sports

HUGUES ALBERT
DORIS LABONTÉ
NOËL BOUCHARD

Défaite de 8-3 à Ste-Anne-des-Monts

L'intimidation des Montagnards a raison des Feuilles d'Erable de Rimouski

- par Doris Labonté

Ste-Anne-des-Monts - On avait avancé dans les conversations sportives, que les Montagnards de Ste-Anne-des Monts étaient des plus coriaces à domicile, pour ne pas dire plus.

Vendredi soir dernier, les Feuilles d'Erable de Rimouski se présentaient chez les montagnards avec l'objectif de demeurer invaincus cette saison dans la Ligue de hockey Junior B du Bas St-Laurent. Peine perdue, car dès les premières minutes de jeu, les locaux prirent l'initiative de la rencontre qu'ils remportèrent finalement 8 à 3.

Pour ce faire, les Montagnards utilisèrent une recette bien connue au hockey junior majeur: l'initiation. Ainsi les protégés de l'instructeur mario Rouièllard déployèrent leur panoplie de gestes et attitudes dont le but était visiblement de dominer par la rudesse excessive.

Tactique fructueuse dans les circonstances puisque quelques joueurs des Feuille d'Erable perdirent leur ardeur habituelle au jeu, alors que d'autres combattaient le feu par le feu et accumulèrent des nombreuses punitions inutiles.

Avant de réagir ainsi, les Rimouskois parvinrent à égaliser la rencontre 2-2 en deuxième période avant de crouler au 3ième engagement et de tirer de l'arrière 7 -2 à un certain moment.

Une première défaite

Pour les Feuilles d'Erable de Rimouski, il s'agissait d'un premier revers en sept rencontres cette saison. Fiche fort enviable, mais ternie par une défaite peu honorable où tous les joueurs n'ont pas offert une performance digne de la réputation de l'équipe.

Nettement déconcentrés par l'ambiance de violence existant ce soir là, les Rimouskois ont sûrement beaucoup appris et il est à souhaiter que cette expérience puisse tout de même leur permettre une meilleure préparation dans le futur.



Marc Ribault a encore une fois vu beaucoup de caoutchouc dans le revers des siens 8 à 3 à Ste-Anne-des-Monts. Normand Vallière prit la relève vers la mi-période au 3e engagement.

(Photo Le Rimouskois, Doris L.)

Le film du match

1ere période

S.A.M. ouvre le pointage: Mario Laprise.
- Dominique Lepage replace les F.E. dans les partie avec l'aide de Patrice Lepage.
- mario Laprise marque à nouveau, lors d'un avantage numérique.
- 2 à 1 en faveur de Ste-Anne-des-Monts.

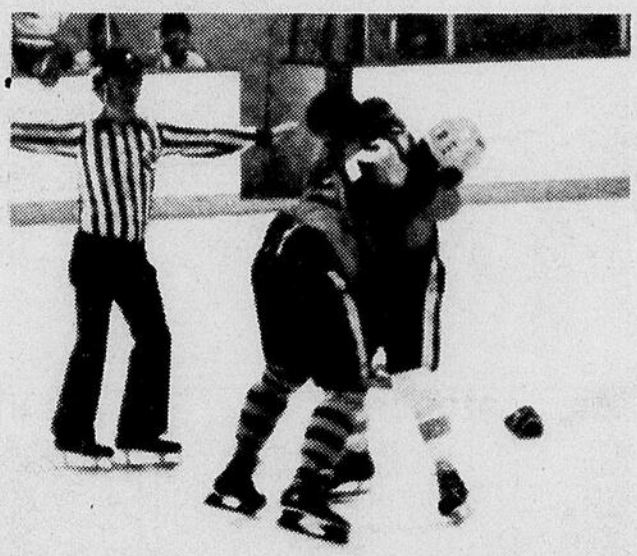
2ième période

- Normand Ruest égalise la rencontre sur une passe de Michel Létourneau.
-Pendant une pénalité aux F.E., Boudreau marque pour les Montagnards.
- Mario ARsenault ajoute à l'avance de ces derniers pendant un autre avantage numérique.
- C'était 4-2

3ième période

- Mario Arsenault, toujours pendant un avantage numérique, marque son 2ième but.
- Arsenault complète son truc du chapeau quelques instants plus tard: 6 à 2.
- Denis fournier porte le pointage à 7-2 par la suite.
- Michel Létourneau porte l'attaque en zone offensive et permet à Harold Leblanc d'inscrire le dernier but des F.E.
- Christian Gaumont scelle l'issue de la rencontre avec le 8ième but des siens.
- Pointage final: S.A.M. 8 et F.E. 3.

D.L.



Marcel Lebel, dégoûté par l'attitude intimidante des Montagnards a cru bon de laisser tomber les gants. La réplique des Feuilles d'Erable leur fut coûteuse puisqu'ils allouèrent quatre buts en désavantage numérique.

(Photo Le Rimouskois, Doris L.)

Autres nouvelles en pages 5 et 6

Baseball Senior

Rimouski obtient les championnats provinciaux de 1980



Frapper pour 1000, c'est le résultat de la démarche que Raymond Morissette a faite auprès de la Fédération de Baseball amateur du Québec en vue de l'obtention des Championnats provinciaux de baseball sénior, qui auront lieu à Rimouski en 1980.

(Photo Le Rimouskois, H.A.)

Il faudrait une sacrée malchance à la ville de Rimouski pour que ne soient pas présentés les championnats provinciaux 1980 de baseball sénior dans notre ville. C'est ce que déclarait Raymond Morissette, président du circuit de baseball sénior du Bas St-Laurent , l'autre jour. En effet, Rimouski vient en tête de liste quant à l'obtention de ces championnats et ses chances sont actuellement de 99.9%. La nouvelle sera officiellement confirmée lors du congrès annuel de la Fédération québécoise du baseball sénior qui se tiendra à Québec les 23,24 et 25 novembre prochains.

On sait que Rimouski avait acheminé sa demande officielle en vue d'obtenir ces championnats au mois de septembre dernier.

Comme il est pratiquement assuré que Rimouski sera la ville hôtesse des championnats de baseball senior québécois, on peut donner les dates de cet événement.

Ce tournoi à double élimination débuterait le jeudi 26 juillet pour se terminer le dimanche 29 juillet avec la présentation de la grande finale. Les parties auraient lieu sur les terrains du Complexe Sportif et de Ste-Blandine. Six équipes y prendraient part et le champion du tournoi aurait droit de participation au championnat canadien.

Toujours selon Raymond Morissette qui à rencontré fortuitement deux manitous de la Fédération du baseball sénior du Québec, Richard Bélec et Claude Tourville, la ville de Rimouski présente tous les avantages physiques nécessaires à la présentation de ces championnats.

A la prochaine réunion du circuit sénior Bas Laurentien, on fera table ronde afin de sonder l'opinion des responsables en vue de faire un inventaire des ressources humaines qui pourraient avoir à mettre sur pied les différents comités de ce championnat.

H.A.

VOTRE CONCESSIONNAIRE
Ford FORD
195 LÉONIDAS - 723-2223

Avant tout achat. . .
Consultez nos représentants:
Lionel Parent - Wildor Doucet - Paul Thériault
Robert Isabel - Valérien Fortin

195 LÉONIDAS TÉL.: 723-2223
MÉDAILLON FORD RIMOUSKI

STEIN

REGARDEZ, EXAMINEZ,

Il y a déjà belle lurette que Steinberg emballe ses pommes de terre dans des sacs munis de fenêtres, parce qu'il y a déjà belle lurette que Steinberg tient à bien vous faire voir ce que vous achetez.

Naturellement, il en coûte un peu plus cher à Steinberg pour se procurer ces sacs à fenêtre. Et, aussi surprenant que cela puisse paraître, le prix des pommes de terre chez Steinberg est en général inférieur à celui des

BOUCHERIE

PORC HACHÉ
PRODUIT DÉCONGELÉ
LA LB
1.19

VEAU HACHÉ
PRODUIT DÉCONGELÉ
LA LB
1.89

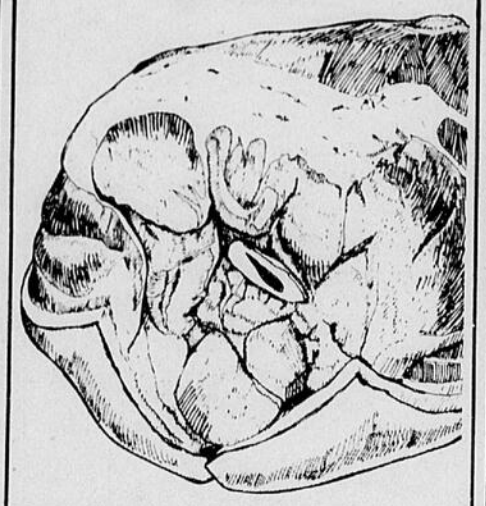
PÂTÉ AU POULET FRAIS AVEC LÉGUMES
STEINBERG
12 OZ
.79

BOUCHERIE



POITRINES DE POULET SURGELÉES
LEGRADE
BTE DE 5 LB
$4.99

BOUCHERIE



ÉPAULE DE PORC FUMÉ
GENRE PICNIC
LA LB
88¢

ÉPICERIE



PEPSI-COLA
CARTON DE 6 BOUT.
CONSIGNÉES DE 750 mL
DÉPÔT EN SUS
$1.88

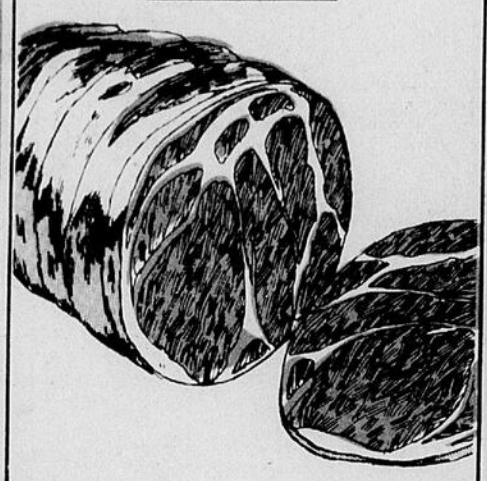
SAUCISSES FUMÉES SANS PEAU
HYGRADE
PQT DE 16 OZ
1.38

JAMBON CUIT EN TRANCHES
PETIT MATIN
HYGRADE
PQT DE 6 OZ
1.35

SIMILI POULET EN TRANCHES
HYGRADE
VIANDE & OLIVES
PQT DE 6 OZ
.69

JAMBON CUIT EN TRANCHES
LA BELLE FERMIÈRE
PQT DE 6 OZ
1.15

BOUCHERIE



SOC DE PORC FUMÉ ROULÉ
STEINBERG
LA LB
$1.39

BOUCHERIE



FOIE DE VEAU EN TRANCHES
PRODUIT DÉCONGELÉ
LA LB
$1.99

EPICERIE



SHORTENING
CRISCO
PQT DE 1 LB
68¢

JAMBON CUIT TRÈS MAIGRE
KRAKUS
LA LB
(AUX SEULS MAGASINS AVEC COMPTOIR DE CHARCUTERIE)
2.99

BOLOGNE AU MORCEAU
HYGRADE
ORDINAIRE OU CIRÉ
LA LB
(AUX SEULS MAGASINS AVEC COMPTOIR DE CHARCUTERIE)
1.25

TOMATES
ORCHARD KING
28 OZ
.57

EPICERIE

PÊCHES
DEMIES OU TRANCHÉES
ORCHARD KING
28 OZ
.77

CIGARETTES
AU CHOIX
KING SIZE
7.26
RÉGULIER
7.16

BISCUITS
BRISURES DE CHOCOLAT
SAC 2 LBS
1.57

Ces prix sont valables au magasin Steinberg de Rimouski jusqu'à la fermeture mardi prochain 18h.

Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Pas de vente aux marchands. Il est possible que certains articles ou formats de ces articles ne soient pas offerts, particulièrement les articles non-alimentaires. Si un article en réclame venait à manquer en rayon demandez un coupon de garantie de prix au comptoir d'information.

CHAMPIGNONS
MORCEAUX ET TIGES
STEINBERG
BTE 10 OZ
.68

MAYONNAISE
MIRACLE WHIP
KRAFT
JARRE 1 LITRE
1.57

PAPIER MOUCHOIR
KLEENEX
BTE 200'S
.69

MÉLANGE À GÂTEAUX
ASSORTIS STEINBERG
BTE 19 OZ
.59

BERG!

COMPAREZ, CONCLUEZ!

concurrents.

Quand vous venez faire votre marché chez Steinberg, qu'il s'agisse de pommes de terre ou d'autres produits, regardez, examinez, soupesez. Vous verrez qu'à tout compter, Steinberg est toujours de votre côté. Bon appétit!

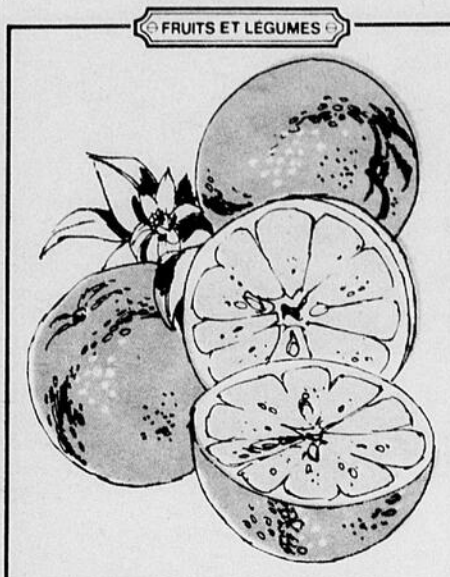
Oui, Steinberg est de votre côté.

ÉPICERIE



CROUSTILLES
STEINBERG
ORDINAIRE
OU BARBECUE
SAC DE 250 g
89¢

FRUITS ET LÉGUMES



ORANGES SUNKIST
DE CALIFORNIE
NOUVELLE RÉCOLTE
GROSSEUR 113
NAVEL SANS PEPIN
DZ
$1.44

FRUITS ET LÉGUMES



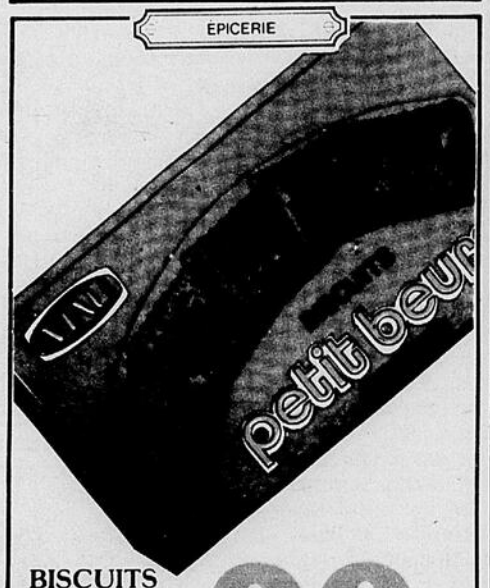
LAITUE ICEBERG
DE CALIFORNIE
GROSSEUR 24
CANADA NO 1
PIÈCE
68¢

BOULANGERIE

GÂTEAU AU CHOCOLAT
"NOUVELLE ORLÉANS"
STEINBERG
14 OZ
89¢

TARTE AU CITRON
STEINBERG
8" 20 OZ
99¢

ÉPICERIE



BISCUITS PETIT BEURRE
VIAU
BTE DE 700 g
99¢

BOULANGERIE
TOUS NOS PRODUITS DE BOULANGERIE SONT FAITS DE PUR GRAS VÉGÉTAL



ROULÉ À LA GELÉE
STEINBERG
10 OZ
79¢

FRUITS ET LÉGUMES

AVOCAT DE FLORIDE GROSSEUR 32 PIÈCE	.68
OIGNONS À BOUILLIR DU QUÉBEC CANADA NO 1 SAC DE 10 LB	.98
POMMES DÉLICIEUSES ROUGES DE CULTURE CANADIENNE CANADA DE FANTAISIE SAC CELLO DE 4 LB	1.08
CHOU POMMÉ VERT DE CULTURE CANADIENNE CANADA NO 1 LIVRE	.13
RAISINS SECS SANS PÉPINS SUNMAID DE CALIFORNIE BTE DE 15 OZ	2.08
CACTUS GREFFÉ POT DE 3"	2.08
PLANTES DE MAISON AU CHOIX POT DE 4 AVEC SOUCOUPE	2.39

DANOISES AUX FRAMBOISES
STEINBERG
PQT DE 6
99¢

NON ALIMENTAIRES

VERRES À VIN BLANC
DE LA COLLECTION ANJOU - PQT DE 3
2.88

RÔTISSOIRES
L'ENSEMBLE DE 2
4.98

POUBELLE D'ARMOIRE
GLAD - PIÉCE
6.79

ÉPICERIE

THÉ SALADA
ORANGE PEKOE
60'S
1.67

COUCHES PAMPERS
TODDLER - 24'S
3.29

ESSUIE-TOUT
PQT 2 ROULEAUX
STEINBERG
.97

PAPIER TOILETTE
ELEGANT
PQT 8 ROULEAUX
1.66

EAU DE JAVEL
STEINBERG - 128 OZ
.77

JUS DE LÉGUMES
V-8 - BTE 19 OZ
.39

EAU MINÉRALE
STEINBERG - 750 ML
.33

SAVON TIDE
BTE 6 LITRES
3.09

Le tournoi du 150ième de St-Germain

Comme au bon vieux temps !

Le Club de curling de Rimouski avait revêtu ses vieux habits du dimanche en fin de semaine, pour la présentation du tournoi du 150ième anniversaire de la paroisse St-Germain.

Pas moins de 24 équipes formées d'anciens membres et de membres actifs participaient à ce tournoi présidé par Jean-paul Dumais et commandité par la compagnie d'assurance Sun Life du Canada.

Ce troisième tournoi de la saison au Club de Curling avait débuté samedi soir et on y remarquait des membres de la première heure du curling rimouskois, de l'année 1944.

En classe A, c'est l'équipe d'Amédée Raymond complétée par Jeannine coulombe, Pierre Pelletier et jean-Claude Joseph, qui l' a emporté contre celle de Jean Desrosiers. Cette formation était composée, outre, Desrosiers, de Jean-Paul Dumais, Maurice Gagnon et Mona Pelletier.

En ciasse B, le quatuor d'andré leroux a défait celui de Réal Lasanté. le club gagnant était complété par huguette Gagné, yves Michaud et Thérèse Malenfant. Celui du skip Lasanté était formé de Gisèle Coulombe, Réal Buissières et ERnest Paradis.

En classe C, ce fut l'histoire d'une famille car on vit l'équipe composée de Jean-Marc Bouchard, Yolande son épouse, son père François et sa mère Emilienne, remporter son duel face à la formation de Gérard St-laurent qui était appuyé de Bob Pelletier, Lucie St-Hilaire et madeleine lafontaine.

Ce tournoi revêtait un aspect un peu moins compétitif que les autres mais il comportait un attrait un peu nostalgique et plus paroissial.

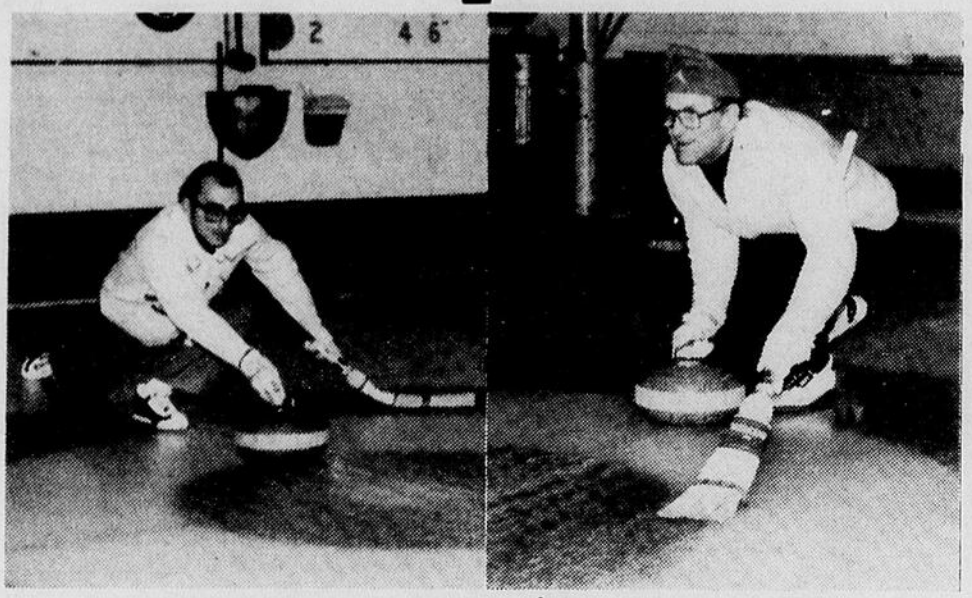
Aussi à l'issue des parties du dimanche, Euclide Ouellet, curé de la paroisse St-Germain, qui avait suivi de près le déroulement du tournoi, vient faire, non pas un sermon, mais il offra plutôt à l'auditoire une chanson, celle du 150ième anniversaire que tous, sans exception, ont fredonné avec lui. Quelques dames étaient vêtues de costumes de l'époque, ce qui faisait vraiment dans le ton. Le 150ième fut un tournoi simple mais combien apprécié... Il ne faudrait pas attendre un autre 150ième anniversaire avant d'organiser d'autres manifestations du genre.

