Proportion de gravelle :** 60 %

Explorez des territoires reculés et vivez une aventure insolite avec cet itinéraire parfait pour les cyclistes intermédiaires et experts.

En partant de la marina de Lac-des-Seize-Îles, échauffez-vous sur le Corridor Aérobique pendant quelques kilomètres, avant de vous aventurer dans les profondeurs de la réserve écologique Jackrabbit, à Weir. Sur le chemin Larose, vous serez surpris d'apercevoir une dizaine d'immenses antennes satellites pointant vers le ciel. Serait-ce une base secrète de communication avec les extraterrestres ? Eh non, il s'agit plutôt des installations de l'entreprise indienne Tata Communications.

Dans la réserve écologique, attendez-vous à croiser quelques véhicules hors route et à rouler sur une surface plutôt molle. Profitez ensuite d'une belle vue sur le lac Manitou, avant de revenir par les rues tranquilles de Saint-Adolphe.

Photo – Mathieu Dupuis, Sépaq

La Rochante

Distance : 123 km **Dénivelé** : 1240 m **Proportion de gravelle :** 55 %

Envie de mettre vos jambes à l'épreuve ? Prenez la Rochante! Partez tôt avec un lunch et des collations, car vous en aurez pour une journée complète à faire voler la poussière dans le bois!

De la halte municipale de Lac-Supérieur, filez vers le parc national du Mont-Tremblant en passant par une entrée cachée. Le sentier de VTT vous mènera directement au centre de découverte du Lac Monroe. Enfoncez-vous dans les profondeurs du parc et ressortez-en à Saint-Donat. C'est habituellement devant les voiliers du parc des Pionniers qu'une pause s'impose.

Vous repartirez de plus belle dans le sentier l'Inter-Vals, qui vous donnera votre dose de gravelle molle. Vous croiserez le lac Legault et le mont Kaaikop avant de retourner à votre point de départ par les routes de Lantier.

Vous avez tendance à surchauffer ? Pas de panique, vous aurez à mainte reprise l'occasion de faire trempette à l'une des nombreuses plages que vous croiserez. Prenez note que vous devrez acquitter un droit de passage de la Sépaq.

Photo : Charles Séguin

Mes trucs pour planifier

Pour vous aider à trouver vous-même des itinéraires de gravel bike, je vous partage mes trucs. J'utilise l'application Komoot pour tracer mes trajets. L'interface est intuitive et fournit en temps réel une tonne de données sur le dénivelé et le type de surface. D'autres utilisateurs y partagent leurs endroits et leurs segments favoris. J'enregistre le trajet pour plus tard, ou je le télécharge dans mon GPS.

Par contre, Komoot fait souvent des erreurs. Il m'est arrivé à quelques reprises de me buter à un cul-de-sac. Une fois mon tracé enregistré, j'aime bien utiliser Google Earth pour suivre mon itinéraire des airs et ainsi, éviter les mauvaises surprises.

Partir en gravel bike, c'est toujours une aventure. Il faut s'attendre à avoir à pousser son vélo, à traverser des trous de boue et à passer par-dessus des obstacles. Avant de partir, il faut s'assurer que son vélo est en ordre et que l'on a le matériel (et les compétences) pour faire des réparations. Dans les endroits reculés, on perd souvent la connexion cellulaire. Je recommande aussi de s'équiper d'un appareil de communication satellite.

Photo : Charles Séguin

PETITES ANNONCES CLASSÉES

Vos Classées

Heure d'ouverture :
lundi au vendredi de 8h30 à 16h30

Heure de tombée : lundi 12h
Heures d'affaires du service téléphonique : lundi au vendredi 8h30 à 16h30
Mode de paiement : VISA MasterCard

À NOS ANNONCEURS : Assurez-vous que le texte de votre annonce est exact dès sa parution, sinon il faut nous en aviser immédiatement. En cas d'erreur, notre responsabilité se limite uniquement au montant de l'achat de la première semaine de parution de votre annonce.
Toute discrimination est illégale.

