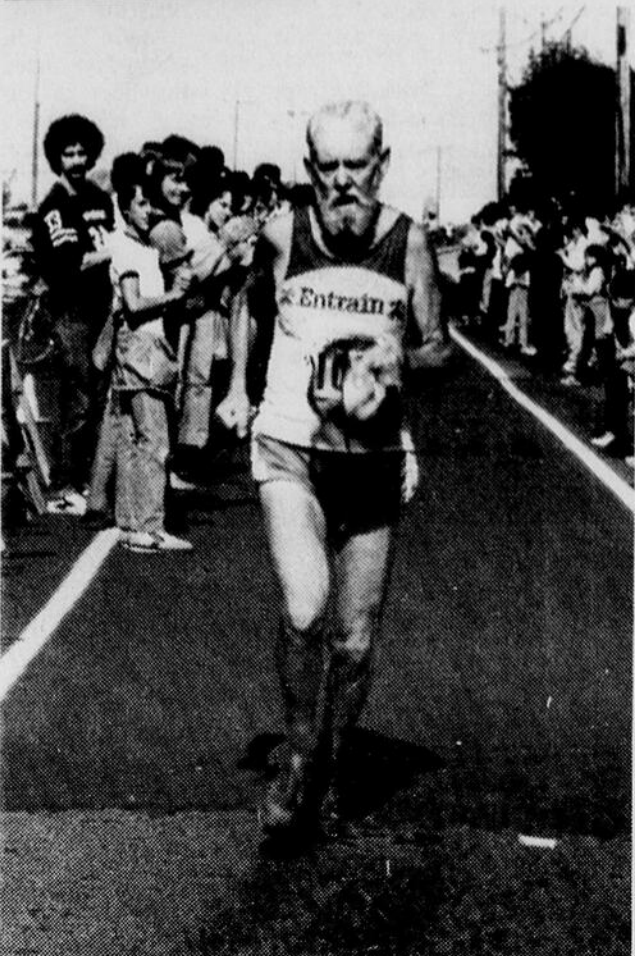




Le Rendez-vous Kino du 28 mai au 5 juin

On devra former des comités locaux de coordination



Bouger, se mettre en marche, courir, c'est ce qu'a fait Phil Latulipe alors qu'il approchait la cinquantaine. Un excellent exemple à suivre. Photo Le Rimouskois H.A.

La troisième édition du Rendez-vous Kino couvrira cette année une période de 10 jours, soit du 28 mai au 5 juin. Manifestation d'envergure provinciale visant à promouvoir l'activité physique et de loisir sous toutes ses formes le Rendez-vous Kino connaît encore aujourd'hui certaines difficultés de mise en marche. Force est de reconnaître que le Rendez-vous Kino n'est encore qu'un bémol dont l'impact auprès de la clientèle visée n'aura d'importance que lorsque les gens canaliseront leurs énergies en vue de former des comités locaux de coordination dans les nombreuses municipalités par ce programme.

Une fois mis sur pied, ces comités auront à recruter des organisateurs d'activités s'adressant à toutes les couches de la population, peu importe l'âge.

Le Rendez-vous Kino ne dure peut-être que dix jours par année mais son objectif à moyen terme est de sensibiliser les Québécois à la nécessité de s'adonner à des activités physiques.

Quelques activités suggérées

Selon vos contraintes quotidiennes ou horaires que vous devez respecter, vous pourriez organiser dans votre milieu de travail des activités basées sur la population telles que tournois sportifs ou course à pied en équipes inter-entreprises ou inter-

services, randonnées cyclistes familiales, dîners sportifs ou activités à l'extérieur des lieux de travail, journées d'activités sportives accessibles à toute la famille, journées de boycottage des ascenseurs et promotion des escaliers, etc.

En secteur municipal, il serait intéressant d'organiser des rallyes pédestres ou un rallyes-jogging pour divers regroupements, des marches ou parties de pétanque avec les grands-parents, des journées sportives familiales pour les clubs sociaux, des matches de soccer à 30 contre 30, des tournées touristiques à pied, des jeux coopératifs, des tournois de balle père-filles, mère-garçons, des randonnées cyclistes échange de quartier en quartier, de ville en ville, de village en village, de Club social en Club social, des excursions en canot, des tournois de volleyball sur la place publique, des tournois de hockey-balla dans la rue, etc.

Une panoplie d'activités récréatives est à la portée des aînés ou gens du troisième âge. En voici un échantillon: dîners-causerie sur les activités et exercices qui leur sont recommandés, petites marches de santé après les repas, pique-niques en famille, parties de pétanque, sorties de groupe dans une base de plein air et marche d'interprétation de la nature, quelque heures à la piscine en groupe, etc.

accouché, la marche-santé après les repas, des séances d'activités physiques adaptées, des journées Kino-rythmique (danse aérobie), des jeux coopératifs et des tournois sportifs à caractère récréatif.

A toutes ces suggestions peuvent s'ajouter d'innombrables activités sportives ou récréatives répondant aux besoins des gens que désireront s'impliquer dans le Rendez-vous Kino.

Selon la coordonnatrice du module régional de Kino-Québec, Raymonde Painchaud, il est indispensable que se fasse, dans chaque municipalité du territoire, un inventaire de personnes disposées à prêter leur concours dans l'organisation des activités de cette manifestation et qu'il se forme des comités locaux de coordination afin d'harmoniser tout l'éventail de ces activités.

Présentement, trois coordonnateurs locaux sont disponibles pour répondre aux questions ou pour donner suite aux suggestions qui pourraient venir du milieu. Ce sont Maurice Richard à St-Octave-de-Métis, Stéphane Asselin à Luceville et Brigitte Lord à Rimouski. Pour tout renseignement supplémentaire, veuillez communiquer avec Raymonde Painchaud à 724-1532. H.A.

COMMUNIQUÉ

Tout en reconnaissant la légalité de la loi III, les professeurs de l'Institut national de la recherche scientifique, membres du Syndicat du personnel de l'INRS, réunis en assemblée générale spéciale le 9 mars 1983, déplorent que l'Assemblée nationale ait adopté cette loi, qui prévoit des sanctions démesurées qui aboliraient l'exercice de droits fondamentaux, tels l'ancienneté, la présomption d'innocence, le droit d'association, et ils demandent au gouvernement de prendre l'initiative de proposer à l'Assemblée nationale le retrait pur et simple de la Loi III. Les membres du Syndicat du personnel de l'INRS exigent, à tout le moins, le retrait des articles 28, 9, 17, 18 et 21 de la Loi 111 qui suspendent l'exercice des droits reconnus par les articles 23, 33 et 35 de la Charte des droits et libertés de la personne du Québec.