Le prochain tournoi

En fin de semaine aura lieu le tournoi Alignement Chalifour, soit les 23, 24 et 25 novembre prochains.

Ce tournoi sera réservé **aux membres exclusivement et la date limite d'inscription est le mercredi 21 novembre.**

H.A.



Jean Desrosiers, skip de l'équipe finaliste dans la classe "A" et Amédée Raymond, son vis-à-vis chez l'équipe gagnante, se sont livrés un chaud duel en grande finale.

(Photo Le Rimouskois, H.A.)



Thérèse Malenfant, Yves Michaud, Huguette Gagné étaient les coéquipiers du skip André Leroux lors de ce tournoi où ils ont remporté la victoire en classe "B".

(Photo Le Rimouskois, H.A.)



Une victoire familiale que celle de la classe "C". François Bouchard, Yolande, Emilienne et le skip Jean-Marc sur une photo qu'ils voudront sûrement conserver. Au centre de cette vignette, une dame costumée dans le style de l'époque et Jean-Yves Vézina, représentant de la Sun Life.

(Photo Le Rimouskois, H.A.)

Ligue de Développement Inter-Rives

• Sept-Iles n'était pas venu "touriste" • Les Pee Wee sauvent la face à Rimouski

La première tranche de la confrontation Sept-Iles - Rimouski, dans le câdre de la Ligue de Développement Inter-Rives, s'est soldée par une domination nette des équipes nordiques qui ont cumulé une fiche de 8-3-1.

La division midget révéla des résultats surprenants, compte tenu que rimouski y présentait deux équipes de bon calibre qui n'ont pu amasser aucun point au classement en quatre parties. Le Spartak n'a pu marquer un seul but,(0-4 et 0-2), ce qui est très irratique pour cette équipe dont on attend encore l'explosion à l'offensive.

Les Eperviers, eux, ont flanché en fin de partie de vant les Patriotes (6-2) mais ont toutefois livré toute une partie contre le National (4-2) qui les ont doublés en fin de rencontre.

En division Bantam, les Eperviers, qui avait été dominés par les Patriotes (6-2), ont eux aussi effectué un superbe retour face au national(2-1). Cependant l'offensive est tombée en forme et les a surement privés d'une victoire possible. Le spartak a disputé deux rencontres fort serrées au pointage (1-2 et 2-2) mais n'a pu savourer la victoire. Face aux Patriotes il menait 2-0 mais les pénalités furent coûteuses en fin de partie.

C'est en **division pee-wee** que Rimouski a connu ses trois seules victoires grâce aux efforts combinés des deux équipes, Spartak et Eperviers. La première en onze parties cette saison, quand elle a infligé des revers de 4-1 (National(et 6-2 (patriotes) aux équipes sept-iliennes. Le Spartak prenait ainsi la tête du classement de sa division, un point devant le national.

Les Eperviers, avec leur gardien Eric Roy en vedette ont signé un blanchissage de 2-0 sur les Patriotes et ont été vaincus 3-1 par le National. Ils ont donc montré plus que de la résistance et ils se situent dans les sommets de leur division.

Match revanche les 14, 15 et 16 décembre

C'est à Sept-Iles que se déroula la 2ième tranche de cet affrontement. Les équipes rimouskoise auront fort à faire, devant livrer 3 parties en autant de jours, faisant excale à Port-Cartier.

Malgré les défaites du week-end presque toutes les parties ont démontré que Rimouski possède tout de même du très bon hockey. Il semble cependant évident que le début tardif de la saison (saloon au Pavillon) et les heures sur glace limitée (7-Iles a trois surfaces glacées) sont des handicaps qui ne sont pas étrangers à ces défaites subies de justesse---Un jour nos dirigeants comprendront peut-être---Il est à souhaiter qu'il ne soit pas trop tard.

DORIS LABONTE



Le cerbère des Eperviers Pee Wee Eric Roy était en grande forme quand il a permis à son équipe de blanchir les Patriotes de Sept-Iles 2 à 0 samedi au Pavillon Sportif.

(Photo Le Rimouskois, G.L.)

CONFRONTATION SEPT-iles vs rimouski

RESULTAT DES PARTIES ET LES MARQUEURS RIMOUSKOIS

DIVISION PEE WEE

National [7-Iles] 1 Spartak [Riki] 4

Stéphane avoie (2), Martin Auclair et Mario Sirois

atriotes [7-Iles] 2 Spartak 6

Stéphane Lavoie (2-2), Eric Fournier, Normand Couillard, martin Auclair et Marc Brisson. mario Sirois - 3 passes.

National 3 Eperviers [riki] 1

Dany Légaré

Patriotes 0 Eperviers 2

Michel Gagnon (2)

DIVISION BANTAM

National 2 Spartak 1

Joël Girard

Patriotes 2 Spartak 2

Roger Dejoie (2)

National 2 Eperviers 1

Robin Poirier

Patriotes 6 Eperviers 2

Gilles Poulin et Pierre Morneau

DIVISION MIDGET

National 4 Spartak 0

Patriotes 2 Spartak 0

National 4 Eperviers 2

Daniel Pouliot et Julien Labonté

Patriotes 6 Eperviers 2

Claude lavoie et Michel Tremblay. **D.L.**

Ailleurs dans le Junior B

DECONFITURE DES AMBASSAGEURS:

Par ailleurs, les Albatros de Rivière-du-Loup ont surclassé les Ambassadeurs de la Vallée au pointage de 16 à 2.

Guy Gagnon a dirigé l'attaque des gagnants avec cinq (5) francs buts. Alain Dupont, Yvan Lepage et Michel Charron avec chacun un truc de chapeau; Nelson Lepage et Richard Tremblay avec un filet ont été les autres buteurs des Albatros.

Michel Morin et Normand Beaupré ont été les seuls marqueurs des représentants de la Vallée de la Matapédia. Cette saison (1979-80), il s'agit de la pire dégelée qu'une formation du circuit D'Anjou ait enregistrée lors d'une partie. Les lancers sur les gardiens de buts indiquent bien ce que fut ce match. Les joueurs des Albatros ont mitraillé de 83 tirs le cerbère des Ambassadeurs tandis que ces derniers ont riposté avec 32.

FEUILLE D'ERABLE SONT SURCLASSEES:

Pour une deuxième rencontre consécutive, les Feuilles d'Erable de Rimouski ont encaissé un échec dans la Ligue Junior "B". Dimanche, les Albatros de Rivière-du-Loup ont surclassé la formation rimouskoise 13 à 5.

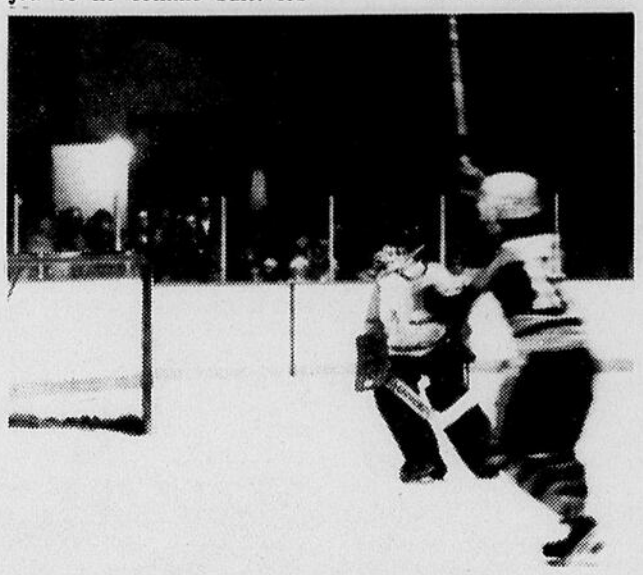
Nelson Lepage a été l'étoile offensive des vainqueurs avec trois buts. Daniel Beaulieu, Alain Dupont et Martin Plourde avec chacun un filet ont enregistré les autres buts des Albatros.

Normand Ruest, Harold Leblanc, René Deschesne, Serge Gobeil et Denis Michaud ont été les cinq pointeurs des perdants. Le match a été disputé sous le signe de la rudesse et plusieurs combats de boxe ont eu lieu lors du dernier tiers temps.

Pendant ce temps a Matane, les Ambassadeurs de la Vallée baissaient pavillon par le compte astronomique de 17 à 2 devant les Castors de Matane tandis que les Montagnards de Sainte-Anne-des Monts avaient raison des Aiglons de Mont-Joli 8 à 4.

Après les parties de fin de semaine, le classement cumulatif du circuit D'Anjou se lit comme suit: les Montagnards de Sainte-Anne-des Monts 14; les Albatros de Rivière-duLoup 13; les Feuilles d'Erable de Rimouski 11; les Castors de Matane 6; les Aiglons de Mont-Joli et les Ambassadeurs de la Vallée ferment la marche avec 2 points.

NOEL BOUCHARI



Les Feuilles d'Erable de Rimouski ont tenu le coup pendant la première moitié de la rencontre à Ste-Anne-des-Monts. Ils devaient cependant connaître la déroute en 3e période.
(Photo Le Rimouskois, Doris L.)

Carnet de voyage

René Deschênes, des cougars Juvéniles de Rimouski était de l'alignement vendredi soir. René est un ex-porte-couleur du Spartak Midget de Rimouski.

Plus de 850 spectateurs ont été témoins de la première défaite des Feuilles d'Erable de Rimouski.

L'Aréna de Ste-Anne-des-Monts a subi quelques transformations depuis la dernière saison: une nouvelle section de siège a été aménagée dans la partie située à l'arrière du filet des visiteurs.

Malgré la mauvaise température qui persistait vendredi soir, l'autre but des Feuilles d'Erable est arrivé avec un très léger retard à Ste-Anne-des-monts, grâce à l'habileté de l'excellent Xavier Gagnon, conducteur de Votre Choix Transport.

Lucie Proulx, étudiant rimouskoise, agissait comme script-girl pour le compte du "Rimouskois". Elle a accompli sa tâche à la perfection.

Prochaine partie des Feuilles d'Erable, mardi 20h. alors que les visiteurs seront les Castors de Matane, au colisée de rimouski.

D.L.

Au Club de camping et caravaning de Rimouski "1980" est en marche

C'est samedi soir qu'avait lieu, au palais des Quilles de Rimouski-Est, l'assemblée générale annuelle du Club de camping et caravaning de Rimouski.

Chaque comité avait alors à présenter son bilan des activités de l'année 1979, après quoi on procédait à l'élection d'un nouveau bureau de direction.

Jacques Marchand fut élu au poste de président . Il sera secondé dans ses fonctions par Réjean Thibeault, René Lepage, Marc-André Charest, Mado Dionne, Lucille St-Pierre, Jean-Claude Côté, Julien Perron et roger D'Astous.

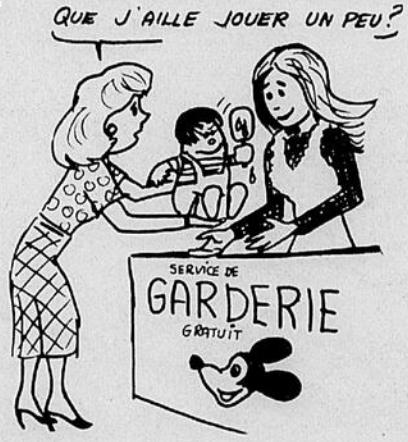
Cette assemblée regroupait 75% des 59 membres du Club et, pour le nouveau président, il ne fait aucun doute que de nouvelles figures viendront se joindre à cet organisme récréatif qui existe depuis de nombreuses années.

H.A.

Racquetball de Rimouski Inc.

Services inclus avec carte de membre

- Salle de conditionnement physique
- Sauna
- Bain tourbillon
- Garderie
- Serviettes gratis

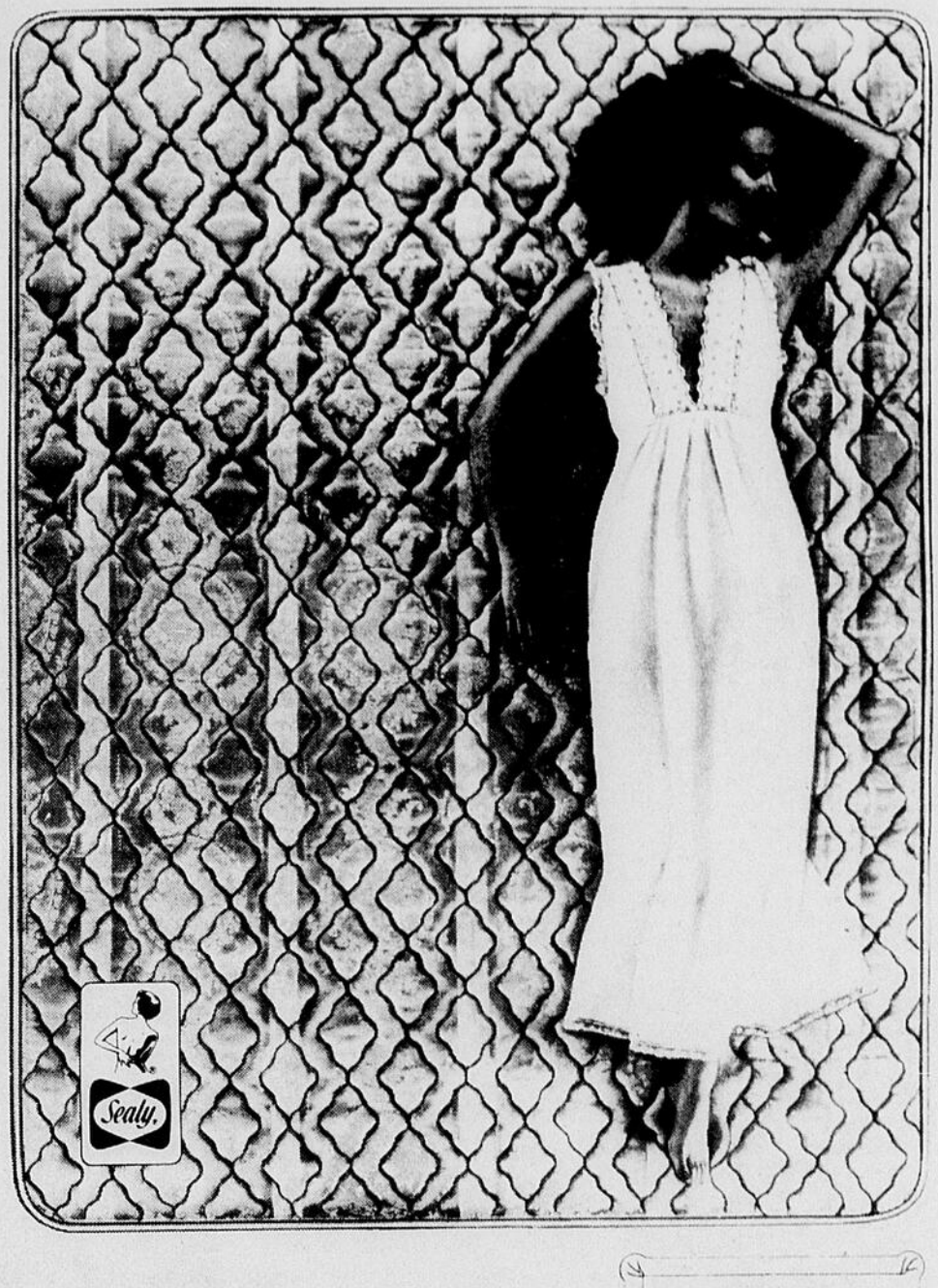


Bureau temporaire:
150 St-Germain Est
722-7272 ou 723-5922
Paul Parent, P.D.G.

MEUBLES MICHAUD ENR

188 ouest, Évêché 2e étage

Nous croyons au *POSTUREPEDIC*® de *SEALY*
C'est votre meilleur achat!



Nous croyons que la qualité du Posturepedic de Sealy peut ensoleiller votre réveil. Plus de maux de dos dûs à un matelas trop mou. Le Posturepedic possède un système de support unique pour le dos. Conçu en coopération avec d'éminents chirurgiens orthopédistes pour vous donner le maximum de confort et de fermeté pour mieux vous détendre. Venez voir notre sélection de Posturepedic, le tout vous emballera.

NOUS AVONS UNE SÉLECTION COMPLÈTE DE POSTUREPEDIC

Essayez-les et choisissez le confort qui vous plait. Les prix sont:

De **$170.00** Jumeau ch. mc. à **$900.00** Ens. "King" 3 mcx

SPECIAL

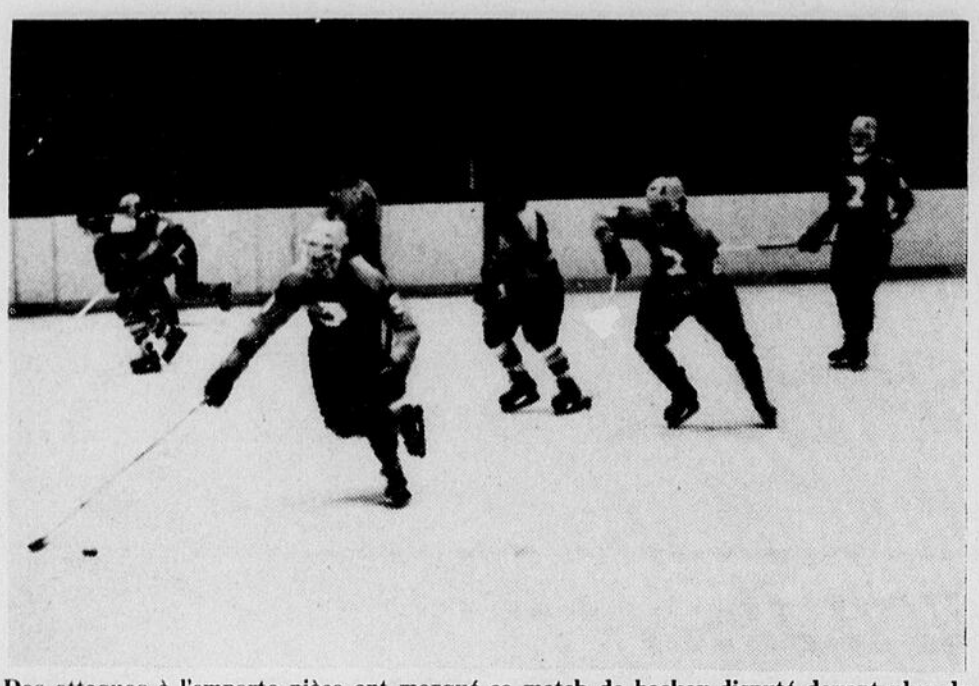
Une raison pour acheter un ensemble Posturepedic immédiatement!

"30 JOURS D'ESSAI"

Achetez un des ensembles de la Collection Posturepedic. Essayez-le pour 30 jours. Si vous n'êtes pas satisfait à 100%, nous le reprendrons pour échange ou plein remboursement. Venez maintenant pour profiter de cette offre.

Qui perd gagne

Un marathon de buts entre Rivière-du-Loup et les Feuilles d'Erable



Des attaques à l'emporte pièce ont marqué ce match de hockey disputé devant plus de 800 spectateurs.

[Photo le Rimouskois, H.A.]

Les Feuilles d'Erable de Rimouski et les Albatros de Rivière-du-Loup de la Ligue Junior "B" Régionale du Bas Saint-Laurent ont joué mardi dernier au colisée local à qui perd. . .gagne. . . En effet, le pointage final a été de 10 à 10. Vous avez bien vu et bien lu 10 à 10. Les vedettes de cette partie ont été dans l'ordre: Yvan Lepagedes Albatros; Normand Ruest et Dany Potvin des Feuilles d'Erable de Rimouski.

