

SPORTS



D'HIVER

cahier spécial **le nouvelliste**

Quelques précautions simples

Protégez votre équipement de ski contre le vol

Plusieurs skieurs ont vécu l'expérience désagréable de voir leur équipement de ski alpin ou de randonnée disparaître aux mains de voleurs, qui fréquentent les grands centres à la recherche de matériel de qualité. Les skis en fibre de verre et les skis européens renommés en bois de première qualité, ainsi que les vestons de ski, gants, bottes, lunettes et autres accessoires attirent l'attention d'individus peu scrupuleux, qui recherchent justement l'équipement de qualité.

Les grands centres de skis cherchent constamment à minimiser de tels incidents, mais les skieurs doivent eux aussi prendre les précautions nécessaires pour protéger leurs skis et autres accessoires, et éviter des désagréments.

Voici quelques conseils pratiques:

- Si vous devez entrer dans le chalet pour prendre un rafraîchissement ou à l'hôtel pour vous reposer, ne laissez pas vos skis dans les porte-skis. Verrouillez-les en place, ou placez chaque ski à un endroit différent. Si vous couchez à l'hôtel, échangez un ski avec un

ami dans une chambre différente; si un voleur réussit à pénétrer dans votre chambre, il y trouvera deux skis dépareillés, qui ne lui conviendront pas.

- Si les porte-skis comportent des serrures, utilisez-les, même si elles coûtent 25\$. Vous pouvez aussi protéger vos skis avec un cadenas à combinaison, ou un cadenas en métal recouvert de plastique. Un voleur muni de pinces coupantes attirera forcément l'attention!
- Ne laissez jamais vos skis sur l'auto, même si votre porte-ski est verrouillable. Un porte-ski peut en effet s'enlever facilement; placez plutôt vos skis à l'intérieur de la voiture.
- Indiquez clairement vos noms et/ou numéros de permis de conduire sur vos skis et bottes. La Sécurité du Québec offre souvent ce service d'identification dans certaines stations de ski durant la saison d'hiver; une telle précaution évite aussi qu'une personne prenne vos skis par mégarde.
- Certaines compagnies offrent des

dispositifs permettant de verrouiller les skis au porte-ski; cela peut constituer un investissement rentable pour les skieurs soucieux

de bien protéger leur équipement. Si vous visitez une station de ski pour la première fois, il est sage de s'informer auprès des responsables

des services mis à la disposition des skieurs pour la protection de leur équipement; cette démarche pourra vous éviter de nombreux ennuis!



"Sports d'hiver" (définition libre): "Activité physique extérieure destinée à agrémenter les froides journées hivernales, et entraînant une dépense d'énergie et de chaleur". La photo ci-dessus illustre une des applications les plus farfelues de cette dé-

finition, alors que les participants au Carnaval d'hiver de Sault Ste-Marie s'amuse, pour des raisons nébuleuses, à plonger dans l'eau glaciale de la rivière St-Mary, dont la température oscille entre -20 et -13 à cette période de l'année...

ski-doo
... JUSQU'AU BOUT

**LES CLASSIQUES SKI-DOO®
POUR LA RANDONNÉE**



**SAFARI*
GRAND LUXE LC**

Une classique de luxe couleur bourgogne...exceptionnelle en randonnée.

HEURES D'OUVERTURE:

Lundi au vendredi de 8h à 20h30 - Samedi 8h à 17h

**GARAGE
BELLEMARE MOTO inc.**
1571, PRINCIPALE

SAINT-ÉTIENNE-DES-GRÈS — 535-3726

GET HIVER

J'interski
à **Ski St-Mathieu**

ski'a de mieux.

**UN BILLET DE SAISON
"C'EST DU PLAISIR POUR TOUS"**

- ACCÈS GRATUIT A VALLÉE PRUNEAU
- 50% DE RABAIS DANS 20 AUTRES STATIONS DE SKI DU QUÉBEC ET DES ÉTATS-UNIS (SUR UN BILLET D'UNE JOURNÉE)

INTER-PASSES LIMITÉES EN VENTE A LA



**Station de Ski
St-Mathieu**

Jusqu'au 25 novembre '85.

Informations: **539-5451.**

**AUTOBUS
POUR LE SKI**

**CAP-DE-LA-MADELEINE
TROIS-RIVIÈRES
TROIS-RIVIÈRES-OUEST
30 VOYAGES CONSÉCUTIFS**

Cette carte de saison est valide seulement pour la station de ski St-Mathieu et peut être transférable d'un utilisateur à l'autre. Ces cartes sont présentement en vente aux 3 restaurants McDonald de Trois-Rivières, Trois-Rivières-Ouest et Cap-de-la-Madeleine.

60\$



Pour les téméraires

Utiliser son vélo même en hiver...

Pour la majorité des cyclistes, l'hiver signifie un retour à la marche, au transport en commun ou à l'automobile pour se déplacer. On est loin de la tendre brise de juin sur une paisible route de campagne!

Si vous n'êtes pas du genre téméraire, il importe de remiser votre vélo de la façon la plus efficace possible. Sinon, la première belle journée du printemps risque d'être décevante.

Par contre, il se peut que vous trouviez les déplacements un peu longs à pied. Pédaler dans le froid, c'est possible. Plusieurs, même s'ils ne sont pas légion, le font. Moyennant une adaptation du vélo, des techniques de conduite et de l'habillement, cela demeure possible.

D'autant plus que l'enneigement des rues se fait de plus en plus rare dans le centre et l'ouest du Québec depuis deux ans.

Voici donc quelques conseils:

- Utiliser un vélo à trois vitesses ou à rétro-pédalage pas trop neuf.
- Baisser la selle d'un ou deux centimètres de façon à rapprocher les pieds du sol en cas de chute.
- Mettre un peu de parafine à l'intérieur du garde-boue pour éviter que la neige ne s'y agglutine.
- Lubrifier les moyeux avec une graisse légère qui épaissit au froid. Pour la chaîne et les parties extérieures, utiliser un lubrifiant liquide léger (WD 40, LSP 1).
- Desserrer les courroies des calepieds pour laisser de la place à vos bottes ou mocassins.
- Effectuer les départs sur un petit développement de façon à réchauffer les muscles.
- Sur un pavé mouillé et glacé, utiliser un développement plus faible, négocier les virages avec prudence et grand rayon de rotation, conserver une ligne droite sans donner de coup de roue.
- Freiner en douceur, en s'y prenant toujours à l'avance.
- Porter des gants ou des mitaines de laine et de cuir.
- Mettre deux paires de bas de laine avec des bottes de travail ou de caoutchouc.
- Porter une tuque ou une casquette et un foulard de laine.
- Prendre soin du visage et porter des lunettes (ordinaires, de ski ou de soleil).

Inutile de préciser que, pour pédaler dans le froid, un camouflage vestimentaire digne d'un astronaute ne sera pas superflu!...

...Le ski... c'est pour bientôt!



INSCRIVEZ-VOUS DÈS AUJOURD'HUI À LA LIGUE "MARTINE LESIEUR" Initiation à la compétition pour "Skieurs intermédiaires"

GROUPE 5:

- 27-28-30 déc. 1985 et 5 janv. 1986
- De 13h à 15h
- Compétition les 23-26-27-30 déc. 1985 et 16-23 fév. 1986

GROUPE 6:

- 12-19-26 janv. 1986 et 2 fév. 1986
- De 10h à 12h
- Compétition les 4-11-18-25 janv. 1986 et 16-23 fév. 1986

COÛT:

30\$ / enfant

De 10h à 12h
Compétition les
30 déc. 1985,
25 janvier 1986 et
1er et 15 fév. 1986



CENTRE DE SKI MONT-CARMEL

MONT-CARMEL

OU ENCORE

A 351, DES FORGES

TROIS-RIVIÈRES

TÉL.: 374-4534

TÉL.: 375-4929

Gauthier Sports Ltée

351, Des Forges, Trois-Rivières, Tél.: 375-4929



L'équipement de ski de randonnée:



bien choisir pour mieux en profiter

Le ski de fond est un sport dont la pratique est simple et qui n'exige aucun équipement sophistiqué. Souvenez-vous que ce n'est pas l'équipement qui fera de vous un champion. Par contre, cela ne veut pas dire de ne pas bien se renseigner avant de faire un choix.