Le Syndicat du personnel de l'Institut national de la recherche scientifique



Les blessures sportives

La Clinique de physiothérapie de Rimouski

La périostite

La périostite se définit comme l'inflammation du périoste (membrane recouvrant l'os). Ce problème se manifeste principalement au niveau du tibia qui est sujet à plusieurs traumatismes, d'intensité variable étant donné son emplacement. Le terme anglais "Shin Splints" est aussi utilisé pour désigner cette atteinte mais il englobe à peu près tous les problèmes dans la région de l'avant-jambe.

On explique cette inflammation par une traction répétée du muscle tibial ou jambier postérieur (muscle profond sous le mollet) à son attache sur le tibia et la membrane interosseuse (tissu fibreux qui relie les deux os de la jambe: tibia et péroné). Initialement, ce stress répétitif produirait une tendinite du muscle tibial postérieur. Si l'athlète persiste dans son activité, ce qui est souvent le cas, cette traction devient chronique et entraînerait la périostite.

La douleur se manifeste sur la face antéro-interne de la jambe, vis-à-vis le tibia, généralement à son tiers moyen. Elle augmente graduellement. Au début, les malaises commencent après l'activité mais comme la plupart des personnes poursuivent leur sport ou entraînement, la douleur se prolonge et se présente pendant et après l'activité. Dans les cas sévères, la marche et l'escalier deviennent douloureux.

L'examen physique peut révéler un ou plusieurs problèmes biomécaniques (mauvais alignement des membres inférieurs) contribuant au stress d'insertion du tendon du muscle tibial postérieur, tels une rotation externe excessive de la hanche, une augmentation de la torsion tibiale externe ou une hyperpronation du pied (augmentation de l'arche plantaire entraînant un appui trop prononcé sur le bord externe du pied).

D'autres facteurs peuvent aussi entraîner une périostite soient: début trop rapide et intensif de l'activité, surfaces dures d'entraînement, terrains inclinés ou accidentés, mauvaises chaussures avec peu de support.

Chez les sportifs qui ont des périodes récidivants de périostite (plusieurs fois par année), une radiographie montre des irrégularités et une nouvelle formation osseuse au niveau de l'attache du tendon du muscle tibial postérieur et de la membrane interosseuse sur le tibia.

Que faire lorsque ce problème se présente? Idéalement, un arrêt de l'activité est conseillé, proportionnel à l'intensité des douleurs. Des applications de glace de vingt (20) minutes, deux ou trois fois par jour sont recommandées, un bandage ou "taping" de la jambe améliore le confort dans les activités journalières. Il est possible aussi d'appliquer alternativement des compresses de chaleur et de glace sur la jambe. Si les douleurs persistent, certaines modalités thérapeutiques peuvent accélérer le processus de guérison: bain tourbillon, électrothérapie. Si nous sommes en présence d'un problème biomécanique, une correction apportée dans la technique de la course ou dans la chaussure sera peut-être nécessaire afin d'éviter les récurrences lors de la reprise des activités. Cette dernière débutera lorsque les symptômes auront disparu, se fera de façon progressive et si possible, sur une surface plane et molle (absorbante) avec des chaussures adéquates. Si vous poursuivez votre sport avec ce problème, appliquez de la glace après chaque séance. Il est certain que la guérison sera plus longue et plus difficile si vous avez pris cette décision.

Lucie Gauvin pht
Physiothérapeute
722-9595

Plan d'action du CLEQ

Priorité au programme de soutien aux activités de loisir municipal

Le Conseil des loisirs de l'Est du Québec a fait connaître les grandes lignes de son programme

La principale action novatrice pour la prochaine année au CLEQ est le support aux municipalités dans le cadre du programme national de soutien aux activités de loisir municipal. En plus du support aux municipalités, le Conseil des loisirs verra à faire évaluer ce nouveau programme du ministère du Loisir par l'ensemble des intervenants en loisir de la région, tant municipaux, scolaires que privés.

Le Conseil d'administration du CLEQ a aussi retenu sept autres projets dans lesquels sont regroupées les activités prévues par le Conseil des loisirs d'ici l'été 1983. Ce sont: le fonctionnement de l'organisme; le soutien aux municipalités et aux organismes communautaires; le loisir culturel; le plein-air; les activités sportives; les communications; ainsi que la Loi 125 et les M.R.C.

Clarification des mandats par le M.L.C.P.

Les dirigeants du CLEQ s'impliquent, avec le ministère du Loisir, de la Chasse et de la Pêche, dans un comité dont le travail doit aboutir, d'ici le prochain exercice financier, à une clarification des mandats et de la politique de financement du M.L.C.P. à l'endroit des conseils municipaux de loisir. En parallèle, le CLEQ mettra sur pied un comité qui étudiera les possibilités d'autofinancement pour notre organisme régional des loisirs.

Concertation locale des organismes de loisir

En plus du support qu'il apportera dans le

Le 29 mai, à New Richmond

16e assemblée générale du CLEQ

Le Conseil des loisirs de l'Est du Québec annonce que sa seizième assemblée générale annuelle se tiendra le dimanche 29 mai prochain à New-Richmond.

Préalablement, en avril, le CLEQ organisera des colloques en loisir par territoire de M.R.C. Ces colloques permettront de faire l'évaluation de l'impact du programme national de soutien aux activités de loisir municipal dans l'Est du Québec.

Au mois de mai, se tiendront successivement, dans différentes municipalités de la région, un

cadre du nouveau programme du ministère du Loisir, le CLEQ aidera à la concertation locale des organismes de loisir et offrira les services techniques et professionnels qu'il dispensait déjà aux municipalités et aux organismes communautaires.

Carrefour culturel régional au printemps 1983

Au mois de mai 1983 se tiendra un carrefour culturel, soit une occasion de rencontrer et d'échanger d'information entre l'ensemble des intervenants culturels de l'Est du Québec.

Plein-air: documentation, signalisation et assurances collectives

Les données du plan de développement du plein-air seront regroupées par territoire de municipalité régionale de comté (M.R.C.). Le dépliant "Acheter c'est savoir choisir" paraîtra dans une nouvelle édition annuelle. Les assurances collectives et la signalisation sont deux dossiers où le CLEQ appuiera les corporations de plein-air.

