

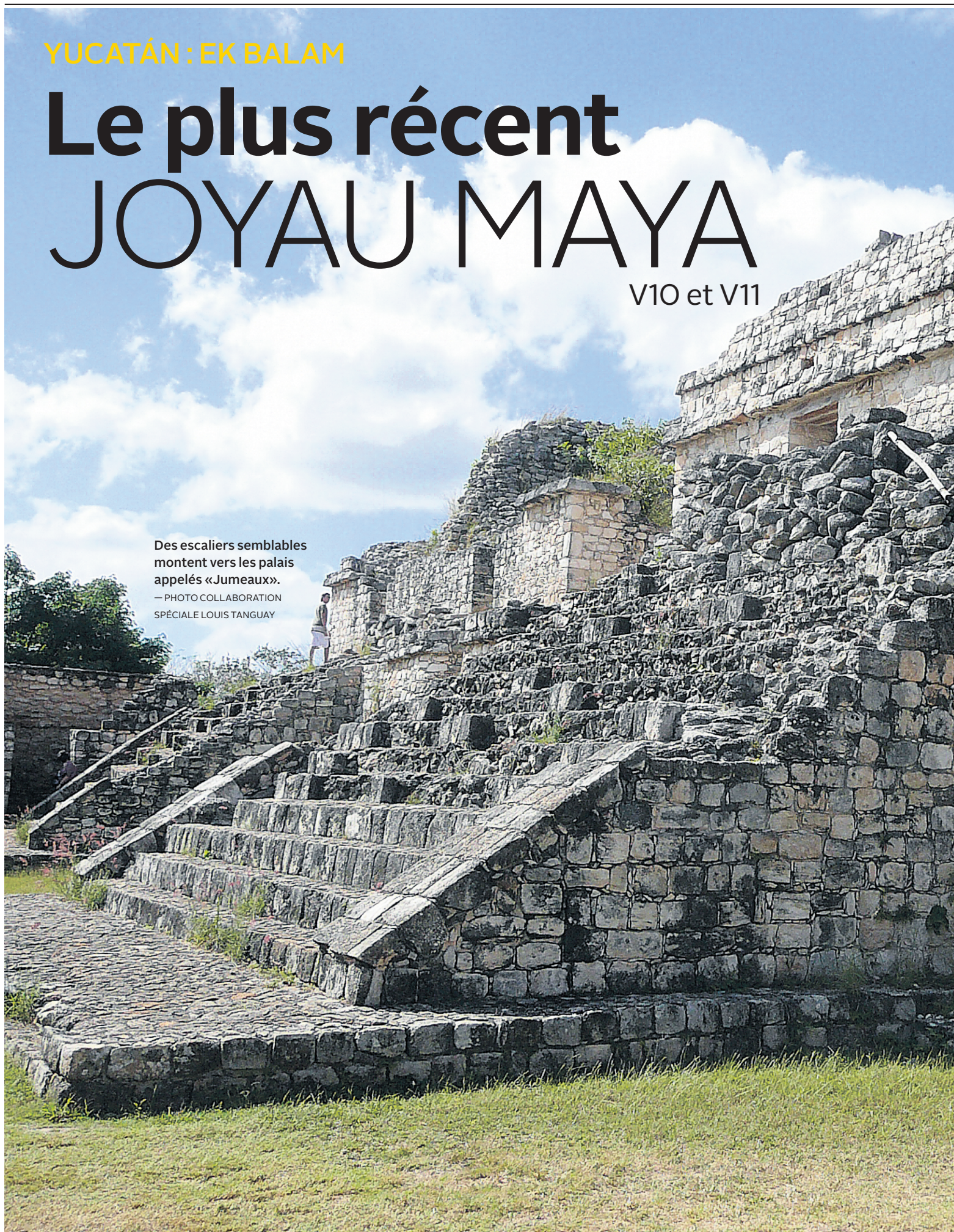
YUCATÁN : EK BALAM

Le plus récent JOYAU MAYA

V10 et V11

Des escaliers semblables montent vers les palais appelés «Jumeaux».

— PHOTO COLLABORATION SPÉCIALE LOUIS TANGUAY



DÉGUSTATION À NIAGARA-ON-THE-LAKE
V2 et V3

SHAWINIGAN AVEC BRYAN PERRO
V8 et V9

facebook / lesoleildequebec

@cyblesoleil

3393485



Laurier Du Vallon

VOYAGES ET DÉCOUVERTES

PLACE STE-FOY 653-1882 LAURIER QUÉBEC 659-1330
BEAUPORT 666-8882 LÉVIS 838-1882



laurierduvallon.com

NOS CROISIÈRES DE RÊVE ACCOMPAGNÉES EN FRANÇAIS!



CANADA / NOUVELLE-ANGLETERRE

22 septembre 2014 / 11 nuits

À bord du Legend of the Seas DE ROYAL CARIBBEAN
Québec (autocar) / Cape Liberty / Bar Harbour / Portland / Saint John / Halifax / Sydney / Saguenay / Québec

Autocar de Québec à New York, 1 nuit au New Jersey et taxes inclus / Tour de ville de New York, croisière (10 nuits)

1269\$ Prix à partir de, cabine int. /pers. en occ. double



MÉDITERRANÉE

2 au 15 septembre 2014 / 12 nuits

À bord du Celebrity Reflection
Rome / Messine / Athènes / Kusadasi / Rhodes / Santorini / Mykonos / Naples / Rome

2 nuits à Rome, hôtel 4★, transferts et taxes inclus / *Forfait vols au départ de Montréal, croisière (10 nuits) /

3279\$ Prix à partir de, cabine int. /pers. en occ. double



MER BALTIQUE NOUVEAU NAVIRE!

25 juillet 2014 / 13 nuits

À bord du Royal Princess
Copenhague / Oslo / Aarhus / Berlin (Warnemunde) / Tallinn / Saint-Petersbourg / Helsinki / Stockholm (Nynashamn) / Copenhague

2 nuits à Copenhague, hôtel 4★, transferts et taxes inclus / **Vols au départ de Québec, croisière (11 nuits) / Tour de ville à Copenhague

5129\$ Prix à partir de, cabine int. /pers. en occ. double

Les prix sont valides pour les nouvelles réservations effectuées le 4 janvier 2014. Sous réserve de disponibilité au moment de la réservation. Pour tous les détails et conditions, contactez un de nos conseillers! *Vols opérés par Air Transat **Vols opérés par Air Canada
Dé détenteur d'un permis du Québec. Taxes et frais inclus. Contribution aux Fonds d'indemnisation des clients des agents de voyages en sus (2,00/1000\$).



Bien emmitoufflés dans leur manteau d'hiver, les gens vont d'un kiosque à l'autre sur la rue Principale de Niagara-on-the-Lake et dégustent les divers cocktails élaborés par les vignerons. — PHOTOS COLLABORATION SPÉCIALE SYLVIE RUEL

NIAGARA-ON-THE-LAKE

Janvier, le mois des vins de

SYLVIE RUEL

Collaboration spéciale

NIAGARA-ON-THE-LAKE — «Le meilleur vin est celui que vous aimez», voilà notre philosophie, affirme Klaus Reif, en faisant visiter le grand vignoble de 125 acres qu'il possède à Niagara-on-the-Lake et sur lequel il cultive 16 variétés de vignes.

Voilà donc une merveilleuse entrée en matière!

Klaus Reif, propriétaire de Reif Estate Winery, est issu d'une grande famille allemande de fabricants de vin depuis 12 générations. Et comme une trentaine d'autres propriétaires de vignoble, il accueille chaleureusement les milliers de visiteurs venus à Niagara-on-the-Lake pour participer au festival annuel des vins de glace, qui se déroule en janvier sur trois fins de semaine consécutives. Klaus Reif prend plaisir à montrer les belles grappes de raisins gelés sur les vignes qui seront cueillies durant la nuit, et il en profite pour faire déguster les quatre vins de glace élaborés dans son vignoble, qu'il accompagne de bouchées de foie gras ou de fromage bleu.

Le Canada est le premier producteur mondial de vins de glace, et 80 % de sa production provient de l'Ontario. La région de Niagara est l'une des plus réputées pour ses vignobles. Située au sud du lac Ontario et à l'embouchure de la rivière Niagara, qui sert de frontière naturelle entre



Klaus Reif, propriétaire de Reif Estate Winery, profite du festival annuel pour faire déguster les quatre vins de glace élaborés sur son vignoble.

le Canada et les États-Unis, la petite ville de Niagara-on-the-Lake est la plus charmante de la péninsule du Niagara, avec ses élégantes demeures de style britannique. Et tout autour d'elle s'étendent d'immenses vignobles réputés pour leurs vins. On en compte 80 dans la région de Niagara et 50 à Niagara-on-the-Lake.

Les hivers froids et les étés chauds favorisés par la présence des Grands Lacs, la topographie de la région et la combinaison des sols contribuent à ce quelque chose d'indéfinissable qui caractérise les vins de la région de Niagara. «Les vins que nous produisons ne goûtent pas la même chose

chaque année, affirme Klaus Reif. C'est la nature qui fait les choses.»