Vous serez satisfait de votre équipement si ce dernier correspond à vos besoins, tout en étant de bonne qualité. Pour effectuer votre choix, basez-vous sur les critères suivants:

- La fréquence et l'intensité de votre pratique sportive au cours de la saison, occasionnelle ou régulière.
- Les conditions usuelles des pistes dans lesquelles vous skiez (sentiers entretenus ou hors piste).
- La vitesse à laquelle vous skiez.
- Votre degré d'habileté.
- Votre budget.

Les skis

On recommande aux débutants de louer le matériel au début plutôt que d'acheter des skis qui ne vous donneront pas satisfaction par la suite. Il existe des caractéristiques importantes permettant de déterminer ces besoins. Citons les plus influentes: la longueur et la largeur du ski, son degré de souplesse (cambrure), ski avec ou sans far-

tage, et bien sûr la qualité de construction. La longueur des skis doit être proportionnelle à votre taille et à votre poids.

Pour choisir les skis qui vous conviennent le mieux, placez-vous debout, puis levez les bras. La pointe du ski doit atteindre le centre de la paume de la main, au minimum le poignet.

Par ailleurs, rappelez-vous que la cambrure du ski doit être proportionnelle à votre poids ou à votre technique, afin d'éviter des problèmes de recul lors de la poussée sur la neige.

Plus le ski est long, plus la cambrure est forte. Un sujet lourd a donc besoin d'un ski plus long afin que le degré de souplesse puisse satisfaire ses besoins. Si vous entendez utiliser le ski de fond comme activité de détente, choisissez de préférence un ski plus court et plus large de manière à obtenir une meilleure stabilité (5.5 à 6 cm). Au contraire, un skieur qui souhaite évoluer dans la neige épaisse et des endroits non aménagés choisira un ski plus long.

Pour le ski de compétition, on recherchera un ski plus étroit (4.5 cm et moins), afin d'obtenir un matériel plus rapide qui réduit le frottement et le poids.

Les bâtons

Les bâtons de ski devraient être légers et peu coûteux. Ceux en bambou sont les moins chers et conviennent parfaitement. Il y en a aussi en fibre de verre et en aluminium. Assurez-vous qu'ils soient de la bonne longueur: pas plus grand que la hauteur de l'aisselle. La poignée doit être ovalisée afin de faciliter la tenue et munie d'une dragonne ajustable.

Les bottes

Il s'agit d'une pièce d'équipement très importante pour le skieur de fond. Choisissez de préférence des bottes en cuir car elles permettent une bonne respiration de vos pieds et facilitent l'évacuation de la transpiration. Évitez surtout les bottines en caoutchouc ou en plastique.

Les fixations

Les fixations de 75 mm sont les plus répandues. Elles fixent seulement l'extrémité avant de la chaussure à l'aide de trois pointes qui s'enfoncent dans la semelle du soulier.

Il existe maintenant des fixations de type SNS, qui sont surtout utilisées par les compétiteurs. Pour les skieurs de détente, ces fixations n'augmentent pas vos performances.

La mode en ski de fond

Il apparaît de plus en plus évident que les couturiers et designers de vêtements sport s'appliquent davantage d'année en année à transformer l'image des skieurs et skieuses de fond.

Bien qu'il ne soit pas encore certain que les adeptes du ski de fond deviennent un jour aussi soucieux de "bien paraître" que leurs confrères alpins, la mode s'y est bel et bien installée.

Il faut cependant garder en mémoire que, comme pour les chaussures, les vêtements de ski de fond doivent garder au chaud tout en laissant respirer: on recommande de s'habiller dans le style oignon, c'est-à-dire avec plusieurs couches minces de vêtements plutôt qu'une seule plus épaisse. Les sous-vêtements en polypropylène peuvent en plus se révéler essentiels.

Quant à tous les accessoires qui apparaissent sur le marché à chaque année (sacoques, sacs à dos, porte-enfant, etc.), il faut savoir les évaluer par rapport aux conditions pratiques. Peu importe son utilité, un accessoire exige une certaine adaptation de la part du skieur.

2 JOURNÉES DE VENTE

chez **MOTO et SPORT JULIEN de ST-CASIMIR**

VENDREDI LE 22 NOVEMBRE de 8h30 à 21h

SAMEDI LE 23 NOVEMBRE de 8h30 à 17h

Le temps parfait pour une Yamaha.

BR250TS - ET340

EC340 - XLV540

PZ480 - V-MAX

et nos 3 et 4 ROUES



YFM225 1986

YFM60

YFM200DX

YTM200S

TYM200ERN

YTM225DRS



PHAZERE
1986

**NOUS VOUS ATTENDONS
AMENEZ UN AMI
DEPUIS 18 ANS À VOTRE SERVICE
DES SPÉCIAUX
SONT OFFERTS SUR PLACE**



**MOTO ET SPORT
JULIEN INC.**

**305, TESSIER O.
ST-CASIMIR (PORTNEUF)
418-339-2370**

DU JAMAIS VU: COMME CHOIX



COL ROULE PEDIGREE

Pour hommes et femmes
Rég. 14,95\$

SPECIAL

2 pour 18,95\$

Choix de couleurs



SOUS- VETEMENTS

100% polypropylène

Rég. 24,95\$

SPECIAL

2 pour 24,95\$



ENSEMBLES DE SKI DE FOND

Skis, bâtons, harnais, bottes
de cuir

Adultes: Juniors:

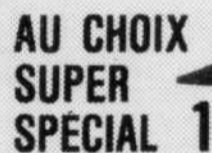
77,95\$ 59,95\$



SYSTEME SALOMON

avec bottes

HEIRLING



AU CHOIX
SUPER
SPECIAL 107,95\$



BOTTES et
HARNAIS

SYSTEME TRACK



ENSEMBLES DE SKI ALPIN

Skis, bâtons, harnais,
freins, bottes

Adultes

SUPER SPECIAL

199,95\$

Juniors

SUPER SPECIAL

150\$



BOTTES DE SKI
ALPIN

SPECIAL

Prix à compter de

45,50\$

PATINS ET EQUIPEMENT B-2
CCM et ORBIT



MOITIE PRIX
ET MOINS

PATINS FILLE à compter de	24,95\$
ORBIT STASTNY à compter de	34,95\$
ORBIT SUPER PRO pour	99,95\$
CCM TACK pour	99,95\$
GANTS CCM HG2	179,95\$ pour
GANTS CCM HGB 69\$	79,95\$
pour	34,50\$
JAMBIERES GARDIEN DE	
BUT GP 20 550\$ pour	250\$
COUDES EP 40 M 22\$ pour	11\$

PLUS DE 1 000 HABITS EN MAGASIN

pour hommes, femmes et enfants

TOUS RÉDUITS DE

30%

JACQUETS
PANTALONS (WARMING)
HABITS DE SKI ALPIN
HABITS POUR SKI
DE FOND
PANTALONS
EXTENSIBLES



PLUS DE 500 PAIRES
GANTS ET MITAINES
Tous réduits de

30%



200 PANTALONS
EXTENSIBLES

Tous réduits de

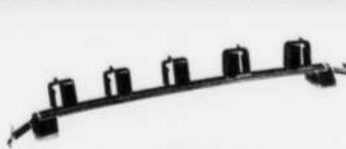
30%

SCHNEIDER

Rég. 199,95\$

SUPER SPECIAL

129,95\$



BIC
SportRack
SYSTEM / SYSTEME



SUPER
SPECIAL

59,95\$

+ barrure
GRATUITE

SPORTS DE SHAWINIGAN



PROMENADE CENTRE-VILLE 2e ÉTAGE

444, 5e Rue, Shawinigan. 537-6458



CHÈQUE PERSONNEL ACCEPTÉ

PLAN MISE DE CÔTÉ



Les plaisirs de la traîne sauvage

Quel plaisir! Dévaler les pentes enneigées aux "commandes" d'une luge ou d'un traîne sauvage... Que de souvenirs de jeunesse, même si les adultes peuvent aussi bien en profiter.