Soutien aux associations sportives régionales

Le support au fonctionnement des associations sportives régionales et la précision des rôles de chacun des intervenants dans le développement du sport chez nous se conjuguent avec l'organisation des Jeux du Québec (Trois-Pistoles, hiver 1983, et Amqui, été 1983) et celle du Méritas sportif, régional (Cabano, automne 1982).

Communications régulières et promotion du Centre de documentation

Le CLEQ maintiendra une liaison régulière avec ses clientèles (les intervenants en loisir de la région) et avec la population de l'Est du Québec.

Et il fera connaître son centre de documentation encore davantage.

Support à l'élaboration des schémas d'aménagement

Nous assurerons, aux municipalités régionales de comté (M.R.C.) qui désireront s'en prévaloir, un support dans l'élaboration de la partie loisir de leur schéma d'aménagement.

Six conseillers en loisir

Les services du Conseil des loisirs de l'Est du Québec sont dispensés par six conseillers en loisir sur un vaste territoire allant de Grande-Entrée, aux Iles-de-la-Madeleine jusqu'à Saint-Philippe-de-Néri, dans Kamouraska.

Si vous désirez obtenir plus d'information sur les services du CLEQ, vous êtes prié de téléphoner à 723-5036.

HÔPITAL SAINT-JOSEPH DE RIMOUSKI

CONCOURS PUBLIC POUR UN LOGOTYPE

L'hôpital Saint-Joseph de Rimouski modifie sa raison sociale et se dénommera bientôt:

"CENTRE HOSPITALIER RÉGIONAL DE RIMOUSKI"

En plus de modifier le nom de l'hôpital, le Conseil d'administration a décidé de se choisir un logotype pour représenter l'établissement et lance un concours public à cet effet.

Le Conseil d'administration invite donc tout citoyen à lui soumettre une ou des suggestions de logotypes pouvant être représentatifs du "CENTRE HOSPITALIER RÉGIONAL DE RIMOUSKI".

RÈGLEMENTS

- 1) Toute suggestion en couleur ou non pourra être composée soit d'un dessin, soit de lettres stylisées ou soit d'une conception graphique utilisant les deux possibilités.
- 2) Toute suggestion devra être accompagnée de notes explicatives concernant sa signification.
- 3) Le choix final du logotype sera fait par le Conseil d'administration de l'hôpital Saint-Joseph de Rimouski. Le Conseil se réserve toutefois le droit de ne retenir aucune suggestion parmi celles reçues. Le choix du Conseil est final et sans appel.
- 4) Toute suggestion soumise et non retenue sera retournée à l'auteur sur demande. Quant à la suggestion retenue, elle deviendra la propriété exclusive de l'hôpital qui pourra l'utiliser à sa guise sans autre forme de droit.
- 5) Un prix de 500\$ (cinq cents dollars) sera remis à l'auteur de la suggestion retenue par le Conseil d'administration.
- 6) Toute suggestion devra parvenir avant le 15 avril 1983, 17 heures, à l'attention du:

Directeur général
Hôpital Saint-Joseph de Rimouski
150, rue Rouleau
Rimouski (QC)
G5L 5T1

et porter la mention: **Concours logotype.**

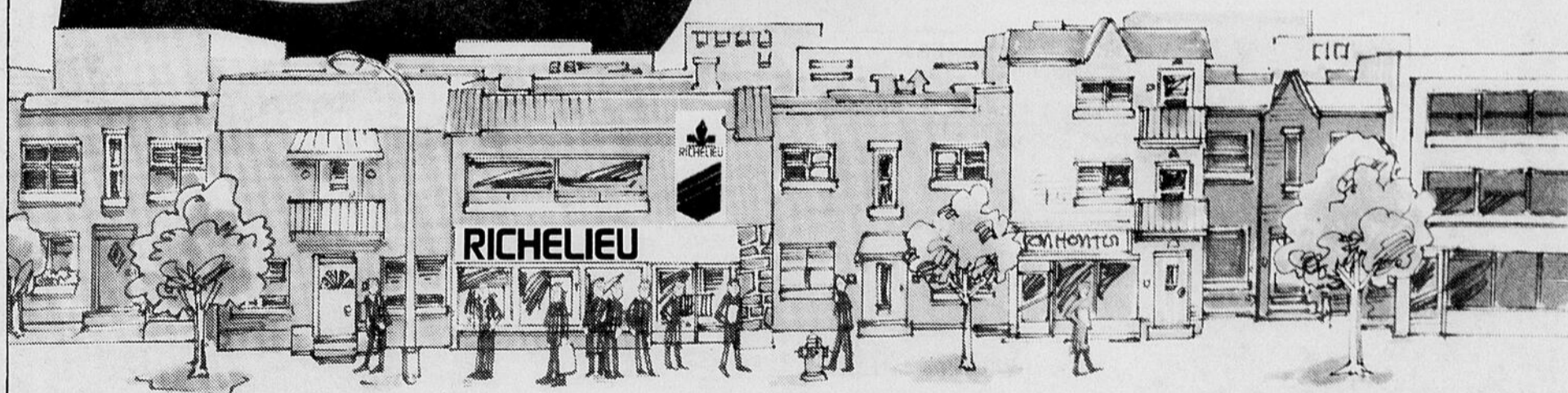
On vous sert en grand!

5% d'escompte
sur tout achat!*

...en plus des nombreux
rabais hebdomadaires.

...en plus de l'avantage d'obtenir
un service des plus attentionnés
offert par un épicier qui veille
personnellement au bien-être de sa
clientèle.

...en plus de ne pas avoir à courir
les grands marchés d'alimentation
pour économiser puisque nous
vous offrons le même escompte à
proximité de chez vous.



RICHELIEU

Un épicier attentionné

*Sauf sur les billets de loterie et sous réserve de toute réglementation gouvernementale régissant le prix de vente de certains produits.

5%

5% d'escompte sur tout achat
sauf sur les billets de loterie et sous réserve de toute
réglementation gouvernementale régissant
le prix de vente de certains produits.

...et les p'tites
attentions
en plus!