La petite ville de Niagara-on-the-Lake prend donc des airs festifs pendant ce festival où on célèbre ce précieux liquide produit par les vignerons artisans de la région. Ces derniers produisent le vin de glace à partir de raisins vendangés gelés. Après la chute des feuilles, ils laissent le raisin sur les ceps de vigne qu'ils entourent de filets. Lorsqu'un gel suffisant est annoncé et que les températures oscillent entre - 10 et - 12 °C, ils cueillent le raisin durant la nuit. La récolte se déroule entre la fin décembre et la fin février, et dans

bien des cas, elle se fait manuellement. Le raisin est pressé directement dès l'arrivée au chai. Le moût est ensuite mis à fermenter comme pour tout vin liquoreux. Une maturation lente s'opère, produisant ainsi un vin sucré et riche en arômes. La région de Niagara-on-the-Lake produit des vins de glace depuis 1984, et les cépages les plus populaires sont le riesling, le vidal, le cabernet franc, le chardonnay, le sauvignon et le pinot noir.

Pendant ce festival, qui attire toujours plus de visiteurs d'une année à l'autre, restaurateurs et vignerons se donnent la main pour en faire un

événement de dégustation. La rue principale, Queen Street, se remplit de plusieurs petits kiosques et de bars de glace extérieurs, où l'on vous invite à déguster les meilleurs vins de glace de la région, tout en savourant des créations culinaires élaborées par les restaurateurs du milieu.

Le samedi soir, la rue s'anime d'une atmosphère toute particulière. Bien emmitoufflés dans leur manteau d'hiver, la tuque enfoncée jusqu'aux oreilles, les gens vont d'un kiosque à l'autre et dégustent les divers cocktails élaborés par les vignerons, dont un seul remportera les honneurs.

D'UN VIGNOBLE À L'AUTRE

Durant toute la fin de semaine, les visiteurs peuvent aller d'un vignoble à l'autre pour découvrir et goûter ces vins de glace, et apprendre aussi à les déguster, car ces vignerons poursuivent également un objectif d'éducation. Au vignoble Coyote's Run, une petite entreprise familiale, on déguste un cari de poulet épicé avec un vin de glace fait de riesling. Au Peller Estates, le chef Jason Parsons a eu l'idée originale de fabriquer de grosses guimauves que les gens font griller au-dessus d'un feu de bois extérieur, tout en dégustant un vin de glace. L'activité est très populaire.

Les amateurs de Bacchus qui ne veulent pas conduire leur voiture peuvent louer une limousine avec chauffeur qui les mène en toute sécurité d'un vignoble à l'autre. Plusieurs restaurants de Niagara-on-the-Lake élaborent, le temps du festival, des



1. Au Peller Estates, le chef a eu l'idée originale de fabriquer de grosses guimauves que les gens font griller au-dessus d'un feu de bois extérieur.

2. Une atmosphère moderne règne au vignoble Status.



glace

menus auxquels ils intègrent le vin de glace.

Les vignobles de Niagara-on-the-Lake sont ouverts à l'année.

Information :
www.winecountryontario.ca
www.ontariotravel.net

Coups de cœur

CHARLES INN

Un grand manoir de style géorgien (12 chambres), où l'on offre une excellente cuisine de type française accompagnée d'une liste des meilleurs vins de la région et bien sûr des vins de glace pour accompagner le dessert. On y sert également le « afternoon tea » en après-midi. www.charlesinn.ca

HARBOR HOUSE

Une charmante et chaleureuse demeure située devant le port, à quelques pas de la rue Principale. Un hôtel boutique de 31 chambres et suites très confortables, avec couettes en duvet de canard, où l'on offre un délicieux déjeuner de style européen. L'après-midi, dans la bibliothèque, on y sert du vin et des fromages. www.harbourhousehotel.ca

Laurier Du Vallon

VOYAGES ET DÉCOUVERTES

DESTINATIONS SOLEIL 7 NUITS TOUT COMPRIS

DÉPARTS DE QUÉBEC

HOLGUIN CUBA	10 janvier
Playa Costa Verde 4★	CHAMBRE / 1085\$
Playa Pesquero 4.5★	CHAMBRE / 1235\$
Paradisus Rio de Oro Resort 5★	SUITE JUNIOR / 1355\$

CANCUN MEXIQUE	11 janvier
Oasis Tulum 3.5★	CHAMBRE VUE JARDIN / 1205\$
Grand Oasis Cancun 4.5★	CHAMBRE VUE SUNSET / 1385\$
Barcelo Maya Beach & Caribe 4★	CHAMBRE SUPÉRIEURE / 1425\$
Grand Sunset Princess All Suites 5★	SUITE JUNIOR DELUXE / 1505\$
Iberostar Paraiso Lindo 4.5★	CHAMBRE / 1765\$

CAYO COCO CUBA	12 et 14 janvier
Iberostar Mojito 4★	CHAMBRE / 935\$
Memories Caribe Beach Resort 4★	CH.SUP.VUE LAC AVEC TERRASSE / 955\$
Memories Flamenco Beach Resort 4.5★	SUITE JUNIOR TERRASSE VUE JARDIN / 1025\$

SANTA CLARA CUBA	12 janvier
Memories Paraiso Beach Resort 4.5★	SUITE JUNIOR TERASSE / 885\$
Husa Cayo Santa Maria 4.5★	SUITE JUNIOR / 925\$
Melia Las Dunas 4.5★	CHAMBRE / 1055\$

VARADERO CUBA	12 janvier
Brisas del Caribe 4★	CHAMBRE VUE JARDIN / 785\$
Memories Varadero 4.5★	CH.SUNRISE VUE JARDIN AVEC TERRASSE / 825\$
Be live Turquesa 4★	CHAMBRE / 845\$
Melia Las Antillas 4.5★	SUITE JUNIOR ÉCONOMIQUE / 985\$
Iberostar Playa Alameda 4.5★	CHAMBRE / 1045\$
Melia Varadero 4.5★	CHAMBRE / 1075\$
Melia Marina Varadero 5★	CHAMBRE / 1105\$
Iberostar Laguna Azul 5★	CHAMBRE / 1235\$

Le tarif indiqué inclut toutes les taxes aéroportuaires, la TPS et la TVQ. Départs de Québec. Les prix sont par personne en occupation double pour des forfaits vacances d'une semaine pour une sélection de dates et de destinations (à moins d'indication contraire). Les prix incluent les taxes et frais relatifs au transport sauf la taxe locale payable au départ de certaines destinations. Prix valides au moment de l'impression et sujets à changement en tout temps sans préavis. Nombre de sièges limités. Vols opérés par Sunwing Airlines. Pour connaître les conditions générales, veuillez consulter la brochure 2013/14 de Vacances Sunwing. Titulaire d'un permis du Québec. L'offre «payez en 6 versements égaux» est admissible chez Voyages Laurier du Vallon à l'achat d'un voyage forfait. Applicable aux nouvelles réservations seulement. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion. Sur approbation du service de crédit Visa Desjardins. Exemple d'un achat de voyage à 1189,00 = 6 versements mensuels de 198,17 sans intérêt. Les conditions peuvent changer en tout temps, sans préavis.

Contribution aux fonds d'indemnisation des clients, des agents de voyages en sus (2.00\$/1000\$).

Beauport 418 666.8882 / Laurier 418 659.1330 / Lévis 418 838.1882 / Place Ste-Foy 418 653.1882

Réservez en ligne sur notre site amélioré ! laurierduvallon.com



La Roumanie et la Bulgarie accueillent de plus en plus d'étrangers, dont plusieurs s'installent à Bucarest. — PHOTOTHÈQUE LE SOLEIL

Les Européens de l'Ouest séduits par la Bulgarie et la Roumanie

Agence France-Presse

BUCAREST — Poussés par la crise, séduits par le faible prix des terres ou sur un coup de cœur, des milliers d'Européens se sont installés en Bulgarie et en Roumanie, profitant des possibilités de l'Europe émergente.

Alors que certains en Grande-Bretagne craignent une «invasion» de Roumains et de Bulgares après l'ouverture du marché du travail au 1^{er} janvier — un débat «hystérique» selon le commissaire européen Laszlo Andor —, la Roumanie et la Bulgarie accueillent aussi de plus en plus d'étrangers. Ils sont 145 000, dont au moins

52 000 ressortissants de l'Union européenne enregistrés, selon Eurostat et des statistiques nationales.

Après avoir travaillé à Bruxelles et au Brésil, les Espagnols Rafaela et Ricardo Alcaine ont créé une société de consultants à Bucarest et aident leurs compatriotes à s'installer.

Si l'Espagne vient timidement de sortir de deux ans de récession, la Roumanie affiche une croissance de 2,7 % au cours des neuf premiers mois de l'année, et l'économie devrait croître de 2,2 % en 2014 contre seulement + 1,1 % dans la zone euro.

«Depuis le début de la crise, le nombre d'Espagnols s'implantant en Roumanie n'a cessé d'augmenter et ça continue», indique M^{me} Alcaine

à l'AFP, évoquant des milliers de nouveaux venus, «peut-être autant que les Français». Selon elle, «ils touchent à tout : infrastructures, ingénierie, énergie renouvelable, immobilier» dans un pays qui bénéficie de fonds européens pour combler son retard de développement.

«Des transports faciles vers l'Espagne, la tradition industrielle et la main-d'œuvre qualifiée» en plus de la langue d'origine latine sont aussi des atouts, explique-t-elle.