Lepage a marqué quatre fois tandis que Normand et Dany y allaient chacun de trois buts. Les autres buteurs des Rimouskois ont été Dominique Lepage, Renaud Delisle, Mario Dejoie et Denis Michaud avec chacun un simple. La réplique est venue de Michel Théberge et Ghislain Dubé avec deux; Michel Charron et Guy Gagnon.

Pendant ce temps au Centre Récréatif de Matane, les Castors ont causé une certaine surprise en ayant raison des Montagnards de Sainte-Anne-des-Monts au compte de 4 à 3. C'est un but marqué par Michel Pratte à la fin du dernier tiers qui assura le gain aux Matanais. Les autres filets des gagnants appartiennent à René Turcotte, Mirko Pelletier et Yves Côté.

Pour les Montagnards de Sainte-Anne-des-Monts les buteurs ont été Yvan Larrivée, Mario Arseneault et Guy Fournier. L'officiel de la rencontre Richard Michaud de Trois-Pistoles a décerné sept pénalités mineures et une punition de match à Francis Dumont des Montagnards pour avoir darder. Ce dernier manquera les trois prochaines joutes du Sainte-Anne-des-monts.

Depuis trois semaines d'activités dans le circuit Guy D'Anjou soit au cours de la période du 19 octobre au 14 novembre, quelques treize hockeyeurs ont subi les foudres du comité de dsicipline à la suite de pénalités de matches. Les Castors de Matane et les Montagnards de Sainte-Anne-des-Monts sont les deux formations qui se sont mises le plus en évidence dans ce domaine.

Le gérant des Ambassadeurs de la Vallée (les ex-As d'Amqui) Denis Henry a répondu aux déclarations du président de la Ligue Junior "B" Régionale du Bas St-Laurent Guy D'Anjou qu'il a fait à un chroniqueur-sportif d'un hebdomadaire matanais au lendemain de la partie du 21 octobre où Francis Caron, 17 ans, a été durement mis hors du jeu par le joueur Marc Bond des Montagnards de Sainte-Anne-des-Monts.

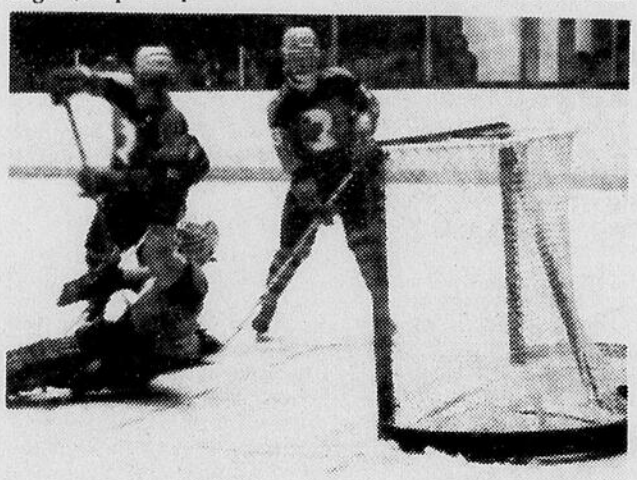
Henry pose certaines questions au président D'Anjou. Disons en passant que ce dernier demeure à Amqui. Le gérant déclare qu'il y a eu de la rudesse tout au long de la rencontre .D'Anjou pour sa part, dit que le jeu est devenu plus robuste à mi-chemin de la troisième période.

Henri n'est pas d'accord puisque la feuille de pointage montre un total de 30 punitions mineures 8 pénalités majeures (5 minutes) et 2 punitions de match. L'une va au dossier de Marc Bond pour une tentative de blesser tandis que la seconde a été décernée à Michel Nadeau pour dardage.

Comme vous pouvez le constater, la violene existait ce soir-là à l'aréna de Sainte-Anne-des-Monts.

L'officiel Pierre-Paul Samuel de Matane n'a pas eu le temps de chômer lors de ces soixantes minutes de jeu. Bond a blessé Caron après que ce dernier eut enregistré le troisième filet des siens. Il a été Charger avec le hockey.

Le médecin de garde à l'Hôpital de Sainte-Anne-des-Monts a décelé une commotion cérébrale; une fracture au poignet gauche) fracture de la onzième côte gauche et une contusion lombaire. Comme vous pouvez le constater l'assaut a été des plus violents. Bond a été suspendu pour cinq parties tandis que Nadeau écopait d'une suspension de six matches pour son dardage (coup de pointe avec son hockey en pleine figure). Le gérant Henry termine en disant: "Qui veut-on protéger?. . .



Ce n'était pas la soirée de marc Ribaut ni des défenseurs des Feuilles d'Erable mardi soir dernier. Ribaut a alloué dix buts mais ses défenseurs n'ont guère été plus brillants. De toute façon, la pression des attaquants louperivois était très forte sur eux ce qui a occasionné de nombreuses erreurs de leur part.

[Photo le Rimouskois, H.A.[

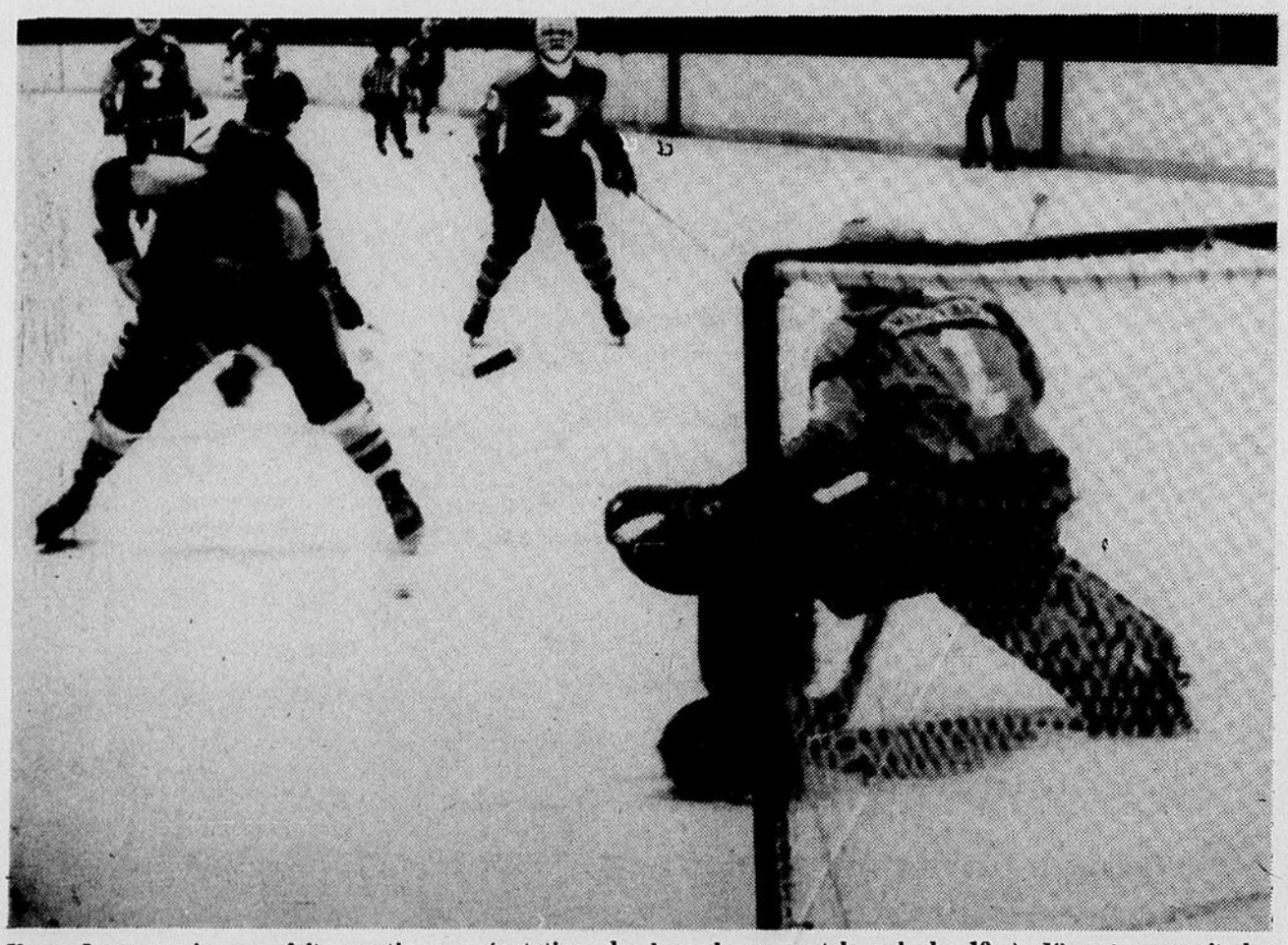
Le gérant des Castors de Matane Serge Pelletier a demandé aux membres de l'exécutif du Junior "B" de reviser la suspension de son capitaine et fils Patrick Pelletier qui a été mis hors de l'alignement matanais pour trois rencontres. L'équipe du président D'Anjou a refusé cette demande.

Jean Lawson statisticien pour une deuxième année consécutive dans la Ligue Junior "B" Régionale du Bas St-Laurent m'a remis les derniers chiffres de ce circuit. Guy Gagnon des Albatros de Rivière-du-Loup, un vétéran de trois saisons, occupe le premier rang des pointeurs avec une priorité de quatre points sur son plus proche adversaire. Guy a marqué 14 filets et fourni 19 aides pour 33 points. Michel Charron, une recrue et coéquipier de Gagnon est en deuxième place avec 11 buts et 18 passes pour 29 points.

Suivent dans l'ordre: Yvan Lepage des Albatros 11-12 et 23pts; Mirko Pelletier des Castors de Matane 8-13 et 21 pts; Simon Gagné des Castors 11-9 et 20 pts; Donald Gauthier des Montagnards de Ste-Anne-des-Monts 8-12 et 20 pts et Normand Ruest des Feuilles d'Erable de Rimouski 10-8 pour 18 points. Le premier joueur rimouskois occupe donc le septième rang chez les marqueurs.

Marc Ribaut des Feuilles d'Erable de Rimouski domine la colonne des gardiens de buts avec 4,67 buts alloués par match. Le trio Fortin - Pelletier - Ross des Montagnards vient en deuxième position avec une moyenne combinée de 5,86. Gleason Thibeault et Francis Lévesque des Aiglons de Mont-Joli sont en cinquième place avec une moyenne combinée de 8,00 buts alloués par partie.

Noël Bouchard



Yvan Lepage n'a pas fait mentir sa réputation de dangereux compteur mardi soir dernier contre les Feuilles d'Erable. Il a pris Marc Ribault en défaut à quatre reprises lors de ce match nul de 10 à 10 qui opposait les Rimouskois aux Albatros de Rivière-du-Loup.

[Photo le Rimouskois, H.A.



Claudel Levasseur en était à son troisième match derrière le banc des Albatros. En trois parties, son équipe à alloué de nombreux buts, soit 29, ce qui est nettement intolérable. Il aura à travailler intensément avec ses joueurs afin de rétablir la situation.

[Photo le Rimouskois, H.A.]

Ligue Senior de ballon sur glace

Métro J.B. Sirois prend la tête

Grâce à des buts de Nelson D'Amours et de Yvan Heppell, le Métro H.B. Sirois a pris la tête du classement dans la section intermédiaire en prenant la mesure du Bar le Gourmet, 2 à 1. Benoît Cyr a évité le blanchissage aux perdants.

DIXIE LEE - 1.
ST-FABIEN - 0.

Même si les filles du Dixie Lee n'ont pas fourni leurs meilleurs efforts, elles ont quand même réussi à vaincre le St-Fabien 1 à 0, grâce à un but de Sylvie Perron.

Partie nulle de 1 à 1 entre ZODIAC et EDEN.

Pendant ce temps, le Zodiac et l'Eden faisaient match nul 1 à 1 dans une rencontre où les protégées de Jean Asselin firent preuve de beaucoup de détermination. Claire Vignola marqua le but du Zodiac tandis que Marie Caron répliquait pour l'Eden. C'était une deuxième partie nulle consécutive pour l'Eden, elle qui n'avait perdu ni annulé aucune partie l'an dernier.

Hôtel Lepage 1
Sométal Atlantic 1

Dans une autre rencontre le Sométal Atlantic est venu bien près de causer une désagréable surprise à l'Hôtel Lepage de Ste-Blandine en livrant un match nul de 1 à 1 à cette rapide équipe Denis Patry donna les devants 1 à 0 au Sométal en première période mais Roger Patry égalisa la marque au deuxième engagement a la faveur de l'Hôtel Lepage.

Brasserie Etrier 5
Bar Anaclet 1

Dans la seule partie mettant aux prises des formation de la section senior, la Brasserie l'Etrier a facilement vaincu le Bar Anaclet 5 à 1. Robert Pineault et Jean-Yves Quimper ont compté à deux reprises pour les gagnants, le pointage étant complété par Sylvain Lévesque, Romain Chénard a été l'unique marqueur du Bar Anaclet.

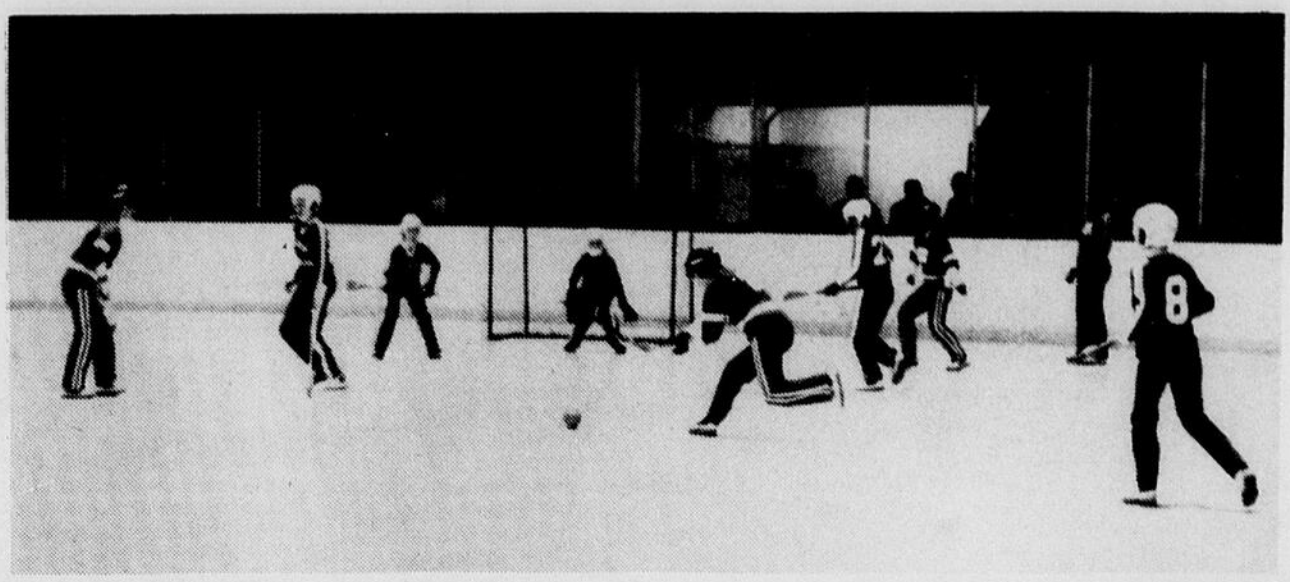
Ti-Cousin -2.
Hôtel Bernier -2.

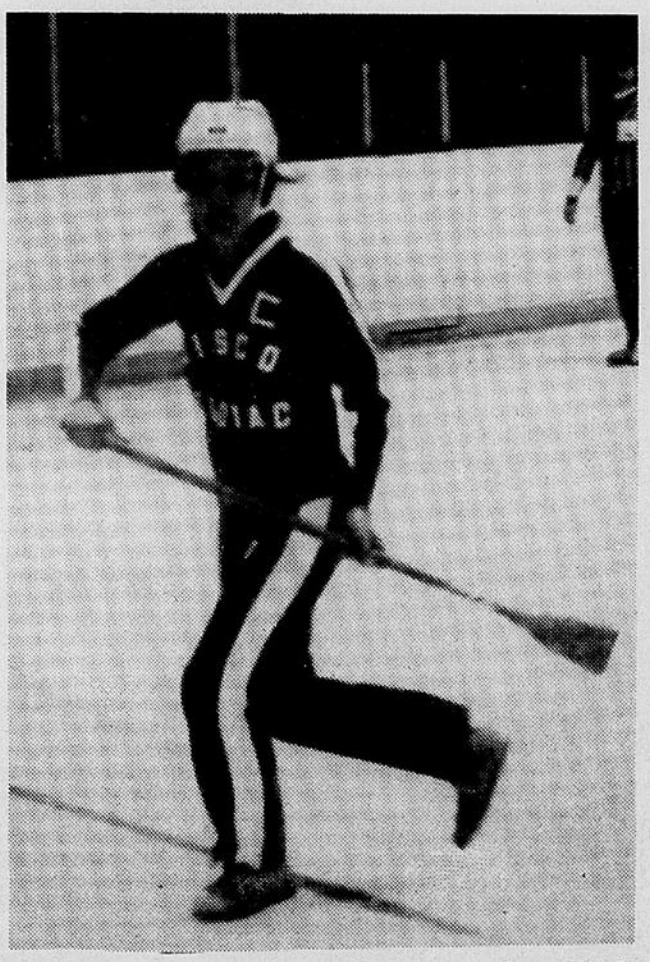
Pour leur part, le Bar Salon Ti-Québec et l'Hôtel Bernier n'ont pu faire de maître lors de la partie qui les opposait. Cette rencontre s'est soldée par un verdict nul de 2 à 2. Sylvain Morin et Christian Fournier ont marqué pour l'Hôtel Bernier tandis que Mario Labbé et Bernard Lebel répliquaient pour le Ti-Québec

Pentagone -5.
Dixie Lee -1.

Dans une rencontre intersection, le Pentagone n'a éprouvé aucune difficulté à renverser le Dixie Lee de la section intermédiaire par le pointage de 5 à 1. Jacques Soucy a dirigé l'offensive des vainqueurs avec une paire de buts, les autres allant à Marc Proulx Guy Gagnon et Georges Proulx. L'unique but des perdants est allé à Mario Proulx.

H.A.

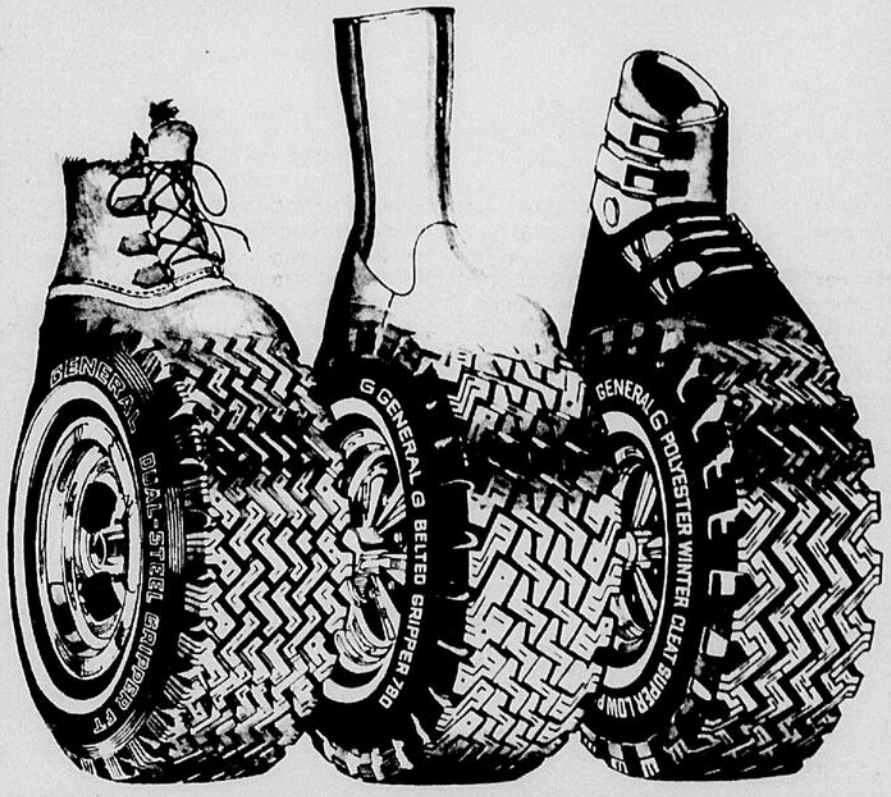




francine Côté, un vétéran en ballon sur glace, s'était retirée de la compétition active depuis une couple d'années. Revenue au jeu, elle s'est joint au Zodiac où elle occupe le poste de capitaine.