Ce sport d'hiver traditionnel chez nous exige naturellement le respect de certaines règles de sécurité, notamment par les enfants, plus enclins à s'abandonner à la griserie de la descente, sans se soucier de l'arrivée...

Les grandes pentes pour "experts", où on peut atteindre d'assez vives allures, ne sont pas recommandées pour les enfants, même si leurs parents les accompagnent. Sur les parois à pic, la vitesse peut augmenter très rapidement, et il est moins facile d'éviter les obstacles éventuels.

Habillés bien chaudement, tous les membres de la famille peuvent s'adonner aux plaisirs d'une descente vertigineuse. Mais attention, placez un bon conducteur aux réflexes rapides à l'avant de l'attelage! Prévenez les enfants que bras et jambes ne doivent pas dépasser: ils éviteront ainsi les branches et buissons qui peuvent les égratigner, ou déséquilibrer complètement la traîne.

En somme, la traîne sauvage ou sa cousine, la luge, constituent d'excellents moyens de dépenser l'énergie accumulée à l'intérieur durant l'hiver. Avec, il faut bien l'avouer, un inconvénient majeur: la pente descendue à vive allure doit être remontée à pied pour recommencer l'exercice!

La Phazer est encore là!

La PZ480 Phazer



En tête, bien sûr!

Nous avons la gamme complète de vêtements et accessoires de motoneige.

YAMAHA

Comme il se doit.

Numéro 1

J. SICARD SPORTS ENR.
811, boul. Est, Louiseville 228-5803

Le protecteur facial, un accessoire essentiel

Saviez-vous que toutes les données actuellement disponibles démontrent l'efficacité du protecteur facial pour protéger adéquatement la tête, les yeux, les dents, le nez et l'ensemble du visage?

Saviez-vous que les protecteurs faciaux dans l'ensemble ne diminuent pas significativement:

- le champ périphérique de la vision des deux yeux;
- la capacité de prévoir la trajectoire de la rondelle ou de l'arrêter.

balles) dans 50% et 44% des cas, respectivement?

Saviez-vous que la majorité des blessés sont des personnes de sexe masculin dans la vingtaine, jouant dans des ligues où le port du protecteur facial n'est pas obligatoire, et des enfants et adolescents du sexe masculin jouant pour le plaisir sur les patinoires extérieures, dans les cours privées ou dans la rue...

Saviez-vous que la visière, protégeant la partie supérieure du visage seulement n'offre



Ces protecteurs faciaux offrent une protection adéquate pour le visage.

Saviez-vous que le port du protecteur facial et du casque ne provoque pas d'augmentation significative de chaleur au niveau de la tête?

Saviez-vous qu'encore aujourd'hui, on dénombre toujours plusieurs blessures aux yeux lors de joutes organisées ou non, où le port d'un protecteur facial n'est pas obligatoire (ligues de garage, de bureau, de hockey-balle). Ces blessures sont causées par le bâton et par des projectiles (rondelles,

pas une protection adéquate contre les blessures causées par le bâton ou la rondelle?

Maintenant que vous savez tout cela, vous n'avez plus de raison pour ne pas porter un protecteur facial.

La Régie de la sécurité dans les sports du Québec vous rappelle l'importance de porter un protecteur facial certifié par l'Association canadienne de normalisation (ACNOR ou CSA). Portez-le en tout temps lorsque vous jouez au hockey.



SKI S'FÊTE

GRATIS
 AVEC TOUT ACHAT D'ENSEMBLE
 DE SKI ALPIN
 1 COURROIE A BOTTES
 1 SAC A SKIS, EN PLASTIQUE
 1 LIVRET APRES SKI AMI

ENSEMBLES DE SKI ALPIN

JUNIORS: SKIS ELAN — FIXATIONS TYROLIA
 45 avec freins — BÂTONS CONDOR JR — MONTAGE
 et CALIBRATION


78⁹⁸\$

ADULTES: SKIS MAXEL Silver Cup ou ELAN RM
 902 — FIXATIONS LOOK 49LX avec freins —
 BÂTONS KOMPERDELL Club — MONTAGE et
 CALIBRATION

128⁹⁸\$

INTERMÉDIAIRES ADULTES: SKIS
 KNEISSL Star comp Flex ou ATOMIC DRIVE SC —
 FIXATIONS LOOK 49LX avec freins — BÂTONS
 CONDOR Racing ou Look 9093 — MONTAGE ET
 CALIBRATION

168⁹⁸\$



**NORDICA TRIDENT
AIR SYSTEM**
 hommes et femmes
 p.s.m. 330\$ **148,98\$**

RAICHLÉ
AVANTI hommes **OMEGA** femmes
 p.s.m. 140\$ **88,98\$**

NORDICA
NM 515 **78⁹⁸\$**
NL 315
 p.s.m. 110\$

FIXATIONS LOOK 86

69SP...p.s.m. \$120.....	48 ⁹⁸ \$
89RX .. p.s.m.\$130.....	58 ⁹⁸ \$
99RS...p.s.m. \$185.....	88 ⁹⁸ \$
19RS...p.s.m. \$ 75.....	28 ⁹⁸ \$

Complet avec freins arrière
 1 paire par client

**ski
ami**

17⁹⁸\$

Un par client
 avec
 achat seulement

**RAICHLÉ
FLEXON COURSE**

**DACHSTEIN
V1
V2**

p.s.m.
 jusqu'à 365\$

198⁹⁸\$

**SALOMON
SX 71**

hommes et femmes

p.s.m. 245\$

158⁹⁸\$

ENSEMBLES DE SKI DE FOND

JUNIORS

SKIS KARHU
 FIXATIONS ROTTEFELLA
 BÂTONS TONKIN
 POSE
 ATTACHE-SKIS

39⁹⁸\$
 et plus

ADULTES

SKIS KUSISTO
 FIXATIONS ROTTEFELLA
 BÂTONS TONKIN
 POSE
 ATTACHE-SKIS

49⁹⁸\$

PLANCHE À VOILE SUR NEIGE SKI GLISSE

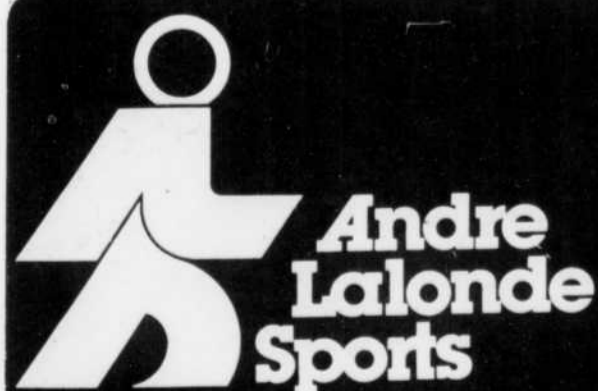


dessinée et fabriquée au Québec,
 fonctionne comme un "fun board",
 construction fibre de verre.

**GARANTIE
1 AN**

— PLANCHE
 — CALE-PIEDS
 — PIED DE MÂT
 skis en sus

198⁹⁸\$



TROIS-RIVIÈRES

3748, boul. des Forges
373-2622

Egalement à Repentigny - Montréal
 - Laval - Granby - Sherbrooke
 - Greenfield Park - Valleyfield
 - Magog - Québec.