Les flux se font à double sens puisque l'Espagne accueille depuis plusieurs années environ un million de Roumains «qui se sont très bien intégrés», estime M^{me} Alcaine.

LES AGRICULTEURS ATTIRÉS

La Roumanie, cinquième pays de l'Union européenne (UE) en surfaces agricoles, a aussi séduit de nombreux agriculteurs français, néerlandais ou italiens.

«Ils viennent en raison du faible prix des terres, de leur qualité et d'une main-d'œuvre bon marché», explique Tudor Dorobantu, secrétaire général du syndicat Agrostar.

Le prix des terres oscille entre 2000 et 4000 euros (2948 \$ et 5895 \$) par hectare, 10 fois moins qu'aux Pays-Bas, selon l'association EcoRuralis.

Séduits par la «beauté» d'un pays où de nombreuses terres n'ont pas été contaminées par les pesticides, l'Écossais Doug McFarlane et sa femme Sara Meaker, anciens professeurs, ont opté pour l'agriculture bio depuis 2006 près de Cluj, en Transylvanie.

Alors que neuf pays de l'UE s'apprêtent — à reculons pour certains, comme la Grande-Bretagne — à lever le 1^{er} janvier les dernières restrictions visant l'accès des Roumains et des Bulgares à leur marché du travail, M. Hammond ne redoute pas un «exode» comme ce fut le cas pour les Polonais en 2007.

voyages bergeron.com
depuis 1950

Conférences le jeudi 16 janvier
Hôtel Plaza Québec, 3031, boulevard Laurier

AFRIQUE DU SUD	13h
TURQUIE	15h*
ITALIE	17h*
GRÈCE	19h*

*Vols au départ de Québec avec ou sans supplément selon la date de départ et dans la limite des places disponibles.

Réservez votre place au 1 855 907-0072
www.passionmonde.com

Présente **Passion MONDE**

La nouvelle génération de circuits

Une expertise en voyage de plus de 60 ans !

PERMIS DU QUÉBEC

voyages Solange Goulet

CIRCUIT TRÉSORS DE L'UNESCO
9 jours, 7 nuits en République Tchèque.
Départ de groupe accompagné, vols directs de Montréal à Prague, hôtels 4*, 12 repas, visites de 7 sites classés par l'Unesco.
Départ 23 septembre **2339\$**

CROISIÈRE SUR LE DANUBE
Traversez l'Europe Centrale en 13 jrs
Départ de groupe accompagné. Vols de MTL, transferts, 11 nuits en cabine de la cat. de votre choix, repas à bord, pourboires. Visites guidées en français de Munich, Vienne, Budapest, Belgrade et Bratislava
4 au 16 sept. cab.int. à partir de **4914\$**

PRINTEMPS À SORRENTO*
Vols LH de MTL vers Naples, transferts, hôtel 4* récemment rénové, 2 repas/jr, 1/4l. de vin, 1/2l. d'eau au souper, 3 excursions d'une 1/2 journée.
Dép. 3 avril 2 sem. **2099\$** 3 sem. **2399\$**

COSTA DEL SOL SANS SOUCI*
Vols directs MTL-Malaga, transferts, hôtel 4* à Torremolinos, 2 repas/jr
24 mars au 8 avr. **2229\$** 24 mars au 15 avr. **2499\$**

ESCAPADE À PARIS DE QUÉBEC*
Vols dir., transferts, 7 nts hôtel 3*, pet.-déjeuner, croisière sur la Seine
16 au 24 mai **1789\$**

* Taxes de séjour payables* sur place

Prix par personne en occ. double. Contribution au Fonds d'indemnisation des clients des agents de voyage en sus : 2\$/1000\$. Détenteur d'un permis du Québec

Charlesbourg 5577, boul. Henri-Bourassa 418 626-8966 1 800 463-6940
Québec 1245, chemin Ste-Foy 418 681-1456 1 800 621-1456

vacances **TMR** votre compagnon de voyage

RÉSERVEZ VOTRE PLACE POUR LA RELÂCHE!

CUBA - VARADERO Villa Tortuga 3★ Départ: 27 février 1198\$ UNE SEMAINE • TOUT INCLUS	CUBA - CAYOS DE VILLA CLARA Eurostars Cayo Santa Maria 4,5★ Départ: 2 mars 1398\$ UNE SEMAINE • TOUT INCLUS	CUBA - HOLGUIN Playa Costa Verde 4★ Départ: 2 mars 1598\$ UNE SEMAINE • TOUT INCLUS	CUBA - VARADERO Barcelo Arenas Blancas 4★ Départ: 1 ^{er} mars 1648\$ UNE SEMAINE • TOUT INCLUS
RÉP. DOMINICAINE - PUNTA CANA Grand Bahia Principe Bavaro 4,5★ Départ: 4 mars 1768\$ UNE SEMAINE • TOUT INCLUS	MEXIQUE - RIVIERA MAYA Grand Sirenis Riviera Maya 4,5★ Départ: 4 mars 1798\$ UNE SEMAINE • TOUT INCLUS	CUBA - CAYO COCO Hotel Playa Coco 4★ Départ: 27 février 1198\$ UNE SEMAINE • TOUT INCLUS	

CROISIÈRE TOUT INCLUS!

PARTEZ EN CROISIÈRE DANS LES CARAÏBES

LA ROMANA > STE-LUCIE > BARBADE > MARTINIQUE > ST-KITTS > ÎLES VIERGES BRITANNIQUES

1478\$ DÉPART DE MONTRÉAL 18 JANVIER 2014 CABINE «INTÉRIEURE DÉCOUVERTE»	1518\$ DÉPARTS DE MONTRÉAL 25 JANVIER ET 1 ^{ER} FÉVRIER 2014 CABINE «INTÉRIEURE DÉCOUVERTE»
--	--

1 SEMAINE TOUT INCLUS
ANIMATION FRANCOPHONE • REPAS ET BOISSONS ALCOOLISÉES INCLUS

CONSULTEZ VOTRE CONSEILLER EN VOYAGES OU VISITEZ LE VACANCESTMR.COM

CAA Voyages
1-888-549-5559
caaquebec.com/voyage

PRIX COMPREND : Le vol, les transferts, 7 nuits d'hébergement, les repas, les taxes aéroportuaires, la surcharge de carburant, la TPS et la TVQ. Prix par personne en occupation double. **NE COMPREND PAS :** Les frais de contribution au Fonds d'indemnisation des clients des agents de voyages de 2\$ par 1 000\$. Croisière: Les pourboires approximatifs de 75 € par personne par séjour devant être payés sur place. Des frais de service en agence peuvent s'appliquer. Espace limité. Forfaits aux départs de Québec. Croisière au départ de Montréal. Valable pour nouvelles réservations jusqu'au 05/01/2014. Certaines conditions s'appliquent. **Vacances TMR, située au 1180, rue Drummond, suite 330 à Montréal, QC H3G 2S1, est titulaire d'un permis du Québec.**

RENTRÉE D'HIVER

Mille et une façons de bouger pour la nouvelle année

De moins en moins de Québécois prennent la résolution de se remettre en forme au jour de l'An. Quoi? Mais oui, vous avez bien lu! Ce n'est pas que les gens font moins d'activité physique, bien au contraire.

De nos jours, l'exercice physique n'est plus une façon de perdre les quelques livres que l'on a pris en trop pendant la période des fêtes afin d'affiner sa silhouette juste à temps pour le printemps. Il s'agit, pour la plupart des gens, d'une saine habitude de vie que l'on souhaite maintenir à l'année longue, et ce, pour le reste de nos jours.

C'est plus facile à dire qu'à faire, vous en conviendrez. Pour rester constamment motivé, la solution est de varier ses activités. Et ce n'est pas la variété qui manque à en juger par l'offre sans cesse grandissante des formules qui nous sont proposées pour bouger. Des sports de plein air pour les personnes qui n'ont pas peur du froid au yoga chaud pour celles qui préfèrent suer, il y en a pour tous les goûts.

Yoga à gogo

Pour avoir un aperçu de la diversité de l'offre, il suffit de constater les nombreuses formules de yoga que l'on peut pratiquer à Québec. Le plus connu et le plus pratiqué est le Hatha yoga, qui est composé de postures, de techniques de respiration et de relaxation. Parmi ses variantes, on trouve l'Ashtanga, le Bikram, l'Iyengar, le Vinyasa, le Shivananda et même le Power Yoga. Certaines formules sont plus douces et davantage axées sur l'aspect spirituel, alors que d'autres sont plus énergiques et centrées sur le développement de la souplesse, de l'équilibre et du tonus musculaire. Avant de choisir le type de yoga qui vous convient le mieux, il serait peut-être préférable de faire un essai.

Au pas de course

Depuis quelques années, la popularité de la course à pied bat son plein et ne semble pas s'essouffler. En fait, l'engouement des coureurs est tel qu'il a maintenant un impact sur certains sports d'hiver comme la raquette et le ski de fond. Seuls quelques irréductibles, parmi les nombreux adeptes de la course à pied, s'adonnent à leur sport préféré douze mois par année. Les autres se tournent vers des disciplines connexes, comme la



Photo: Laurence Boudreault, Foubraque

raquette et le ski de fond, qui leur procurent la même sensation de liberté et leur permettent de brûler autant de calories. La saison froide est aussi idéale pour la course à six pattes avec son chien, mieux connue sous le nom de canicross, ou encore le ski joëring, qui consiste à se faire tirer par son chien en ski de fond.

