

Plaisirs d'hiver

Destinations soleil

Cahier publiereportage
le 4 novembre 2004

La Voix de l'Est

cyberpresse.ca

Voyage **VASCO**

L'Univers de la Croisière

25, rue St-Joseph, Granby 776-4446

Sans frais: 1 800 689-8429

Division de
depuis 1960

VOYAGES
ESCAPADE 2000

Détenteur d'un permis de Québec

SHERBROOKE
45, rue King 103
(819) 822-0384

COVICCOON
80, rue St-Joseph
(819) 849-0716

LAKE MEGANTIC
5255, rue Principale
(819) 335-6644

MAQUÉ
25, rue Principale
(819) 335-6644

Aux clients de Voyage
Vasco Division de Voyages
Escapade 2000 seulement

RABAIS ADDITIONNEL

DE **50\$** PAR
COUPLE

À L'ACHAT D'UN FORFAIT SUD
« RÉSERVEZ TÔT »

Gracieuseté de Voyage Vasco Granby

TMR



Transport
gratuit
SUIVANT VOYAGES



Le réseau des pistes du Québec : L'aventure à motoneige dans un décor de rêve

Les pistes se déploient dans un décor sauvage à perte de vue. Vous prenez un virage serré et soudain, voilà qu'apparaît la montagne dont le profil se découpe admirablement dans ce vaste ciel bleu azur. Votre bolide passe maintenant à l'attaque. Vous pressez sur les gaz et, propulsé par votre motoneige, vous atteignez bientôt le sommet. La vue qui s'offre alors à vous est simplement incroyable. Vous apercevez une forêt qui paraît s'étendre à l'infini, délimitée ça et là par une myriade de lacs gelés aux reflets chatoyants. Au Québec, une simple motoneige



vous permettra de découvrir toute la magie de ces espaces solitaires. Sans parler des conditions idéales que vous offre l'hiver québécois. Celui-ci dure en effet plus de cinq mois. Il tombe environ trois mètres de neige par année. Et le réseau de pistes de motoneige est parfaitement entretenu, offrant tous les services d'usage pour votre confort et votre sécurité. Si vous croyez que l'hiver est une saison ennuyeuse, préparez-vous à une heureuse surprise en découvrant le plaisir enivrant de ces grandes étendues.

On compte plus de 33 500 km de pistes à travers le Québec. Un entretien méticuleux, la présence régulière de patrouilles de sécurité et une signalisation parfaite font de ce réseau quelque chose d'unique au monde. Les motoneigistes peuvent parcourir des milliers de kilomètres sans avoir à repasser deux fois par le même chemin. Et comme il s'agit d'un réseau complètement intégré, il est possible de concevoir un itinéraire qui couvre plusieurs régions. Mais il y a plus. Les personnes qui utilisent ce réseau peuvent compter sur une foule de services présents le long ou à proximité des pistes. Hébergement, nourriture, essence, provisions et refuge: rien n'a été négligé pour faire de votre parcours en motoneige une expérience inoubliable.

Les services des associations touristiques régionales du Québec sont à votre disposition. Chacune d'elles pourra vous fournir toute l'information requise sur les pistes, les hébergements à moindre coût et les guides disponibles dans la région qu'elles desservent. Elles peuvent aussi vous aider à effectuer vos réservations et vous fournir les coordonnées des compagnies de location de motoneiges.

VENTE - LOCATION - VENTE - LOCATION - VENTE

Pourquoi payer plus ?

Facture + 150\$*



Promotion VTT 2005
Treuil 2 500 lb gratuit ou 500\$ en accessoires



Promotion motoneige 2005
Châssis Edge : 2^e année de garantie sur le moteur + 500 \$ en pièces, vêtements et/ou accessoires gratuits.
Châssis IQ : 2^e année de garantie sur le moteur ou 300\$ en pièces, vêtements et/ou accessoires gratuits



Du 1^{er} novembre au 31 décembre 2004

Liquidation Sportsman 700 2004 au prix de 7 995 \$

Financement sur place

*Prix et promotions sujets à changements sans préavis. Préparation en sus.

Location de motoneiges pour la saison

a partir de 1 882 \$

Période du 15 décembre 2004 au 31 mars 2005


LES VÉHICULES D'À CÔTÉ INC.
122 Ruisseau St-Louis Est, Marieville
(450) 460-8889

POLARIS
www.lesvehiculesdacote.com

VENTE - LOCATION - VENTE - LOCATION - VENTE

Adieu la pelle!

On vroom la neige avec la nouvelle Columbia!



Toute repensée pour 2005!

COLUMBIA
www.rvi.qc.ca

Ne payez RIEN avant 3 mois

OU

4,9% intérêt

6 OU 12 MOIS 0\$ acompte

Bernard

379-5888

9 des Érables, St-Paul-d'Abbotsford

La conduite en VTT présente des risques. Ne transportez jamais de passagers. Soyez particulièrement prudents sur les terrains difficiles. Ne conduisez jamais sur les routes publiques et évitez toujours les surfaces revêtues. Portez toujours un casque et des vêtements de protection. Les modèles Polaris pour adultes sont réservés aux conducteurs de 16 ans et plus. Les modèles Polaris pour enfants sont réservés aux conducteurs âgés de 6 à 15 ans. Tous les conducteurs doivent suivre un cours de conduite. Pour plus de renseignements, contactez votre concessionnaire ou Polaris au: 1-204-925-7000. Les Industries Polaris Ltée 2003.

Plaisirs divers

Pour aimer l'hiver, il faut savoir en profiter. Spontanément attirés par les sensations fortes, les enfants adorent glisser à toute vitesse dans leur traîneau ou encore sauter, rouler, culbuter dans la neige jusqu'à en perdre haleine. À l'ère du Nintendo, de l'ordinateur et des vidéocassettes, il est parfois plus difficile d'attirer les enfants dehors, mais une fois les bottes et les mitaines enfilées, les plaisirs d'hiver sont toujours pas pareils.

La guerre des tuques. Le summum des plaisirs de l'hiver est sans contredit les journées où la neige est assez collante pour permettre de faire des balles de neige, des forts, des châteaux, des sculptures ou des bonhommes de neige. Ces activités ne sont possibles que quelques fois par année, lorsque les journées sont douces. Ne les laissez surtout pas passer! Prévoyez mitaines et



Glisser en traîneau. Autre activité prisée par les petits, la glissade en traîneau promet des heures de plaisir. Chaque ville et village possède au moins un endroit où les gens se rassemblent pour aller glisser. En toboggan, en traîneau, en trois skis, les possibilités sont nombreuses et chacun glisse à sa façon. L'important c'est de s'amuser et de prendre l'air.

Une bonne marche de santé. Avec les bébés, la marche est sans doute l'activité la plus accessible. Emmitez bien bébé dans une couverture, installez-le dans un traîneau et partez vous balader et vous oxygéner un peu. Vous pouvez aussi utiliser un porte-bébé. Attention toutefois, les nouveaux-nés sont particulièrement sensibles au froid, il vaut mieux éviter de sortir par grands froids.