[Photo le Rimouskois, H.A.

PARLONS PNEUS, MAIS PARLONS BIEN!



PARLONS PNEUS D'HIVER SUR MESURE.

Pneus radiaux, flanc blanc		
Numéro	Prix rég.	Prix de vente
P185/75 R-13	$73.45	$62.
P205/75 R-15	$88.60	$74.
P215/75 R-15	$96.80	$78.

GENERAL TIRE

Le prix comprend la pose et le balancement électronique.

Pneus conventionnels 4 plis à flanc blanc		
Numéro	Prix rég.	Prix de vente
A 78 x 13	$40.75	$35.
E 78 x 14	$46.90	$41.
G 78 x 15	$48.95	$43.

CHOISISSEZ VOS PNEUS IMMÉDIATEMENT
INVENTAIRE COMPLET PLUS DE 3,000 PNEUS EN MAGASIN. MISE DE CÔTÉ
FAITES POSER VOS CLOUS, N'ATTENDEZ PAS L'HIVER. SANS FRAIS.

Alignement Chalifour
"CENTRE DU PNEU ET DE L'AUTO"
401 EST, RUE ST-JEAN-BAPTISTE, RIMOUSKI

HEURES D'OUVERTURE
Du lundi au vendredi de 8h00 à 17h00

Le Club Rikidokan du Cegep de Rimouski

Un club de judo à tradition victorieuse



On ne peut parler du Club Rikidokan du Cegep de Rimouski sans au préalable songer à la philosophie de cet art martial originaire du Japon.

Dans ce pays de l'Extrême Orient, le mot sport n'existe pas. Quand on parle de compétition entre athlètes ou équipes, on refère automatiquement à un art et le judo, plus qu'un sport, se veut véritablement un art, art de technique de force, de souplesse, de connaissance et de maîtrise de soi, de combat et de respect de l'adversaire.

L'essence qui s'en dégage lui donne un attrait particulier que certains aiment pour le bien-être physique qu'il procure et qui ne vise pas comme objectif premier à donner une armure sociale à ceux qui le pratiquent.

A l'époque, avant 1970, le judo était plus connu sous forme de club privé. Après 1970, sauf dans les grands centres, on a institué ce sport à l'échelle scolaire. On a formé un réseau intercollégial auquel les Cegep se sont intégrés.

Le Cegep de Rimouski a emboîté le pas et est vite devenu un des meilleurs clubs au Québec dans cette discipline.

C'est Jean-Pierre Thiboutot qui a donné le coup d'envoi à ce club, deux fois champion collégial provincial, en 1973 et en 1974. A son crédit, Jean-Pierre a vu plus de 700 judoka formés à son école depuis 1970.

L'approche mentale de l'art du judo.

Selon Thiboutot, celui que le judo intéresse y voit, d'abord une sécurité physique. Cependant, une fois intégré au club et initié à la pratique du judo, il découvre une toute autre motivation et de nouvelles facettes Certaines fois, l'initié au judo trouvera que c'est une discipline qui ne lui convient pas mais c'est plutôt rare.

C'est un art dont le perfectionnement n'a pas de limites, dont l'élément nouveauté est continuellement présent mais qui peut être dangereux si sa technique est utilisée de façon vicieuse.

Le Club du Cegep.

Au Club de Judo du Cegep de Rimouski on a trois seuils d'accueil qui correspondent au degré de connaissance de chaque individu. En ce sens, la philosophie du club est d'essayer d'attirer toutes sortes de personnes, peu importe leur taille, leur sexe, leurs possibilités physiques.

Les débutants.

Celui qui n'a jamais pratiqué le judo reçoit un contact très simple. Il prend connaissance de l'équipement et la première phase de travail se situe au niveau du conditionnement physique. Avec l'apprentissage à la chute et à celle de son partenaire. C'est ce qu'on appelle l'étape du "randori", c'est-à-dire le combat léger et l'apprentissage aux techniques de base regroupant les projections et les immobilisations.

Les initiés.

Pour ce groupe, on y va d'un développement accru au niveau du conditionnement physique en vue d'une meilleure préparation au combat "shiai" total avec un vainqueur et un perdant Cette étape comporte l'apprentissage de la strangulation —respiratoire, sanguine et nerveuse— l'apprentissage technique des luxations au niveau des articulations du coude, le judoka ayant toujours à l'esprit de porter ses attaques dans une mesure qui arrête à la limite du danger, en maîtrisant sa technique suffisamment pour ne pas causer de préjudices corporels au partenaire (adversaire).

L'étape de perfectionnement.

Cette étape se situe en grade au niveau des détenteurs de ceinture maron et noire. A ce niveau, le judoka fait une synthèse de son judo. Il le personnalise et c'est là qu'il choisit l'orientation de sa carrière — Compétiteteur, entraîneur ou athlète participant — C'est aussi à ce moment que le judoka choisit le judo comme philosophie de vie.

Actuellement, le Club de Judo du Cegep compte plus de 80 membres dans ces trois niveaux. Le responsable du club Jean-PIERRE Thiboutot entraîne le groupe des ceintures noires, marrons et bleues en vue de compétitions inter-collégiales, provinciales et nationales. Gérard Proulx dirige le groupe des ceintures vertes et oranges tandis que Marie-Josée Cloutier est chargée des ceintures jaunes et débutants.

L'échelle des ceintures en judo au Canada s'établit comme ceci; en partant du débutant (blanche) en passant par les ceintures jaune orange, verte, bleue, marron et noire.

Une fois rendu à la ceinture noire qu'il aura gagnée en combats, le judoka atteindra d'autres niveaux (dan) en combats et à titre honorifique.

L'entraînement du club se fait en deux phases distinctes. La phase dirigée où le travail se fait en groupe et où l'athlète travail sur sa technique personnelle et la phase personnelle, ou il améliorera son conditionnement physique en salle, avec des appareils en joggant. En tout le judoka du Cegep doit s'astreindre à six heures d'entraînement par semaines.

L'arrivée de Jean-Pierre Thiboutot au club.

Quand il est arrivé à Rimouski en 1970, Jean-Pierre Thiboutot n'avait comme objectif précis d'être responsable d'un club sportif ou d'un autre. En fait, le Cegep voulait monter une structure en judo afin de compétitionner avec les autres collèges. Jean-Pierre avait pris la charge de l'équipe intercollégiale de football tout en cumulant celle du club de judo. C'était une discipline qu'il aimait bien mais pas plus que d'autres.

Les événements ont fait que c'est aujourd'hui la discipline qu'il privilégie d'entre toutes. Pour lui, c'est maintenant une façon de vivre et de penser. C'est cette philosophie qu'il a rapidement transmise au club qu'il dirige depuis maintenant dix ans. Il n'aimera peut-être pas qu'on le dise, mais la vie et les succès du club de judo du Cegep de Rimouski depuis toutes ces années dépendent en grande partie de lui et de sa méthode.

Au Cegep, le judo est un art qui porte le sceau de Jean-Pierre Thiboutot.

Compétitions auxquelles devrait prendre part le club ou quelques membres.

Le club du Cegep a entrepris depuis le début d'octobre ses acitivités pour l'année 1979-80. Sa participation dépasse le niveau collégial. Quelques membres du club sont même susceptibles de se rendre à des rencontres de niveaux national et international. Parmi eux, on retrouve Marie-Josée Cloutier, ceinture noire, deuxième dan, Anne Desmeules, Carol Ruest et Martin Durette, tous trois ceintures marrons, de même que les ceintures bleues: Christian Rouleau, Guy Bélanger, Steve Brillant, Denis Gauthier et ceinture orange Gilles April.

Le 2 décembre, il est possible de voir une participation au New York Open International.

Ensuite le 8 décembre, le club se rendra à Rivière-du-Loup pour une rencontre intercollégiale.

Le 26 janvier à Cap-Rouge, il y aura le tournoi invitation masculin pour les ceinturés marrons et noirs dans les catégories espoir, junior et senior.

Le 27 janvier, les ceinturés vert, bleu, marron et noir se rendront à St-Augustin à la pré-sélection des Championnatscanadiens. Le même jour à Cap-Rouge, aura lieu le tournoi invitation féminin pour les ceinturés bleu, marron et noir dans les catégories espoir, junior et senior.

Le 2 février, le club se rendra à Edmundston dans le cadre d'une compétition intercollégiale.

Le 9 février, auront lieu les Jeux de l'Est du Québec à Matane où le club sera représenté.

Les 16 et 17 février, auront lieu à Québec et Montréal les championnats de division.

Le 23 février, le club Rikidokan recevra à Rimouski les représentants des autres collèges dans le cadre d'une compétition intercollégiale.

Les 2, 3, 4 et 5 mars, il est possible que des représentants du Club se rendent à Hawaï pour le championnat Pan Pacifique.

Le 8 mars aura lieu à Montréal, le championnat provincial masculin pour les espoirs, juniors et seniors, ceintures bleues, marrons et noires.

Le 9 mars, ce sera au même endroit, le championnat provincial féminin pour les mêmes catégories et mêmes ceintures.

Le 29 mars, auront lieu les championnats provinciaux collégiaux et entretemps le 22, le championnat régional à Matane.

Le 13 avril, un tournoi par pool pour les divisions Est et Ouest, aura lieu simultanément à Québec et Montréal pour les ceintures marrons et noires.

Le 20, au même endroit aura lieu le championnat féminin et masculin pour les espoirs.

Le 10 mai, championnat canadien et le 25, championnat provincial Kata suivis d'un passage "Shodan" (

Le 10 mai, championnat canadien et le 25, championnat provincial Kata, suivis d'un passage "Shodan" (ceinture noire), le premier juin, résument les dernières activités importantes auxquelles des membres du club pourraient prendre part.

Les activités du club Rikidokan prendront fin officiellement le 16 mai. Toutefois, il y aura passage de grade local, les 22 novembre, 7 décembre, 20 mars, 24 avril et 8 mai.

H.A.



Le Club Rikidokan du Cegep de Rimouski existe depuis 1970 et deux fois on l'a vu remporter le championnat collégial provincial, soit en 1973 et 1974.

[Photo le Rimouskois, J.A.

Le Club de jogging "La Cavale"

En pleine course !



Richard Fournier, un marathonier à Montréal en août dernier est l'un des promoteurs les plus actifs du club de jogging "La Cavale". Il compte voir près d'une cinquantaine de personnes adhérer a cet organisme.

[Photo le Rimouskois, H.A.

Mercredi soir dernier, les promoteurs d'un nouveau club sportif se réunissaient au Conseil des loisirs de l'Est du québec afin de former un bureau de direction et d'informer les gens présents,(ils étaient une trentaine) sur les buts visés par une telle association des joggeurs rimouskois, qui possèdent une certaine base en jogging. Il faut faire ici une mise au point. Les responsables du club ne veulent en aucun cas être sélectifs dans leur clientèle, mais au départ, ils tiennent à voir joindre leurs rangs des gens qui ont déjà une certaine condition physique acquise en joggant. C'est aussi simple que cela. Peut-être cependant, trouvera-t-on bientôt au sein du Club différentes sections de joggeurs selon qu'ils seront débutants, apprentis ou experts.

En joignant leClub la Cavale dont le processus d'incorporation est déjà en marche, les joggeurs rimouskois pourront bénéficier d'avantages que, seuls, ils ne pourraient pas obtenir auprès, entre autres, de magasins d'articles de sport en vue d'achats d'espadrilles, survêtements, culottes, etc. Egalement, le Club aura à sa disposition un local permanent après les Fêtes à l'U.Q.A.R. permettant à ses membres de faire des activités en gymnase, de participer à des sports différents tels que volleyball et autres.

Aussi, à l'occasion, on pourra faire appel pour des cliniques à des personnes ressource de renom comme Jo Malléjac, Richard Chouinard, Jacques Mainguy, à des physiothérapeutes.

Il en coûtera 15,00$ par année pour être membre du Club la Cavale.

Autres objectifs

On sait maintenant que de plus en plus de Rimouskois ont adopté le jogging comme délassements, d'autres comme objet de compétition. Au moins quinze coureurs rimouskois ont particité au Marathon International de Montréal, le samedi 25 août dernier. L'expérience de cette longue épreuve a permis é tous ces gens-là de constater bien des aspects qui dépassent celui de la course en elle-même.

Dans cet ordre d'idées, le Club se ferait l'organisateur de rencontres régionales et peut-être provinciales.

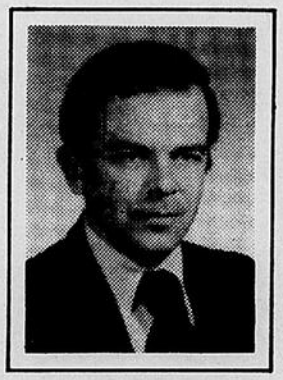
Courir est sûrement le sport le moins dispendieux d'entre tous et le but des membres du Club est d'entraîner dans leur foulée le plus de gens possible. Il faut être joggeur pour vraiment comprendre tout le plaisir que procure la course. De dire l'un des membres du Club la Cavale, on en devient esclave. Il faut dire qu'au chapitre des drogues, c'est probablement la plus avantageuse pour le corps et le cerveau.

Le mercredi 21 novembre devrait avoir lieu une conférence de presse organisée par le Club la Cavale, le dernier-né des clubs sportifs à Rimouski, mais qui grandira vite si l'on se fie à l'enthousiasme démontré jusqu'à date par ses membres et responsables. **H.A.**

CHEZ NOUS TOUT SOUS UN MÊME TOIT!

Un service complet offert par nos représentants

- VIE
- AUTO
- INCENDIE



Gérard Côté, CLU
Tél.: 723-6408 (bur.)
724-7859 (rés.)



Denise Martin
Tél.: 723-6408 (bur.)
735-5479 (rés.)



Mario Roy, CLU
Tél.: 723-6408 (bur.)
723-4771 (rés.)

284 POTVIN, RIMOUSKI

Une protection solide
Nous vous l'assurons!

LES COOPÉRANTS
assurance-vie
assurance générale

Par la CROIX-ROUGE votre aide s'étend au monde entier

Bonnes voitures usagées



Blazer '74
K5 Package, très propre, 46,000 m.
Prix Baron



Ramcharger '76
36,000 m.
Peinture neuve
$5,295.



Chevrolet '77
Caprice Classic
33,000 m.
305 po. cu.
$4,550.



Toyota Cressida '78
6,000 m.
1 an garantie - Comme neuve
$7,500.



Plymouth Fury '75
4 portes
360 po. cu.
Propre et pas cher.
Prix Baron



Dodge Charger '74
28,000 m.
318 po. cu.
Très propre
Prix Baron



Dodge Aspen S.E. '76
38,000 m.
Très propre
$3,895.



Volvo 142 G.L. '74
Très propre
4 vitesses
Overdrive
$2.850.



Le Baron
TOYOTA•VOLVO
375 Boul. Ste-Anne, Pte-au-Père
Tél.: 724-5755

FÊTEZ AVEC NOUS LE 20ème ANNIVERSAIRE!



- Complets ½ prix
- Vestons en cuir ½ prix
- Vêtements de travail 20%

Mercerie OMER GENDRON INC.

447 Tessier, Rimouski
723-7412



"Organiste à tous les soirs"
Consommations au prix
"d'ANTAN"

Bar Salon
TI-QUEBEC

SITUÉ AU SOUS-SOL DE LA MERCERIE
OMER GENDRON INC.

Restaurant
HAUTE-VILLE

- Café .15
- Liqueur .25

Venez déguster
au prix de
1959



2 "spéciaux"
du jour
.99 et $1.29



L'événement se déroule
du 19 au 24 nov. 1979

Le mercredi 21 novembre

METRO

J.B. SIROIS & FILS INC

308 ROULEAU RIMOUSKI

SERVICE DE LIVRAISON — FACILITE DE STATIONNEMENT.

Spéciaux en vigueur du mercredi au samedi
Nous nous réservons le droit de limiter les quantités.

Si le servic

AUSSI PLUSIEUR

SUPER SPÉCIAUX... SUPER SP

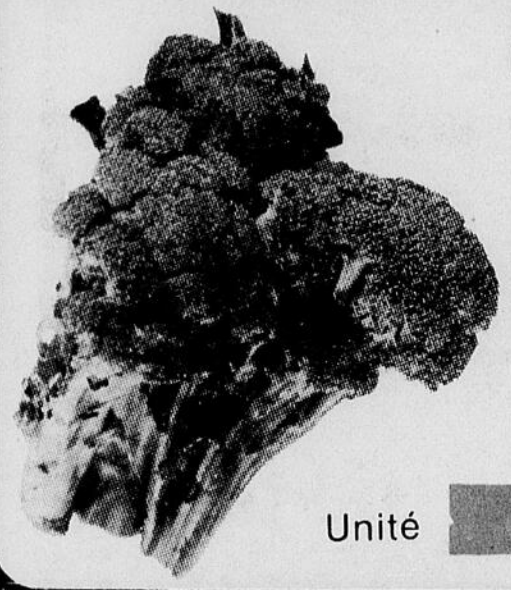


3 lbs
et plus

Rôti de boeuf, haut de côtes

Semi-désossé

Brocoli vert frais



Produit U.S.A. - Gr. 14
Cat. Canada no 1

Unité **.89**

Pamplemousses juteux
Blancs "Indian River"
Produit de Floride
Gr. 48's
8 POUR 1.09

Raisins rouges
"Empereur"
Produit U.S.A.
Cat. Canada no 1
LB **.57**

Pommes de terre
De table
Produit du Québec
Cat. Canada no 1
10 lbs pour .65

Ananas frais
"Dole"
Produit Honduras
Gr. 14
CH. **.59**



Jus de tomates

"Heinz"

Bte de 48 oz **.68**

Marinades sucrées

"Habitant"

Bocal 24 oz **.98**

Margarine molle

"Lactancia"

Pqt 2 lbs **1.44**



Essuie-tout

"Scottowels"

Pqt 2 rlx **1.08**

SAUCE À LA VIANDE **.68**
"Catelli"
Bte de 14 oz

PÂTES ALIMENTAIRES **1.98**
"Catelli" - Macaroi coupé, spaghetti ou spaghettini
Bte de 2 kg

FARINE "PURITY" **1.68**
Sac de 3 kg

APPRÊT À SALADE **1.58**
"Miracle Whip"
Bocal de 1 litre

BETTERAVES MARINÉES **.85**
"Habitant"
Bocal de 24 oz

SAVON EN POUDRE **2.99**
"All"
Bte de 3 litres

PAPIER MOUCHOIR **.65**
"Scotties"
Bte de 200 f.

MAÏS EN GRAINS **.39**
"Idéal"
Bte de 12 oz

TIRE STE-CATHERINE **1.29**
"David"
Sac de 450 gr.

BISCUITS "DAVID" **1.18**
Capuchon au chocolat 450 gr.
Feuille d'érable, Princesse, Cavalier ou assortiment super Sac de 400 gr.

BEIGNES AU MIEL **.89**
"Blé d'Or"
Pqt de 8's

e service et les bas prix vous importent...

USSI PLUSIEURS SPÉCIAUX SURPRISES À L'INTÉRIEUR DU MAGASIN.

IAUX... SUPER SPECIAUX... SUPER SPECIAUX... SUPER SPECIAUX... SUPER SPECIAUX...

Rôti de palette



Coupe ordinaire

lbs
plus

1.18 LB

Boeuf haché



Maigre (Steak haché) 2.18 LB

Rôti de boeuf Désossé (Pot-au-feu) La lb 1.78

Boeuf à ragoût En cubes La lb 2.18

Jambon demi cottage "Sodor" La lb 1.58

Saucisses fumées "Sodor" Pqt 1 lb 1.28

Bacon sans couenne Pqt 1 lb 1.08

Cretons "Roy" - Format 10 oz 1.18

Roulés aux oeufs (Egg Roll) Format de 12's 1.78

Pâté à la viande 16 oz 1.38

oeuf, ôtes La lb 1.38

AUSSI DISPONIBLE

VIANDE AU QUARTIER

Pour vous conseiller, Robert Boies, gérant.