* VALLÉE du PARC GRAND-MÈRE

819-538-0011

OUVERT

SAMEDI de 10h à 17h

DIMANCHE de 10h à 17h

Ces prix sont en
 vigueur jusqu'au
 30 nov. ou jusqu'à
 épuisement des
 stocks. La plupart
 des articles sont
 disponibles dans
 tous les magasins.
 Les photos ne sont
 qu'à titre illustra-
 tif. Mise de côté
 acceptée.

***NOUVEAU
MAGASIN**

SKI DE FOND KI-8-EB

CLUB DE SKI DE FOND KI-8-EB

- 2 pistes DOUBLES éclairées à l'électricité (plus de 6,5 km)
- Pistes patrouillées et contrôlées
- Services de premiers soins
- Pistes entretenues mécaniquement à chaque jour
- Stationnement pour 700 automobiles
- Cliniques de ski de fond
- Cours privés
- Location d'équipement de ski de fond
- Préparation de skis
- Entreposage de skis
- Salle de fartage
- Bar licencié
- Service de snack bar

**8 PISTES
48 km**

★★★

**Deux pistes
éclairées à
l'électricité**

★★★

**Un des plus
beaux sites
de ski en
Mauricie**



PEU IMPORTE LES CONDITIONS CLIMATIQUES, LE CLUB DE SKI DE FOND KI-8-EB, grâce à sa machinerie, vous permet d'avoir des pistes impeccables durant toute la saison.

Situé à 4 milles (ou à 10 minutes) du Centre-Ville de Trois-Rivières

DÉCOUPEZ ET POSTEZ

C.P. 563, Trois-Rivières

CLUB DE SKI DE FOND KI-8-EB

CATÉGORIES # 1, 2, 3

Abonnement

Catégorie # 1
Une personne
35\$

Catégorie # 2
Mari-épouse
45\$

Catégorie # 3
Familiale
55\$

Tarif quotidien
2,50\$

Ci-inclus.....\$ pour abonnement, saison 1985-86
CHÈQUE PAYABLE À L'ORDRE DE: **CLUB DE GOLF KI-8-EB LTÉE**

M., Mme, Mlle..... (.....)
lettres moulées prénom de l'épouse

Adresse.....

VILLE..... code postal

ENFANTS: Prénom..... âge.....

âge.....

âge.....

âge.....

âge.....

signature



KI-8-EB
8200, boul. Des Forges

Boutique de ski: **375-4764**

Bureau: **375-8918**

CLEMENT

DEPUIS 39 ANS

L'endroit des bonnes transactions

LA PERFORMANCE SKI-DOO® À SON MEILLEUR

FORMULA
MX



CITATION
LSE



SAFARI 377E



SKANDIC
3771377R



**MARQUES DE COMMERCE DE BOMBARDIER INC.

LA PERFORMANCE
GAGNANTE SKI-DOO®

ski-doo®
... JUSQU'AU BOUT

CLÉMENT & FRÈRE Ltée

700 ouest, boul. St-Laurent, Louiseville 228-2701
de Trois-Rivières, composez: 296-3931

Vente
et
service

Les Services J.-P. Alarie
871, Notre-Dame sud, Louiseville, tél.: 228-2162

Vente
et
service



La fabrication des patins reflète l'évolution sociale

Bien qu'on fasse de nobles efforts depuis quelques années en vue de réduire, et même d'éliminer le sexisme dans la pratique des sports, il reste encore beaucoup à faire dans le domaine du patinage!

Ainsi, la proportion de fillettes qui jouent au hockey dans des équipes organisées est encore infime, et le nombre de garçons qui s'adonnent au patinage artistique reste faible, même s'il a légèrement augmenté au cours des dernières années.

Encore tout récemment, la fabrication des patins reflétait nos préjugés:

le patin de hockey était plus large pour mieux s'adapter aux pieds des garçons, tandis que celui destiné au patinage artistique était plus étroit pour épouser la forme des pieds des fillettes.

Heureusement, cette situation tend à se corriger, puisque certains fabricants ont commencé depuis peu à offrir des patins de différentes largeurs afin de permettre aux fillettes de porter des patins de hockey bien ajustés, et aux garçons de chausser des patins de patinage artistique qui, dans leur cas, sont vendus dans des couleurs plus foncées...

Pour le ski de fond Des conditions idéales en perspective au Ki-8-Eb

La transformation saisonnière du club Ki-8-Eb, de terrain de golf en centre de ski de fond, s'amorcera bientôt. Cette année encore, les résidents de Trois-Rivières et des environs bénéficieront d'une gamme complète de services pour la pratique du ski de randonnée.

On ne ménage aucun effort pour assurer la préparation des différents sentiers, avec l'utilisation quotidienne d'un tracteur à chenilles spécial, doté d'un mécanisme pour concasser la neige durcie et tracer les pistes. Cet appareil, identique à celui utilisé à Lake Placid lors de la préparation des Jeux Olympiques de 1980, assure des tracés uniformes et des conditions de neige facilitant la pratique du ski de fond.

Les conditions idéales offertes par le Ki-8-Eb ont d'ailleurs incité l'équipe de compétition "Les Mauriciens", regroupant l'élite des skieurs de la Mauricie, à choisir le Ki-8-Eb comme site d'entraînement. Plusieurs autres organismes profitent aussi, en semaine, des installations du club pour la tenue de classes de neige, d'activités spéciales ou de sessions de l'École des sports de Trois-Rivières.

Services complets

Outre les 48 kilomètres de sentiers balisés, les skieurs peuvent bénéficier d'une gamme complète de services, comprenant une salle de fartage bien aménagée, la location d'équipement de ski de fond, la boutique du pro, la préparation et l'entreposage des skis, des cliniques et cours privés sur ce sport, sans oublier les services de bar et de restauration, qui offre même des mets chauds.

D'autre part, le Ki-8-Eb est ouvert à tous

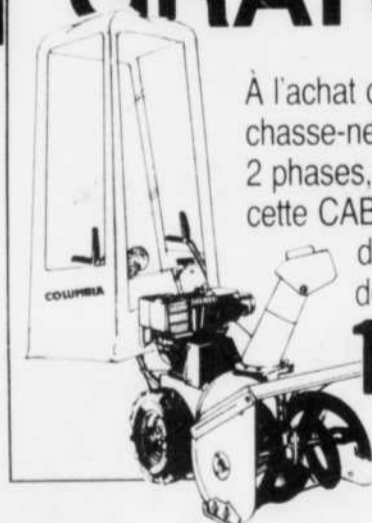


Le club Ki-8-Eb dispose d'un équipement de première qualité pour l'entretien des sentiers.

les soirs du mardi au samedi inclusivement; les amateurs disposent alors de plus de 8,5 km de pistes éclairées à l'électricité. Tous ces avantages contribuent à redonner vie, durant les mois d'hiver, à ce centre situé à quelques minutes seulement du centre-ville de Trois-Rivières. Un vaste terrain de stationnement, encore agrandi cette année, permet d'accueillir plus de 700 véhicules. On estime que plus de 3 000 personnes visitent le Ki-8-Eb durant les fins de semaine achalandées; ils y trouveront cette année encore des sentiers bien entretenus, où le débutant comme l'expert profitera d'une agréable journée de plein air, dans un décor calme et reposant!

Publi-reportage

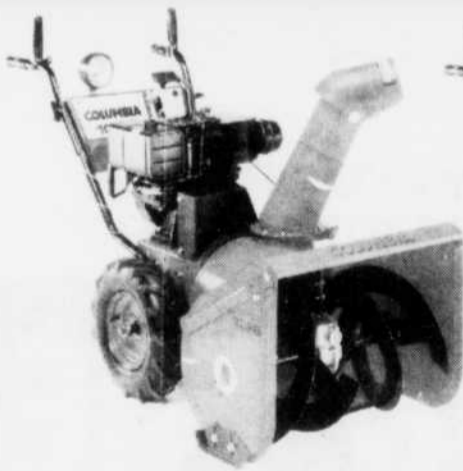
GRATUIT.