PRÉPARATION DE FROMAGE FONDU
KRAFT CHEEZ WHIZ
bocal 500 g

2,67\$

THON BLANC ÉMIETTÉ
CLOVER LEAF
bte 184 g **1,89\$**

PÂTES ALIMENTAIRES
GATTUSO
macaroni coupé, rotini,
spaghetti, spaghettini
cello 1 kg **1,09\$**

RIZ
UNCLE BEN'S CONVERTED
cont. 1,4 kg **2,89\$**



PAPIER HYGIÉNIQUE
FACELLE ROYALE
blanc, jaune ou amande
paquet de 8 rouleaux

2,99\$



SOUPE
AYLMER
tomates ou légumes
bte 284 mL

3/1,00\$

CHAMPIGNONS
SUCCESS
morceaux et pieds
bte 284 mL **69¢**

CRISTAUX DE SAVEUR À
L'ORANGE
TANG
paquet 4 x 92 g **1,49\$**

CAFÉ INSTANTANÉ
NESCAFÉ
bocal 283 g **4,57\$**

GARNITURE POUR TARTES
VACHON
cerises, bleuets, fraises,
framboises, dattes, sucre
bte 540 mL **1,59\$**



MARGARINE MOLLE
THIBAUT
cont. 454 g
(disponible au Québec seulement)

89¢

LÉGUMES VARIÉS
RICHELIEU
pois, pois, pois, pois, pois,
haricots coupés
verts ou jaunes
bte 284 mL **2/79¢**

BOISSONS GAZEUSES
PEPSI-COLA
régulier ou diet
bouteilles consignées
6 x 750 mL **2,99\$**

CHOCOLAT INSTANTANÉ
NESTLÉ QUIK
cont. 1 kg **2,69\$**

BOISSON
BESSEY'S
pommes, raisin, orange,
fraise ou limonade
cont. plastique 6 x 200 mL **97¢**



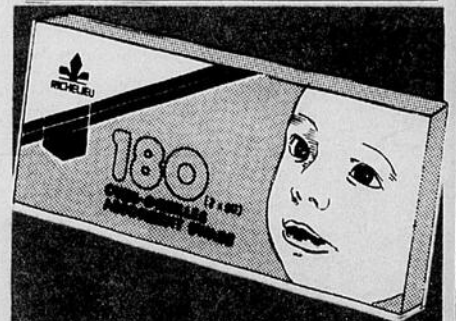
DÉTERSIF EN POUDRE
TIDE
bte 6 L

3,77\$

ASSOUPLISSEUR DE TISSUS
DOWNY
cont. 2 L **2,79\$**

ESSUIE-TOUT DE PAPIER
WHITE SWAN
blanc,
imprimé vert
paquet de 2 rouleaux **1,18\$**

EAU DE JAVEL CONCENTRÉE
RICHELIEU
cont. 3,6 L **1,09\$**



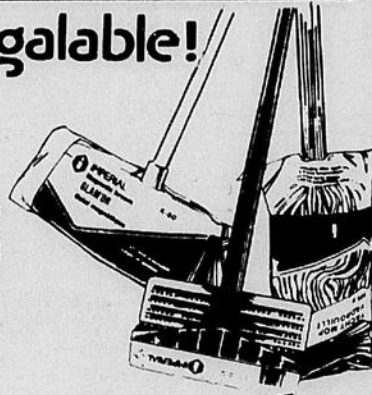
CURE-OREILLES
RICHELIEU
bte de 180

99¢

Une offre inégalable!

VADROUILLE ÉPONGE no 33,
BALAI MAGNÉTIQUE K-60,
OU VADROUILLE À LAVER
IMPÉRIAL
CORONET

1,89\$ ch.



disponible jusqu'à épuisement des stocks!

Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur dans tous les magasins de vos épiciers Gem et Richelieu du lundi 14 mars au samedi 19 mars 1983 jusqu'à 17h00. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Il est possible que certains articles ne soient plus disponibles. Si un article venait à manquer, n'hésitez pas à demander un bon d'achat différé. Pas de vente aux marchands. Photos à titre indicatif seulement.

ÉPICIERS UNIS
GEM

Gem se joint à Richelieu

Les épiciers Gem s'allient aux épiciers Richelieu pour vous offrir des prix encore plus avantageux...



POULET A FRIRE FRAIS
Canada, Cat. A, moins de 2 kg

1,96\$ /kg
89¢/lb



CUISSES DE POULET FRAIS
sans dos

2,40\$ /kg
1,09\$ /lb



POITRINES DE POULET FRAIS
sans dos

3,28\$ /kg
1,49\$ /lb



BOEUF HACHÉ MI-MAIGRE

4,36\$ /kg
1,98\$ /lb

JAMBONNEAU OU GROUPE DE PORC FRAIS

3,04\$ /kg
1,38\$ /lb

JAMBON FUMÉ MÉRITÉ
découenné, sans jarret, prêt-à-manger, un bout ou l'autre

3,26\$ /kg
1,48\$ /lb

SOC DE PORC RICHELIEU
roulé, fumé

6,57\$ /kg
2,98\$ /lb

SAUCISSES PUR PORC MÉRITÉ
surgelées 500 g

2,19\$

CRÉTONS EN VRAC MÉRITÉ

5,18\$ /kg
2,35\$ /lb

FILET DE PORC surgelé

7,16\$ /kg
3,25\$ /lb

SAUCISSON DE BOLOGNE HYGRADE
ordinaire ou cillé, morceau 1 kg et plus

2,82\$ /kg
1,28\$ /lb

PAIN DE VIANDE AU FOUR MAPLE LEAF
régulier ou porc/veau (tranché selon vos besoins)

5,71\$ /kg
2,59\$ /lb

SAUCISSON DE PEPPERONI RICHELIEU
emballé sous vide

5,84\$ /kg
2,65\$ /lb

PETIT SAUMON COHOE surgelé
283 g à 397 g

4,30\$ /kg
1,95\$ /lb

VIANDES CUITES HYGRADE
tranchées (Simili poulet, viande-olive, bologne, macaroni-fromage) 175 g

1,08\$

CRÉTONS BILOPAGE
275 g

2,48\$

SALAMI TOUT BOEUF MÉRITÉ
(tranché selon vos besoins)

4,39\$ /kg
1,99\$ /lb

FROMAGE FONDU CANADIEN KRAFT
(tranché selon vos besoins)

6,94\$ /kg
3,15\$ /lb

JAMBON CUIT HYGRADE
ultra maigre (tranché selon vos besoins)

6,13\$ /kg
2,78\$ /lb

TÊTE FROMAGÉE BILOPAGE
283 g

2,05\$

PIZZA AUX TOMATES MÉRITÉ
340 g

1,15\$

PÂTE DE FOIE LA DIJONNAISE
régulier ou à l'ail

3,86\$ /kg
1,75\$ /lb

JAMBON CUIT HYGRADE
ultra maigre (tranché selon vos besoins)