Skier en famille. Si le ski alpin entraîne des frais considérables, le ski de fond, en revanche, demeure accessible à la plupart des budgets.

Les équipements sont moins coûteux, l'accès à plusieurs sentiers est gratuit et le ski de randonnée permet de combiner l'activité physique à l'observation de la nature et des oiseaux.

La raquette. Depuis quatre ou cinq ans, la raquette gagne de nombreux adeptes. Les nouveaux équipements high-tech ne sont probablement pas étrangers à ce phénomène. Les raquettes d'aujourd'hui sont beaucoup plus petites et légères qu'autrefois, elles sont faites d'un alliage très résistant et les attelages s'adaptent facilement à toutes les formes de bottes. Et fait incontestable, la raquette est accessible à tous, elle se pratique n'importe où et ne nécessite aucune technique spéciale.

Tempête d'idées. Enfin, plusieurs autres activités rendront l'hiver agréable: une chasse au trésor passionnera petits et grands, une expédition en motoneige en séduira plusieurs, une balade en traîneau à chiens ou un tour de carriole rappellera les hivers d'antan, une partie de hockey dans la ruelle amusera les petits et grands sportifs, les fêtes d'hiver ou les carnivals de plusieurs municipalités raviront le cœur de chacun. Bref, avec un peu d'imagination, il est



facile de faire de l'hiver une saison remplie de beaux moments qui réchauffent le cœur de tous les enfants.

On s'met à quatre!

Abonnement **Soir**

7 soirs dès 17 h

100 \$ + t.

Ski Bromant.com



(450) 534-2200
Vendu en groupe de quatre
Fin de la vente : 4 décembre

Kokanee

Abonnez-vous par internet et courez la chance de gagner un voyage à Whistler

4 millions en nouveautés saison 2004-2005

1 quadruple Mont Soleil
4 nouvelles pistes
10 nouvelles pistes éclairées
100 canons à neige supplémentaires

20 millions de dollars en cinq ans

4 «Quad High Tech»
56 pistes
40 pistes éclairées
500 canons au total

Les soins de la peau pour l'hiver

Selon son type (normale, grasse, sèche ou sensible), votre peau réagira plus ou moins fortement aux éléments extérieurs, comme le vent, le froid, le soleil, le chauffage et les écarts de température. Ces agresseurs journaliers viennent diminuer votre réserve en eau : la peau devient plus terne, moins douce, tiraille et rougit. Une bonne hydratation est donc un must pour tous les types de peau.

• **Peau normale à mixte** : optez pour une crème qui la protégera et lui permettra de conserver toutes ses qualités.

• **Peau sèche** : pour retrouver son équilibre, elle réclame des soins qui agissent plus en profondeur. La crème choisie devra apaiser, nourrir et relancer le processus d'hydratation.

• **Peau grasse** : elle aussi, à sa manière, a besoin d'être hydratée. Choisissez un produit matifiant (sans huile) qui hydrate tout en absorbant l'excès de sébum.

• **Peau fine et sensible** : elle réagit violemment aux éléments. L'hiver est un de ses pires ennemis ! Accordez-lui une attention toute particulière en la protégeant adéquatement et en choisissant les produits appropriés. N'hésitez pas à consulter un dermatologue, au besoin.

Quelques rappels :

• Pratiquer des activités extérieures l'hiver peut être aussi nocif que de s'exposer aux rayons du soleil l'été. Les UV sont toujours présents, particulièrement les UVA, grands responsables du vieillissement cutané. Protégez-vous du froid... et du soleil.

• Utilisez quotidiennement une crème de jour et une autre de nuit, les deux sont essentielles pour une bonne hydratation.

• Offrez-vous un masque hydratant aussi souvent que nécessaire. Rien de tel pour apaiser, adoucir et décongestionner l'épiderme.

• Allez-y en douceur avec les masques nettoyants, les gommages ou les mini-peelings. Ce n'est pas le moment de brusquer

vos soins trop agressifs. • Évitez les toniques avec alcool, même si vous avez la peau grasse, car ils affectent l'humidité naturelle de l'épiderme.

• **Les mains**. Les changements brutaux de température, le froid et le vent comptent parmi les pires ennemis de vos mains !



Résultat : vous passez l'hiver avec des mains rouges, gercées, sèches et rêches. Et parfois même douloureuses... Des soins efficaces :

• Lavez-vous les mains et enduisez-les de crème plusieurs fois par jour. Gardez toujours avec vous (dans votre sac, au bureau, sur votre table de nuit) un tube de crème.

• Le soir, baignez vos mains propres dans un bol de lait pendant environ 5 minutes. Massez-les ensuite à l'aide d'une crème traitante (de préférence plus grasse que celle que vous utilisez durant le jour) ou une pom-

made. Glissez vos mains dans des gants de coton pour faire pénétrer la crème pendant la nuit.

• Pour adoucir une peau calleuse : trempez vos mains dans un bol d'eau additionnée d'une cuillerée à soupe de vinaigre et d'une pincée de bicarbonate de soude.

• Un vrai bain de jouvence : faites tremper vos mains une dizaine de minutes dans de l'huile d'olive légèrement chauffée au bain-marie.

• Portez toujours des gants lorsque vous sortez ou effectuez des travaux ménagers.

• **Le corps**. Souvent négligé, notre corps mérite pourtant d'être traité aux petits soins, surtout pendant la période hivernale. Soumise à diverses agressions extérieures (chauffage, bains chauds, frottement des vêtements), la peau a parfois besoin d'un petit coup de pouce pour retrouver toute la douceur et la souplesse d'un épiderme en santé. Mieux vaut prévenir avant de se retrouver avec un épiderme desséché, parfois même irrité, qui crie au secours ! Des conseils à suivre :

• Attention aux bains ! Pris fréquemment, ils peuvent assécher la peau et causer des irritations, sur les épidermes secs notamment. Sans les bannir complètement (!), limitez à 15-20 minutes le temps de faire trempette, utilisez les produits pour le bain avec modération et rincez-vous à l'eau claire chaque fois.

• La température idéale de l'eau ? 38 °C (100 °F), pas plus !

• Allez-y en douceur ! Épongez la peau mouillée plutôt que de la frotter vigoureusement.

• Étant donné que les produits hydratants ont comme mission, entre autres, de retenir l'eau dans l'épiderme, il est préférable de les appliquer à la sortie du bain ou de la douche, sur une peau encore humide.

• Bain maison adoucissant : faites frémir 250g (1 tasse) de son de blé dans 2L (8 tasses) de lait pendant 15 minutes; versez le mélange dans l'eau du bain.

Skis: êtes-vous prêt pour l'hiver ?

Les mordus comme les néophytes doivent s'assurer qu'ils amorcent la saison en beauté. Pour ce faire, voici quelques « pistes »...