Offrez-vous des extras
✓ Encadré ✓ Titre centré
✓ Couleur ✓ **Caractères gras**
Informez-vous auprès de votre téléconseiller

POUR TOUT ACHETER ET TOUT VENDRE, près de chez vous

Un seul numéro 1-866-637-5236

IMMOBILIER 100 à 299 | MARCHANDISE 300 à 399 | SERVICES 400 à 599 | EMPLOI ET FORMATION 600 à 799 | ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX 800 à 899 | VÉHICULES 900 à 999

205 - Logement appart à louer

GRAND 4-1/2 lumineux, rénové, grand terrain, bien situé, à pieds des services, Morin-Heights. Libre. 1,675$. 514-212-4644

324 - Articles chasse et pêche

ARMES de chasse René. Achète fusils et carabines. Détient permis de la SQ, GRC, SIAF. Possibilité de me déplacer. Remet un reçu. René Fournier 514-713-2310

415 - Massothérapie | Soins thérapeutiques

ESPACE EST, massage, spa OUVERT lundi au samedi. 577-A Notre-Dame, Repentigny. 450-932-7990.

424 - Astrologie

Ana Médium , spécialiste des questions amoureuses depuis 25 ans. Le secret des rencontres positives, la méthode pour récupérer son ex et des centaines de couples sauvés durablement, réponses précises et datées. Tél. : 450-309-0125

442 - Constructions | Rénovations | Réparations

C O R M I E R CONSTRUCTION Ouvrage général béton/ ciment. Fissures solage. Brique. 35 ans d'expérience. Estimation gratuite! 514-212-6577

484 - Services divers

INSTALLATION de céramique en tous genres. 20 ans d'expérience. 514-778-9004

585 - Serv.financier

Financement Hypothécaire Privé et Automobiles à vendre. Aucun Cas Refusé. 1-866-566-7081

SOLUTIONS À L'ENDETTEMENT. Restez à la maison! Tout se fait en ligne. Laissez nous vous aider. Un seul versement par mois. 7 sur 7, de 8h à 20h. MNP Ltée, Syndics autorisés en insolvabilité. 514-839-8004

845 - Prières remerciement

Remerciements au Sacré-Coeur pour faveur obtenue. Que le Sacré-Coeur de Jésus soit loué, adoré et glorifié à travers le monde pour les siècles des siècles. Amen. Dites cette prière 6 fois par jour pendant 9 jours et vos prières seront exaucées même si cela semble impossible. N'oubliez pas de remercier le Sacré-Coeur avec promesse de publication quand la faveur sera obtenue. R.Z

945 - Achat d'autos

ACHETONS voitures pour ferraille. Payons meilleur prix. Remorquage gratuit. 514-578-7181

DIFFICULTÉ À ÉCRIRE VOS TEXTES?

Laissez Mimi Legault vous aider :
• lettres • discours • c.v.
• corrections
• travaux scolaires
• autobiographies
mimilego@cgocable.ca

Manoir de la Fontaine
Retraités autonomes
Ambiance chaleureuse et accueillante
3 ½ à Saint-Jérôme
Sécuritaire • Ascenseur • Activités
À partir de 940$/mois
plusieurs services inclus
450 431-2053
www.manoirdelafontaine.ca
>PN04155-1

ESPACE PUB

Salle d'exposition

24 h/24
7 JOURS/7

Crématel
Funérailles économiques

Forfaits funéraires les moins chers de la région à partir de 1145 $ + tx (arrangements préalables disponibles)

16, rue de la Gare, Saint-Jérôme J7Z 5L2
CREMATEL.COM 450 431-7700
>PN09375-1

Le nord 36 avenue Filion, St-Sauveur J0R 1R0 | 450 438-8383 | journallenord.com

PROPRIÉTAIRE Josée Pilotte | OPÉRATIONS ET ADMINISTRATION Josée Ménard, Mélanie Gosselin, Antoine Gascon | DIRECTEUR ARTISTIQUE Cédric Leblanc | INFOGRAPHIE Marie-Ève Lapointe, Daniel Berthier | NOUVELLES TECHNOLOGIES ET MULTIMÉDIA Antoine Gascon, Aurélie Moulun | CHEF DE PUPITRE France Poirier | JOURNALISTES Aurélie Moulun, Simon Cordeau, Luc Robert, Marie-Catherine Goudreau, Eve Ménard | DIRECTEURS DE COMPTE Kenny Carrier, Camille Vaillancourt, Pascale Arcand PHOTOGRAPHE / VIDÉASTE Sébastien Fleurant