DE
Bte de 14 oz .68
RES
ti ou spa- Bte de 2 kg 1.98
Sac de 3 kg 1.68
Bocal de 1 litre 1.58
RINÉES
Bocal de 24 oz .85
E
te de 3 litres 2.99
R
Bte de 200 f. .65
Bte de 12 oz .39
NE
Sac de 450 gr. 1.29
450 gr. ou assorti- Sac de 400 gr. 1.18
Pqt de 8's .89

Liqueurs "Pepsi-Cola"



Caisse familiale de 6 bout. de 750 ml (26 oz) 1.49 Plus dépôt

Jus de légumes

"Garden Cocktail" Bocal 28 oz .67

Nourriture à chats

"Puss'n Boots" Saveurs variées Bte de 12 oz .58

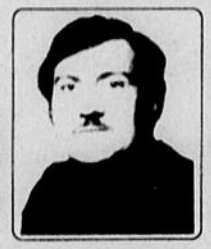
Chips "Dulac"



Saveurs variées Sac de 200 gr. .79

la semaine sportive

Noël Bouchard



La municipalité de Rimouski aura de la compétition en ce qui a trait à la présentation des JEUX DU CANADA en 1983. En effet, Chicoutimi, Alma, Jonquiére et la Baie du Saguenay - Lac Saint-Jean sont aussi sur les rangs. Ces quatre filles se sont regroupées en une seule pour déposer leur candidature. Egalement on mentionne le regroupement de Rouyn et Noranda; de Sharbrooke et de Trois-Rivières. Ces dernières localités ont monté un dossier complet de leurs possibilités pour ces Jeux d'Hiver du Canada.

*****

La date limite pour les mises en candidature est le 30 novembre à minuit. Un comité de sélection formé par Sport-Canada verra au choix de la Ville-hôtesse.Cest mises en candidature seront remises par le Gouvernement du Québec au comité. Il semblerait que Trois-Rivières aurait de fortes chances d'être choisie par les membres du comité. Les autorités municipales ont remis une lettre personnelle le 18 octobre dernier au premier Ministre du Québec, monsieur René Lévesque, lors de son passage dans cette ville trifluvienne.

*****

Selon le maire Gilles Beaudoin, Trois-Rivières fête cette année son 350ième anniversaire de fondation. De plus, un comité spécial a été formé en juin dernier afin d'étudier la possibilité de présenter ses Jeux du Canada. Depuis le mois de juillet que le dossier est en préparation. Parmi ce groupe on retrouve des membres du Conseil Municipal; des personnes de l'Université du Québec à Trois-Rivières et un certain nombre de citoyens des plus dynamiques.

*****

Les autorités municipales de Trois-Rivières veulent profiter de la présentation de ces Jeux afin de donner à cette ville un centre communautaire de compétitions physiques polyvalents pour la population des régions environnantes. Tous ces dossiers seront suivis de près de ma part et la Ville hôtesse devrait-être dévoilée à la presse d'ici février 1980. Comme vous pouvez le voir, RIMOUSKI n'est pas tout seul dans cette lutte...

*****

Dans la Ligue Inter-Cité de Hockey de Rimouski, le Bar Ti-Québec occupe le sommet du classement avec une fiche immaculée de quatre victoires en autant de joutes pour 8 points. Le Kentucky est au second rang avec trois gains et une défaite, 6 points. Suivent dans l'ordre: l'Auberge Saint-GErmain et le Bar Ti-Québec avec chacun 3 points; le Pentagone et la Laiterie Pasteur ferment la marche avec un seul triomphe et trois échecs pour 2 points.

*****

Chez les marqueurs, Gilles Lévesque du Ti-Québec et Gervais Côté de la même formation sont sur un pied d'égalité en première place avec 14 points. Gilles détient la marque des francs buts avec 9 tandis que Gervais en a 6. Les autres joueurs suivants sont: Gilles Labbé (Ti-Québec) 2 - 9 et 11 pts; René Rouleau (Pentagone) 7 - 1; Gilles Bouchard (Auberge) 5 - 3; Hughes Lévesque (Auberge) 4 - 4; Jocelyn Proulx (Kentucky) 3 - 5 et Benoit Leclerc (Ti-Québec) 2 - 6 pour 8 points.

*****

Le titre du joueur de la semaine dans la Ligue Inter-Cité de Rimouski a été décerné à Gervais Côté du Bar Ti-Québec. Ce dernier a enregistré deux buts et s'est fait complice en quatre autres occasions sur des filets marqués par ses co-équipiers. Une mention va à Gilles Lévesque qui a réussi un "truc de chapeau", la semaine dernière.

*****

Pour sa part, Gilbert Jean du Bar Ti-Cousin s'est également distingué avec deux buts et trois aides. Cette performance a été réussie aux dépens de la laiterie Pasteur. par ailleurs, Luc Proulx de la Villa a enfilé un doublé et s'est mérité trois mentions d'assistance dans la victoire de son équipe (10 à 2) contre le Pentagone.

*****

Chez les gardiens de buts, Richard Lévesque du Bar Ti-Québec détient la meilleure moyenne avec 1,50 but alloué par rencontre. André Guimond et Sylvain Perreault de la Villa possèdent une moyenne combinée de 2,50 par match. Je remercie le publiciste de ce circuit Conrad Proulx qui me remet à toutes les semaines les statistiques du circuit René Roy. Voilà un autre gars qui se dévoue pour le sport à Rimouski. René "surnommé Grisou" travaille dans l'ombre. Il s'agit d'un sportif mésestimé...

*****

Les anniversaires sportifs de la semaine: Gilles Gagnon, le dimanche 25 et Claude Lévesque, le lundi 26 novembre. Avec les voeux d'une Joyeuse Fête et bonne fin d'année 79.

Dans la Ligue Intermédiaire de hockey Laurentide

Le McDonald se maintient au sommet

En prenant la mesure du Restaurant Mon Copain, le Restaurant Mc Donald a conservé la tête du classement dans la Ligue Intermédiaire de hockey Laurentide de Rimouski, au cours du weekend.

Le Mc Donald l'a en effet emporté de justesse 4 à 3 et c'est Ghislain lLévesque qui a été le leader des siens lors de ce triomphe. Il a marqué à deux reprises. Les autres buteurs ont été Claude Duguay et Augustin rouleau, auteur du but vainqueur. Ironie du sort, rouleau s'alignait l'an dernier pour le Mon Copain, équipe qu'il est venu hanter à quelques occasions cette année avec des buts importants, dont celui de dimanche.

Pierre Lemieux, Jacques Hallé et Jean-Pierre Tremblay ont donné la réplique pour le Mon Copain.

Dans l'autre partie au programme dimanche soir, le Bar le Contact a eu raison des Pavages Laurentiens 3 à 1. Jean-Guy Michaud a marqué le but gagnant et le but d'assurance au cours de cette partie. Hugues St-Pierre a été l'autre marqueur des gagants.

Georges Côté a évité le blanchissage aux Pavages Laurentiens en déjouant andré Bernier en deuxième moitié du troisième vingt.

Vendredi soir dernier, le Bar le Contact et le Bar Ti-Cousin étaient confrontés dans un match où le troisième rang était à l'enjeu. Personne ne put faire un maître et c'est par un verdict nul que ce termina cet affrontement.

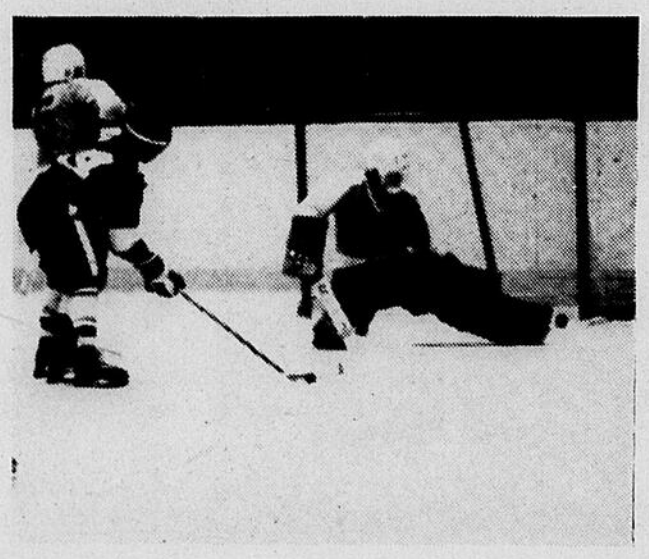
Laurier Fredette marqua à deux reprises pour le Bar Ti-Cousin et Richard Beaulieu enregistra l'autre but. Réjean Babin, Gaston Beaulieu et Guy Morin furent les pointeurs du Bar le Contact

Jeudi soir dernier, une seule rencontre était à l'affiche et le Mon Copain l'emporta 4 à 2 devant les pavages Laurentiens. Jacques Hallé marqua deux fois pour le Mon Copain tandis que Pierre Lemieux et Allen Guy réalisèrent les autres filets pour les gagants. Mickel Côté et Jocelyn Guy donnèrent la réplique pour les pavages aurentiens.

Chez les marqueurs, c'est Ghislain Lévesque du Restaurant McDonald qui détient la comande avec un fiche de 9 buts et 8 aides pour 17 points tandis qu'André Bernier du Bar le Contact domine au chapitre des meilleurs gardiens de buts avec une moyenne de 3.12, résultat de 25 buts alloués en 8 rencontres.

H.A.

Equipes	PJ	G	P	N	PP	PC	PTS
Rest. McDonald	8	6	2	0	35	28	12
Bar le Contact	9	5	3	1	40	32	11
Rest. Mon Copain	10	4	4	2	48	37	10
Bar Ti-Cousin	8	3	3	2	32	32	8
Pav. Laurentiens	9	1	7	1	27	53	3



Ligue Juvénile de hockey

Les Sabres ont un début difficile

Après avoir concédé la victoire 5 à 2 aux Cougars, lors du premier march de la Ligue Juvénile de hockey, les Sabres ont à nouveau subi la défaite 5 à 4 devant les Carabins, mercredi soir dernier, au Pavillon Sportif de Rimouski.

C'est un but de Luc Thibeault, à quatorze secondes de la fin de cette rencontre qui a procuré la victoire aux protégés de Diamis Lemoignan.

Martin Gagnon deux fois Luc Lemoignan et Robin Tremblay ont marqué les autres buts des vainqueurs.

Michel Ross a été le meilleur des perdants avec une paire de buts. René Lévesque et Daniel St-Pierre ont complété le pointage.

Lundi soir, Carabins et Cougars en venaient aux prises au Pavillon Sportif et cette rencontre signifiait beaucoup pour les hommes d'Alain Plourde qui alignent de nombreux joueurs de talent cette saison. H.A.

Horaire sportif

LIGUE JUNIOR B REGIONALE

Mardi 20: 20.00-Matane VS Feuilles D'Erable Riki.
Vend. 23: 21.00-Matane VS Aiglons Mont-Joli (à Matane)
Vend. 23: 21.00-Sainte-Anne-des-Monts VS La Vallée (Amqui)
Dim. 25: 20.00-Ambassadeurs Vallée VS Feuilles d'Erable
Dim. 25: 19.30-Mont-Joli VS Albatros Riv-du-Loup.
Dim. 25: 19.30-Ste-Anne-des-Monts VS Matane Castors.

LIGUE INTERMEDIAIRE LAURENTIDE RIKI

Jeudi 22: 21.20-Pavage Laurentien VS Bar Ti-Cousin
Vend. 23: 20.30-McDonald VS Le Contact
Mardi 27: 19.30-McDonald VS Bar Ti-Cousin
Mardi 27: 21.15-Mon Copain VS le Contact

LIGUE INTER-CITE MOLSON RIMOUSKI

Jeudi 22: 23.30-Laiterie Pasteur VS W.Ouellet
Sam. 24: 21.15-villa Poullet VS Laiterie Pasteur
Sam. 24: 22.45-W. Ouellet VS Le Pentagone
Sam. 24: 24.00-Bar Ti-Cousin VS Bar Ti-Québec

LIGUE DE DEVELOPPEMENT INTER-RIVES

Sam. 24: Forestville VS Eperviers Riki (Col) Ban.
Sam. 24: 17.15-Forestville VS Eperviers Riki (Col) Mid.
Sam. 24: 19.00-Forestville VS Eperviers Riki (Pav.) P.W.
Dim. 25: 08.00-Forestville VS Spartak Riki (Col) P.W.
Dim. 25: 09.15-Forestville VS Spartak Riki (Col) Ban.
Dim. 25: 10.30-Forestville VS Spartak Riki (Col) Mid.

LIGUE MOLSON BALLON SUR GLACE RIKI

Merc. 21: 19.20-L'Eden VS Le Dixie Lee (Dames)
Mercredi 21: 20.10-le Zodiac VS St-Fabien (Dames)
Merc. 21: 21.00-St-Fabien VS Bar Ti-Québec
Merc. 21: 21.50-Métro Sirois VS Etrier
Merc. 21: 22.40-Bar Anaclet VS Hôtel Lepage
Merc. 21: 23.30-Dixie Lee VS B.G.B.
Merc. 21: 00.20-Hôtel Bernier VS Bic.

Noël Bouchard

Programme d'entraînement du Club Alpin de Val-Neigette

L'Entraîneur en chef du Club Alpin Val Neigette, M. Jacques Gagnon, présentait en fin de semaines aux administrateurs du comité les grandes lignes de son programme

Groupes

Ce programme vise essentiellement à améliorer la qualité technique des jeunes skieurs intéressés à pratiquer soit le ski récréatif ou de compétition à la station de ski Val Neigette.

Divers groupes seront formés pour faciliter l'intégration du jeune skieur aux activités d'animation et d'initation aux techniques du ski.

Cette année encore, les "tout petits" formeront le niveau I et seront, par petit groupe, initiés aux rudiments du ski. Pour ceux qui seront d'un calibre plus avancé, ils se joindront au groupe de niveau II et continueront leur apprentissage du ski récréatif. Un troisième niveau sera créé pour tous les jeunes skieurs qui manifestent peu d'intérêt pour le ski de compétition, mais qui veulent accroître leur capacité de sier tout en s'identifiant à un groupe précis.

Trois niveaux bien distincts grouperont tous les skieurs intéressés à la compétition: Groupe Benjamin, Juvéniel et Elite.

Tout skieur de niveau I, II et III, qui au cours de la saison démontrerait un intérêt et des aptitudes marquées pour la compétition, pourrait passer d'un niveau à un autre ou sur une équipe d'initiation à la compétition suite à une recommandation de son moniteur ou entraîneur.

Cette flexibilité permet à tout jeune skieur de s'entrainer d'une façon sérieuse tout en se récréant avec un groupe de copains de même calibre.

Conditionnement pré-saison

Tous les jeunes skieurs de la station Val Neigette, anciens et nouveaux, peuvent se joindre aux groupes qui ont déjà débuté l'entrainement pré-saison. Tous les entraîneurs du Club invitent les jeunes de toutes catégories à venir les rencontrer au complexe Sportif de la Cité de Rimouski. Tant qu'il n'y aura pas de ski, les périodes d'entrainement seront les suivantes: Samedi 14:00 à 15:30 . Dimanche: 9:00 à 10:30 hres.

Pour les Elites et Juvéniles seulement, il y a le mercredi, au même endroit, du conditionnement pré-saison de 19:30 à 20:30 heures.

En plus, un programme journalier de conditionnement a été préparé et remis à tous les skieurs.

Cet entraînement prendra fin dès que les pistes de Val Neigette seront skiables. Dès lors, débutera la deuxième phase du programme pré-saison sur neige.

Cours et entraînement

Les cours débuteront immédiatement après que les instructeurs auront pu évaluer les skieurs sur une surface enneigée. Suite à cette classification, le camp d'entraînement débutera pour les skieurs invités à faire partie des équipes de compétition. Les autres s'intégreront aux différents niveaux. (I, II ou III selon les capacités du skieur)

Les Elites bénéficieront de 10 heures de cours durant les fins de semaine et de deux heures le mercredi en soirée pour un total de 12 heures par semaine.

Les Juvéniles auront 8 heures de cours les fins de semaine et deux heures le mercredi soir pour 10 heures de cours par semaine. Les Benjamins auront 6 heures de cours les fins de semaine seulement.

Les groupes I, ii et III devraient normalement profiter de 4 heures de cours les fins de semaine.

Tous les cours se termineront la dernière fin de semaine de mars.

Programme

Les Elites et les Juvéniles ont un programme spécifique d'entrainement sur neige.

Les Benjamins auront un programme d'entraînement souple et l'enseignement se fera sous forme d'animation et de récréation. Ils auront à passer dans des tracés à quelques occasions. L'enseignement de la technique en ski libre est de toute première importance pour le Groupe Benjamins et pour les niveaux I, II et II.

Conclusion

Ces quelques lignes ne vous donnent que l'essentiel du programme d'entraînement préparé par Jacques Gagnon et son équipe. La semaine prochaine, nous vous informerons sur les modalités à suivre pour faire partie du Club Alpin Val Neigette et de ses avantages.

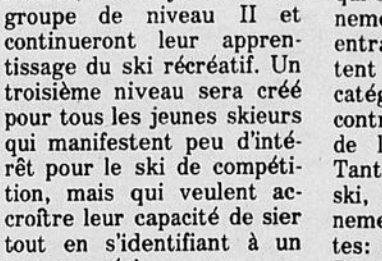
Toutes les activités présaison sont offertes gratuitement à tous les jeunes skieurs par le Club Alpin. C'est au début de décembre que débutera officiellement la campagne de recrutement du Club. Entre-temps, tout skieur désireux d'adhérer au Club, peut le faire en contactant un des entraîneurs du Club.



Noël s'en vient !



Saviez-vous qu'à votre grand magasin de meubles régional, il y a un imposant département de cadeaux, bibelots, pièces murales, verrerie, porcelaine, céramique, cuivre, à des prix incomparables. Couronné par un vaste choix de plus de 600 lampes de table ou sur pied, ainsi que lustres de salle à dîner. A l'année longue, vous obtenez un escompte de 20% sur le prix de détail suggéré par la compagnie, sur toutes ces belles choses. Cela équivaut à des escomptes de 33⅓% à 40% des prix affichés habituellement dans le commerce.



Il ne faut pas oublier non plus, nos fameux sets de vaisselle en céramique vendus à la pièce ou au couvert, ainsi que la verrerie Pingwheel et cristal d'Arc.

17 St-Valérien, Bic. Rimouski
736-4377

centre d'achat eugène rioux ET FILS Ltée

"J'ai été volé il y a quelques semaines et je n'ai encore rien reçu de mon assureur. Qu'est-ce que je fais?"

Pour toute question ou tout problème d'assurance automobile ou habitation, consultez votre courtier ou agent, ou téléphonez au BAC.

1-800 361-8220 (sans frais)

allô le BAC



Bureau d'assurance du Canada

Un service d'information pour les consommateurs

Pour mieux comprendre le football

Les signaux des officiels et les pénalités

Il y a un bon moment qu'on n'a pas abordé le sujet, mais le temps est vraiment approprié pour parler du travail d'une unité vraiment indispensable au jeu, sans laquelle une partie de football, et surtout de football, dégénérerait en un spectacle désordonné et epu esthétique. Les officiels. Il y a différentes catégories d'officiles qui travaillent au cours d'une partie de football, à partir des chronométreurs, des chaîneurs jusqu'aux officiles de terrain, c'est-à-dire ceux que l'on voit au beau milieu de l'action avec les joueurs.

Ceux-là font un travail difficile et ils doivent avoir l'oeil ouvert à tout moment, posséder un excellent et rapide jugement.

Dans un sport de contacts violents tel le hockey et le football, les officiels doivent être disciplinés et stricts tout en étant parfaitement impartiaux.

D'ailleurs la considération qu'on aura pour un officiel dépendra de ces facteurs.

Le football, un spectacle

En plus d'être un sport d'équipe, le football est un spectacle riche en couleurs dont l'intensité touche souvent des niveaux qu'on ne saurait atteindre par les plus belles mises en scène. Les spectateurs participent, pour ainsi dire, à l'action, autant que les joueurs eux-mêmes. Il en est de même pour les officiels.

A chaque remise en jeu, pénalité ou toute autre situation survenant dans une partie, l'arbitre s'adresse à la foule par des signaux issus d'un lexique bien précis et qui ont une signification propre. De nos jours, on a ajouté l'aspect auditif à l'aspect visuel. Au moyen d'un micro portatif incorporé à son habillement, l'arbitre en charge d'une partie désignera verbalement à la foule, la nature des pénalités encourues par les joueurs des deux formations en présence.