6,13\$ /kg
2,78\$ /lb

ROULÉS AUX OEUFS À LA VIANDE BILOPAGE
avec sauce 550 g

2,79\$

FOIE DE VEAU
de choix, importé, tranché, produit décongelé

4,96\$ /kg
2,25\$ /lb

PÂTE DE FOIE LA DIJONNAISE
régulier ou à l'ail

3,86\$ /kg
1,75\$ /lb

ÉPAULE PICNIC DE PORC FUMÉ MAPLE LEAF
désossé, prêt-à-servir

4,83\$ /kg
2,19\$ /lb

BACON RÉGULIER OU SOUPÇON D'ÉRABLE MAPLE LEAF
sans couenne, tranché 500 g

2,65\$



BANANES DÔLE, GROS FRUITS
Produit du Honduras

68¢ /kg
31¢ /lb

PAMPLEMOUSSES BLANCS
Produit de la Floride

gr. 48 **6/1,19\$**

CHICORÉE OU ESCAROLE
Produit des États-Unis

Gr. 24 ch. **78¢**

RAISIN VERT SANS PÉPINS
Importé du Chili, cat. Canada no. 1

2,62\$ /kg
1,19\$ /lb

OIGNONS VERTS
Produit des États-Unis

Gr. 48 **3/67¢**

NAVET MOYEN
Culture du Québec, Cat. Canada no. 1

24¢ /kg
11¢ /lb

TARTE CUITE ST-HUBERT
surgelée

pommes, sucre **2,29**
bte 680 g

CARRÉS AU CHOCOLAT SARA LEE
surgelés

bte 369 g **1,69\$**

FILETS DE SOLE DÉSOSSÉS HIGH LINER
surgelés

bte 397 g **3,59\$**

DÎNER TV SWANSON
surgelé

dinde, poulet frit, bœuf **1,69\$**
bte 326 g



JUS D'ORANGE CONCENTRÉ
surgele

KENT cont. 340 mL

79¢

*«La régularité dans les approvisionnements en fruits et légumes est à la merci des conditions météorologiques. Soyez toutefois assurés, chers clients, que dans le cas de ces denrées, les épiciers Gem et Richelieu ne ménagent aucun effort pour vous offrir variété et qualité à bon prix, tout au long des saisons».

Certains aliments préparés et surgelés commercialement exigent d'être cuits à l'état congelé. On en retrouve la mention sur l'emballage. Lisez bien l'étiquette des produits surgelés car il est préférable de s'en tenir aux directives du manufacturier pour préserver la qualité des aliments.

RICHELIEU



La semaine SPORTIVE

Les anniversaires sportifs de la semaine: Yves Leboeuf et Carol Boudreau, le jeudi 17; Donald Lafontaine, un défenseur de la Ligue de hockey junior "B" régionale du Bas Saint-Laurent, le vendredi 18; Guy Plourde défenseur des Faucons de Rimouski de la Ligue Intermédiaire Républicaine et Claude Corbin, le samedi 19; Yvan Ringuet, le dimanche 20; Marco Bélanger, le lundi 21; Robert Noël et Nelson Berger, le mardi 22 mars. Avec les vœux d'une heureuse fête et une bonne fin de saison hivernale...

Les 25, 26 et 27 mars prochain au Stade du Centenaire de Mont-Joli se tiendra la dernière étape du circuit Olympique 50 de hockey. En effet, lors de cette fin de semaine, sera présentée la grande finale régionale des tournois. Les organisateurs de cette compétition attendent au-delà d'une trentaine de formations...

Un joueur qui a pris part à des rencontres de calibre junior, intermédiaire ou sénior n'est pas accepté selon les règlements de cette activité. Il s'agira d'un tournoi à double élimination avec classes A et B. Le club champion dans le "A" se méritera une somme de 500 dollars tandis que le finaliste empochera 200\$. Dans la catégorie "B", 200 dollars pour le vainqueur et 100 dollars pour le perdant. Le coût d'inscription a été fixé à 100\$ (cent dollars) avec un dépôt immédiat de 25 dollars. Le chèque certifié ou le mandat-poste devra être fait à l'ordre de: Circuit 50 Olympique Mont-Joli et la date limite est le 21 mars 83 à 17h00...

Les Héros du Samedi de Radio-Canada parviendront à de Rimouski les 9, 16 et 23 avril à 11 heures du matin. La première journée sera consacrée à la grande finale de la classe Pee-Wee; le 16 avril, ce sera au tour du Bantam et le 23 du même mois le Midget...

Les amateurs pourront assister aux meilleures rencontres des formations de la Ligue de Développement Rive-Sud et également celle de la Côte-Nord dans les trois catégories Pee-Wee, Bantam et Midget. Le président de la Coupe Radio-Canada est Walter Ruest de CJBRT Rimouski et le président d'honneur, Ronald Corey, du Club Canadien de Montréal de la Ligue National de Hockey...

Le classement final dans la Ligue Junior "B" Régionale du Bas Saint-Laurent est le suivant: les Montagnards de Sainte-Anne-des-Monts avec un dossier de 22 victoires, 8 revers et 2 nulles pour 46 points ont terminé au premier rang trois points de mieux que les Ambassadeurs de la Vallée. Ces derniers ont accumulé 21 triomphes, 10 défaites et 1 nulle. Le Lycé du CEGEP de Rimouski (meilleure saison pour une équipe rimouskoise depuis la saison 1980-81 alors que les Feuilles d'Érable avaient pris la deuxième place) a pris le troisième rang avec 12 gains, 15 échecs et 5 nulles pour 29 points; les Aiglons de Mont-Joli (qui participent aux séries éliminatoires pour la première fois en 3 ans) terminent quatrièmes avec 9 victoires, 19 défaites et 4 nulles pour 22 points. Les Albatros de Rivière-du-Loup ferment la marche avec un dossier de 8 - 20 - 4 et 20 points...

Dans la Ligue Podium Intermédiaire Républicaine, la saison régulière est maintenant terminée. Les Faucons de Rimouski ont terminé au troisième rang avec une fiche de 21 triomphes 17 défaites et 2 nulles pour 44 points un de moins que les Trois L de Rivière-du-Loup 19 - 14 - 7. Les Explos de Mont-Joli sont les champions pour une deuxième année consécutive avec un total de 53 points répartis en 24 gains, 11 échecs et 5

Rallye populaire de ski de fond au Mont St-Mathieu

Le dimanche 20 mars à 12h30 aura lieu un rallye populaire de ski de fond au Mont St Mathieu. Les inscriptions se feront au chalet de ce centre de ski la journée même jusqu'à 12h00, et ce gratuitement. Des prix de participation seront distribués à la fin de la journée. Tous les gens âgés entre 7 et 77 ans sont invités. Bienvenue à tous.