À la ligne de départ

On peut d'abord vérifier soi-même l'état général de ses skis :

• **Sécheresse et état de la semelle** : On peut sentir la sécheresse ou les aspérités sur la semelle au toucher. Souvent, un bon cirage suffit à la remettre en état.

• **Épaisseur et état des carres** (carre : baguette d'acier qui borde longitudinalement la semelle d'un ski) : Si on passe le dos de son ongle sur la carre et que l'ongle se raye, c'est que la carre est en bon état. Sinon, un affûtage est de mise. Aussi, on surveille la rouille et l'épaisseur des carres. À moins de 1/16 de pouce, on magasine une nouvelle paire...

• **Cambrure** : On colle nos skis à plat dos à dos. S'ils se touchent du talon à la pointe sans « creux » entre les fixations, la cambrure est trop usée. Opération magasinage !

Pour se rendre au fil d'arrivée

Un bon entretien automnal des skis ou de la planche est une priorité, tant pour la longévité de l'équipement que pour sa propre protection en piste. Cet entretien doit comprendre les trois étapes suivantes :

• **Affûtage** : aiguisage des carres.

• **Cirage** : pour empêcher la sécheresse de la semelle et contribuer à une bonne glisse.

• **Vérification des fixations** : sont-elles rouillées ? Manquent-elles de graisse ? Sont-elles bien ajustées pour supporter notre poids cette saison ? Sont-elles bien fixées ? L'ajustement des fixations est essentiel ; il en va de la santé de vos genoux. Le code DIN (Deutch International Normalisation) permet l'ajustement idéal des skis, bottes et fixations selon le poids du skieur. À faire vérifier par un pro.

• Quand on ne les utilise pas pour une longue période, on pense à faire cirer ses skis ou sa planche.

• On les entrepose verticalement, dans un endroit sec et aéré, sans housse ni stop-skis.

ESVD
CENTRE D'ESCALADE INTÉRIEUR

LA MONTAGNE EN VILLE

ROC GYM
GRANBY

- 26 voies et plus de 60 parcours disponibles
- Parcours de 65 pieds avec un déversement de 35 pieds

1021 COWIE
GRANBY • 777-7496
www.rocgym.qc.ca

L'ESCALADE INTÉRIEUR, un sport à découvrir !

Jusqu'au 31 décembre
SPÉCIAL DE NOËL
À 4*
Abonnement 6 mois
150\$
reg. 225\$

FORMATION NIVEAU 1 (Initiation) :
Ce stage vous permet d'être autonome et sécuritaire en moulinette : 40 \$

TARIFS

| | |
|---|-------|
| Entrée : | 12 \$ |
| Entrée et équipement : | 16 \$ |
| Entrée étudiant : | 10 \$ |
| Entrée enfant, étudiant et équipements : | 12 \$ |
| Famille (2 adultes + 2 enfants ou 1 adulte + 3 enfants) et équipement : | 40 \$ |
| Groupe (12 et +) | |
| Demi-journée | 12 \$ |
| Journée | 16 \$ |

ABONNEMENTS

| | |
|------------------|--------|
| Carte 10 entrées | |
| 1 mois : | 50 \$ |
| 3 mois : | 135 \$ |
| 6 mois : | 225 \$ |

LOCATION D'ÉQUIPEMENTS

| | |
|----------------------|------|
| Harnais : | 5 \$ |
| Souliers : | 5 \$ |
| Mousquetons et ATC : | 3 \$ |

*Vendus en groupe de 4

LOCATION D'ÉQUIPEMENTS SUR PLACE

TARIFS SPÉCIAUX AUX GROUPES (sur réservation)

HEURES D'OUVERTURE :

Mardi au vendredi : 19 h à 22 h
Samedi : 13 h à 19 h



Les isolants synthétiques pour les vêtements

Les isolants synthétiques sont disponibles en plusieurs versions. Pour n'en nommer que quelques-uns: Quallofil, Hollofil, Maxsoft, Thinsulate, Polarguard HV, Polarguard 3D, Polarguard Delta et Primaloft. Ils ont tous la qualité exceptionnelle de garder leur pouvoir isolant même mouil-

lés. C'est un énorme avantage lorsque vous pratiquez vos activités favorites dans un environnement humide.

Les Hollofil, Quallofil, Maxsoft, Polarguard 3D, Polarguard HV et Polarguard Delta sont des fibres de polyester. Plus les fibres sont longues, plus elles

sont durables. Le Thinsulate est un mélange de polyester et d'oléfine. Il a la particularité d'offrir le meilleur ratio pouvoir isolant/poids parmi tous les isolants, sans exception. Cependant, étant donné sa densité, il est peu compressible. Il n'est pas recommandé pour un article que l'on voudrait

ranger dans un petit espace. Le Primaloft est l'isolant synthétique dont les qualités se rapprochent le plus du duvet. Ses plus grands atouts sont sa compressibilité et la conservation de son pouvoir isolant, même lorsque humide. Fabriqué de polyester, il est, dans sa structure, une réplique quasi identique aux plumules de duvet. Cependant, il est le moins durable des isolants synthétiques et également le plus cher parmi ceux-ci.

ABONNEMENT DE SAISON
2004-2005

à partir de

49 \$

FAITES VITE !
OFFRE VALIDE JUSQU'AU 4 DÉCEMBRE 2004

Mont Shefford

1300, rue Denison Est
450-777-0909
www.montshefford.com

225235V

Pour un hiver
au chaud...
et au sec !