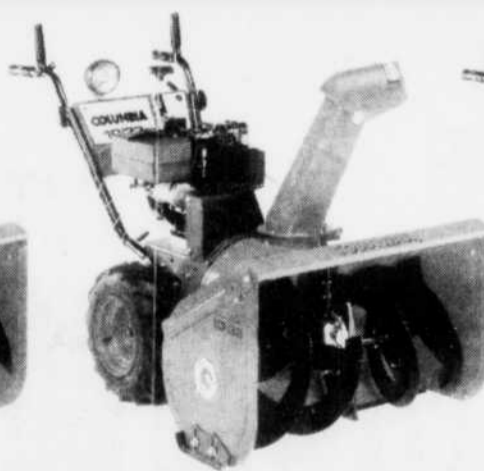
À l'achat d'un
chasse-neige
2 phases, obtenez
cette CABINE D'HIVER
d'une valeur au
détail de
139,95\$

(jusqu'au 30
novembre 1985
inclusivement)

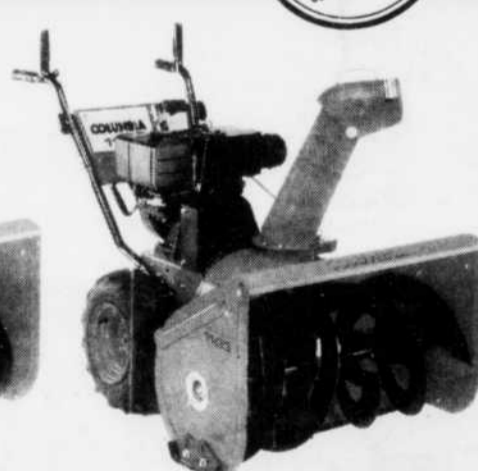
SOUFFLEUSES A NEIGE COLUMBIA TOUJOURS UN EXCELLENT ACHAT!



Déblaiement 28 po
10 hp



Déblaiement 33 po
10 hp



Déblaiement 33 po
11 hp

Venez nous voir!

COLUMBIA

Des gens de service!

MACHINERIES PATRICE Itée

200, GRANDE-CARRIÈRE, LOUISEVILLE

Tél.: 1-819-228-4848 ou 228-9494



VENTE SPRINT

LE PLUS GRAND SPÉCIALISTE

DE SKI DE FOND PLEIN AIR AU COEUR DU QUÉBEC

MAINTENANT DEUX SUCCURSALES POUR MIEUX VOUS SERVIR.

FISCHER SUPER GLASS
Rég. 109\$

SPÉCIAL 79\$

SKI DE FOND DE COMPÉTITION

FISCHER SL (AIR COMPOSITE)
Rég. 159\$
SPÉCIAL

119\$

ELAN SR 021
Rég. 215\$
SPÉCIAL

139\$

ENSEMBLE DE SKI DE FOND POUR L'ENTRAÎNEMENT

SKIS PELTONEN "SPRINT"
(1200 gr LA PAIRE)
BOTTES SALOMON COMPÉTITION SR 801
FIXATIONS SALOMON SR RACING
BÂTONS EXCEL WING
Régulièrement 310\$
SPÉCIAL SPRINT

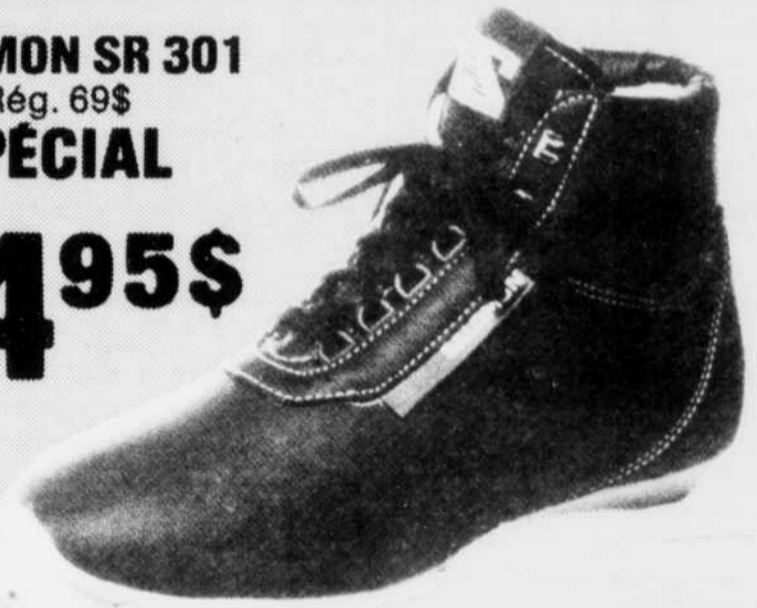
249\$ seulement

PARTEZ

BOTTES DE SKI DE FOND

SALOMON SR 301
Rég. 69\$
SPÉCIAL

44.95\$



ENSEMBLE DE SKI DE FOND POUR LA RANDONNÉE

SKIS FISCHER SUNRISE
BOTTES SALOMON SR 301
FIXATIONS SALOMON TOURING
BÂTONS EXCEL NOVA

Rég.: 200\$

SPÉCIAL SPRINT

129\$ seulement

AVEC UNE ÉQUIPE CHAMPIONNE



DENIS TOURIGNY
Champion du Québec 1985
Membre de l'équipe du Québec 1982-83

TECNO
SPRINT

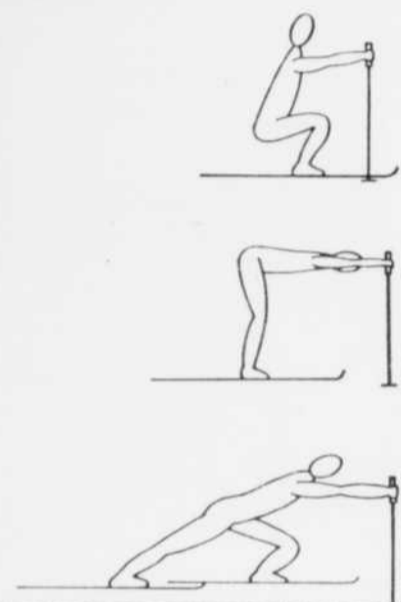
1400 boul. des Récollets
Trois-Rivières
373-2915

363, 5e Rue
Shawinigan
537-1142



ANDRÉ TOURIGNY
Champion canadien 1981
Membre de l'équipe canadienne 1984-85

Programme pré-saison pour le ski de randonnée



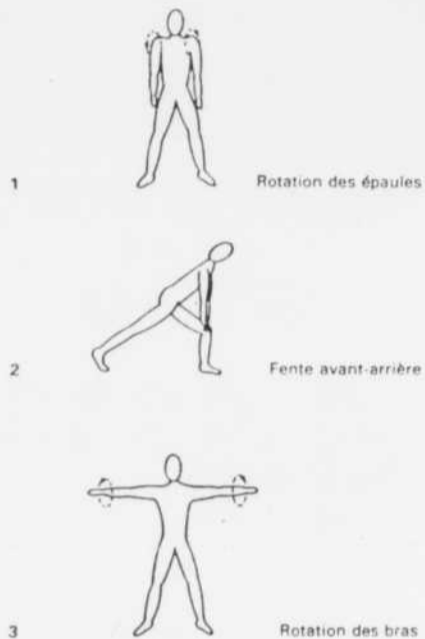
Le ski de fond requiert une bonne condition physique ce qui nous permet d'apprécier les plaisirs d'une randonnée autant au départ qu'à l'arrivée, le retour pouvant devenir pénible lorsque nous sommes peu ou pas entraînés à ce type d'effort.