Le signaux

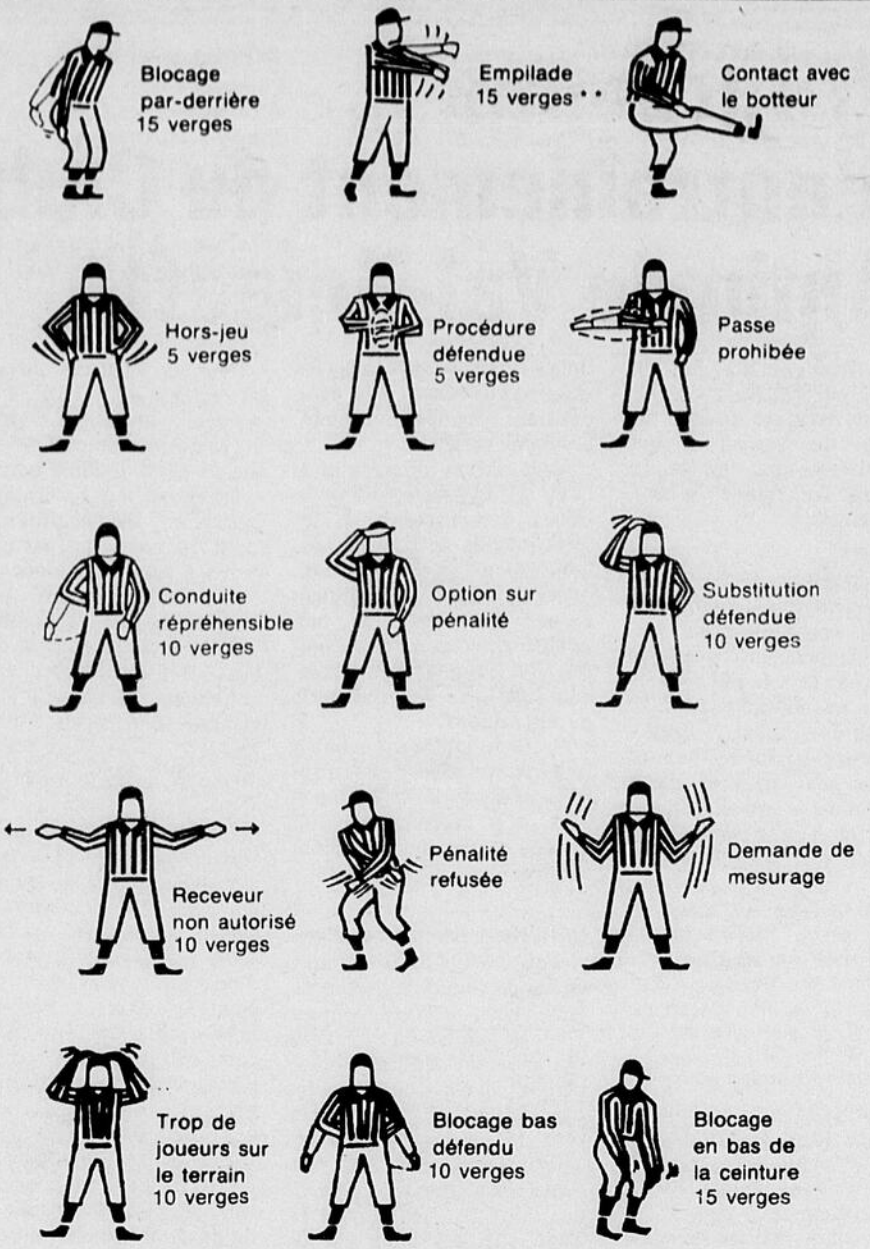
L'arbitre en chef signifiera, au chronométeur qu'il doit mettre l'horloge en marche par un signal circulaire du bras droit, qu'il doit l'arrêter par un signal des deux mains qu'il balance au-dessus de sa tête, etc.

Voici les signaux susceptibles d'être effectués au cours d'une partie. En cas d'infraction, vous connaîtrez la pénalité qui s'y rattache.

Vous savez tous que la présentation du match de la Coupe Grey aura lieu dimanche après-midi. Tous les amateurs de football auront alors les yeux rivés au petit écran. Au nombre de ces spectateurs, nombreux sont ceux qui ne connaissent pas la signification des signaux des officiels. Nous espérons que ces éclaircissements sauront vous faire apprécier davantage le match tant attendu.

Mais peu importe le travail des officiels, je favorise Edmon ton pour l'emporter contre les Alouettes, même si cette dernière partie de l'année au football canadien a lieu à Montréal.

H.A.

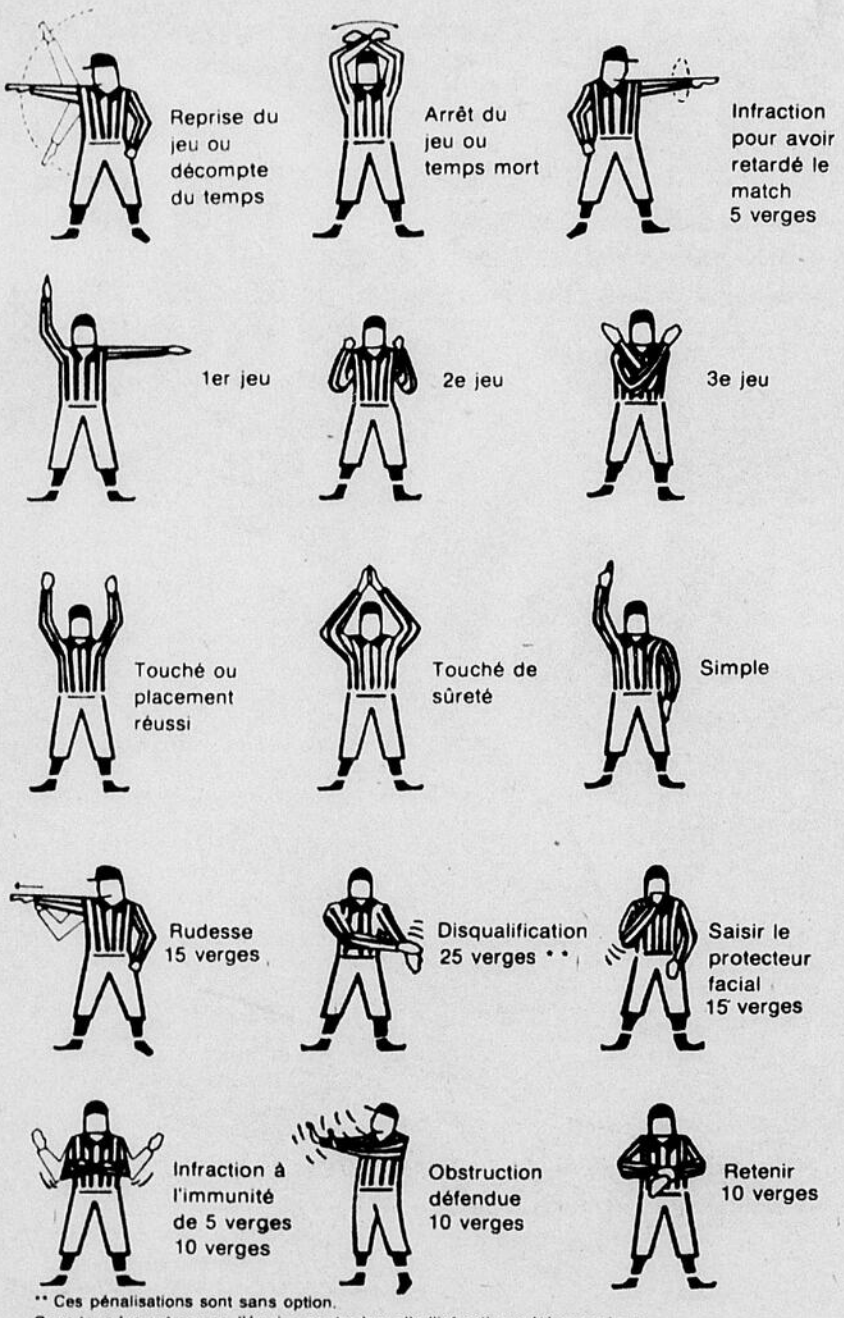


— *Obstruction sur un jeu de passe:* l'équipe contre laquelle l'infraction a été commise remettra le ballon en jeu à l'endroit où l'infraction a été signalée. Si l'obstruction a été commise par l'équipe à l'attaque, il y aura pénalisation de 10 verges contre celle-ci. L'équipe défensive pourra toutefois refuser la pénalité si elle la juge défavorable à sa position sur le terrain ou si elle intercepte le ballon.

Si l'équipe défensive se rend coupable d'obstruction en deçà de sa ligne de 10 verges, le ballon sera déposé à mi-chemin entre sa ligne de mêlée originelle et la ligne des buts, et l'essai sera répété.

— *Contact avec le botteur:* cette infraction entraîne une remise en jeu de l'équipe à l'attaque et un premier jeu.

Signaux des arbitres et pénalités pour infraction aux règles du jeu



** Ces pénalisations sont sans option.
Dans tous les autres cas, l'équipe contre laquelle l'infraction a été commise a l'option d'accepter ou de décliner la pénalisation.

La Ligue féminine régionale de hockey

La saison est débutée

C'est le dimanche 4 novembre que débutait la saison dans la Ligue régionale de hockey féminin à l'Aréna d'Amqui. A cette occasion, les représentantes de la Vallée ont disposé de l'équipe de Matane 6 à 2

En fin de semaine, soit vendredi soir, Rimouski était l'équipe visiteuse à Matane. Plus de détails sur cette partie à la fin de ce texte.

Les trois équipes formant ce circuit joueront un calendrier de huit parties chacune, qui se terminera le jeudi 6 mars.

Au sein de l'équipe rimouskoise, nous retrouvons Carole Proulx et Mireille St-Pierre comme gardien de buts. Noïella Vignola, Micheline Huppé, Nicole Albert et Claudette Banville sont les joueurs de défense. A l'avant, nous retrouvons Darkise Lévesque, Claudette Lebel, Christiane Beaulieu, Monique Brillant, Marie Caron et Marilyne Michaud. Armand Carbonneau est l'instructeur de cette formation.

La première partie locale des Rimouskoises aura lieu le **jeudi 6 décembre à 21h00 au Colisée de Rimouski.**

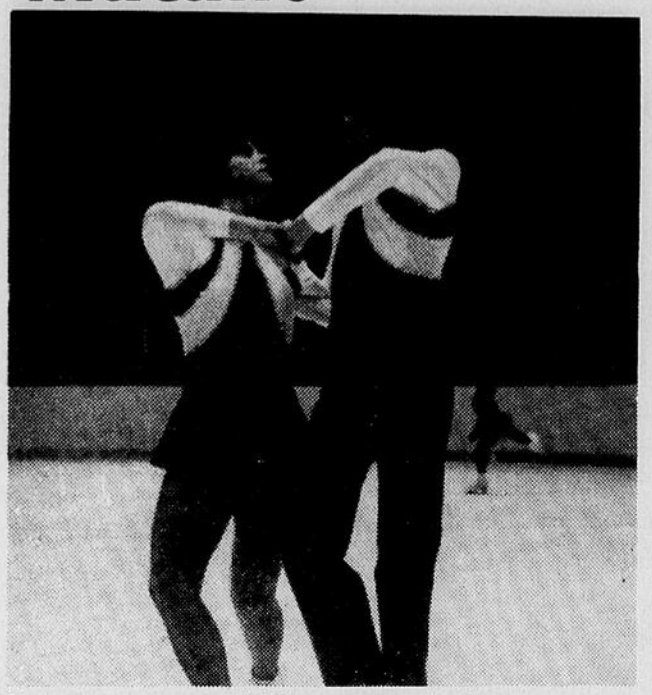
Voici l'horaire des autres parties du calendrier régulier.

Jeudi -6 décembre **Amqui vs Rimouski** 21h00
Dimanche -16 décembre **Amqui vs Matane** 19h00
Dimanche -13 janvier **Rimouski vs Amqui** 17h00
Jeudi -17 janvier **Matane vs Rimouski** 21h00
Dimanche -27 janvier **Matane vs Amqui** 17h00
Jeudi -14 février **Amqui vs Rimouski** 21h00
Vendredi -22 février **Rimouski vs Matane** 21h30
Vendredi -29 février **Amqui vs Matane** 21h30
Dimanche -2 mars **Rimouski vs Amqui** 17h00
Jeudi -6 mars **Matane vs Rimouski** 21h00

Rimouski 5	**Matane 3**
Claudette Lebel, 2 buts	Hélène Leclerc
Darkise Lévesque, 2 buts	Marielle Gagnon
Monique Brillant	Jocelyne Gauthier

Patinage artistique

Résultats de la compétition de Matane



Suzanne et Jeannot St-Pierre, un couple dont on est à la veille d'entendre parler beaucoup. De dignes successeurs de Louise Chiasson et Roland paquet.

[Photo le rimouskois, H.A.

Une compétition régionale en Patinage Artistique se tenait samedi dernier, le 10 novembre, à Matane. Cette compétition servait d'élimination pour les championnats provinciaux et s'adressait aux catégories Juvénile A dames et Juvénile B dames, 12 ans et 10 ans.

Parmi les 17 participantes à cette compétition, seules les deux premières de chaque catégorie devenaient éligibles pour les championnats provinciaux. Ceux qui ont mérité les médailles or et argent sont les suivantes:

Juvénile A dames: Chantal Otis et Hélène de Rimouski.

Juvénile B dames - 12 ans: Joyce Gauthier, Matane; Rose-Marie Poirier, Bonaventure.

Juvénile B dames - 11 ans: Brenda Forgues, Rimouski; Sonia Berthelot, Matane.

Juvénile B dames - 10 ans: Nancy Poirier, Bonaventure Nathalie Pelletier, Trois-Pistoles.

Mentionnons que le couple Suzanne et Jeannot St-Pierre de Rimouski sont éligibles dans la catégorie **Danse Novice** à ces Championnats Provinciaux qui seront tenus à Alma les 30 **novembre, 1 et 2 décembre 1979.**

Nous souhaitons beaucoup de succès à nos représentants de la région "Est du Québec".

Je suis
GARDIEN
de mon
cours d'eau...

ASSOCIATION QUEBECOISE DES TECHNIQUES DE L'EAU

Amis skieurs de fond

Une clinique hebdomadaire du Club Mouski

Amateurs de ski de fond, vous n'aurez probablement jamais été aussi bien servis que cette saison en matière d'information et de conseils techniques sur cette discipline.

Deux spécialistes du club Mouski nous offriront chaque semaineun éventail de trucs à mettre en application dans la préparation de l'équipement, des vêtements à porter, etc...

Dès mercredi prochain, on vous entretiendra de la préparation physique pour le ski de fond, comment vous mettre en condition afin de profiter le plus possible de votre première randonnée cet hiver. Il ne vait aucun doute que tous les skieurs de fond, du débutant à l'expert y trouvera tout ce dont il a besoin en fait d'information.

Voici les sujets qui seront traités au fil de ces chroniques. (Aussi, si vous avez des conseils particuliers à demander à nos spécialistes du ski de fond, veuillez adresser vos missives à C.P. 296, Rimouski. On se fera un plaisir de répondre à toutes vos questions.)

H.A.

1- La préparation physique

2- Le ski de randonnée
- Pourquoi les gens s'adonnent au ski de randonnée
- Origine du ski
- Les avantages et le plaisir du ski.

3-L'équipement
- Choix de l'équipement
a) les skis
b) les bâtons
c) les chaussures

4-Les vêtements
- Vêtements chauds et légers
- Chandails
- Tuque
- Mitaines
- Guêtres

5-Préparation de l'équipement.
- Préparation des skis
- Entretien des chaussures

6-Le fartage
- La base
- Les couleurs
- Les températures

7-Technique élémentaire du ski de randonnée
- Les mouvements:
- élan
- balancement
- glissement

8-Les différents pas
- Pas alternatif
- Doublé poussée
- Pas combinés

9-Les montées
- Directe
- Escalier
- Zig-zag

10-Les descentes et freinages
- Chasse neige
- Avec bâtons jumelés
- Avec bâtons en croix
- Avec les mains

11-Les virages

12-Alimentation

13-Randonnée avec de jeunes enfants

14-Signalisation

15-Code d'éthique [10 commandements]

16-Premiers soins

17-Organisation d'une randonnée hors piste

18-Bibliographie

ASSURANCE
ALAIN RIOUX
422 Boulevard Jessop
Rimouski-Est
Tél.: 724-4931
Associé à la Laurentienne depuis maintenant 10 ans.



Les Galeries GP vous souhaitent de Joyeuses Fêtes et vous offrent $2,400.00 en argent!

$2,400.00 ça s'prend bien!



Tirage chaque vendredi soir à 20h 45 d'un montant de

$300.00.

La personne doit être présente pour mériter son prix sinon elle reçoit 25% du montant et le surplus s'ajoute au montant de la semaine suivante. Plusieurs bons d'achats sont également offerts par les marchands.

Gagnantes du vendredi 16 novembre:

$175.00
Mme L. Girard
Rimouski

Bon d'achat de $10.00 offert par
Les Tabagies Leblanc
Jeanne Cloutier

Bon d'achat de $10.00
offert par la
Boutique Pazapa
Jocelyne B Sasseville

$815.00
à gagner la semaine prochaine.

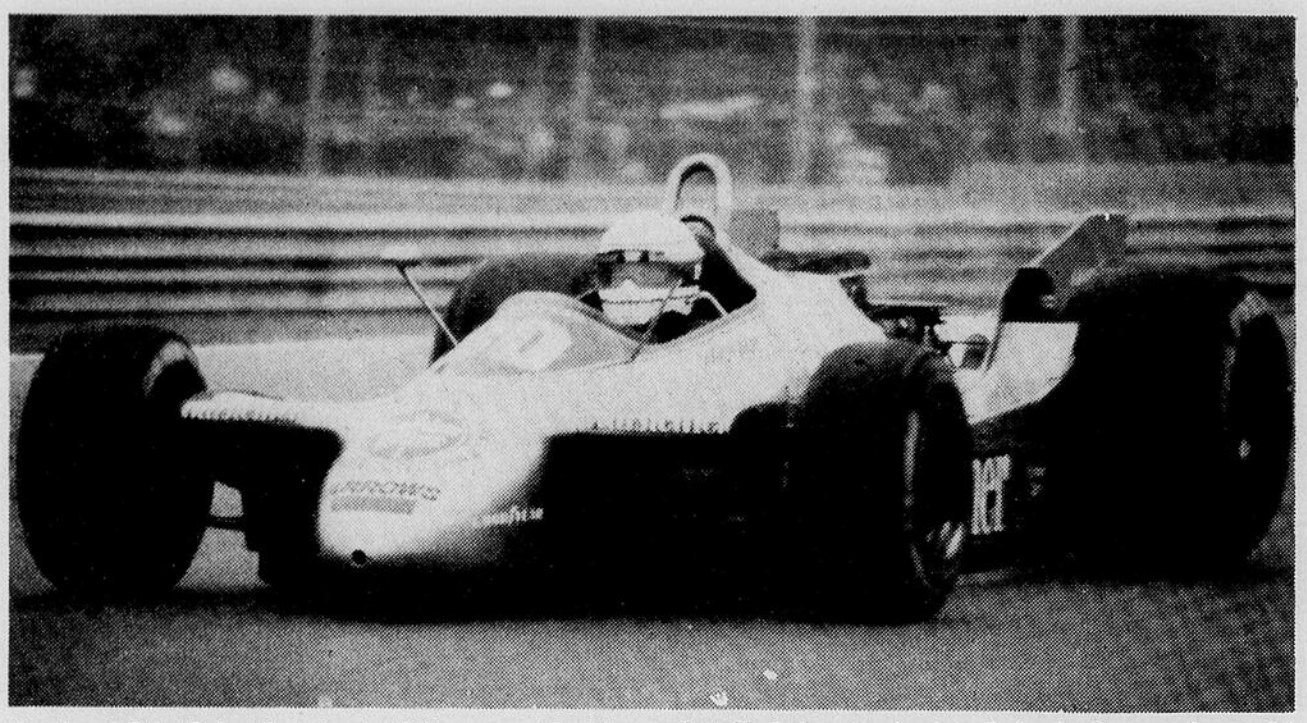
- *Marché GP*
- *Restaurant-bar Ti-Cousin*
- *Chez Béatrice*
- *L'Héritier*
- *Comptoir-lunch 7-45*
- *Boutique Jocelyne*
- *Buanderie automatique*
- *Salle de jeu*
- *Coiffure Bonnie & Clyde*
- *Clinique d'esthétique Jouvence II*
- *Le Domaine de la Couture*
- *Chaussures Pazapa*
- *Papeterie TL Tabagie Leblanc*
- *L'Infrarouge*

Déposez tous vos coupons des marchands des Galeries GP. Les coupons sont détruits après chaque tirage.