Mais peu importe l'activité que vous choisirez, l'important est que vous éprouviez du plaisir à la pratiquer. C'est le secret pour garder sa motivation et sa passion pendant



plusieurs années. Et le meilleur moyen de trouver votre activité préférée est d'en essayer plusieurs.

3395186

Yoga et Qi Gong

Session d'hiver
Début: 14 janvier

Paul Gaucher

Apprivoiser le souffle
Assouplir le corps
Détendre l'esprit

www.paulgaucher.com 418 686-3665

3393046

SEMAINE D'ESSAI GRATUITE

NOUVEAUX CLIENTS SEULEMENT
SUR PRÉSENTATION DE CE COUPON
VALIDE EN TOUT TEMPS

BIKRAM YOGA QUÉBEC
830 ST-JOSEPH EST SUITE 201
BIKRAMYOGAQUEBEC.COM
418.914.5507

3400730

YOGA ANTIGRAVITÉ®

PILATES
DANSE
HATHA YOGA
TAI CHI
GYROTONIC®

Dès le 6 janvier

LE STUDIO LIBRE
En plein cœur de Québec

www.lestudiolibre.ca
Tél. : 418 998-6036

3393709

ACADÉMIE DU SAVOIR
Bureautique • Langues

FORMATION EN **BUREAUTIQUE**

FORMATION EN **LANGUES**

APPRENTISSAGE À VOTRE RHYME
Début des cours en tout temps

PROGRAMMES DE FORMATION :

- Formation en bureautique
- Adjoint(e) administratif(ive)
- Agent(e) de bureau
- Commis de bureau
- Commis comptable
- Secrétaire de direction
- Ou cours à la carte (Windows, Word, Excel, etc.)

ANGLAIS - ESPAGNOL
Nos formations vous offrent une porte sur le monde.
Affaires, voyages, appels téléphoniques.

- Privé
- Semi-privé
- En entreprise
- En groupe (**FAITES VITE!** Les cours débutent en janvier)

COURS EN LIGNE OU À NOS BUREAUX

ÉVALUATION GRATUITE

455, rue du Marais, bureau 180, Québec
418 686-0289
www.academiedusavoir.com

3394372

DEMANDE D'ADMISSION

ENTREZ EN SCÈNE

DATE LIMITE 1^{ER} MARS

UN RÉSEAU DE 9 ÉCOLES PARTOUT AU QUÉBEC

WWW.CONSERVATOIRE.GOUV.QC.CA

CONSERVATOIRE de musique de Québec

Conservatoire de musique et d'art dramatique Québec

C'EST BON À
SAVOIR

MES LOISIRS
MON PERFECTIONNEMENT
MON
ENRICHISSEMENT
PERSONNEL



BONASAVOIR.CA

Découvrez les
COURS GRAND PUBLIC
offerts à la
Commission scolaire de la Capitale

Début des cours : semaine du 27 janvier
Inscription sur place : 13 et 14 janvier 2014 – 18 h à 20 h 30
Inscription en ligne :
coursgrandpublic.cscapitale.qc.ca
du 7 au 22 janvier 2014

DESCRIPTION	DURÉE	HORAIRE	LIEU	DÉBUT	COÛT
CONVERSATION ANGLAISE DÉBUTANT					
Cours adapté aux voyages.	10 semaines	Lun 18 h 30 à 21 h 30 Mar 18 h 30 à 21 h 30	Centre Louis-Jolliet Centre Saint-Louis	27 janvier 28 janvier	125 \$
CONVERSATION ANGLAISE INTERMÉDIAIRE					
Cours adapté aux voyages.	10 semaines	Mar 18 h 30 à 21 h 30	Centre Louis-Jolliet	29 janvier	125 \$
CONVERSATION ESPAGNOLE DÉBUTANT					
Cours adapté aux voyages.	10 semaines	Lun 18 h 30 à 21 h 30 Mar 18 h 30 à 21 h 30	Centre Saint-Louis Centre Louis-Jolliet	27 janvier 28 janvier	125 \$
CONVERSATION ESPAGNOLE INTERMÉDIAIRE					
Cours adapté aux voyages.	10 semaines	Mer 18 h 30 à 21 h 30	Centre Louis-Jolliet	29 janvier	125 \$
FRANÇAIS CORRECTIF					
Réviser et approfondir les règles de grammaire et de syntaxe ainsi que des notions de vocabulaire. Se préparer aux examens de français exigés lors d'un processus de sélection ou pour la rédaction de rapports.	10 semaines	Lun 18 h 30 à 21 h 30 Mer 18 h 30 à 21 h 30	Centre Saint-Louis Centre Louis-Jolliet	27 janvier 29 janvier	125 \$
FRANÇAIS – TECHNIQUES DE RÉDACTION DE TEXTES					
Réviser et approfondir les règles de grammaire afin de développer des habiletés aux techniques de rédaction. Acquérir de l'assurance en matière de rédaction pour la passation des tests de français exigés par les employeurs ou pour l'admission dans les universités.	10 semaines	Lun 18 h 30 à 21 h 30	Centre Louis-Jolliet	27 janvier	125 \$
GUITARE ACOUSTIQUE DÉBUTANT OU INTERMÉDIAIRE					
Musique populaire ou d'accompagnement Ce cours permet à chacun des participants de progresser à son rythme à l'aide de chansons adaptées à ses goûts. Location de l'instrument disponible sur place et à prix abordable.	10 semaines	À définir selon la demande	Centre Louis-Jolliet	À définir selon la demande	200 \$
GUITARE BASSE DÉBUTANT OU INTERMÉDIAIRE					
Musique populaire ou d'accompagnement Ce cours permet à chacun des participants de progresser à son rythme à l'aide de chansons adaptées à ses goûts. Location de l'instrument disponible sur place et à prix abordable.	10 semaines	À définir selon la demande	Centre Louis-Jolliet	À définir selon la demande	200 \$
TABLETTE ÉLECTRONIQUE (IPAD - PC)					
Se familiariser avec les différentes possibilités qu'offre l'iPad. Posséder un appareil récent (moins de 3 ans).	2 semaines	Lun 18 h 30 à 21 h 30	Centre Louis-Jolliet	27 janvier 24 février	30 \$
TÉLÉPHONE INTELLIGENT (IPHONE)					
Se familiariser avec les différentes possibilités qu'offre l'iPhone. Posséder un appareil récent (moins de 3 ans).	2 semaines	Lun 18 h 30 à 21 h 30	Centre Louis-Jolliet	3 février 17 mars	30 \$

• Centre Louis-Jolliet : 1201, rue de la Pointe-aux-Lièvres, Québec, G1L 4M1 • Centre Saint-Louis : 262, rue Racine, Québec, G2B 1E6

En plus d'être reconnus par la Régie du bâtiment du Québec, les programmes de formation en « Administration d'une entreprise de construction », en « Gestion de la santé et de la sécurité du travail » et en « Gestion de projets et de chantiers », sont accrédités par l'Association canadienne de la construction en tant que cours spécialisés de l'industrie (CSI) et donnent des crédits applicables lors d'une certification Sceau d'or.



ASSOCIATION
DE LA CONSTRUCTION
DU QUÉBEC
Québec

Formation : Véronique Mercier
mercier@acq.org
Services aux membres : Carole Rochette
rochetec@acq.org
375, rue de Verdun, local 100
Québec (Québec) G1N 3N8
Tél. : 418-687-4121 / Téléc. : 418-687-3026

SESSION HIVER 2014

Programmes pour l'obtention de la licence RBQ

Administration d'une entreprise de construction (96 heures)

Management (21 heures)

Vendredi 28 mars et 4 avril de 18h30 à 21h30
Samedi 29 mars et 5 avril de 8h30 à 17h00
Examen : Mercredi 9 avril de 19h00 à 22h00

Régime des relations de travail (17 heures)

Vendredi 30 mai de 19h00 à 22h00
Samedi 31 mai de 8h30 à 17h00

Examen : Jeudi 5 juin de 19h00 à 21h30

Gestion financière (32 heures)

Vendredi 11 avril de 19h00 à 22h00
Samedi 12 avril de 8h30 à 17h30
Dimanche 13 avril de 8h30 à 16h30
Jeudi 8 et 15 mai de 19h00 à 22h00
Vendredi 9 et 23 mai de 19h00 à 22h00

Examen : Mardi 27 mai de 19h00 à 22h00

Législation et réglementation (26 heures)

Samedi 3 et 10 mai de 8h30 à 16h00
Dimanche 4 et 11 mai de 8h30 à 16h00
Examen : Vendredi 16 mai de 19h00 à 22h00

Obtention d'une licence de la Régie du bâtiment du Québec (RBQ)

La réussite des 4 modules de ce programme vous exempte de l'examen d'évaluation de connaissance en administration et ce, pour toutes les sous-catégories d'entrepreneur général et/ou spécialisé.