Ligue de curling commerciale Molson

Place aux semi-finales

Les quatre équipes qui participeront aux séries semi-finales de la Ligue de curling Commerciale

Molson sont connues. Ce sont Rona Leblond qui a vaincu la Mousk Braü Haus, Centurion qui a triomphé de Boutique Jocelyne, Alignement PMM qui a défait Boulevard Chevrolet Tilden et Mercerie François Ricard qui a eu raison de Gendron Sport.

En semi-finale, Rona Leblond affrontera Alignement PMM et Centurion se mesurera à Mercerie François Ricard. Ces deux séries seront jouées le mercredi soir 16 mars au Club de curling de Rimouski et la grande finale se déroulera le mercredi 23 mars. H.A.

nulles. Les Eskimos d'Edmundston terminent en quatrième position avec 15 victoires, 19 défaites et 6 nulles pour 36 points. Les Lions de Trois-Pistoles qui sont éliminés des séries n'ont remporté que 9 triomphes, ont subi 27 revers et ont fait match nul en 4 occasions pour 22 points...

Les Montagnards de Sainte-Anne-des-Monts qui ont remporté un quatrième championnat consécutif du calendrier régulier dans la Ligue junior "B" régionale du Bas Saint-Laurent seront les représentants du circuit Robichaud lors du Championnat provincial des ligues junior "B" à Châteauguay les 17, 18, 19 et 20 mars prochains. Je leur souhaite bonne chance. A tous les sportifs et sportives je dis, bonne semaine.

Noël Bouchard

L'ABATTOIR DE LUCEVILLE INC. EST MAINTENANT EN OPÉRATION.

SOUS INSPECTION FÉDÉRALE BOEUF POUR CONGÉLATEUR

Demi-boeuf	\$1.45 LB
Partie avant	\$1.19 LB
Partie arrière	\$1.69 LB

Aucune catégorie attribuée, pesantur avant débitage. Le débitage est inclus dans le prix de vente. À cause d'une perte de poids due au débitage, désossage ou parage, le coût en sera majoré.



Boeuf haché ordinaire - Pqt 10 lb	\$1.59 LB
Boeuf haché maigre - Pqt 10 lb.....	\$2.39 LB
Rôti de boeuf - Palette ou haut de côtes - 10 lb et plus	\$1.39 LB
Intérieur de ronde tranché ^{10 LIVRES ET PLUS}	\$3.09 LB
Extérieur de ronde pigé	\$2.79 LB
T-bone	\$2.99 LB
Longe longue de boeuf complète	\$1.99 LB
Foie de jeune boeuf	
Demi ou complet	\$0.59 LB
Demi-porc	\$1.39 LB

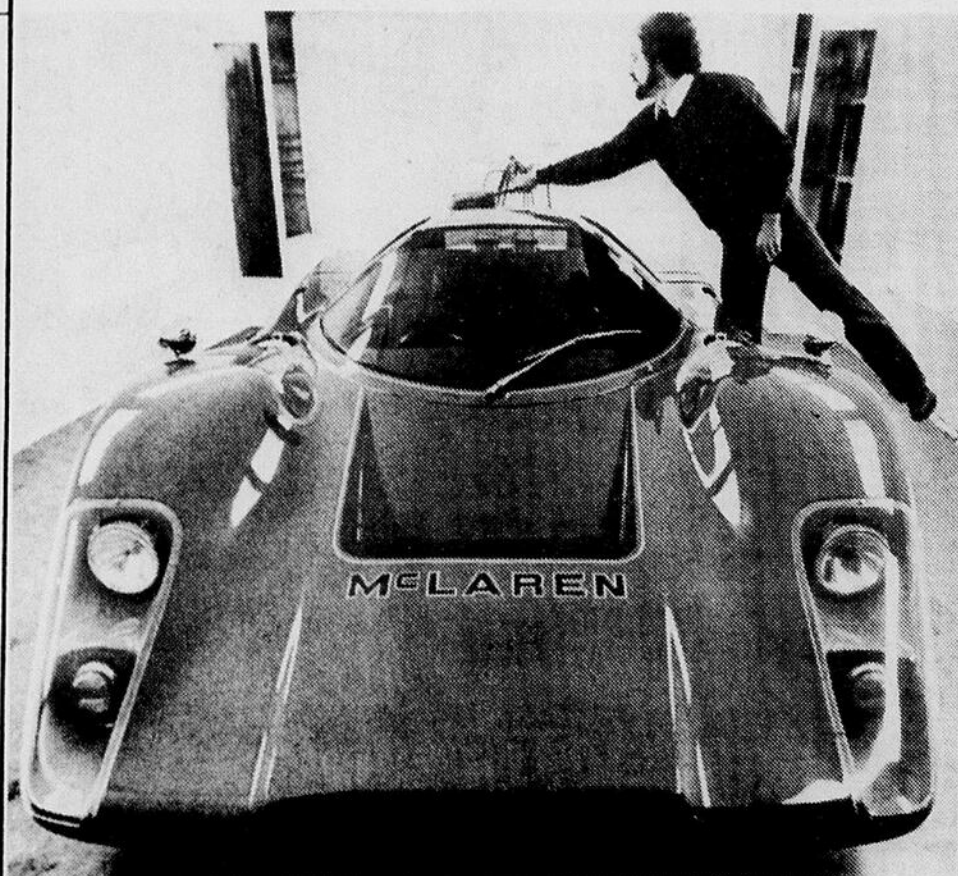
PRIX EN VIGUEUR DU 16 AU 29 MARS 1983. RENDEZ-VOUS AU 56 DES ÉRABLES, LUCEVILLE.

L'ABATTOIR DE LUCEVILLE INC. CHARLES BERNIER, PROP.

739-4944

Dans la série "Par temps de pose"

"Super sans plomb"



Que vous soyez punk, new-wave, rocker ou granola, Radio-Québec vous invite à un voyage sans limite vendredi le 18 mars à 18h30 au canal 22 UHF ou câble 8 dans l'univers métallique des fanatiques de l'automobile.



La caisse d'établissement du bas st-laurent

149, St-Germain, est, Rimouski, Qué.