92, 2e rue ouest, Rimouski (Face au Colisée)

Les équipes de la Formule "1" Arrows et Brabham

par Damien Labonté



Le Grand Prix "Labatt" du Canda "79" a marqué le début officiel de la nouvelle Brabham BT-49, munie d'un V8 cosworth. Aussi, il a marqué le regrettable départ du pilote No 1 de cette écurie qui n'a plus le coeur à courrir! [Niki Lauda].

[Photo le Rimouskois, Damien Labonté]

Cette équipe est née à la suite de la séparation d'une partie de l'ancien personnel de Shadow vers la fin de la saison "77"; plusieurs membres de l'écurie ont alors suivi Jackie Oliver lors de sa dissension d'avec Don Nichols. La A2 (troisième génération des voitures à effet de sol) est un nouveau modèle lancé au Grand Prix de France dernier. Le nom "ARROWS" est une combinaison des premières lettres du nom des membres de cette jeune équipe qui a débuté au Grand Prix d'Argentine en 1978. L'italien Riccardo Patrese est avec l'écurie depuis sa fondation.

Dès sa deuxième sortie, en Afrique du Sud, elle a presque permis a Patrese de remporter un Grand Prix. Seul un bris de moteur, lorsqu'il semblait filer aisément vers la gloire l'en a empêché.

Ecoutons l'ingénieur Tony Southgate qui nous parle de son dernier cri, la "ARROWS A2".

"l'aspect le plus important de notre voiture à effet de sol de la troisième génération est le résultat que nous avons progressé énormément en ce qui concerne la production de forces vers le bas, et cela, non pas aux dépens d'une plus forte traînée. L'élément clé de l'efficacité de la voiture sera constitué par les carénages en forme d'aile inversée recouvrant les unitéa de suspension à l'avant. Il ne s'agit pas tout simplement de volets compensateurs comme les éléments que l'on retrouve à l'avant d'une voiture dite classique; ces carénages contrôlent l'écoulement de l'air au-dessus des grosses nacelles solidaires de la voiture un peu plus à l'arrière. Leur profil est extrêmement critique. Si on examine le dessous de la voiture, on constate que les seuls éléments faisant saillis dans le flux d'air sont les bras triangulaires inférieurs de la suspension à l'avant et à l'arrière."

"Bien que le centre de gravité se trouve légèrement plus haut, la voiture elle-même est surbaissée de 10 cm par rapport au modèle A1. Le conducteur s'allonge dans l'habitacle beaucoup plus qu'il ne le faisait antérieurement.

Ce nouveau modèle est muni d'une monocoque cinq fois plus rigide qu'elle ne l'était auparavant. Cette rigidité relative est nécessaire pour supporter la force vers le bas qui est exercée sur la voiture et pour empêcher la flexion des éléments tels que les points d'appui des suspensions. Les avantages de cette voiture qui est classée "grosse" sont sa robustesse et sa maniabilité.

Jackie Oliver, le fondateur d'Arrows avec Southgate et Rees, est cet ancien gagnant de la prestigieuse course européenne "24 hres du Mans". De plus, il a souvent couru à Ste-Jovite au Mont-Tremblant sur Can-am. Il a été victime d'un accident spectaculaire alors que prise par un vent d'en-dessous, sa voiture s'était littéralement envolée dans les airs. Il a longtemps été associé en Shadow, tant en Can-am qu'en Formule "1".

BRABHAM: Dernière écurie du champion mondial 75 et 77; NIKI LAUDA.

L'équipe Brabham a fait son entrée en Grand Prix en 1962 après que le pilote Jack Brabham eut décidé de concevoir et conduire ses propres voitures. Un pilote de l'équipe a remporté le championat du monde à deux reprises, en 1966 avec Brabham derrière le volant, et en 1967, sous le fouet de Denis Hulme. (Le Dr St-Pierre de Rimouski possède une voiture parmi sa collection que ce Hulme a pilotée.) Quand Jack Brabham s'est retiré, après la saison "70", son associé, Ron Tauranac, a pris sa suite, mais a revendu l'écurie en "71" au Napoléon de la course, Bernie Ecclestone Niki Lauda (champion du monde des conducteurs en 1975 et 1977) a remporté deux Grand Prix l'année dernière sur Brabham, le premier à bord de la controversée (contestée) "voiture à aspirateur", en Suède, le deuxième lors du Grand Prix d'Italie, quand le vainqueur et le deuxième au fil, Mario Andretti et le Québécois Gilles Villeneuve, ont été pénalisés d'une minute chacun pour faux départs.

Cette année, Lauda a connu énormément d'ennuis et s'est montré moins rapide que son coéquipier Piquet à quelques reprises lors des essais chronométrés. Ce dernier, jeune prometteur, livrera une chaude lutte pour le championnat du monde des conducteurs à Gilles Villeneuve sans oublier le sympathique Français René Arnoux sur Renault.

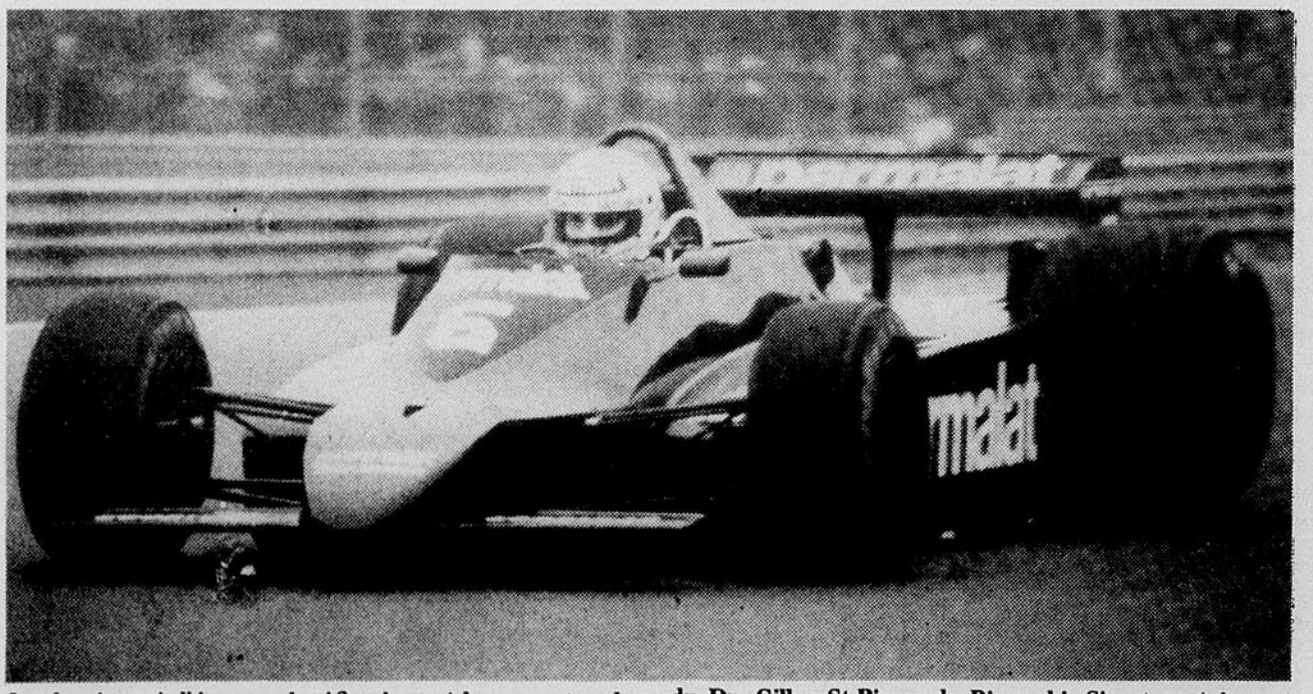
De plus, Lauda a terminé très peu de courses à cause d'ennuis mécaniques répétés. L'association entre Brabham et Alfa-Roméo (fournisseur des moteurs V12), qui avait débuté en "76", s'est terminé au dernier Grand Prix Italien le 9 septembre 1979.

Le Grand Prix du Canada 1979 "Labatt" a marqué les débuts de la nouvelle Brabham BT-49 qui est munie du réputé moteur V8 ford-cosworth. L'entrée officielle de cette nouvelle monture a aussi marqué la retraite du pilote numéro 1 de cette firme de Grande-Bretagne qui a révélé qu'il n'avait plus le coeur à courir.

Le propriétaire et directeur de cette équipe, Bernie Ecclestone, est sans contredit l'homme qui s'est le plus dévoué pour la cause du sport automobile au monde et plus précisément du champs spécifique de la formule qui est réservée aux meilleurs pilotes du globe terrestre.?

Ecclestone qui possédait des grosses entreprises, telles une compagnie de finan-ces et une concession d'automobiles, a tout abandonné pour se concentrer sur la course automobile, une passion que Bernie dévore depuis l'âge de 16 ans.

On lui reproche d'être un dictateur, de faire passer ses intérêts financiers avant ceux du sport automobile et de ne pas s'embêter avec les conflits d'intérêts. Il est lui-même organisateur des Grand Prix d'Angleterre et d'Allemagne où, l'an dernier, il a vendu au grand public et à fort prix les sièges prévus pour les journalistes. Il est parvenu à exercer une telle emprise sur la Formule "1" et à la rendre effectivement plus populaire et plus payante que jamais témoignant certes d'une intelligence et d'un caractère peu communs. Bernie n'est sûrement pas apprécié à sa juste valeur...dommage!



Le dernier cri d'Arrows, la A2 qui possède un centre de gravité légèrement plus haut. Classée comme une "grosse" voiture, ses avantages sont sarigidité et sa maniabilité. Au volant, l'allemand Jochen Mass qui est un des grands amis du Dr. Gilles St-Pierre de Rimouski. Si notre région est bien connue sur la scène internationale du sport automobile, disons merci à ce Rimouskois.

[Photo le Rimouskois, Damien Labonté]

Ligue de dard de Rimouski

Division Louis Migneault

Hôtel du Boulevard (H.L.)	42
Hôtel Lepage (M.A.)	38
Ti-Québec (A.L.)	36
Soleil Couchang (G.L.)	24
C.E.P.E.Q. (R.C.)	20
Bar Val-Neigette (R.L.)	12
Bar Anaclet (M.L.)	8

Division Jean-Pierre Bolduc.

Hôtel Lepage (R.G.)	40
Ti-Québec (R.B.)	38
Hôtel April (J.A.)	32
Bar Anaclet C.ST.-L)	30
Club des Raquetteurs (S.M.)	24
C.E.P.E.Q. (P.M.)	20
Hôtel Laurentien (G.P.)	14

Ligue de Quilles Masculine O'Keefe de Rimouski

Jeu blanc de Immeubles et Placements J.A. contre EBEQ Ltée

Le fait saillant de la soirée du 12 novembre dans la Ligue de quilles masculine O'Keefe de Rimouski est sans contredit la performance de l'équipe Immeubles et Placements J.A., qui a lessivé E.B.E.Q. Ltée 7 à 0. Cette victoire par blanchissage a permis à cette formation de quitter la cave du classement et elle se retrouve maintenant un point derrière la Boutique Rive-Sud et de la sixième position.

En ce qui concerne les plus hautes performances au pointage, c'est encore une fois Denis Michaud qui a volé la vedette grâce à un simple de 225. Le meilleur triple a été réussi par Réjean Turcotte de la Mercerie Marcel Duchesne qui a roule 595.

Le plus haut simple par équipe a été inscrit par l'Auberge St-Germain avec 957, soit une moyenne individuelle de 191, ce qui est excellent. C'est la Mercerie Marcel Duchesne qui a enregistré le plus triple par équipe avec 2574, soit une moyenne individuelle de 515.

Dans les autres parties au programme, l'Auberge St-Germain a disposé du Bar Au Gourmet 5 à 2, Gilles Bouchard et Cie ont eu raison de la Boutique Rive-Sud 4 à 3 tandis que la Mercerie Marcel Duchesne a éclipsé Place Masculine Jean Beaulieu 5 à 2 dans un match où les joueurs avaient, dit-on, beaucoup d'étoffe.

H.A.

CLASSEMENT DES EQUIPES A DATE

EQUIPES	Parties	Quilles	Points
Auberge St-Germain	27	22876	46
Marcel Duchesne Inc.	27	22782	42
Bar Au Gourmet	27	22774	39
Gilles Bouchard	27	22355	39
EBEQ Ltée	27	22040	25
Boutique Rive-Sud	27	21893	22
Imm. et Placements J.A.	27	21243	21
Place Masc. Jean Beaulieu	27	21534	20

MEILLEURES MOYENNES INDIVIDUELLES A DATE

Joueur et équipe	No. parties	Moyenne
Denis Michaud, Aub. St-Germain	27	185.70
Jean-Guy Pineault, M. Duchesne Inc	27	178.10
Bob Janelle, Merc. Marcel Duchesne	27	175.11
Viateur Poirier, Ebeq Ltée	27	174.21
Réjean Turcotte, M. Duchesne Inc	27	173.40
Yvon Lachance, Place M. J. Beaulieu	27	173.20
Gilles Méthot, Bar au Gourmet	27	172.60
Raynald Plante, Bar au Gourmet	27	171.90
Pierre St-Laurent, Bout. Rive-Sud	27	170.21
Richard Lepage, Bout. Rive-Sud	21	170.12
Gilles Bouchard, Gilles Bouchard	27	170.10
Daniel Dionne, G. Bouchard	27	170.50

Jeux du Canada 1963

Le Conseil des Loisirs appuie Rimouski

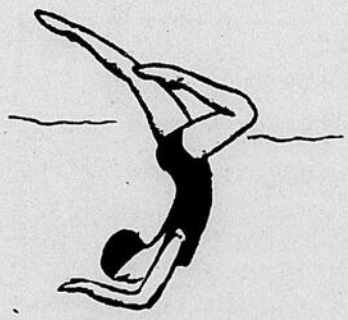
La CommissionSportive et le comité exécutif du Conseil des Loisirs de l'Est du Québec ont unanimement résolu d'appuyer la cité de Rimouski dans les démarches qu'elle a entreprise pour l'obtention des Jeux du Canada, hiver 83.

Le CLEQ considère que les Jeux du Canada seront une occasion privilégiée pour consolider le plan de développement de la pratique sportive dans l'Est du Québec, et pour parfaire la formation des cadres sportifs régionaux dans les disciplines en développement et en consolidation dans la région. Dans sa résolution d'appui, il souligne également les retombés positives que pourraient avoir la tenue d'un tel événement dans la région.

Le président du Conseil des Loisirs, M. Emilien Nadeau, a par ailleurs assuré le maire de Rimouski, M. Louis-Philippe Michaud, de la collaboration du service des sports du CLEQ pour toute question d'assistance professionnelle en vue de la réalisation de ces Jeux.

Mentionnons finalement que le Conseil Régional de Développement a également accordé son appui à la cité de Rimouski dans ses démarches.

Spectacle mode-hiver au profit du Club de nage synchronisée de Rimouski



Tous les gens désireux dencourager le Club de nage synchronisée de Rimouski sont cordialement invités à un spectacle mode hiber 1980 qui aura lieu le **mardi 20 novembre à 20h00** en l'Auditorium de la Polyvalente Paul-Hubert.

L'animateur de ce spectacle sera Denys Beaumont et les profits seront versés au Club de nage synchronisée de Rimouski.

Les billets sont en vente dans les commerces suivants: Sport Expert, Boutique Rive-Sud, Place masculine Jean Beaulieu, Boutique Chez Béatrice, Boutique l'Ensemblier, Au Bleu et Rose, le Centre de la Chaussure, la Clinique d'Esthétique Marie-Elaine et le Salon de coiffure Adam et Eve.

Ces billets se vendent $2.00 pour les adultes et $1.00 pour les étudiants.

10 mythes concernant la condition physique

On nait athlète - on ne le devient pas

Faux! Pour parvenir à l'excellence sur le plan athlètique, il faut, à la fois, de la détermination et un travail acharné.

Quelques minutes par semaine suffisent pour atteindre une bonne condition physique

L'élément fondamental d'une bonne condition est la capacité de travail du coeur. Il s'agit de la condition cardio-vasculaire, il faut accélérer votre fréquence cardiaque à plus de 60%de votre potentiel pendant 30 minutes, trois fois par semaine.

Si vous avez entre 20 et 40 ans, cela veut donc dire que vous devez maintenir votre pouls à 120 pulsations - minute pendant vos séances d'entraînement.

Plus on s'entraîne - plus on est en forme

Vous pouve commettre une erreur en vous entraînant trop intensément ou trop longtemps.

C'est en s'entraînant intensément tous les jours qu'on arrive à améliorer sa condition physique et ses performances sportives

Chaque fois que vous vous entraînez vigoureusement, vous endommagez légèrement vos fibres musculaires. Vos muscles consument leur combustible et s'épuisent. Vous devez leur laisser le temps de récupérer.

quand on est en forme - on n'a plus besoin de s'astreidre a des exercices dextension

Les exercices violents raccourcissent les muscles et les exposent davantage aux foulures et aux élongations. par conséquent, plus vous êtes actif physiquement, plus vous devez faire des exercices d'extension.

Quand on atteint un certain niveau de condition physique on se maintient à ce niveau même en prenant une période de repos

Ridicule! Vos muscles, y compris le muscle cardiaque, perdent rapidement leur capacité à utiliser efficacement l'oxygène que vous respirez, si vous ne leur imposez pas d'effort de façon continue.

L'excice physique peut être nuisible en ce sens qu'il entraîne des augmentations du volume cardiaque

L'exercice impose un tension modérée sur votre coeur. Celui-ci devient plus gros, plus fort et plus tonique. Les attaques cardiaques sont dues à un manque de circulation dsanguine au coeur. or, chez une personne en parfaite condition physique, les artères qui amènent le sang au coeur sont élargies et de ce fait, beaucoup moins sujettes aux obstructions.

Un électrocardiogramme normal signifie que votre coeur est en santé et que vous pouvez en toute sécurité vous adonner à des exercices violents

Pas vraiement, pris au repos un électrocardiogramme normal ne signifie pas grand-chose. L'électrocardiographie à l'effort, c'est une autre histoire.

Les suppléments vitaminiques améliorent la condition physique et les performances sportives

Cette opinion n'est pas fondée sur des preuves scientifiques. Au contraire, non seulement il est habituellement superflu de prendre des vitamines mais celles-ci peuvent être nuisibles si elles sont absorbées en quantité excessive.

Les injections de vitamines B12 guerissent la fatigue chornique

En réalité, les injections de vitamine B12 ne constituent qu'un remontant pour les végétariens qui se sont abstenus de tout produit de règne animal au moins 10 jours, ou pour les personnes atteintes d'anémie pernicieuse.

Classement de la Ligue Senior de Basketball



John O'Connor du Pavillon G.D. vient au deuxième rang des marqueurs de son équipe. Il totalise 30 points en quatre parties.
(Photo Le Rimouskois, H.A.)