L'échauffement

Un bon échauffement sert de transition entre l'état de repos de l'organisme et la période d'effort physique à fournir.

Séance pré-ski pour la maison

Echauffement



4



5



6

- Talon de la jambe arrière au sol
- Pousser le bassin vers le mur

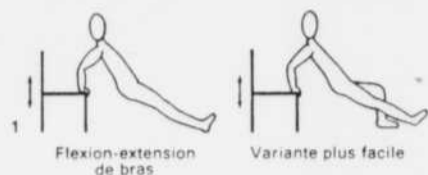
L'endurance aérobie (organique)

Afin d'améliorer l'efficacité du système de transport d'oxygène dans l'organisme, il serait bon d'accorder de 15 à 20 minutes à une période de marche rapide et de jogging en partant du principe suivant: augmenter progressivement le temps accordé au jogging par rapport à une diminution graduelle du temps alloué à la marche rapide.

Pour en retirer des effets positifs d'entraînement, on veillera à maintenir l'intensité de l'effort à l'intérieur de notre zone-cible déterminée par notre âge: (limite inférieure: 170-âge; limite supérieure: 200-âge). On parle ici de notre fréquence cardiaque permise à l'effort ce qui veut dire le nombre de pulsations cardiaques en une minute.

La vigueur musculaire

Dans un temps alloué (40 secondes) pour chacun des exercices suivants, vous effectuez un nombre de répétitions qui répond à votre condition physique actuelle. Au cours de votre progression pour une même durée (40 secondes) de l'effort, vous ajouterez avec sagesse quelques répétitions additionnelles. Noter le nombre de répétitions effectuées pourrait s'avérer un élément de motivation face à l'amélioration de votre vigueur musculaire.



1



2



2



3



4

Élévation bras-jambe opposé



5

Monter et descendre sur la même jambe



6

Élévation des épaules et retour au sol

Assouplissement

PRINCIPES IMPORTANTS

- Les étirements musculaires doivent être faits en douceur.
- Maintenir la position sans donner de secousses 10 à 20 secondes.



- Bras fléchis
- Une main est derrière le dos
- L'autre main est sur le coude et exerce une pression en tirant vers le centre du corps



En poussant vers le haut + de côté



En poussant vers l'avant



Main-cheville
Maintenir la position



- Extension de la jambe arrière en appui sur les mains

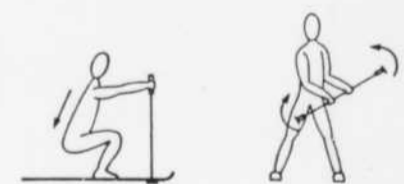
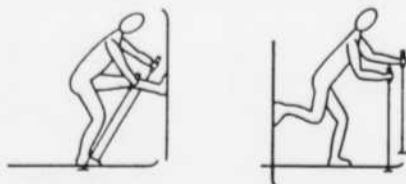


- Talon de la jambe arrière au sol
- Pousser le bassin vers le mur

Relaxation 5 minutes



Échauffement avant votre première randonnée



Important

- Faire le programme de 4 à 6 semaines avant le début de votre saison.
- Pour les skieurs occasionnels, le faire régulièrement durant votre saison.

En pratiquant les sports Bien se protéger du froid

(AP) Si l'hiver entraîne toute une série de désagréments qui ennuient et gâchent la vie, il suffit parfois d'y opposer quelques petites règles de vie adaptées à cette saison.

Avant toute chose, sachez qu'un bon état de santé général est la meilleure arme pour ne pas succomber aux virus et aux bactéries.

Une vie saine, un habillement adéquat, une alimentation équilibrée, des exercices physiques réguliers et du sommeil en quantité suffisante constituent une prévention efficace.

Une vie saine

Fumer ou boire de l'alcool ne réchauffe ni ne fortifie l'organisme. Au contraire, ils l'affaiblissent. Bronchites chroniques, troubles cardiaques, vieillissement prématuré sont autant de problèmes liés à leur consommation.

tements spéciaux existent maintenant, particulièrement utiles pour les personnes frileuses ou fragiles.

Les mains doivent être protégées et non comprimées dans des gants chauds. De même pour les pieds qui doivent être isolés du sol par des semelles épaisses.

Alimentation équilibrée

Hormis pour les personnes très exposées au froid, il n'est pas tellement nécessaire de modifier l'alimentation. Que le froid ne doit pas devenir prétexte à manger deux fois plus, mais boire de l'eau, beaucoup d'eau, oui car le froid dessèche la peau et les atmosphères surchauffées des bureaux déshydratent.

En hiver, des vitamines peuvent aider à lutter contre la fatigue. La plus importante est la vitamine C. Elle est particulièrement conseillée chez les personnes âgées. On la



Par journées de grand froid, il faut éviter d'exposer la peau à l'air extérieur et au vent.

Alors pourquoi ne pas réagir en s'arrêtant de fumer ou en préférant les tisanes, plutôt que les apéritifs ou grogs inutiles?

Habillement confortable

La mode va peut-être en prendre un coup mais, avec un habillement mal adapté, par des températures basses avoisinant zéro degré, des petites lésions peuvent apparaître.

Gelures et engelures, par très grand froid, peuvent vous faire souffrir inutilement. Elles sont faciles à éviter si l'on se décide à porter autre chose que des vêtements serrés qui coupent la circulation ainsi que des chaussures fines et étroites.

Au contraire, il faut se sentir à l'aise dans ses vêtements. La laine est la meilleure protection car elle conserve la chaleur. Des sous-vê-

trouve naturellement dans les fruits et légumes: deux oranges ou deux citrons ou bien encore un pamplemousse suffisent, par exemple, à couvrir l'apport journalier en vitamine C.

Les légumes verts sont, en hiver, assez chers. Pensez aux conserves et aux surgelés qui sont de qualité égale et, dernier conseil, n'oubliez pas le petit déjeuner, carburant de la journée.

Exercices physiques réguliers

Ce n'est pas parce qu'il fait froid qu'il faut se calfeutrer et abandonner tout exercice.

Chaque jour, il faut s'obliger à marcher, monter des escaliers, courir, nager... Enfin, conserver une activité régulière qui entretienne la masse musculaire. Les effets en pourront être que bénéfiques.

Tous les moyens sont bons...



Comment pratiquer le ski quand on habite au Texas, un état tout à fait plat et généralement sans neige? Solution: profiter d'une chute de neige inhabituelle et d'un peu d'ingéniosité. Est-il néces-

saire de préciser que cette pratique n'est pas recommandée chez nous, où les montagnes et collines sont plus nombreuses...

CHASSE-NEIGE HONDA

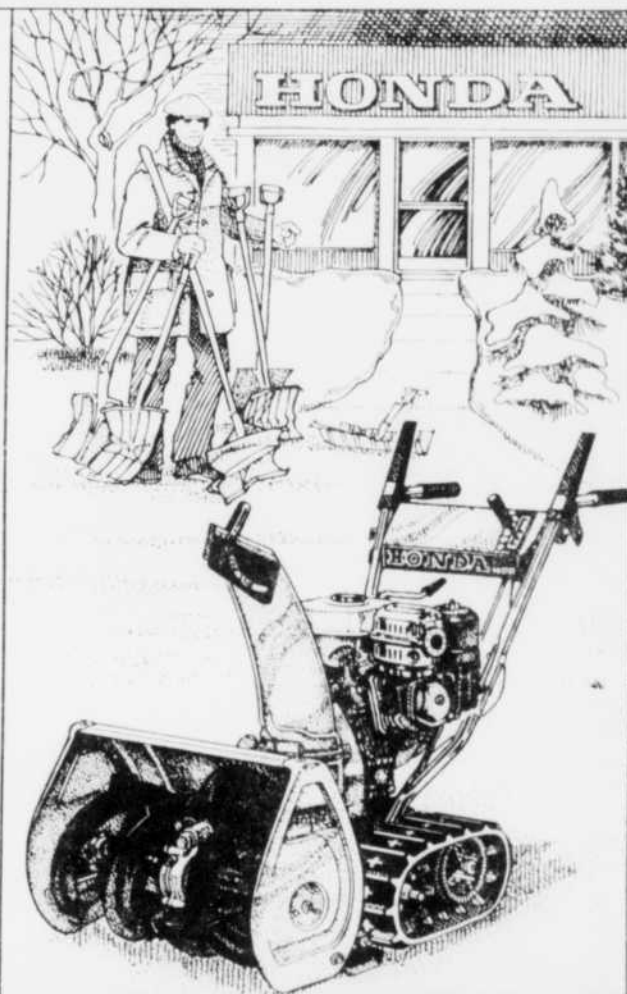
ACHETEZ NOTRE CHASSE-NEIGE ET VOTRE VIEILLE PELLE VAUDRA 50\$

Cette année, débroyez sans vous éreinter et sans éreinter votre budget. Si vous nous apportez votre vieille pelle à neige ou n'importe quelle autre pelle, nous réduirons le prix d'achat d'un chasse-neige Honda de 50\$.