ANFIBIO
BOTTES IMPERMÉABLES
WATERPROOF BOOTS
LAINE DE MOUTON

LANGLOIS
CHAUSSURES

20 Principale, Granby • 372-7579

LA VOIX DE L'EST - CAHIER PUBLIREPORTAGE - JEUDI 4 NOVEMBRE 2004 - PAGE 5A

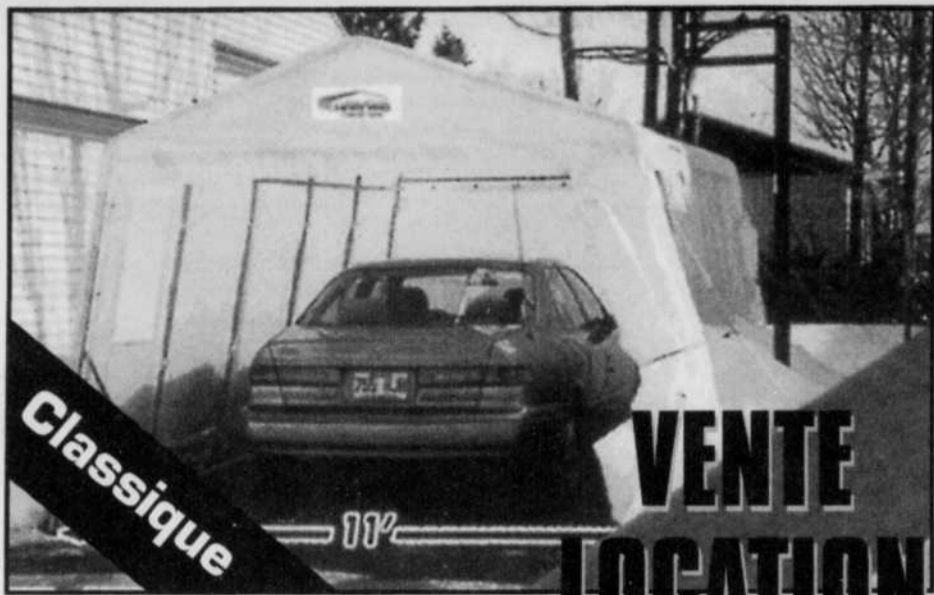
225236V

ABRIS RÉSIDENTIELS

Nos abris sont fabriqués en acier galvanisé



Fabricant des abris TEMPO



Classique

**VENTE
LOCATION
INSTALLATION**

Largeur : 11 pi
Hauteur libre : 6 pi 6 po
Longueur : de 12 à 40 pi



Quincaillerie Nouvelle-France
419 Notre-Dame, Granby • 375-1700

Plaisirs d'hiver Destinations soleil

L'ABC du feu de foyer

Allumer un feu de foyer n'est pas sorcier pour ceux qui en ont l'habitude. En fait, l'activité se transforme facilement en plaisir lorsqu'on sait comment faire. Imaginons seulement que vous ne possédez pas de foyer et qu'un couple d'amis vous prête sa résidence ou son chalet pendant son absence. Vous vous réjouissez à l'idée de passer vos soirées devant l'âtre chaleureux. Et vous avez raison, c'est très agréable.

Première étape : aérer la pièce. Avant d'allumer, il y a une précaution essentielle à prendre. En effet, il faut voir à ne pas enfumer la maison. Le feu a besoin d'oxygène, il est donc suggéré d'ouvrir une fenêtre pendant 3 ou 4 minutes, le temps que l'air frais se répande dans la pièce.

Deuxième étape : s'assurer que la cheminée n'est pas trop froide. Après avoir refermé la fenêtre, il faudra s'assurer que la cheminée n'est pas trop froide. Il s'agit alors d'éviter ce que les experts appellent les pressions négatives. En d'autres mots, il faut s'assurer que la cheminée tire l'air vers l'extérieur

plutôt que de le pousser dans la maison. On peut s'y prendre de deux façons : 1. En enflammant du papier journal ou 2. En utilisant un séchoir à cheveux dont on dirige la chaleur vers l'ouverture. Il existe aussi un appareil (diffuseur de chaleur) conçu à cette fin et qui peut être fixé à la cheminée en permanence. Il a l'avantage de fonctionner avec une minuterie.

Troisième étape : créer un nid convenable. Avant de donner vie à la flamme, il faut lui faire un nid convenable. Ainsi, doit-on d'abord former un petit carré que l'on peut étager avec de petites pièces de bois sec ou des briquettes. Au-dessus, on aura mis au préalable une quantité appréciable de papier journal légèrement chiffonné. On peut ensuite placer une ou deux bûches de petites dimension, préférablement de l'épinette.

Quatrième étape : craquer l'allumette. On craque une allumette et le tout devrait s'enflammer par étape rapide pour finalement embraser les bûches. Il suffit de nourrir le feu avec des bûches de dimensions plus importantes.

Granby 1311 Principale
375-4213 **CARGO**
Propriété de Jean Verrier Autos

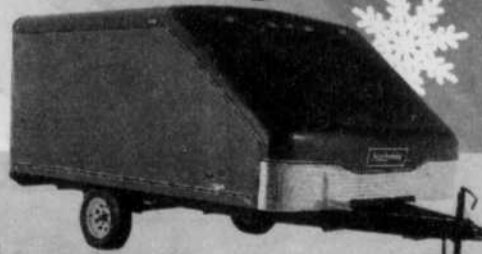
Dépositaire

Haulmark.com

MAXI-Roule

Préparez-vous pour vos
plaisirs d'hiver
(motoneige, VTT, etc).

Nous avons **TOUT** pour les remorquer!



2000 DODGE DAKOTA SPORT XCAB
4 x 4 entièrement équipé, 55 000 km



2000 CHEVROLET SILVERADO LS
extra cab, 4 x 4, moteur 5,3 L



1999 FORD F250
simple cab, 8 cyl., aut., clim.



2001 CHEVROLET SILVERADO LS
2 500 HD, 4 x 4, entièrement équipé



1999 FORD F150
4 x 4, V6, aut., clim.



1999 GMC JIMMY SLS
4 p., entièrement équipé, 114 000 km



1997 JEEP TS
4 cyl., modifié, mag. soulevé de 4 po, 126 000 km



2001 DODGE RAM SPORT
4 x 4, entièrement équipé, moteur 5,9 L, 71 000 km



2001 FORD F350 LARIAT
crew cab, 4 x 4, « power stroke », 71 000 km

Activité physique et lunettes de soleil

La neige fraîche et le soleil font une merveilleuse équipe, mais faites attention à vos yeux! À moins que les lunettes soient dangereuses dans la pratique de votre sport, portez des verres fumés sur les pentes de ski, sur les patinoires, dans les sentiers de ski de fond,

de raquettes ou de motoneige. N'oubliez surtout pas de porter vos lunettes de soleil lorsque vous conduisez.

Des lunettes de soleil bien choisies vous aideront à mieux voir en réduisant l'éblouissement et en améliorant les con-

trastes, tout en vous permettant de mieux supporter le soleil. Les lunettes de soleil qui réduisent la lumière bleue améliorent les contrastes. Le port de ce type de lunettes accroît votre sécurité lorsque vous conduisez ou lorsque vous faites du sport.

Les lunettes de soleil aident aussi à prévenir les dommages à l'œil causés directement par la lumière. Celles qui absorbent au moins 75 % de la lumière visible - la plupart des modèles - assurent une protection suffisante contre la lumière bleue sans déformer la vue. Si vous passez beaucoup de temps dans un endroit très éblouissant, par exemple sur l'eau ou dans la neige, on vous recommande de porter des lunettes de soleil qui protègent contre la lumière bleue. Les lentilles de couleur ambre bloquent la lumière bleue et rendent plus précis les

objets vus à distance dans un brouillard bleu (comme dans les montagnes). Cependant, elles ne réduisent pas toujours suffisamment la lumière du soleil pour la rendre supportable.