Gestion de projets et de chantiers (165 heures)

Lecture et interprétation des plans et devis (42 heures)

Les mardis et jeudis du 14 janvier au 27 février de 18h30 à 21h30

Examen: Mardi 4 mars de 18h30 à 21h30

Estimation des coûts et soumissions (42 heures)

Les mardis et jeudis du 11 mars au 24 avril de 18h30 à 21h30

Examen: Mardi 29 avril de 18h30 à 21h00

Encadrement législatif, normatif et réglementaire (27 heures)

Vendredi 28 février et 7 mars de 19h00 à 22h00
Samedi 1er et 8 mars de 8h30 à 16h30
Dimanche 2 et 9 mars de 8h30 à 12h00

Examen : Vendredi 14 mars de 19h00 à 22h00

Gestion et contrôle des activités de construction (54 heures)

Les lundis et mercredis du 23 avril au 4 juin de 18h00 à 22h00
Lundi 9 juin de 18h00 à 20h00

Examen: Mercredi 11 juin de 18h30 à 21h30

Obtention d'une licence de la Régie du bâtiment du Québec (RBQ)

La réussite des 4 modules de ce programme vous exempte de l'examen d'évaluation de connaissance de Gestion de projets et de chantiers pour toutes les sous-catégories d'entrepreneur général et spécialisé à l'exception des sous-catégories de Génie civil 1.4, 1.5, 1.6 et 1.7.

Gestion de la santé et de la sécurité du travail (45 heures)

Gestion de la prévention des lésions professionnelles (15 heures)

Samedi 26 avril de 8h30 à 17h00
Dimanche 27 avril de 8h30 à 17h00
Examen : Jeudi 1er mai de 19h00 à 21h30

Gestion des dossiers d'indemnisation (15 heures)

Samedi 17 mai de 8h30 à 17h00
Dimanche 18 mai de 8h30 à 17h00
Examen : Jeudi 22 mai de 19h00 à 21h30

Gestion de la cotisation (15 heures)

Samedi 24 mai de 8h30 à 17h00
Dimanche 25 mai de 8h30 à 17h00
Examen : Jeudi 29 mai de 19h00 à 21h30

Exécution de travaux pour bâtiments de tout genre et bâtiments visés par un plan de garantie 1.2/1.3/1.1/1.1.2

Exécution de travaux de construction pour bâtiments de tout genre 1.2 / 1.3 (55 heures)

Les samedis et dimanches du 15 mars au 6 avril de 8h00 à 15h00

Plan de garantie des bâtiments résidentiels neufs 1.1.1/1.1.2 (10 heures)

Samedi et dimanche 12 et 13 avril de 8h00 à 15h00

PETITS DÉJEUNERS-ACQ-QUÉBEC

Microsoft Excel peut vous aider dans votre entreprise!

Mercredi 5 février de 7h30 à 9h15

Gestion du temps avec Outlook

Mercredi 19 février de 7h30 à 9h15

Pour réussir son transfert d'entreprise

Mercredi 19 mars de 7h30 à 9h15

L'hypothèque légale, notions de base

Mercredi 2 avril de 7h30 à 9h15

Les conventions entre actionnaires

Mercredi 16 avril de 7h30 à 9h15

Santé et sécurité générale sur les chantiers de construction (30 heures)

Pour l'obtention de la carte de sécurité de l'ASP construction vous donnant accès aux chantiers de construction.

1er choix

Samedi 8 et 15 février de 8h00 à 16h30
Dimanche 9 et 16 février de 8h00 à 16h30

2e choix

Samedi 15 et 22 mars de 8h00 à 16h30
Dimanche 16 et 23 mars de 8h00 à 16h30

3e choix

Samedi 3 et 10 mai de 8h00 à 16h30
Dimanche 4 et 11 mai de 8h00 à 16h30

NOUVEAUTÉ!

À surveiller dès janvier...

Formations spécialisées en gestion

- Gestion des calendriers d'exécution avec MS Project
- Les plans et devis: Savoir discerner les points critiques

Innovations des procédés

- Le rôle et les responsabilités de l'entrepreneur dans le cadre d'un projet LEED
- Construction, rénovation et démolition: la saine gestion des résidus

**VOUS DÉSIREZ FORMER UN GESTIONNAIRE OU UN MEMBRE DU PERSONNEL ADMINISTRATIF?
DÉCOUVREZ LES NOUVELLES FORMATIONS DE LA MUTUELLE DE FORMATION, UNE MULTITUDE DE POSSIBILITÉS
S'OFFRENT À VOUS! DÈS JANVIER 2014**

www.acq.org/formations

Une visite guidée du Shawinigan

NATHAËLLE MORISSETTE
La Presse

SHAWINIGAN — «J'ai vécu ailleurs dans le monde et au Québec, et je ne me suis jamais senti chez nous ailleurs que chez nous.» Et pour l'auteur à succès de la série *Amos Daragon*, «chez nous», c'est Shawinigan. Cette ville, dont il est follement amoureux, vit de profondes transformations en raison des nombreuses fermetures d'usine. Maintenant, tout est possible, selon lui. «C'est le temps d'investir dans la communauté», ajoute celui qui a joint le geste à la parole en ouvrant une librairie. Visite du cœur de la ville en compagnie de l'auteur.

PERRO LIBRAIRE

Lors de notre passage, une odeur de livres neufs flottait dans l'air. Au loin, le bruit des perceuses et des marteaux se faisait entendre. Et pour cause, l'auteur vient à peine d'ouvrir sa librairie. Les premiers clients ont pu découvrir les lieux le 4 décembre. Bryan Perro, qui cherchait un nouvel emplacement pour sa maison d'édition, a décidé de joindre l'utile à l'agréable en profitant de son déménagement pour ouvrir une librairie. Shawinigan n'en avait plus depuis deux ans. «La librairie n'est pas nécessaire pour les besoins primaires, admet-il. Mais on en a besoin pour s'actualiser. C'est l'imagination et la créativité qui font que tu t'en sors.» La petite librairie, au départ, n'est pas



L'auteur Bryan Perro dans sa nouvelle librairie — PHOTOS LA PRESSE, SYLVAIN MAYER

facile à repérer. Elle se trouve dans un immeuble en pleine rénovation, près du Café Morgane. On y trouve des bouquins pour tous les goûts : des livres de recettes aux contes pour enfants, en passant par les romans fantastiques.

580, avenue du Marché, 819 731-3381

CAFÉ MORGANE

«C'est devenu l'incontournable au centre-ville», lance Bryan Perro, au moment où nous faisons notre entrée au Café Morgane, établissement qui appartient à

une petite chaîne de cafés ayant vu le jour en Mauricie. «Dans une ville, on a toujours besoin d'un café central.» Le foyer, les sofas et les coffres de bois pour étendre ses jambes, les multiples tables, le plafond où ont été suspendues de grosses branches d'arbres, voilà le décor offert par ce sympathique café, fréquenté autant par des étudiants qui viennent faire leurs travaux que par des personnes du troisième âge qui prennent le temps de siroter leur café. Situé à deux jets de pierre de la librairie, l'endroit est fréquenté presque quotidiennement par l'auteur et

sa bande. Ce qu'il commande? Le classique café au lait.

550, 5^e Rue, 819 731-1883

PROMENADE BOULEVARD SAINT-MAURICE

Même en plein hiver, la rivière Saint-Maurice ne gèle pas en raison des forts courants. Il est donc agréable de pouvoir l'admirer en marchant le long du boulevard Saint-Maurice. «Quand j'étais jeune, la rivière puait, on ne voyait pas le fond, il y avait des billots de bois partout, se rappelle le père

d'Amos Daragon. Aujourd'hui, on se retrouve avec un joyau.» Au bout du circuit se trouve un grand parc. Et en remontant la rue, on découvre ce qui était auparavant le quartier ouvrier. Bryan Perro le compare un peu au Plateau de Montréal avec ses édifices de trois étages en briques, ses escaliers en colimaçon...

RÉJEAN MAILLÉ, SERVICE DE TRAITEUR

Arpenter les rues avoisinant la rivière permet de faire une belle découverte : Réjean Maillé, service de traiteur. L'édifice abritant le commerce a gardé son charme d'autrefois. Depuis sa construction en 1920, l'endroit a toujours eu une vocation commerciale : magasin général, épicerie de quartier, dépanneur à bonbons et, finalement, traiteur. À l'intérieur, le propriétaire a conservé les comptoirs d'origine. Bryan Perro vient régulièrement visiter son ami pour acheter des plats maison cuisinés sur place. Du ketchup aux fruits aux pâtés en passant par la viande en pot comme un émincé de poulet et poireau, voilà ce que l'on retrouve dans le comptoir de Réjean Maillé. Une adresse sympathique.

302, 1^{re} Rue, 819 537-5504
rejeanmailleraiteur.ca

CADEAUX CHEZ GUY

«C'est rare des boutiques de jouets qui ont encore pignon sur rue», lance Bryan Perro en entrant dans le magasin Cadeaux chez Guy.