Il y a trois chasse-neige Honda. De 3.5 à 8 CV.

Chaque chasse-neige Honda est équipé d'un moteur quatre temps fiable. Il n'est pas nécessaire de mélanger essence et huile. Les chasse-neige Honda peuvent débroyer la neige d'un pied et demi d'épaisseur, selon le modèle. Les deux plus gros modèles ont un entraînement à deux chenilles et trois vitesses avant plus une marche arrière pour s'attaquer aux bancs de neige sans difficulté. Cet hiver, débroyez sans vous éreinter. Achetez un chasse-neige Honda et nous en réduirons le prix de 50\$. Apportez-nous donc votre vieille pelle.

*Renseignements complets en magasin.



LA OÙ LE SERVICE EST SANS ÉGAL J. SICARD SPORT ENR.

VENTE ET SERVICE YAMAHA

811, BOULEVARD EST, LOUISEVILLE

228-5803

Comment choisir son équipement pour le ski alpin



L'équipement de ski alpin est un marché bien particulier et complexe; il est même difficile de se garder à la page. Lorsqu'il est temps de s'équiper pour le ski alpin, il faut prendre beaucoup d'informations auprès des marchands, et dans les revues spécialisées. Avant tout achat, le skieur alpin doit être en mesure d'identifier ses besoins, ses goûts et surtout de baser ses achats selon la fréquence de la pratique du sport, son niveau, son expérience et, évidemment, son budget.

Les chaussures

On retrouve deux grandes catégories de chaussures sur le marché: les chaussures à entrée centrale (conventionnelle vers l'avant) et les chaussures à entrée arrière. Les modèles conventionnels offrent une grande possibilité d'ajustement, tant au niveau de l'inclinaison avant qu'au niveau de la tension des boucles. Les chaussures à entrée arrière permettent de maintenir le pied au niveau de la cheville, du talon tout en libérant l'extrémité avant du pied.

Dans les deux cas, il est important d'essayer plusieurs modèles et surtout de les porter plusieurs minutes afin d'être en mesure de ressentir les points de pression qui pourraient apparaître. Dites-vous bien qu'une botte inconfortable lors de l'achat, ou lorsque vous la portez dans la boutique, risque fort de l'être davantage pendant une journée de ski.

Les fixations

La fixation est l'élément de l'équipement qui ne doit pas être négligé. Les fabricants ont porté une attention particulière aux différents types de chutes effectuées par les skieurs, afin de rendre les fixations plus sécuritaires. Elles sont maintenant à la fine pointe de la sécurité, en ayant des mécanismes complexes mais faciles à mettre et à enlever.

Toutefois, il est bon de faire votre achat en fonction de votre poids et de votre niveau. Un débutant de poids moyen n'a aucunement besoin d'une fixation de haut de gamme, un produit de milieu de gamme (intermédiaire) est préférable. Le skieur avancé exige de gros efforts afin de résister aux nombreux chocs engendrés par la vitesse et les secousses.

En dépit des améliorations et du rendement des fixations, aucune né-

gligence n'est permise: il faut toujours les faire ajuster afin qu'elles fonctionnent au maximum en toute occasion.

Les skis

Comment s'y retrouver? Les skis ne sont plus deux planches de bois retroussées. La technologie a grandement contribué à produire des skis plus stables, plus faciles à manoeuvrer et pouvant aider les skieurs à profiter des différentes conditions de neige.

Il existe plusieurs familles de skis: débutants, intermédiaires, experts et de compétition. Les uns favorisent des virages à grands rayons, les autres des virages à courts rayons, tandis que d'autres encore seront étudiés plus spécialement pour les surfaces glacées ou poudreuses. Certains ont des mécanismes particuliers, tels des systèmes anti-vibrations et de thermo-régulations, afin qu'ils puissent s'adapter aux différentes conditions de neige.

Les skis doivent vraiment correspondre aux aptitudes et capacités personnelles de l'acheteur. La gamme de modèles, de couleurs et de caractéristiques est très vaste. Alors, prenez toutes les informations nécessaires et choisissez votre nouvel équipement avec l'aide de connaisseurs.

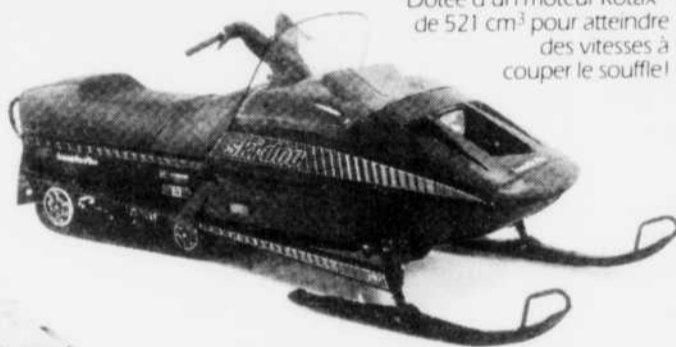
CET HIVER des motoneiges pour vous...

ski-doo
...JUSQU'AU BOUT

GAGNANTE DU
"SHOOT-OUT" 1986
DE SNOW GOER

FORMULA PLUS

Dotée d'un moteur Rotax*
de 521 cm³ pour atteindre
des vitesses à
couper le souffle!



TUNDRA LT
Une plus longue chenille
pour aller encore
plus haut!

SKANDIC 377/377R

Avec ou sans marche
arrière parce que tout ce
qui avance doit
parfois... reculer!



- Depuis 25 ans à votre service
- Service exceptionnel
- Des mécaniciens diplômés, formés chez Bombardier

GARAGE

G. CHAMPAGNE

83, Principale, Lac-aux-Sables

418-336-2920

Comment déterminer la longueur de vos skis alpins

Voici un guide pratique pour déterminer la longueur de skis alpins convenant à votre poids, votre expérience et le type de pentes que vous préférez. Il suffit d'additionner les points correspondant à votre réponse à chacune des quatre questions suivantes, pour obtenir la longueur en centimètres.

Quel est votre poids?	Points
Plus de 440kg	52
395-440 kg	50
350-395 kg	49
310-350 kg	48
265-310 kg	45
220-265 kg	42
175-220 kg	40
130-175 kg	35
Moins de 130 kg	30
Comment skiez-vous?	
Stable et à l'aise	55
Rapide sur les bosses	50
Doucement et sûrement	42
Pas toujours debout	35
Êtes-vous un skieur agressif?	
Rapide et sans craintes	50
Généralement confiant	48
En amélioration	45
Plutôt tranquille	43
Assez prudent	40
Tout à fait terrifié	35
Où faites-vous du ski?	
Grands espaces dégagés	50
Tout-terrain	48
Surtout sur bosses (moguls)	45
Neige poudreuse compactée	43
Pentes faciles seulement	40

Ce tableau constituant uniquement un guide, nous vous suggérons de toujours vous adresser à un conseiller d'expérience avec d'acheter vos skis alpins.