Il y a des années, des études ont montré que plusieurs marques de

lunettes de soleil ne bloquaient pas bien les UV. On s'est alors demandé si parfois les gens n'étaient pas mieux sans lunettes de soleil. Cette crainte venait du fait que les lunettes de soleil, en protégeant les yeux, provoquent la

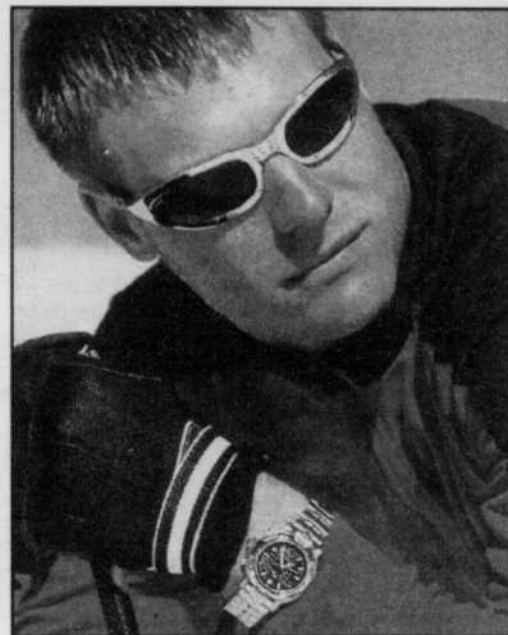
dilatation des pupilles. On a donc pensé que les pupilles ainsi dilatées permettaient à un plus grand nombre de rayons UV de pénétrer dans les yeux. Il semble désormais qu'une telle crainte n'était pas fondée. Les pupilles ne se dilatent que très peu, même lorsqu'on porte des lunettes de soleil très noires. D'après les tests effectués, les lunettes de soleil actuelles bloquent beaucoup plus de rayons UV qu'il n'en faut pour contrebalancer la dilatation de la pupille.

Ne regardez pas le soleil, même si vous portez des lunettes de soleil! En effet, seuls les masques de soudeur d'intensité 14 sont sécuritaires à cette fin. Il ne faut jamais fixer le soleil, car 10 à 15 secondes suffisent pour qu'il vous brûle les yeux, ce qui entraîne habituellement une perte permanente de la vision.

Quelques conseils sur l'équipement de hockey

- Veillez au bon ajustement de toutes les parties de l'équipement. Un équipement non adapté protège moins efficacement.
- N'achetez pas un équipement trop grand pour qu'il dure plus longtemps.
- Le casque et la grille doivent être homologués par l'ACNOR ou le HECC. Toute modification fait perdre cette homologation.
- La protection de cou est obliga-

- toire jusqu'aux Juniors inclus.
- Essayez les lames après utilisation.
- Étalez et laissez sécher tout l'équipement à température ambiante après chaque utilisation.
- Respectez les consignes de lavage.
- Vérifiez régulièrement l'état de votre équipement, il vous protège. N'hésitez pas à changer un élément défectueux



Obtenez le journal à votre porte à tous les matins sans vous déplacer

et économisez, sur le prix en kiosque

1,97\$ par semaine

1,72\$ par semaine (camelot motorisé)

comparativement au prix en kiosque pour 6 jours

Abonnez-vous en appelant au 375-4555

La Voix de l'Est

TEMPÊTE DE RABAIS INSTANTANÉS

ULTRA GRIP ICE **40\$** RABAIS À L'ACHAT DE 4

GOOD YEAR

Un radial performant qui mord dans la glace et la neige, assurant une traction maximale.

EAGLE ULTRA GRIP **60\$** RABAIS À L'ACHAT DE 4

GOOD YEAR

ULTRA GRIP **30\$** RABAIS À L'ACHAT DE 4

GOOD YEAR

GOOD YEAR SELECT

MILES

*Le « rabais instantané » est un rabais du fabricant différent des autres rabais. Voici comment il est établi: Le détaillant participant déduit le montant du « rabais instantané » du prix du détaillant participant, au moment de votre achat. Vous n'avez aucun formulaire à remplir, et n'avez pas à attendre qu'un chèque soit posté. En temps et lieu, Goodyear accorde le rabais au détaillant participant. Le détaillant participant a, sous la responsabilité de déterminer le prix de vente des pneus, celui de Goodyear. Les « rabais instantanés » montrés ci-dessus s'appliquent à un ensemble de quatre pneus. Des rabais sont aussi accordés proportionnellement par pneu. Offre valable du 4 octobre au 13 novembre 2004. Ne peut être jumelé à aucune autre offre. SM Marque déposée/de commerce d'AIR MILES International Trading B.V., employée en vertu d'une licence par Loyalty Management Group Canada Inc. et Goodyear Canada Inc.



R.S.R.

CENTRE DU PNEU & MÉCANIQUE R.S.R. INC.

156, route 112, St-Césaire 469-2030

Service de pneu 24 heures

LE RABAIS DU CONNAISSEUR ... POUR CONNAISSEURS SEULEMENT!

40\$ à l'achat de 4 pneus
AVS Winter

20\$ à l'achat de 4 pneus
Ice Guard IG10/IG721

Tous ceux qui connaissent les pneus et apprécient la supériorité des radials d'hiver de Yokohama trouveront ici matière à se réjouir cet hiver.

Ce rabais sur facture à l'achat de ces pneus tourisme exceptionnels est en vigueur du 1er septembre au 31 décembre 2004.

Que dire de plus? Les connaisseurs sauront reconnaître l'aubaine!

* TOUS LES DÉTAILS CHEZ CES DÉTAILLANTS YOKOHAMA:

**GARAGE
LEBLEU ET FRÈRES**
105, route 235, Ange-Gardien
293-7777

Garage G. & G. Gagné Inc.
735 Principale, Roxton Pond
372-5529
Télec.: 372-6812



www.yokohamatire.ca

Plaisirs d'hiver Destinations soleil

La sécurité des néviplanchistes

- Assurez-vous que vous avez obtenu une bonne formation et n'essayez pas d'exécuter des manœuvres qui vont au-delà de vos compétences.

- Portez toujours les équipements protecteurs suivants: casque pour skieurs et néviplanchistes, protège-poignets et genouillères.

- Gardez-vous en bonne forme physique avant d'entamer la saison et prenez l'habitude de faire des exercices de réchauffement avant de dévaler les pentes.

- Habillez-vous comme un oignon. Portez des vêtements chauds, ajustés et hydrofuges; les vêtements amples risquent de s'enchevêtrer.

- Ne vous aventurez jamais seul sur les pentes. Assurez-vous que quelqu'un est là pour vous aider en cas de blessures.

- Si vous êtes un débutant, prenez des leçons. L'acquisition de bonnes techniques rendra la pratique de la planche à neige

plus agréable et sécuritaire.

- Allez-y lentement. Ne surestimez pas vos capacités — n'oubliez jamais que c'est à force de forger qu'on devient forgeron.

- Ne vous surmenez pas. Le surmenage est souvent à l'origine de blessures. La fatigue a également pour effet de réduire la concentration et d'affaiblir les muscles.

- Ne consommez jamais d'alcool. Même un verre ou deux peut réduire vos facultés, votre jugement et votre coordination.