3389397

LES RENDEZ-VOUS
évasion

evasion.lesoleil.com

leSoleil

DESTINATIONS SOLEIL

FLORIDE HOLLYWOOD LE RICHARD'S MOTEL :

Solution d'hébergement écono/propre, Hollywood & Hallandale Beach. Près golf, restos, courses, 1,5 mille de la plage – service transport gratuit. Approuvé CAA Québec, pisc. chauffées, BBQ, Wi-Fi. Prix : au jour, semaine et mois. Condos 339\$/sem. **1 800 742-4431**
www.richardsmotel.com

FLORIDE HOLLYWOOD SHELL MOTEL :

1201/5, Federal Hwy, 33020. 5 min de la plage, services, restaurants, golf, tennis, courses. Pisc. chauffée, BBQ, jeu de palets (shuffleboard), tél., télé, service aux ch., prix compétitifs. Sem., mois, saison. Notre devise : «Propreté et tranquillité». Parlons français. Nouvel emplacement sur la plage. **1 800 547-0044** ou **954 923-8085**
www.shellmotelhollywood.com

RÉGIONS DU QUÉBEC

CANTONS-DE-L'EST

ÉTOILE SUR LE LAC :

Offrez-vous la frénésie des Fêtes sur les rives du lac Memphrémagog. Différents forfaits à partir de 127 \$ + tx par pers. occ. double. Aussi condos à louer disponibles à partir de 275 \$ + tx / nuit, 3 nuits min. **1 800 567-2727** • www.etoilesurlac.ca

CHARLEVOIX

LES CHALETS DU VERSANT : ★★★/★★★★

Chalets équipés entre fleuve et montagnes, à 10 min de Baie-Saint-Paul. Piscine, jacuzzis, surface multisports, sentiers de randonnée et de vélo. 1 nuit gratuite sur réserv. de 2 nuits et + (certaines conditions). **1 877 469-0909** • www.versantcharlevoix.com

CHAUDIÈRE – APPALACHES

AUBERGE DES GLACIS :

Une aventure gastronomique au moulin à 1h de Québec! Souper 5 services, nuit et déjeuner à partir de 132,50\$/pers. en occ. double. Raquettes, sentiers, ski de fond (50 km de pistes), massothérapie. **1 877 245-2247** www.aubergedesglacis.com

LAURENTIDES

HÔTEL SPA WATEL : ★★★

Carte-cadeau disponibles. Gratuit avec hébergement : pisc. chauffée int., 8 spas int./ext., 2 saunas et bain froid. Ch. class., sup. et suites foyer et bain à remous dble. Service de masso. et soins corporels. 48 km de ski fond et 12 km de raquette. Consultez notre vidéo 360° au www.hotelspawatel.com **1 800 363-6478**

QUÉBEC - CAPITALE-NATIONALE

MONT-SAINTE-ANNE :

15 GRANDES MAISONS DE CAMPAGNE À LOUER : Au pied du Mont Ste-Anne, de 4 à 32 cc, 8 à 80 pers./maison. Fêtes d'amis ou en famille, raquettes, ski, patin, spa, Wi-Fi, traiteurs, etc. **418 826-3331** ou **1 800 461-2030**. Vous pouvez visiter chaque maison sur Internet : www.chalets-village.com

VOYAGES ACCOMPAGNÉS

MON AGENCE :

ÉVASION AU MANOIR RICHELIEU : Transport, hébergement, souper buffet et déjeuner brunch sam-dim (170 \$) dim à lun (145 \$), toutes les fins de semaine à partir du 20 oct. **SPÉCIAL AVEC SKI AU MONT-GRAND-FOND :** 12-13 et 14 février, 4 repas (290 \$) **SPÉCIAL FEUX D'ARTIFICE :** 22-23 février, 2 repas (170 \$) et 22 février, 1 souper (30 \$). **SKI AU MONT ORFORD :** 5 et 6 février, 2 repas (175 \$)

FRED PELLERIN AU DOMAINE FORGET : 4 mai, souper au Manoir Richelieu et spectacle (80 \$)

MON AGENCE : 418 686-0049. Détenteur d'un permis du Québec. Taxes et contribution OPC incluses.

**POUR ANNONCER
DANS CETTE RUBRIQUE**

Communiquez avec le télémarketing : egosselin@lesoleil.com
418 686-3263 • sans frais : 1 866 686-3435

de Bryan Perro



Le Café Morgane, un incontournable du centre-ville, selon Bryan Perro.



L'extérieur et l'intérieur de la boutique Cadeaux chez Guy

Dès que l'on pénètre dans les lieux, la magie opère. Des jouets, il y en a partout. Que l'on soit enfant ou adulte, on a une soudaine envie de s'asseoir par terre pour câliner l'une des nombreuses poupées, faire rouler un camion ou encore résoudre un casse-tête. Mais il y a plus. Le deuxième étage appartient littéralement au père Noël et à ses lutins. Ouvert toute l'année, l'étage nous plonge dans une ambiance féérique : le foyer sur lequel on a accroché des chaussettes, les arbres illuminés, les animaux grandeur nature... Un arrêt obligé pour les amoureux de Noël.

667, 5^e Rue
819 536-7908
www.cadeauxchezguy.ca

PÂTISSERIE LE PALAIS

«Je te présente le sympathique Alain, meilleur chef pâtissier de l'année.» En entrant au Palais, Bryan Perro a immédiatement tenu à présenter le propriétaire des lieux, Alain Garceau, qui a en effet

décroché le titre de meilleur chef pâtissier du Québec en 2012. Le classique Saint-Honoré, le gâteau trois mousses au chocolat; difficile de résister aux douceurs offertes au comptoir. Il est également possible de manger sur place. Pour le lunch, on prépare quotidiennement un plat chaud. Salades, pizzas et pâtes peuvent également être commandées.

563, 5^e Rue, 819 536-7081
www.patisserielepalais.ca

3369043

Voyages solidaires  Cégep Mario-Victorin Savoir inventer demain

Expérience d'immersion interculturelle pour personnes de 50 ans et plus... avec hébergement dans une famille et bénévolat

Séjour de 7 semaines

Albanie
Bénin
Burkina Faso
Dharamsala (Inde)
Pérou
Sénégal
Vietnam

<http://voyagesolidaires.collegemv.qc.ca>
514 325-0150, poste 2039

3392942

Voyages **traditours**
au coeur des traditions

Nos conférences sur réservation
Mercredi 8 janvier
Hôtel GrandTimes
6515 boul. Wilfrid-Hamel

Afrique du Sud, Zimbabwe & Botswana à 11h
Italie à 13h
Angleterre, Écosse & Irlande à 15h
Ouest américain à 17h
Turquie à 19h

www.traditours.com
En vente uniquement et en direct chez Voyages Traditours
418 907-9595
1888-907-7712

Permis du Québec

Le chef de file en voyages organisés!

3393607

 Permis de l'OPC: 702569 Sem.: 10 h à 18 h Sam./Dim.: 10 h à 17 h

Vacances Sinorama
華景假期 ☎ 514-866-6888 ☎ 1-866-810-0888

VOYAGES DE LUXE, PRIX ABORDABLE

<p>Splendide Vietnam + Japon Tour luxueux de 27 Jours 6699\$#</p> <p>Circuit du printemps Visites: Hanoi→Sapa→Lao Cai→Hué→Hoian→Dannang→Nhatrang→Muine→Hochiminh City→Tokyo→Mt.Fuji→Hakone→Kyoto→Nara→Osaka Départ: 18 fév. 2014 / 25 fév. 2015</p>	<p>Splendide Vietnam tour luxueux de 21 Jours Visites: Hanoi→Sapa→Lao Cai→Hué→Hoian→Dannang→Nhatrang→Muine→Hochiminh City Départ: 18 fév. 2014 / 17 nov. 2014 4980\$# 25 fév. 2015 / 15 nov. 2015</p>
<p>Circuit de l'automne Visites: Tokyo→Mt.Fuji→Hakone→Kyoto→Osaka→Nara→Hanoi→Sapa→Lao Cai→Hué→Hoian→Dannang→Nhatrang→Muine→Hochiminh City Départ: 11 nov. 2014 / 09 nov. 2015</p>	

<p>Splendide Vietnam + Cambodge Tour luxueux de 21 Jours Visites: Hanoi→Ha long→Hué→Hoian→Dannang→Nhatrang→Hochiminh City→Siem Reap→Phnom Penh Départs: 13 fév. / 10 nov. 2014 4980\$# 23 fév. / 11 nov. 2015</p>	<p>Voyage de l'ablution Le Rajasthan, l'Inde du Nord et le Népal 17 Jours Visites: Delhi→Udaipur→Sardargarh→Jaipur→Agra→Khajuraho→Varanasi→Kathmandu Départ: 27 oct. 2014 5299\$#</p>	<p>Thaïlande, Singapour, Malaisie, Bali et HongKong 20 Jours Visites: Bangkok→Pattaya→Kanchanaburi (Rivière Kwai)→Singapour→Malacca→Kuala Lumpur→Bali→HongKong Départs: 10 fév. / 10 nov. 2014 5599\$# 09 fév. / 09 nov. 2015</p>
<p>LE FORFAIT COMPREND : # Prix occupation double, Départ garanti à partir de 15 personnes. Prix valide jusqu'au 31 janvier 2014</p> <p>* Vols internationaux (KE/JL/AC/AF/UA/VN) et domestiques; * Transports domestiques (Autocar, Train); * Repas indiqués dans le programme (y compris les spécialités locales); * Hôtel 5 étoiles ou le meilleur localement (certains 4 étoiles);</p> <p>* Frais d'entrée. Billet aux spectacles; * Croisière; * Accompagnateur et guides locaux francophones. * Accompagnateur/trice à partir de 30 personnes; * Taxes et la FICAV inclus.</p>		

Ek Balam, le joyau caché

Dans la jungle du Yucatán, dans le sud du Mexique, les archéologues continuent d'explorer les vestiges d'Ek Balam, une cité maya qui a peu à envier aux lieux plus connus de cette région.