Le Journal Le Nord est publié tous les mercredis à 23 450 exemplaires et distribué gratuitement à Prévost, Saint-Jérôme, Saint-Hippolyte, Sainte-Sophie, Saint-Colomban, Saint-Canut. Le contenu rédactionnel, photographique et publicitaire du Journal Le Nord ne peut être reproduit en tout ou en partie sans autorisation écrite de l'éditrice. Le Journal Le Nord exclut expressément toute responsabilité quant au contenu des annonces soumises par son client, dont notamment mais non limitativement toutes atteintes aux droits d'auteur, droits de l'image et autres sources de propriété intellectuelle. Dans l'éventualité de quelques poursuites en dommages ou autres à l'encontre du Journal Le Nord relativement auxdites annonces soumises par le client, ce dernier s'engage à tenir Le Journal Le Nord indemne et à prendre faits et cause en sa faveur.

Financé par le gouvernement du Canada | Canada Québec RS RÉSEAU SÉLECT

PEFC PEFC/01-31-106 Certifié PEFC Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées www.pefc.org

ESPACE PUBLICITAIRE
CONTACTEZ NOUS
450.227.7999
Le nord
atelier@journalacces.ca

NOUS EMBAUCHONS
HOMME À TOUT FAIRE
Horaire flexible
Salaire à discuter
Envoyez CV à cjean@comfortinnstjerome.com
>PN09468-1

Dans l'Nord c'est

DESJARDINS SPORT Saint-Jérôme

PRINCECRAFT
DOMINEZ L'EAU

Fabriqué au Québec

POUR VOUS, PAR DES GENS D'ICI!

FINANCEMENT FLEXIBLE ADAPTÉ À VOTRE BUDGET (SAC)

PROMOTION ESTIVALE EN VIGEUR

** DÉTAILS EN MAGASIN*

2075, boulevard Labelle (route 117) Saint-Jérôme **450 438-8225**

Visitez notre site web
www.desjardinssport.com

SYSTÈME AS - OUTILS COMPACTS

Système de batterie. Créé par STIHL.

Les outils STIHL du système AS sont petits, simples à manipuler et rendent le travail plus facile et plus amusant. Malgré leur forme compacte, les outils à batterie du système AS sont étonnamment puissants. La conception ingénieuse d'un petit outil à batterie rend tout plus simple, rapide et agréable.

SCULPTE-HAIE À BATTERIE
HSA 26 (ENSEMBLE)
AS 2 • AL 1 • 1,6 LB ⑩

189,99 $② PDSM

SCIE D'ÉLAGAGE À BATTERIE
GTA 26 (ENSEMBLE)
AS 2 • AL 1 • 2,6 LB ⑩

229,99 $② PDSM

② Prix incluant batterie et chargeur. ⑩ Batterie amovible.

MAGASINEZ LOCAL. ACHETEZ STIHL.

SCIE À CHAÎNE À ESSENCE
MS 170
30,1 CM³ • 8,6 LB ①
299,99 $
avec guide-chaîne de 16 po

SCIE À CHAÎNE À ESSENCE
MS 180 C-BE Easy 2 Start
31,8 CM³ • 9,3 LB ①
389,99 $
avec guide-chaîne de 16 po

SCIE À CHAÎNE À ESSENCE
MS 250
45,4 CM³ • 10,1 LB ①
479,99 $
avec guide-chaîne de 16 po

SCIE À CHAÎNE À ESSENCE
MS 271
50,2 CM³ • 12,3 LB ①
599,99 $
avec guide-chaîne de 16 po

SCIE À CHAÎNE À ESSENCE
MS 391
64,1 CM³ • 14,1 LB ①
879,99 $
avec guide-chaîne de 16 po

Les détaillants peuvent vendre à prix moindre. Les prix sur tous les produits et accessoires resteront en vigueur jusqu'au 30 juin 2023. Les descriptions et les illustrations sont exactes au mieux de notre connaissance au moment de la publication et sont modifiables sans préavis. STIHL Limitée n'est pas responsable des erreurs d'impression et le détaillant STIHL local détient le pouvoir final de décision des prix des produits. Les prix sont valides chez les détaillants participants uniquement jusqu'à épuisement des stocks.

2075, boulevard Labelle (route 117) Saint-Jérôme **450 438-8225** www.desjardinssport.com

>PN09515-1

>PN09515