Voyez l'hiver d'une façon EXTRAORDINAIRE avec Yamaha

RX-1 ER 2005



- Moteur 4 cylindres 4 temps de 1 000 CC
- Reculons
- 30 lbs plus légère que l'an dernier
- Suspension complètement changée avec 20 ajustements

Quantité limitée

**RABAIS À NE PAS
MANQUER SUR TOUS LES
PRODUITS 2004 YAMAHA
EN MAGASIN**

V-STAR 1100 CLASSIC 2004



- Moteur 1100 CC 2 cylindres
- Meilleur achat de sa catégorie
- Moto la plus vendue au Québec depuis plus de 4 ans
- Rabais incroyable en magasin sur tous les produits 2004

GRIZZLY 660 2005



Avec tout achat de VTT 4 roues motrices, obtenez un « winch » (treuil) **GRATUIT +** une pelle pour seulement 99 \$ **ou** 300 \$ en accessoires.

YZ-250 2005



- Nouveau châssis en aluminium
- Plus léger et plus performant que jamais

Venez profiter d'un grand choix exceptionnel de vêtements!

RABAIS DE 20 % sur tous les vêtements et accessoires de moto

1 en inventaire

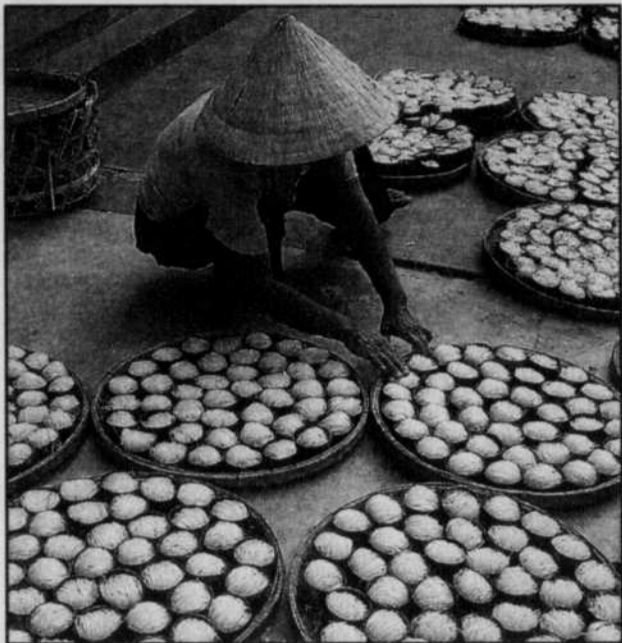
Moto Pro
Granby

564 Dufferin, Granby • 375-1188

YAMAHA

Le Vietnam : sourires chaleureux et dépaysement

Sourires chaleureux et dépaysement sont garantis pour les voyageurs désirant se familiariser avec le Vietnam! Séparé par un isthme étroit, le nord et le sud du pays offrent des contrastes frappants tant par la présentation physique du pays que par le climat que l'on y retrouve. Les deltas du fleuve Rouge et du Mékong, respectivement au nord et au sud, ainsi que toute la bande côtière de l'ouest s'ouvrant sur la Mer de Chine, présentent une magnifique mosaïque de rizières verdoyantes, quotidiennement entretenues par les paysans. Plus de la moitié du territoire est recouvert de montagnes abritant de nombreuses ethnies aux cultures uniques et diversifiées. Ce peuple à l'histoire plus que mouvementée a pourtant su préserver l'accueil chaleureux et les grands sourires qui le caractérisent. Avec son histoire de conquêtes et de reconquêtes, dans un paysage d'une beauté époustouflante, le Vietnam, avec Ho Chi Minh (Saigon) la moderne et Hanoi, la capitale, vous propose un éblouissement des yeux et un coup de cœur pour ce pays qui ouvre, depuis quelques années seulement, ses portes aux visiteurs.



Hue et Hoi An

Capitale de 1802 à 1945 sous le règne de 13 empereurs de la dynastie Nguyen, Hue, située au centre du Vietnam, se distingue surtout par la religion et l'enseignement avancé que l'on y retrouve traditionnellement. Son nom provient d'une déformation du mot « paix » en vietnamien. Hoi An, de son côté, est un port qui figurait parmi les plus importants d'Asie du Sud-Est vers le XVIIIe siècle. À son apogée, il accueillait les navires hollandais, portugais, chinois et japonais. À Hoi An, les visiteurs sont frappés, plus que partout ailleurs au Vietnam, par l'atmosphère du passé qui s'en dégage. Enfin, il est à noter que Hue et Hoi An, étaient toutes deux situées sur le territoire du royaume Champa dont l'apogée s'échelonne entre le VIIIe et le XIIe siècle.

Nha Trang et Dalat

C'est à Nha Trang que l'on peut admirer l'un des plus beaux vestiges de la civilisation cham, soit les tours de Ponagar, lieu de culte hindou. Le royaume hindou du Champa date d'aussi loin que le IIe siècle et s'écroula graduellement autour du XIIe siècle. Nha Trang se distingue aussi par son côté très attrayant de ville côtière. Autrefois surnommée le « Petit Paris », le magnifique climat printanier permanent de Dalat en fait une destination très privilégiée par les nombreux touristes venus admirer son superbe paysage de chutes, de lacs, de montagnes qui entourent des villas à l'architecture coloniale française.

Ho Chi Minh

Circulation, énergie et distractions sont les mots clés qui décrivent le mieux la métropole vietnamienne de Ho Chi Minh. Pourtant, au milieu de toute cette agitation, vous retrouverez beauté et cultures ancestrales : pagodes, temples aussi bien que les moines et les marionnettistes y trouvent leur place. Cœur industriel et commercial du Vietnam, sa croissance économique amène de nouveaux magasins, gratte-ciels et infrastructures touristiques qui se développent rapidement un peu partout dans la ville. L'ancienne Saigon offre aussi aux visiteurs qui s'y attardent de nombreux visages : modernité, colonialisme et traditions se côtoient dans une ville cosmopolite et changeante.

Photos : « Le Grand Guide du Vietnam » Bibliothèque du Voyageur Gallimard



Hanoi

Capitale du Vietnam, Hanoi présente un visage calme, plein de charme avec de grands boulevards, des parcs verdoyants et des lacs à profusion. Plus reposante que la métropole du sud, Ho Chi Minh, le centre de la ville constitue un véritable musée d'architecture coloniale. La ville s'étend le long du fleuve Rouge et le lac de l'Ouest (aussi connu sous le nom de lac de l'Épée restituée) en délimite la partie nord. Choisie comme capitale pour la première fois en 1010, sous le règne de Ly Thai To, la ville a perdu et reconquis ce titre régulièrement depuis cette période. Le passé surgira d'un peu partout, peu importe où vous vous promènerez dans la ville : histoire dynastique, coloniale et contemporaine seront toutes à votre portée.

Halong et Hoalu

La baie d'Halong, grande merveille de la nature au Vietnam, dévoile un côté magique à travers ses îles calcaires où le vent, les vagues et le temps ont creusé criques et grottes. La baie s'étend sur 1500 kilomètres jusqu'à la frontière chinoise. Une promenade en jonque sur ses eaux offre un paysage féerique à ceux qui se laissent envoûter par les beautés naturelles de la région. D'un éclat similaire, Hoalu présente un paysage semblable à la baie d'Halong, à l'exception que ses formations rocheuses ne s'élèvent pas au-dessus de la mer, mais dominent un paysage de rizières. Halong et Hoalu : deux endroits mémorables où les merveilles naturelles du Vietnam sont à leur apogée.