DÉPÔTS À TERME

● 8.50%	30 à 364 jours	● 9.75%	3 ans
● 9.25%	1 an	● 10%	4 ans
● 9.50%	2 ans	● 10.25%	5 ans

DÉPÔT MINIMUM: 500\$

TAUX SUJET À CHANGEMENT (Intérêts payables annuellement)

Régie par l'Assurance-dépôt du Québec

724-4360

Association des trappeurs indépendants

Tous les membres du Conseil Bas St-Laurent Rimouski de l'Association provinciale des trappeurs indépendants Inc. sont convoqués à l'assemblée générale annuelle qui aura lieu le mardi 15 mars, 19h30, au sous-sol, de l'église St-Pie X.

Parmi les points importants figurant à l'ordre du jour, il faut mentionner l'élection d'un nouveau bureau de direction ainsi qu'une période de discussion sur les nouvelles politiques de trappages pour la session 1983-84.

Après la levée de l'assemblée, les participants pourront visionner un diaporama sur la septième convention provinciale des trappeurs qui a eu lieu à Chicoutimi à la fin de janvier.

Avant l'assemblée générale, à 18h00, les trappeurs intéressés pourront se procurer les gabarits des moules des différents animaux à fourrure.

Patinoires extérieures fermées

Le Service des loisirs de la ville de Rimouski avise la population que l'allée glacée du complexe sportif ainsi que les patinoires extérieures dans les quartiers sont fermées officiellement pour la saison hivernale 1983. Nous vous remercions de l'excellente participation enregistrée dans les différents sites ainsi que de votre collaboration.

Ligue de dards Molson de Rimouski

La première ronde des séries éliminatoires est terminée et les résultats sont les suivants:

Hôtel April 1 Hôtel Lepage (M.A.) 2
Hôtel Vieux Bic 1 La Pirouette (A.L.) 2
Hôtel Lepage 0 Ti-Québec (R.B.) 2
Hôtel du Boulevard 1 Club des Raquetteurs 2
Le Barillet (J.D.) 1 Le Corsaire 2
Ti-Québec (M.A.) 1 La Régalade 2

S'affronteront en semi-finale dans un 2 de 3

La Régalade VS Le Barillet
Le Corsaire VS La Pirouette
Club des Raquetteurs VS Hôtel Lepage (M.A.)
Ti-Québec (R.B.) VS La Pirouette (A.L.)

Le Jour de la Baie

Notre plus grande vente, nos plus bas prix de la saison!

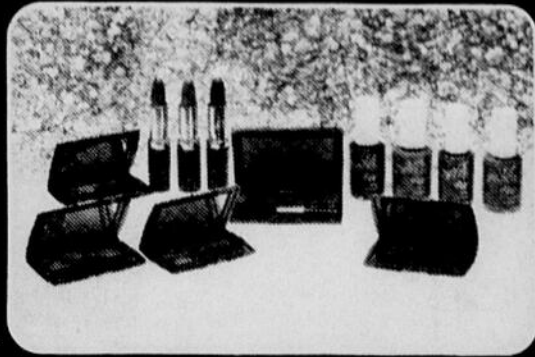
UN AVANT-GOÛT CARREFOUR RIMOUSKI



LISE WATIER VOUS OFFRE

Les Bouquets

Ses couleurs radieuses du printemps '83!



Des nuances tendres, voilées de rosée matinale, aux couleurs vives des fleurs baignées de soleil

Bleu Iris Vert Pré Carnation
Rose Azalée Rouge Coquelicot

"LES BOUQUETS", fraîchement cueillis pour vous, par Lise Watier.

Pour vos yeux, vos joues, vos lèvres et vos ongles.

Chère cliente,

Venez rendre visite à votre conseillère Lise Watier. Elle sera heureuse de faire l'expérience avec vous des nouvelles couleurs radieuses de la collection "Les Bouquets". Venez donner à votre visage un air de printemps pour vivre la nouvelle saison en fraîcheur et en beauté. Si vous ne pouvez venir en personne et désirez commander par téléphone ou par la poste, insérez dans une enveloppe et postez.

Voici les couleurs du printemps proposées par Lise Watier:

Rouges à lèvres: *Rouge Coquelicot (rouge clair) *Rose Azalée (doux bleuté) *Florale (rose pêche) Rouge Lumière (rouge doré) Rose Schéhérazade (très pâle) \$6.00
Vernis pour les ongles: *Rouge Coquelicot *Rose Azalée *Florale *Orchidée (tushia) *Beige Nu Rouge Lumière (nacre) Rose Schéhérazade \$5.00
Fards paupières: *Bleu Iris (clair violacé) *Vert Pré (clair) *Rosée du Matin (rose moyen) *Bleu Nocturne (marine) *Carnation (chair) *Aqualleur (turquoise) Ciel Neiges \$7.00
Fards joues en poudre: *Rose Jardin (rose corail) Rose Aquarelle \$9.50
Crayons kajal: *Marine Émeraude Violine Noir \$5.50
Crayons pour les lèvres: *Rose bouquet (doux bleuté) Rouge Or (rouge clair) \$5.50
Mascara Multicils: Noir \$9.50
Rouges à lèvres Silhouette: Rose Mauve Luna Rosa Rose Voilé \$8.00
Accessoires: Pinceau pour fard joues en poudre \$7.50
Pinceau pour fard paupières \$4.50
Brosse à sourcils et cils \$3.50
*Couleurs de la nouvelle collection

Les soins essentiels de la saison pour un teint éclatant:

Lait nettoyant pour peau sèche et sensible 240 ml \$12.50
Lotion rafraîchissante 240 ml \$12.50
Lait hydratant à l'aloé-véra 240 ml \$14.50
Masque hydratant à l'aloé-véra 50 ml \$12.50
Crème contour pour les yeux avec collagène 28 ml \$12.50
Démaquillant doux pour les yeux 57 ml \$ 7.00

Andrade, le bouquet floral de votre été:

Eau Fraîche 125 ml \$13.00
Eau de Parfum - vaporisateur pour le sac 30 ml \$12.00
Eau de Parfum - vaporisateur naturel 75 ml \$17.50
Poudre de bain parfumée 175 g \$13.50
Voile parfumé pour le corps 240 ml \$10.50
Savon parfumé 100 g \$ 6.00

VOTRE PRIME... DE LISE WATIER



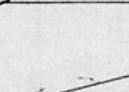

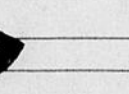


Pour vous une prime Lise Watier exceptionnelle. L'ensemble "Les Bouquets" vous est offert avec tout achat de 10,00\$ ou plus de produits

LISE WATIER.