LOUIS TANGUAY

Collaboration spéciale

RIVIERA MAYA — Au Yucatán, cette corne au sud du Mexique, si prisée par les touristes du Québec comme du reste du monde, on donne souvent l'impression qu'il suffit de visiter Chichén Itzá pour tout savoir de la société maya.

Les événements organisés à cet endroit et fortement médiatisés l'an dernier autour de la fameuse date du 21 décembre 2012 (dernier jour du calendrier maya élaboré il y a des centaines d'années) n'ont fait que renforcer ce statut de point focal d'une riche civilisation précolombienne.

D'où ma surprise en entendant dans le hall d'un hôtel de la Riviera Maya le propos d'un touriste québécois visiblement familier avec la région pour y avoir séjourné à plusieurs reprises.

À sa visite de Chichén Itzá, souvent considéré à tort comme la capitale du «monde» maya, il comparait une autre excursion vers un site archéologique de taille plus modeste, mais tout aussi intéressant : Ek Balam.

Le Lévisien m'a vite fait comprendre que je ne pouvais pas avoir entendu parler d'Ek Balam lors d'un premier voyage au Yucatán 30 ans plus tôt. En effet, c'est seulement dans les années 80 que les scientifiques ont commencé à cartographier l'endroit. La présence de ces vestiges, dissimulés sous la végétation, mais faisant saillie sur un vaste plateau généralement sans relief, aurait été repérée par des vues aériennes.

Les travaux de mise en valeur de l'architecture des quelque 40 édifices d'Ek Balam ont en fait débuté seulement au milieu des années 90.

Le commentaire de notre homme de tantôt donnait du poids à la préférence enthousiaste pour cette excursion exprimée par la représentante de notre voyageur au moment d'expliquer les diverses options offertes pour découvrir la région.

Son argument principal était que la pyramide d'Ek Balam est la dernière de la région sur laquelle il est encore permis de grimper. On comprendra pourquoi plus loin.

En route, donc, vers Ek Balam, pour apprendre d'abord que ce nom se traduit par «jaguar noir». Le jaguar était un des animaux importants dans la mythologie des anciens mayas, mais certains auteurs font plutôt référence à une étoile.

L'Institut national d'anthropologie et d'histoire du Mexique (INAH)

accrédite toutefois cette version dans un document selon lequel l'occupation par les Mayas a été continue de 600 av. J.-C. jusqu'en 1600 de notre ère.

La ville a cependant connu son apogée entre la fin du VIII^e siècle et le début du X^e, une période associée au chef politique et spirituel Ukin Kan Le'k Tok' et à ses descendants.

Ek Balam représente selon les experts une source précieuse d'informations gravées et un échantillon unique de pièces ornementales issues de la civilisation maya.

Depuis le poste d'accueil, où on s'initie notamment au calendrier maya avec les symboles des mois inscrits dans le sol, on accède au site lui-même par une courte marche en forêt.

Antonio Fuentes, un jeune guide qui a appris le français dans son Espagne natale avant de s'établir à Playa del Carmen, en plein cœur de la Riviera Maya, explique comment les routes régionales étaient balisées dans la première moitié du deuxième millénaire pour relier les agglomérations qui étaient en fait des cités-États indépendantes les unes des autres.

Les chemins étaient couverts de pierres calcaires pâles et bordés de coquillages pour refléter la lumière de la Lune. Car le transport des marchandises se faisait à dos d'homme, et il fallait souvent voyager la nuit pour éviter les grandes chaleurs.

Près de l'entrée du site, une colline encore couverte de végétation reste inexplorée, ce qui montre la possibilité de poursuivre des fouilles encore longtemps.

Tout près, dans le prolongement de l'enceinte, la porte cérémoniale, avec ses quatre arches brisées, a été restaurée.

M. Fuentes fait remarquer que l'accès depuis l'extérieur se fait par une pente assez forte pour que le visiteur doive s'incliner et ainsi exprimer son humilité devant le maître des lieux.

D'autres symboles de respect et d'autorité sont gravés dans les stèles dressées au centre de la place Sud, un grand espace réservé aux cérémonies. Son flanc ouest est fermé par deux palais appelés «Jumeaux» à cause de leur architecture semblable.

Mais la structure la plus imposante est celle du palais Ovale, dont plus de 10 chambres, quoique très exigües, auraient servi à l'hébergement des élites. La partie supérieure comportait un temple, pour les activités rituelles, mais aurait aussi servi aux observations des astronomes, ajoute M. Fuentes.

PLACE CENTRALE

En se dirigeant vers la partie la plus ancienne de la zone urbanisée, on traverse un jeu de balle comme on en trouve souvent sur les sites cérémoniels mayas. Ici, les murs entre lesquels deux équipes se disputaient une balle de caoutchouc très dure sont en talus.

La joute servait, dit-on, à déterminer qui aurait l'honneur d'être



Des personnages ailés flanquent la gueule du monstre de la pyramide qui surplombe le site. — PHOTOS COLLABORATION SPÉCIALE LOUIS TANGUAY

décapité lors d'un rituel de sacrifice humain.

Sur la place Centrale, on peut aussi apercevoir les vestiges de bains avec cuves en pierre et conduites d'eau.

La joute servait, dit-on, à déterminer qui aurait l'honneur d'être décapité lors d'un rituel de sacrifice humain

C'est là qu'on arrive au clou de la visite : la pyramide dont la façade spectaculaire n'a pas retenu l'attention des conquérants espagnols, semble-t-il parce qu'elle aurait été murée à l'époque de leur arrivée.

Aujourd'hui, la vue d'en bas sur certaines parties de l'acropole est

obstruée. Là où les archéologues poursuivent leurs travaux, plusieurs zones sont protégées par des toits en feuilles de palmier.

C'est au quatrième des six étages de cette structure érigée sur une base très large que sont concentrés les trésors les plus précieux du lieu. Il s'agit d'une série de personnages ailés façonnés en stuc. Ils sont groupés autour d'une large ouverture verticale qui fait penser à la gueule d'une créature monstrueuse dotée d'énormes dents.

Cette œuvre datée de l'époque Le'k Tok' est associée à un passage entre le monde des humains et le «monde inférieur», celui des morts et des esprits. Les corridors et les voûtes découverts à l'intérieur ont

posé des défis d'interprétation et de restauration aux équipes d'experts.

C'est pour atteindre cette terrasse qu'il faut nécessairement gravir l'escalier central aux marches irrégulières.

Encore une fois, l'architecture force le visiteur à adopter une posture courbée à la montée comme à la descente. Il est d'ailleurs recommandé d'aborder cette dernière comme un slalom en très larges virages, car elle peut même sembler périlleuse à une personne portée au vertige.

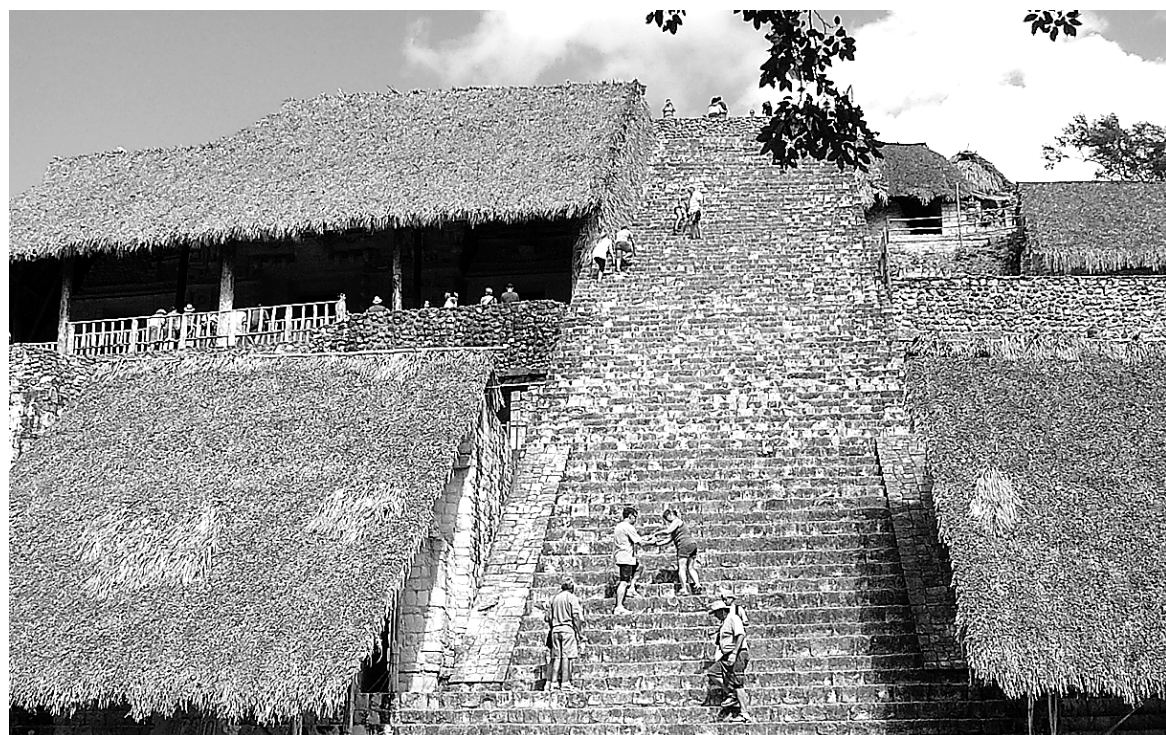
Je ne lui recommanderais certainement pas de poursuivre l'ascension jusqu'au sommet. Les derniers mètres représentent un exercice exigeant et même un peu imprévisible. Mais quelle vue!