SPÉCIAUX NOVEMBRE

12 nov.
Cayo Coco
Iberostar Daiquiri
918 \$

13 nov.
Holguin
Brisas Guardalavaca
879 \$

13, 15, 20 et 22 nov.
Puerto Plata
Casa Marina Reef
998 \$



VOYAGES
TRANSATLANTIQUES
INTERNATIONAUX (GRANBY) INC.

Permis du Québec

Autres spéciaux disponibles à nos bureaux

375-1747

90, rue Drummond,
Granby

Services
voyages

VOYAGES DE GROUPES

PUNTA CANA
LE GRAND
PALLADIUM
PALACE
RESORT & SPA

du 28 janvier au
11 février 2005

2 semaines • Formule Club
Accompagnatrice : Lyne Lemieux

du 12 au 19 février 2005
1 semaine • Formule Club

THAILANDE
MYTHIQUE

Du 13 février au 28 février 2005

Accompagnatrice : Sylvie Hauver
Présentation à venir (informez-vous)
R.S.V.P.

Détenteur d'un permis du Québec

686, rue Principale, Granby • 372-4444

Permis du Québec

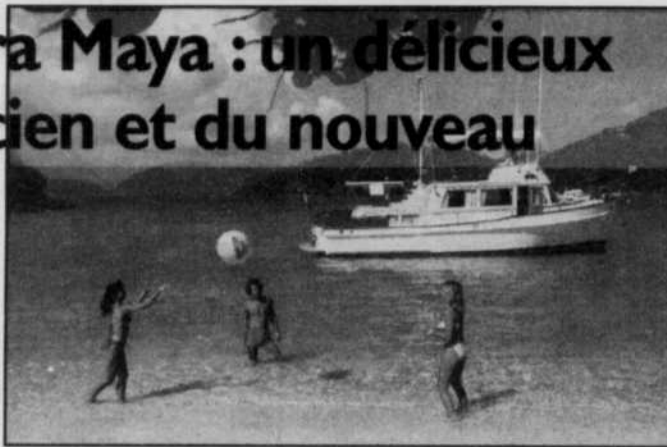
clubvoyages
Princesse



Cancun et Riviera Maya : un délicieux mélange de l'ancien et du nouveau

Imaginez-vous à bord d'un navire à grande vitesse défilant le long de la magnifique côte mexicaine ou encore en train de vous détendre sur la plage, un cocktail rafraîchissant à la main... D'une manière ou d'une autre, Cancun et la Riviera Maya sont des destinations vacances de choix pour de bonnes raisons.

Cancun est le lieu le plus populaire avec ses longues plages somptueuses et ses eaux chaudes couleur saphir. Faites votre choix



Barrière et des couleurs vives du monde sous-marin. La plongée en apnée est l'activité de choix. Sur la Riviera Maya, il y a beaucoup à voir et à faire. En plus des plages tranquilles, de charmants petits villages campagnards vous appelleront, sans compter la splendeur à couper le souffle des ruines mayas. Prenez le temps de vous en imprégner. Prenez du recul et admirez les restes monumentaux de ce qui abritait jadis une grande civilisation. L'héritage des Mayas continue à vivre dans les ruines telles le fameux El Castillo. Construit avec la précision mathématique des Mayas, c'est encore aujourd'hui une merveille architecturale à voir

avec ses quatre escaliers et ses 365 marches, une pour chaque journée du calendrier solaire.

Que vous désiriez plonger avec des requins endormis, magasiner chez les commerçants du coin ou escalader les marches d'une ruine maya, vous y trouverez votre compte parce que Cancun et la Riviera Maya ont tout à offrir.

St-Martin/St-Maarten : une oasis de plages interminables

Voici ce que la légende raconte. Il était une fois, dans les Antilles, un Hollandais et un Français qui marchaient sur l'île et qui déterminaient les limites d'un site dont le charme et la beauté étaient tout à fait époustouflants. Le résultat : la hollandaise Sint Maarten, au sud, et la française St-Martin, au nord. Toutes deux forment une oasis de plages interminables et de paysages pittoresques. Faites un brin de nage à Mullet Bay. Admirez le soleil qui se pointe sur la plage de Dawn Beach. Faites vos emplettes sur la rue Front Street à Philipsburg, St-Maarten ou explorez Marigot, ville principale de St-Martin. Choisissez parmi une gamme variée de restaurants ou faites tout simplement une promenade sur la plage et vivez des vacances inoubliables.

Réalisation :
La Voix de l'Est
Rédaction publicitaire :
Louise Boissonneault
Conception de la une :
Lorraine Roy
Montage :
Lucie Chabot
Infographie :
l'équipe des infographistes
Publicité :
l'équipe des conseillers publicitaires

Voyages SEARS
En magasin 1 866 359-7327 .ca

12 Avec votre carte Sears
MENSUALITÉS ÉGALES,
OU
VOYAGEZ MAINTENANT,
PAYEZ PLUS TARD*

Les Galeries de Granby
(450) 375-8130

*Précisions, détails complets, termes et conditions en agence; le programme Passeport de Voyages ne peut s'appliquer sur ces offres et plans de paiement; ces 2 plans de paiement s'appliquent aux achats effectués au moyen de la carte Sears seulement (sur approbation de votre crédit). Les prix sont par personne/occ.double, en devises CAN., et comprennent toutes les taxes et les frais portuaires applicables. Les prix sont sujets à changement sans préavis et ceux disponibles au moment de l'impression - sur nouvelles réservations individuelles seulement. ©2004 Sears Canada Inc. I.a.s. Voyages Sears. Détenteur d'un permis du Québec.



÷ 12 =



UTILISEZ VOTRE CARTE SEARS PAYEZ EN 12 MENSUALITÉS ÉGALES VIVEZ VOS VACANCES À VOTRE RYTHME

DÉPARTS DE GROUPES ACCOMPAGNÉS - DÉPART DE MONTRÉAL

Cancun, Mexique

Départ 12 février 05

1 semaine **2129 \$** 2 semaines **2989 \$**

Antilles du Sud & La Romana, Forfait Terre-Mer

Départ 20 mars 05 • 7 jours à bord Costa Classica & 7 jours en hôtel

Croisière: Cab. Int. **3159 \$** Croisière: Cab. Ext. **3339 \$**

Cayo Largo, Cuba

Départ 10 mars 05

1 semaine **1659 \$** 2 semaines **2469 \$**

Croisière en Scandinavie-Russie

Départ 26 mai 05
À bord du Jewel of the Seas • 12 nuits

Cab. Int. (N) **3739 \$** Cab. avec balcon (E1) **4499 \$**

Varadero, Cuba

Départ 26 mars 05

1 semaine **1529 \$** 2 semaines **2279 \$**

Croisière Antilles de l'Ouest

Départ 29 janvier 05
À bord du Norwegian Sun • 7 jours

Cab. Ext. (E) **1784 \$** Cab. avec balcon (BB) **1944 \$**

Circuit Grand Tour de Tunisie

Départ 5 avril 05

Forfait 15 jours/13 nuits **2129 \$**

Margarita, Venezuela

Départ 30 janvier 05

2 semaines **1879 \$**

La Jamaïque: lieu de célébration et de relaxation

La Jamaïque est le foyer des magnifiques «Blue Mountains» et des couchers de soleil d'un rouge flamboyant. Lorsque Colomb a débarqué pour la première fois en Jamaïque, il l'a déclarée «la plus belle île que mes yeux aient jamais vue». Attirés par l'esprit créatif de son peuple et par sa culture, les vedettes de musique rock et du cinéma ont longtemps fait de la Jamaïque leur terrain