Sports Henri Deshaies

Pour ceux qui ont à coeur la pratique des sports



Un échantillon du vaste choix d'équipements de sport offert par les trois boutiques Sports Henri Deshaies. Ici, ce sont les skis alpins qui sont en vedette avec les fixations et quelques modèles de bottes.

L'objectif pour 1986

Prévenir les accidents sur les pentes de ski

MONTREAL (PC) — La Régie de la sécurité dans les sports et l'Association de propriétaires de stations de ski du Québec ont décidé de faire front commun dans le but d'enrayer les nombreux accidents qui se produisent à chaque saison sur les différentes pistes. En 1984-85, le ski alpin, en plus de faire de nombreux blessés graves, a causé la mort de deux adeptes.

Pour le vice-président de la Régie, M. Arthur Lessard, toutes les mesures entreprises par les différents organismes seront efficaces seulement si les 700.000 skieurs alpins du Québec prennent leurs responsabilités et respectent les règles établies. "Faire du ski en sécurité", souligne M. Lessard, c'est un droit pour tous et les skieurs dangereux n'auront pas leur place sur les pistes."

Signalisation

Cet organisme gouvernemental et l'APSSQ ont développé des règles de conduite du skieur qui sont le respect d'autrui, la maîtrise de la vitesse et de la direction, le croisement, l'arrêt en piste et le respect de la signalisation.

Pour ce qui est de la signalisation, le président de l'APSSQ, Hugues Boisvert, a mentionné que toutes les directives concernant les remontées mécaniques au Québec seront bientôt identiques. "Des brochures à l'intention des skieurs ont été imprimées, dit-il, mais elles se sont rapidement envolées. On est en train d'imprimer d'autres exemplaires qui seront bientôt disponibles."

De plus, souligne M. Boisvert les membres de notre association seront invités à uniformiser la signalisation concernant la sécurité sur les pistes. "Nous sommes en train de finaliser notre signalisation", précise-t-il.

A cause des coûts, un délai sera accordé aux stations pour changer leurs pancartes de sécurité. Dans cinq ans au maximum, tous les panneaux de signalisation sur les pistes québécoises seront uniformisés.

Dans l'immédiat, pour sensibiliser les skieurs, la RSSQ et l'APSSQ ont produit divers éléments promotionnels, affiches, napperons et dépliants qui seront distribués dans les mois qui viennent dans la majorité des stations de la province.

L'événement marquant de cette campagne, appelé "Opération blitz sécurité", se tiendra les 18 et 19 janvier 1986 dans le cadre de la Semaine nationale du ski.



La région du Trois-Rivières métropolitain peut s'enorgueillir de compter en ses murs les professionnels de Sports Henri Deshaies, marchand Podium.

En effet, les trois boutiques composant la chaîne des magasins Sports Henri Deshaies comptent sur les services de véritables experts dans leur domaine respectif, pouvant conseiller plus qu'adéquatement tant les inconditionnels des sports tout comme les occasionnels amateurs.

Pour mieux renseigner ainsi que pour mieux servir la vaste clientèle des magasins Sports Henri Deshaies, chacune des boutiques de la chaîne se distingue des autres succursales par son contenu et par ses services propres.

Ainsi, le centre névralgique de Sports Henri Deshaies est sans contredit la boutique du centre com-

mmercial de Normanville du boulevard des Récollets. Ce magasin s'affirme davantage par son approche technique des sports. De plus, c'est ici que l'on procède au service entier d'entretien et de réparation pour toute la chaîne Sports Henri Deshaies.

Précisons que pas moins de trois techniciens accrédités oeuvrent à cette boutique du boulevard, c'est donc là un gage de satisfaction garantie lorsque vient le moment de choisir un équipement, ou de faire entretenir celui-ci.

A titre de renseignement, notons que l'atelier de la boutique permet la mise au point des skis, l'affûtage de carres, le cirage et la réparation du ski et de sa semelle, sans oublier l'entretien général de tout autre équipement de sport.

Quant à la succursale du centre

commercial Les Rivières, la spécialité porte davantage sur l'aspect vestimentaire de la pratique des sports, celle-ci combinée aux équipements de hockey.

Encore là, les professionnels de la boutique du centre Les Rivières sauront conseiller au mieux tous les types d'amateurs (débutant, intermédiaire et expert) afin de mieux les aider à pratiquer leur sport, quel qu'il soit.

Finalement, la boutique Sports Henri Deshaies du Carrefour Trois-Rivières-Ouest possède une spécialité bien particulière. Elle se spécialise dans tous les sports. De par cette orientation très générale, les sportifs de la région peuvent en toute tranquillité confier tous leurs besoins en fait d'équipements aux conseillers de la boutique de Trois-Rivières-Ouest.

publi-reportage

DÉNEIGEMENT VITE FAIT!



CASE

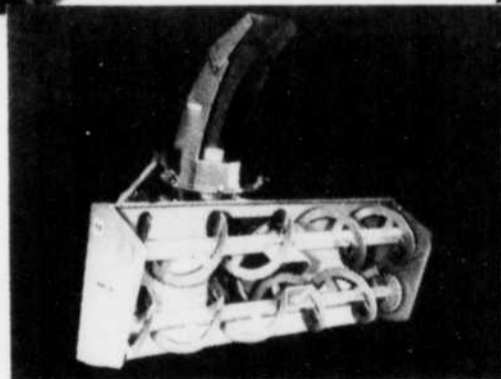
Modèle 1594

85 H.P.

TRACTEUR
TOUT USAGE

L'ACCESSOIRE IDÉAL

à ajouter à vos tracteurs. Idéal pour dégager la neige dans les entrées de garage, les routes et terrains de stationnement.



Gamme complète de souffleuses pour adapter à votre tracteur.
Disponible dans plusieurs marques.

Souffleuses d'occasion en très bon état.

Nos
prix
sont
plus bas
qu'
vous le
pensez.

AVANT D'ACHETER, CONSULTEZ-NOUS

Malbeuf

ÉQUIP

INC.

Représentant CLAUDE RHEAULT 378-2146
771, boul. Est, Louiseville
Trois-Rivières

228-4592
296-3366

27
ans
de
service,
volla
notre
force.

L'ÉVÈNEMENT SKI



ENSEMBLE COMPLET INTERMÉDIAIRE

Ski Kneissl
Fixation Salomon 337
Bâtons, Golden Team
Bottes: Munari GT-150

269\$
Rabais 188,99\$

**LES PREMIERS
SUR LE PODIUM**

SERVICE DE RÉPARATIONS DE SKI LE PLUS COMPLET

de l'Écomène trifluvien

SPÉCIAL
Mise au point **10,99\$**

- Affutage
- Plannage
- Cire à chaud
- Lubrification des fixations



Tous nos modèles de
skis-bottes-fixations-bâtons
sont réduits

CARRERA

Mod 5017
Rég. 30\$
SPÉCIAL

16,99\$

LUNETTES

Junior
Ski Look

5,99\$

COLS ROULÉS

Médico 100% coton

Rég.: 29,99\$

SPÉCIAL **19,99\$**

COLS ROULÉS

Teintes variées

2 POUR

15,99\$

MANTEAUX LONGS SPORT

Lutha, Elho, Skila

25%
de rabais

VÊTEMENTS DE SKI ALPIN Junior

25%
de rabais

RABAIS DE

30%
SUR LES
PRODUITS



ON VOUS GARANTIT

LE MEILLEUR SERVICE ET
LES MEILLEURS PRIX OU
ON VOUS REMBOURSE

Henri Deshaies

sports
henri deshaies

Centre commercial
Les Rivières

375-6313

Centre d'achats Normanville
760 boul. des Récollets

375-3131

Carrefour
Trois-Rivières-Ouest

374-0441