Noms	PJ	PG	PP	PTS
U.Q.A.R.	3	3	0	6
Paul-Hubert	4	3	1	6
Pavillon G.D.	4	2	2	4
Mont-Joli	2	1	1	2
Sayabec	2	1	1	2
Cegep II	3	1	2	2
Cegep 1	3	0	3	0

COMPTEURS

Bruno Lepage, U.Q.A.R.	87 points
Hugues Pelletier, Paul-Hubert	43 points
Richrd Isabelle, Paul-Hubert	32 points
Paul Iza, Pavillon G.D.	32 points
Sylvain Ouellet, Sayabec	32 points
André guité, Sayabec	30 points
John O'Connor, Pavillon G.D.	30 points

SECTION FÉMININE

Equipes	PJ	PG	PP	PTS
Cegep	3	3	0	6
Mont-Joli	2	1	1	2
Paul-Hubert	3	1	2	2
Cité	4	1	3	2

COMPTEURS

Pauline Fournier, Cegep	89 points
Monique Royer, Cité	43 points
Danielle Lévesque, Cegep	42 points
Sylvie Pineault, Mont-Joli	38 points
Tony Dubé, Cité	24 points
Lise Leclerc, Mont-Joli	21 points

SEVEN-UP
BOUTEILLES CONSIGNÉES
CARTON DE 6 BOUT. DE 750 ml
1.99
PRIX HABITUEL 2.81
ÉCONOMIE .82

OLIVES MANZANILLA
NON PLACÉES—FARCIES—PETITS CORNICHONS OU OIGNONS SUCRÉS ORIENTAL
POT DE 12 OZ LIQ.
.99
PRIX HABITUEL 1.41
ÉCONOMIE .42

PRETZELS HUMPTY DUMPTY
BAGUETTES OU TOURNÉS
SAC 227 g
.59
PRIX HABITUEL .69
ÉCONOMIE .10

Ça c'est notre équipe de la coupe Grey!

Ça c'est nos champions!

TARTINADE PARIS PÂTÉ
AU POULET—AU JAMBON OU A LA DINDE
BTE DE 6 OZ
.82
PRIX HABITUEL .99
ÉCONOMIE .17

CRABES DES NEIGES
HIGH LINER
BTE DE 5 OZ
2.39
PRIX HABITUEL 2.91
ÉCONOMIE .52

ASSIETTES DE CARTON
ANNIVERSAIRE—9"
PAQ. DE 60
.99
PRIX HABITUEL 1.99
ÉCONOMIE 1.00

HUÎTRES FUMÉES
HIGH LINER
BTE DE 3 2/3 OZ
.99
PRIX HABITUEL 1.13
ÉCONOMIE .14

MINI-CREVETTES
HIGH LINER
BTE DE 4 1/4 OZ
1.99
PRIX HABITUEL 2.35
ÉCONOMIE .36

CRAQUELINS COLLATIONS
DOMINION
PAQ. DE 450 g
.99
PRIX HABITUEL 1.12
ÉCONOMIE .13

ARACHIDES PLANTERS
ROTIES OU SÉCHES
POT DE 325 g
1.33
PRIX HABITUEL 1.55
ÉCONOMIE .22

FROMAGE À TARTINER
NATURE
INGERSOLL
POT DE 16 OZ
1.59
PRIX HABITUEL 1.93
ÉCONOMIE .34

JUS D'ORANGE
SUCRÉ OU NON SUCRÉ DOMINION
PAQ. DE 6 BTES DE 5 1/2 OZ LIQ.
1.43
PRIX HABITUEL 1.59
ÉCONOMIE .16

PAIN DE VIANDE
SAVEUR BACON OU RÉGULIÈRE—KAM
BTE 12 OZ
1.25
PRIX HABITUEL 1.37
ÉCONOMIE .12

EAU MINÉRALE
VITTEL
BOUT. DE 52.7 OZ LIQ.
79
PRIX HABITUEL .97
ÉCONOMIE .18

MÉLANGE AGROG CHAUD
VARIÉ
PAQ. DE 5 OZ
.69
PRIX HABITUEL .99
ÉCONOMIE .30

PETITES CREVETTES
DEVEINÉES BEAVER
BTE 113 g
2.29
PRIX HABITUEL 2.61
ÉCONOMIE .32

PÂTÉ DE HOMARD
HIGH LINER
3/$1
PRIX HABITUEL .49
BTE 3 OZ
ÉCONOMIE .47

PÂTÉ DE FRUITS DE MER
HIGH LINER
BTE 2 1/2 OZ
4/$1
PRIX HABITUEL .37
ÉCONOMIE .48

MENTHE D.T.
OU THÉ DES BOIS RITO
1.29
PRIX HABITUEL 1.51
PAQ. 16 OZ
ÉCONOMIE .22

Ça c'est du supermarché Dominion

NOUS NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE LIMITER LES QUANTITÉS

Prix en vigueur jusqu'à la fermeture le mardi 27 novembre 1979 à votre Supermarché Dominion: CARREFOUR RIMOUSKI, 419 Boul. Jessop, Rimouski.

Les Supermarchés Dominion Limitée

Cette semaine, Dominion rend hommage à

Stokely-Van Camp

Depuis 60 ans, nous tenons chez Dominion à ne vous offrir que des produits en conserve de la meilleure qualité. Et des fournisseurs comme Stokely-Van Camp contribuent à notre réussite en ce domaine avec des produits tels que le maïs en crème Stokely et les pois Van Camp. Les clients de Dominion les choisissent toujours sans hésiter. Chez Dominion, nous sommes heureux de notre association avec Stokely-Van Camp parce qu'elle nous permet de vous offrir des produits en conserve de qualité depuis 60 ans.



POIS SUCRÉS "HONEY POD"	MAÏS EN CRÈME	HARICOTS JAUNES	FÈVES AU LARD
STOKELY—CANADA DE FANTAISIE CONT. 14 OZ LIQ.	CANADA DE FANTAISIE—STOKELY CONT. 14 OZ LIQ.	OU VERTS—COUPÉS—CANADA DE FANTAISIE STOKELY—CONT. 14 OZ LIQ.	VAN CAMP'S CONT. 14 OZ LIQ.
.39	.39	.39	.39
PRIX HABITUEL .57	PRIX HABITUEL .57	PRIX HABITUEL .55	PRIX HABITUEL .55
ÉCONOMIE .18	ÉCONOMIE .18	ÉCONOMIE .16	ÉCONOMIE .16

NOUS NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE LIMITER LES QUANTITÉS

Prix en vigueur jusqu'à la fermeture le mardi 27 novembre 1979 à votre Supermarché Dominion: CARREFOUR RIMOUSKI, 419 Boul. Jessop, Rimouski.

Ça c'est du supermarché Dominion



Ça c'est du

FESSE DE PORC
FRAIS—BOUT DU JARRET OU DE LA CROUPE

.88 LB

PRIX HABITUEL 1.39 LB

ÉCONOMIE .51 LB

ÉPAULE DE PORC
FUMÉ - LEGRADE - 5 À 6 LBS

.78 LB

PRIX HABITUEL 1.29 LB

ÉCONOMIE .51 LB

BACON DÉCOUENNÉ
JUBILEE

.78 LB

AUBAINE!

JARRET DE PORC
SURGELÉ
LB

.48

AUBAINE!

PORC HACHÉ
PRODUIT DÉGELÉ
LB

.98

AUBAINE!

SAUCISSES FUMÉES
LEGRADE EN VRAC
LA LB

1.08

AUBAINE!

BOLOGNE CIRÉ
OU REGULIER LEGRADE
LA LB

.78

AUBAINE!

GROSSES BANANES
IMPORTÉES

.25 LB

AUBAINE!

POMMES DE TERRE
DE TABLE - LAVÉES
RECOLTE DU QUEBEC
CANADA NO 1 -10 LBS

.69

AUBAINE!

PETITS OIGNONS
QUEBEC - CANADA NO 1
10 LBS

.88

AUBAINE!

ORANGES FRAÎCHES
DE LA FLORIDE
SAC 5 LB

1.98

AUBAINE!

CHOUX VERTS
RÉCOLTE DU QUÉBEC
CANADA NO 1
GROSSEUR 18—CH.

.38

AUBAINE!



Chronique de Louise Desaulniers
Diététiste—conseillère en alimentation

Les consommateurs sont invités à m'écrire à l'adresse suivante:
Les Supermarchés Dominion Limitée, C.P. 6080, Succursale A, Montréal, (Québec) H3C 3G7

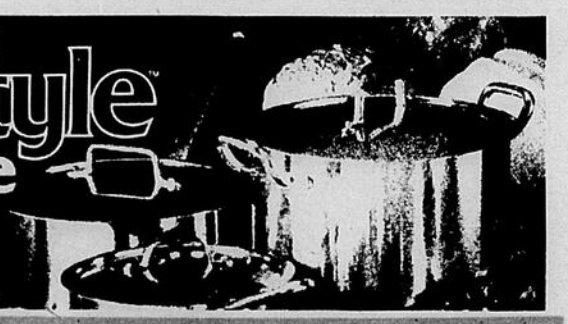
Mandarine... un fruit oriental

La mandarine est un fruit qui nous vient des pays exotiques et elle est également un fruit de la famille des agrumes. Tous les membres de cette famille, comme les oranges et les pamplemousses, sont une excellente source de vitamine C. Une mandarine nous apporte suffisamment de vitamine C pour couvrir nos besoins quotidiens. De plus, la petite taille de la mandarine lui confère l'avantage de prendre peu de place dans la boîte à lunch de vos enfants qui l'apprécieront tout autant comme dessert que comme collation.

En coupant la mandarine en quartiers, on peut aussi s'en servir pour ajouter de la couleur et du goût à vos salades vertes ou salades de chou, ou bien, tout simplement pour décorer un dessert au lait, ou même un yogourt nature. Et pourquoi ne pas en faire une brochette de fruits, en alternant avec des tranches de bananes et des morceaux de pommes ou autres fruits de votre choix.

Il est important de consommer deux à trois portions de fruits par jour, dont au moins une portion d'agrumes et ce, tous les jours de l'année. Malheureusement l'hiver, peu de fruits frais sont disponibles, mais la mandarine vous permettra peut-être de varier un peu en apportant un peu de soleil dans votre assiette.

batterie de cuisine en cuivre
lifeStyle
Gratuite
(taxe provinciale en sus)
avec les reçus de caisse jaunes



supermarché!

CAFÉ MOULU
MAXWELL HOUSE

2.99 SAC 16 OZ

PRIX HABITUEL 4.36

ÉCONOMIE 1.37

TOMATES DE CHOIX
AYLMER

2/$1 BTE DE 28 OZ LIQ.

PRIX HABITUEL .70

ÉCONOMIE .40

FILET DE MORUE
SURGELÉ—BOOTH
PAQ. DE 16 OZ

1.59

PRIX HABITUEL 1.75

ÉCONOMIE .16

FÈVES AU LARD
OU VÉGÉTARIENNES DANS SAUCE TOMATE BIEN MIJOTÉES—LIBBY
BTE DE 14 OZ LIQ.

2/$1

PRIX HABITUEL .59

ÉCONOMIE .18

RAGOÛT DE BOEUF
DE DINDE ET POULET OU IRLANDAIS—CLARK
BTE DE 8 OZ

.57

PRIX HABITUEL .70

ÉCONOMIE .13

BETTERAVES MARINÉES
CANADIANA
EN MORCEAUX
POT DE 24 OZ LIQ.

.79

PRIX HABITUEL .91

ÉCONOMIE .12

ESSUIE-TOUT
COULEURS VARIÉES—SCOTT

1.19 PAQ. DE 2 ROUL.

PRIX HABITUEL 1.48

ÉCONOMIE .29

KETCHUP AUX TOMATES
HEINZ
BOUT. DE 32 OZ LIQ.

1.19

PRIX HABITUEL 1.47

ÉCONOMIE .28

JUS DE TOMATES
DE FANTAISIE HEINZ
BTE 48 OZ LIQ

.75

PRIX HABITUEL .87

ÉCONOMIE .12

GÂTEAUX À ÉTAGE
RONDS—VARIÉS
SURGELÉS—SARA LEE
PAQ. DE 18 OZ

2.69

PRIX HABITUEL 3.18

ÉCONOMIE .49

MOUCHOIRS DE PAPIER
COULEURS VARIÉES
SCOTTIES—PAQ. DE 200

.69

PRIX HABITUEL .80

ÉCONOMIE .11

SERVIETTES SANITAIRES
FORMAT RÉGULIER—CONFIDET

3.37 PAQ. DE 48

PRIX HABITUEL 3.75

ÉCONOMIE .38

ASSOUPLISSEUR DE TISSUS
FLEECY
CONT. DE 176 OZ LIQ.

2.59

PRIX HABITUEL 3.14

ÉCONOMIE .55

SAUCE AUX TOMATES
REGINA
BTE 28 OZ LIQ.

.49

PRIX HABITUEL .81

ÉCONOMIE .32

NOUS NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE LIMITER LES QUANTITÉS

Prix en vigueur jusqu'à la fermeture le mardi 27 novembre 1979 (Sauf les produits de boulangerie le samedi 24 novembre 1979) à votre Supermarché Dominion: CARREFOUR RIMOUSKI, 419, Boul. Jessop, Rimouski.

Les Supermarchés Dominion Limitée

Ça c'est du supermarché Dominion

la Baie



Dernier jour du Dollar en 1979.

Des aubaines à ne pas manquer.

Vaisselle de plastique Ensemble 5 mocrceaux Couleurs assorties 3.00
Moules carrés gâteaux (Aluminium) 1.00
Assiettes à tartes En aluminium 2 pour 1.00
Assiettes à pizza En aluminium 2.00
Tôles à biscuits 2.00
Pots à jus 3.00
Tasses à café Motif Zodiac 3 pour 2.00
Tasses à café Couleurs assorties 2 pour 1.00
Set de vaisselle 45 morceaux 66.00
Batterie de cuisine 7 pièces, fini émaillé porcelaine 34.00
Fer à repasser Silex 13.88
Bouilloire Général Electrique 29.97
Grille-pain Silex 13.88
Presto Gourmet 5.7 L. 29.00
Ampoules électriques G.E. 8 pour 3.00
Assortiment de sceaux à glace 2.84 L. Quantité limitée Ch. 9.00
Humidificateur Baycrest 2 vitesses 88.00
Téléviseur couleur Baycrest'' ''Fait par Hitachi'' 20'' 529.00
Téléviseur couleur Baycrest 14'' avec contrôle à distance 499.00
Stéréo Lloyds – 5 morceaux 499.00
Stéréo Hitachi 4 morceaux 599.00
Stéréo Morse Style Console 629.00
Orgue Bontempi 2 claviers, 18 accords 599.00
Lave vaisselle Baycrest 6 cycles 369.00
Congélateur Baycrest 12 pi. cu - Blanc seul. Quantité limitée 266.00
Machine à coudre Baycrest Quantité limitée 199.00
Débarbouillettes 3 pour 1.00
Débarbouillettes 2 pour 1.00
Essuie-main Ch. 1.00
Serviette de bain Ch. 2.00
Essuie-vaisselle 2 pour 1.00
Couvre-matelas Piqués et rembourrés de polyester 9.99

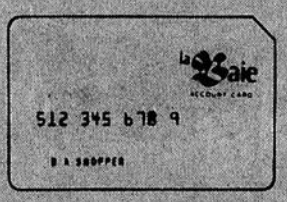
Assortiment de draps Quantité limitée 5.00
Taies d'oreillers 3.00
Ensemble 3 paires de bas sport pour homme Spécial 4.00
Lot de couvre-lits Pour lit simple ou double Seulement 19.99
Lot de nappes Prix variant de 5. à 25.
Fils 5 pour 1.00
Taies d'oreillers Le pqt de 2 2.00
Oreillers Ch. 5.00
Balles de laine 300 gr. Seulement 3.00
Bottes de motoneige Pour enfant gr. 8 à 12 Spécial 10.00
Bottes de motoneige Pour adolescent gr. 11 à 3 Spécial 12.00
Bottes de motoneige Pour adolescent gr. 3 à 6 Spécial 14.00
Bottes de motoneige Pour hommes gr. 7 à 12 Spécial 16.00
Pantoufles ''Ronald McDonald'' Pour enfant Spécial 5.00
Souliers sport Pour dames Spécial 8.00
Souliers en suède Pour enfants Spécial 8.00
Pantoufles Pour dame en peluche Spécial 5.00
Bottillons Pour garçon Spécial 10.00
Bottes pour dame Spécial 30.00
Chemises de travail Pour hommes Spécial 5.00
Ceintures ''Pierre Cardin'' et ''Yves St-Laurent'' Spécial 12.00
Sous-vêtements ''Yves Chevalier'' Pour homme Spécial 2.00
T shirts ''Yves Chevalier'' pour homme Spécial 3.00
Bas de travail Pour homme Spécial 2.00
Robes de chambre Pour homme Spécial 12.00
Cravates ''Pierre Cardin'' Seulement 4.00
Chemises de toilette Pour homme Spécial 5.00
Gants de travail Pour homme Spécial 1.00
Gilets pour homme Modèles variés Spécial 4. et 8.
Pantalons Pour homme 100% polyester Spécial 11.00
Pantalons de travail Pour homme Spécial 5.00
Ensembles pour dame En acrylique Ch. 4.00

Jupes pour dames En polyester, couleurs assorties Ch. 5.00
Blouses pour dames En polyester Ch. 5.00
Pantalons jeune dame Choix 4 coul. en polyester et acrylique 8.00
Robes de nuit D'intérieur pour dame Ch. 2.00
Robes pour dames Assorties Ch. 10.00
Gilets pour dames Rayés - Unis Ch. 2.00
Jeans pour fillette 4-6x rég. 9.98 Spécial 4.00
Gilets pour fille 4-14 ans Ch. 2.00
Pantalons pour fille 7-14 ans Ch. 2.00
Bas pour garçon 4-6x 3 pour 2.00
Sous-vêtements Pour filles 7-14 2 pour 1.00
Bas garçon 8-16 ans La paire 1.00
Gilets pour garçon 8-16 ans Ch. 2.00
Ensemble tuque et foulard pour fille 4.00
Lot de montres ''Timex'' Ch. 30.00
Serviette pour écolier Ch. 3.00
Mitaine en acrylique Pour dame La paire 2.00
Foulard pour dame Ch. 2.00
Bas culotte Pour dame 3 pour 1.00
Mini plante verte Ch. 1.00
Bas sport ''Adidas'' La paire 2.00
Chaussettes ''Adidas'' La paire 1.00
Sac sport ''Adidas'' Ch. 4.00
Disques 45 tours Ch. 1.00
Livre à colorier Jumbo Ch. 1.00
Voiture de poche Ch. 1.00
Flash bar Ch. 2.00
Briquet jetable ''Bic'' Ch. 1.00
Cadre à photo 3½ x 5 2 pour 3.00
Peigne et miroir Pour enfant 1.00
Cadre à photo 5x7 Ch. 2.00
Boucles d'oreilles ''Coro'' La paire 2.00
Bas aux genoux La paire 1.00

Articles de toilette Pour enfant 2.00
Papier de toilette Maximum 10 par client En paquet de 4 1.00
Papier à main Maximum 10 par client En paquet de 2 1.00
Kleenex en boîte de 100 - Max. 12 par client 4 pour 1.00
Tide 6 litres Maximum 4 par Client 2 pour 5.00
Sacs à poubelle En paquet de 10 2 pour 1.00
Coussin chauffant Ch. 4.00
Séchoir à cheveux Ch. 10.00
Fre à friser les cheveux Ch. 5.00
Brosse à cheveux 2 pour 1.00
Miroir portatif Ch 1.00
Désodorisant maison Ch. 1.00
Gants de caoutchouc La paire 1.00
Mascara ''Charlie'' Brun Ch. 1.00
Band Aid Boite de 100 1.00
Fond de teint ''Charlie'' Beige ambre Ch. 1.00
Jeu de carte Ch. 1.00
Scotch tape 1010 pouces 2 pour 1.00
Crayons feutre 4 pour 1.00
Bonbons Taverners 7 onces 3 pour 1.00
Cendriers 2 pour 1.00
Bijoux mode assortis 1.00
Toffee d'Angleterre En boîte 2.00
Toffee d'Angleterre En boîte 3.00
Pelle à neige Pour auto Ch. 3.00
Collants pour fillette 7 à 14 ans Ch. 2.00
Collants pour dame Ch. 3.00
Ourson de peluche Ch. 5.00
Ourson Paddington Ch. 7.00
Tableau d'affichage Ch. 1.00
Hache avec étui Ch. 7.00
Terre d'empotage 300 po. cu. 2 pour 3.00

Album à photo 2 pour 3.00
Lampe de poche Ch. 3.00
Peigne couleur Bte de 18 2.00
Film pour diapositives ED/35-20 Ch. 2.00
Balai à neige Pour auto Ch. 1.00
Barre d'exercice ''Weider'' Ch. 4.00
Rondelle pour le hockey 3 pour 1.00
Boîte décorative Ch. 2.00
Calculatrice Ch. 15.00
Tenue d'intérieur en acétate et nylon - Rég. $35.00/$40.00 Spécial 20.00
Porte-monnaie Ch. 1.00

Ces spéciaux ne sont pas vendus aux marchands.



CHARGEX

La Baie accepte les cartes VISA et MASTER CHARGE.