plus osées et celles entre ces deux extrêmes. Il y a tellement d'activités que vous pouvez devenir ce qui vous plaît: randonneurs, spéléologues, surfeurs, golfeurs, cyclistes de montagne ou tout simplement, des mordus de la plage.

Visitez les «Royal Botanical Gardens» et l'époustouflante maison des orchidées. Faites la visite d'une plantation et voyez comment les fruits tropicaux sont cultivés. Faites une randonnée le long de la chaîne de montagnes «Blue Mountain». Vous préférez un endroit plus isolé? Aventurez-vous plus haut dans les montagnes, vous y trouverez des distilleries de rhum et pourrez goûter le fameux café «Blue Mountain». Découvrez un labyrinthe de plus de 1 100 cavernes de calcaire. Trouvez un restaurant et laissez-vous tenter par un mets d'akée et de poisson salé.

de jeu. Les visiteurs trouveront tout ce qu'ils cherchent ici, parmi les paysages et les sons de cette île bien connue. Au-delà des sables brillants et des mers de couleur turquoise, il y a un paradis sans fin, une variété de mangues si grande que les Jamaïcains n'ont pas trouvé assez de noms pour les désigner toutes. Des plages si nombreuses que vous pouvez choisir parmi les plus tranquilles et les

Puis, il y a le rythme envoûtant du reggae qui s'échappe des boutiques et des rues des villes en pleine effervescence. C'est la musique d'une culture et la trame sonore de la vie sur l'île. C'est une invitation irrésistible à danser toute la nuit et à profiter des longues journées languissantes de la Jamaïque.

vacances  **Tourbec**
Membre de distribution Transat
vacances transat

CROISIÈRES - 1 SEMAINE

| | | |
|--------------------------------------|-------------------------|----------|
| 15 janvier | Vol et transfert INCLUS | |
| Triumph Caraïbe de l'Ouest cab. 4F | | 1 691 \$ |
| 22 janvier | Vol et transfert INCLUS | |
| Voyager of the seas Caraïbe de l'Est | à partir de | 1 563 \$ |
| 29 janvier | Vol et transfert INCLUS | |
| Triumph Caraïbe de l'Ouest cab. 4B | | 1 496 \$ |
| 5 février | Vol et transfert INCLUS | |
| Triumph Caraïbe de l'Est à partir de | | 1 456 \$ |

Forfaits Sud TOUT INCLUS - 1 SEMAINE

| | | |
|-------------------------|-------------------------------|----------|
| Puerto Vallarta | | |
| 9 janvier | Las Palmas «by the sea» | 1 419 \$ |
| 30 janvier | Holiday Inn | 1 569 \$ |
| Manzanillo | | |
| 28 janvier | Los Angeles LosCocos | 1 489 \$ |
| 4 février | Gran Bahia Real | 1 614 \$ |
| Puerto Plata | | |
| 28 janvier | Allegro Playa Dorada | 1 508 \$ |
| 29 janvier | Coral Marien Ch. sup. vue mer | 1 548 \$ |
| Ile de Margarita | | |
| 30 janvier | Hesperia Playa EL Agua | 1 339 \$ |
| Holguin | | |
| 29 janvier | Grand Playa Turquesa | 1 454 \$ |
| Cayo Coco | | |
| 28 janvier | Tryp Cayo Coco | 1 404 \$ |
| 6 février | Tryp Cayo Coco | 1 464 \$ |
| Cayo Guillermo | | |
| 28 janvier | Iberostar Daiquiri | 1 349 \$ |
| 6 février | Iberostar Daiquiri | 1 499 \$ |

*Si réservé avant le 30 novembre 2004
Départ de Dorval. Prix en occ. double, sujet à changement sans préavis.

Départs de Dorval. Prix en occ. double, sujet à changement sans préavis.

TOUTES TAXES INCLUSES

8, rue St-Antoine Sud, Granby • 372-4545

vactourbec@endirect.qc.ca

250849V

Notre brochure d'hiver est arrivée!

Voyages Granby Inc.



Venez rencontrer notre personnel pour plus d'information

Forfaits -Privilèges
Économisez 150 \$ par couple et recevez cette prime à l'achat de l'un de nos Forfaits-Privilèges



Le personnel de Voyages Granby, de gauche à droite : Bob Averill, Claire Babineau, Gisèle Benoit, Annie Prémont, Lucie Desparts, Heather Johnston-Main, Kathy Hope, Peter Hope.

157, rue Principale, Granby • 372-3624/378-9008

251574V

Spéciaux pour chasseurs



**La vente se termine
le 30 novembre 2004***



**Spécial
7 399 \$**

Prix détail: 9 299 \$

Rabais de 1 900 \$

LT-A500, FK4, 2004, neuf, 4x4, aut., (3) jaune

Le Twinpeaks 700



**Spécial
8 399 \$**

Prix détail: 10 399 \$

Rabais de 2 000 \$

LT-V700, FK4, 2004, neuf, 2 cylindres, 4X4, automatique, (1) bleu, (2) jaune

Prix détail: 5 599 \$

**Spécial
4 195 \$**

Rabais de 1 404 \$

LT-F250, K3, 2003, neuf, 2x4, semi-aut., rouge



1 en inventaire



Prix détail: 8 099 \$

**Spécial
6 399 \$**

Rabais de 1 700 \$

LT-A400, FK4, 2004, neuf, 4x4, aut., (1) vert, (1) rouge

2 en inventaire

Prix détail: 8 899 \$

**Spécial
6 999 \$**

Rabais de 1 900 \$

LT-F500, FK4, 2004, neuf, (1) jaune



1 en inventaire

*** 6 MOIS SANS AUCUN PAIEMENT, INTÉRÊT ET DÉPÔT « WINCH » INCLUS ***

- *Transport et préparation en sus
- *« winch » inclus pour les modèles 4x4
- * Financement 6 000 \$ et plus
- *Détails en magasin



Pionnier du 4 roues

Disponible chez:



474 Desjardins sud, Granby

776-7412

www.excelmoto.com