Bien au-dessus des arbres, on contemple l'ensemble de l'enceinte.

de la civilisation maya



C'est surtout vu de l'arrière que le palais Ovale porte bien son nom.



Vue d'ensemble de la pyramide, avec son grand escalier

C'est le meilleur point de vue pour admirer les édifices de la place Sud et pour constater à quel point la forêt environnante couvre une plaine unie.

Les spécialistes de l'INHA considèrent que l'influence d'Ek Balam s'étendait sur toute la pointe Est du Yucatán. Ils disent même que les élites locales étaient en compétition avec celles de Coba à une centaine de kilomètres de là.

BON À SAVOIR

La civilisation maya s'est développée dans le sud du Mexique, au Belize, au Guatemala, au Honduras et au Salvador à partir des années 300 av. J.-C. pour mener par différentes étapes à la culture dite «classique» au cours du premier millénaire de notre ère et dominer

la vie commerciale et militaire de cette vaste région jusqu'au XVI^e siècle, quand les premiers Européens s'y sont installés.

Entendu au cours de la visite, le guide d'un autre groupe disant que, sur la zone de 15 kilomètres carrés entourant la ville fortifiée, les experts auraient recensé environ 7000 parcelles de terrain où le sol était compacté de façon à faire croire à l'emplacement d'une habitation. De là, l'hypothèse que la population d'Ek Balam aurait atteint les 25 000 personnes à son apogée. Mais d'autres sources avancent des évaluations plus modestes.

Le site est ouvert de 8h à 17h. On y arrive par la route 295, à une trentaine de kilomètres à l'est de la route 180 D. La jonction se trouve à environ 140 kilomètres au nord de l'aéroport de Cancún.



Vue du sommet de la pyramide d'Ek Balam, avec le palais Ovale et les palais Jumeaux

TENDANCES VOYAGES

Trois destinations pour 2014

3384317

LE SUD.
EN MIEUX.

votre monde de vacances

PRENEZ UN BAIN DE SOLEIL.

JUSQU'AU 20 JANVIER 2014, SUIVEZ LE SOLEIL À VACANCESTRANSAT.COM ET PROFITEZ DES MEILLEURS PRIX DE LA SAISON.



FORAITS SUD - 7 NUITS TOUT INCLUS

1039\$
★★★★PESTANA CAYO COCO
BEACH RESORT
CAYO COCO
6 FÉVRIER1169\$
★★★★BARCELO PUERTO PLATA
CLASSE PRESTIGE
PUERTO PLATA
21 FÉVRIER1199\$
★★★★1/2MELIA CAYO SANTA MARIA
CLUB ÉLÉGANCE
CAYO SANTA MARIA
31 JANVIER1249\$
★★★★1/2OCEAN VARADERO
EL PATRIARCA
VARADERO
6, 13 ET 20 MARS1289\$
★★★★SOL RIO DE LUNA
Y MARES RESORT
HOLGUIN
9, 16 ET 23 MARS1349\$
★★★★1/2MELIÁ PENINSULA
VARADERO CLUB ÉLÉGANCE
VARADERO
8, 15 ET 22 FÉVRIER1359\$
★★★★OCCIDENTAL GRAND
PUNTA CANA
CLUB PRÉFÉRENCE
PUNTA CANA
24, 26 ET 28 JANVIER1399\$
★★★★1/2GRAND BAHIA PRINCIPE
LA ROMANA ROYAL GOLDEN
LA ROMANA
27 JANVIER1459\$
★★★★1/2IBEROSTAR
COSTA DORADA
PUERTO PLATA
21 FÉVRIER1489\$
★★★★1/2GRAND BAHIA PRINCIPE
CAYACO ROYAL GOLDEN
SAMANA
21 FÉVRIER ET 7 MARS1649\$
★★★★1/2BARCELO MAYA COLONIAL
CLASSE PRESTIGE
RIVIERA MAYA
10 ET 12 FÉVRIER1999\$
★★★★GRAND BAHIA PRINCIPE
JAMAÏCA ROYAL GOLDEN
JAMAÏQUE
22 FÉVRIER ET 8 MARS

clubvoyages

Pour trouver l'agence près de chez vous visitez
clubvoyages.com
 Welcome
 Καλώς ήλθατε
 Bem-vindo
 Willkommen
 Welkom
 Bienvenido
 Willkommen
 Bienvenido
 Welkom
 Benvenuto


vacancestransat.com

Départs de Québec. Prix par pers. occ. double, catégorie de base, incluant les rabais, taxes et frais. Prix en vigueur au moment de l'impression et valables pour les nouvelles réservations individuelles effectuées du 4 au 6 janvier 2014, sous réserve de disponibilité. Pour connaître toutes les offres, consultez vacancestransat.com. Vols effectués sur les ailes d'Air Transat ou CanJet. Pour les détails et conditions générales, veuillez vous référer à la brochure Collection Soleil 2013-2014 de Vacances Transat. Vacances Transat est une division de Transat Tours Canada inc. et est titulaire d'un permis du Québec (n° 754241). Club Voyages est une division de Transat Distribution Canada inc. Permis (n° 753141) au Québec. Des frais de service en agence peuvent s'appliquer. Siège social : 300, rue Léo-Pariseau, 16^e étage, Montréal (Québec) H2X 4B3. md/mc Marque déposée/de commerce d'AIR MILES International Trading B.V., employée en vertu d'une licence par LoyaltyOne, Co., et par Transat Distribution Canada Inc.

Prix excluant le 2,00\$/1000\$ de services touristiques achetés représentant la contribution des clients au Fonds d'indemnisation des clients des agents de voyages.

MARIE-EVE MORASSE

La Presse

MONTREAL — En manque d'inspiration, mais à la recherche de destinations pour la prochaine année? Trois voyageurs expérimentés nous disent où aller en 2014 sans se ruiner.

AU SUD DU SUD

Directeur régional d'iTravel 2000, Pierre Raymond suggère de jeter un œil du côté de l'Amérique centrale l'an prochain. «C'est une des destinations qui essaient d'émerger. Le Panama, le Honduras, le Nicaragua et le Salvador n'ont pas les hébergements qu'on retrouve sur la Riviera Maya, par exemple, mais les prix sont encore abordables», dit-il. Les grandes chaînes hôtelières, comme Riu, commencent à s'installer dans des pays comme le Panama, note-t-il. De plus, comme le Costa Rica l'a fait avant eux, ces pays misent beaucoup sur l'écotourisme. «Le Nicaragua, par exemple, est un pays fascinant où le dépaysement est complet. On peut y voir des volcans, y faire des croisières, il y a des centaines d'îles!», note le représentant d'iTravel 2000. On en profite, avant que tous ne découvrent qu'il s'agit du «nouveau Costa Rica»!

DÉPAYSEMENT EN LOUISIANE

Le fondateur du site Yulair.com, qui répertorie les billets d'avion les

moins chers au départ de Montréal et de Québec, conseille «pratiquement à tout le monde» d'opter pour La Nouvelle-Orléans. «Ce n'est pas cher, pas loin, et c'est pourtant très dépayasant», note Frédéric Prévost-Lebeuf. Au départ de Montréal, on trouve des billets d'avion aller-retour pour environ 400 \$. La nourriture aux accents cajuns et créoles, les plages de sable blanc et la musique omniprésente dans les rues de la ville l'ont conquis. «À peu de frais, je ne connais pas d'autre destination qui en offre autant», conclut-il.

COUP DE CŒUR EN ASIE

Jennifer Doré Dallas est récemment rentrée d'un tour du monde de neuf mois, qui l'a menée dans 14 pays. Le Cambodge et ses habitants l'ont particulièrement charmée. «C'est moins cher que la Thaïlande et il y a encore beaucoup d'endroits où on est les seuls touristes, ce qui est assez agréable», dit Jennifer Doré Dallas, également fondatrice du site de voyage Moi, mes souliers (www.moimessouliers.org). Pour environ 10 \$ ou 20 \$ la nuit, elle a pu trouver des chambres avec salle de bains privée dans des auberges. Et pour 2 \$, «un très bon repas au marché». Bien que les voyageurs abordent souvent l'Asie du Sud-Est en commençant par la Thaïlande et le Vietnam, il lui a semblé plus facile de voyager au Cambodge. «Les gens parlent relativement bien anglais, c'est facile de se débrouiller», note-t-elle.



Dans les pays d'Amérique centrale, comme le Salvador, les prix sont encore abordables. — PHOTOTHÈQUE LE SOLEIL



À La Nouvelle-Orléans, la musique est omniprésente dans les rues. — PHOTOTHÈQUE LE SOLEIL



Le Cambodge est moins cher que la Thaïlande et encore moins fréquenté par les touristes. — PHOTOTHÈQUE LE SOLEIL