CET ENSEMBLE COMPREND:

- Un lait hydratant, 30 ml
- Un lustre à lèvres "Naturel"
- Un fard à paupières "Opaline"
- Une eau de parfum "Andrade", 15 ml

Comment porter les harmonies de "LES BOUQUETS" printemps '83 suggérées par Lise Watier:

HARMONIE: Rose Azalée (doux bleuté)		Neiges Rosée du Matin Bleu Iris ou Vert Pré Kajal Violine
		Rose Aquarelle Rose Azalée Rose Bouquet
HARMONIE: Rouge Coquelicot (rouge clair)		Neiges Ciel Bleu Nocturne Kajal Marine
		Rose Jardin Rouge Coquelicot Rouge Or Carnation
HARMONIE: Florale (Rose pêche)		Soleil de Nacre Aqualleur Émeraude
		Rose Jardin ou Rose Tamisé (crème)
		Florale ou Luna Rosa (Silhouette) Rose

la Baie Votre entière satisfaction... nous la garantissons



Le Jour de la Saie

Notre plus grande vente, nos plus bas prix de la saison!

UN AVANT-GOÛT

ARTICLES MÉNAGERS - ARTICLES DE TOILETTE - DIVERS

PLATEAU ÉGOUTTOIR

En plastique
Rég. 1,69\$

SPÉCIAL 79¢

PLATEAU PROTECTEUR

Pour évier
Rég. 5,99\$

SPÉCIAL 2⁸⁹

ENSEMBLE DE 5 CONTENANTS DE PLASTIQUE

Pour congélateur
Rég. 3,19\$

SPÉCIAL 2/3⁰⁰

SACS À ORDURES SANI GUARD

Paquet de 10
66 cm x 91 cm
Rég. 1,69\$

SPÉCIAL 87¢

SACS À ORDURES POUR POUCELLE

Kitchen Catchers de Glad
Emb. de 30
42 cm x 51 cm
Rég. 2,69\$

SPÉCIAL 99¢

ENSEMBLE DE 4 VERRES À BIÈRE

475 ml
Rég. 10,99\$

SPÉCIAL 4⁹⁹

THÉIÈRE CORNING WARE

Spice-O-Life
900 ml
Rég. 14,95\$

SPÉCIAL 6⁹⁹

ENSEMBLE DE SERVIETTES

Kathaway
Serviette de bain
Essuie-main
Débarbouillette
Rég. 11,98\$

SPÉCIAL 5⁹⁹

ASSORTIMENT DE COÛTELLERIE

Chef Mate - Acier inoxydable
Couteaux, fourchettes, cuillères
Emballage de 2 - (Couteau 1 seulement)

Fourchette Rég. 1,79\$ **SPÉCIAL 79¢**
Cuillère à thé Rég. 1,39\$ **SPÉCIAL 59¢**
Couteau Rég. 1,59\$ **SPÉCIAL 69¢**

CORNET À BISCUITS

Permet de faire vos biscuits selon 12 motifs différents - Rég. 16,98\$

SPÉCIAL 7⁹⁹

ENSEMBLE DE 6 VERRES

Libby St-Clair
340 ml
Rég. 10,98\$

SPÉCIAL 4⁹⁹

ESSOREUSE À SALADE

En plastique
Rég. 12,99\$

SPÉCIAL 5⁹⁹

POSE-PLAT POUR DESSUS DE CUISINIÈRE ET COMPTOIR

Rég. 2,89\$

SPÉCIAL 1³⁹

ENSEMBLE DE BAR 17 MORCEAUX

Comprenant: 4 High Ball, 340 ml;
4 Old Fashioned, 255 ml; 4 Cocktail, 135 ml
4 cendriers sous-verre; 1 mesureur 2 oz
Rég. 24,99\$ - **SPÉCIAL**

12⁹⁹

COUVRE-LIT 100% POLYESTER

Lavable, infroissable
Blanc ou or - 213 x 254 cm
Rég. 34,49\$ - **SPÉCIAL**

15⁹⁹

VERRES LIBBY ST-CLAIR

341 ml

Rég. 1,19\$ **2/1⁰⁰**
SPÉCIAL

ALBUM PHOTOS 40 PAGES

Avec feuilles auto-adhésives
No 71503
Rég. 6,98\$

SPÉCIAL 4⁴⁹

POUR VOS SOINS DE CHEVEUX

Produits Baycrest

- Shampoing aux oeufs enrichi de protéines, 500 ml
- Shampoing pour bébés, 500 ml
- Shampoing parfumé au baume, 500 ml
- Revitalisant au baume, enrichi de protéines, 500 ml
- Shampoing enrayant les pellicules, 300 ml

Prix rég. 2,69\$ à 2,98\$

VOTRE CHOIX SEULEMENT 1⁹⁹

METTEUR EN SCÈNE

A très bas prix

Quatre jolis appartements pour mettre en scène le monde de Cindy® ou votre poupée favorite
Rég. 6,98\$ **SPÉCIAL 2⁴⁹**

MOUCHOIRS DE PAPIER ROYALE

3 plis - 100's
(Limite 4 par client)

SEULEMENT 79¢

ENSEMBLE DE VALISES 3 MORCEAUX

En vinyle très durable - Idéal pour votre prochain voyage - Rég. 99,98\$

SPÉCIAL 69⁹⁹

RONDELLES À LA MENTHE

De Smiles'n Chuckles
100 g
12 rondelles par boîte
Rég. 75¢

SPÉCIAL 59¢

MACHINES À CIGARETTES

Player's - Avec 200 tubes king size et 200 g de tabac Players inclus - Rég. 15,99\$

SPÉCIAL

11⁹⁹

LOT DE PLANTES VERTES

Grosseurs variées

50% DE RABAIS

SAC DE 18 TABLETTES JUNIOR

Oh Henry
288 g
Rég. 1,99\$

SPÉCIAL 1⁴⁹

LAMES DE RASOIR TRAC II

De Gillette
10 + 2 lames micro-douces en prime

SEULEMENT 2⁵⁹

SACS DE SPORT EN VINYLE

Durable
Choix de couleurs
Rég. 11,99\$

SPÉCIAL 7⁹⁹

BRIQUETS TYPHOON DE RONSON

Au gaz

Rég. 5,98\$ **SPÉCIAL 3⁴⁹**

ASSORTIMENT DE BROSSES À CHEVEUX

Choix de styles
Prix rég. 3,19\$

SUPER SPÉCIAL 99¢

SOUFFLEUSE À NEIGE DURAMARK

Moteur 8 H.P. - "Tecumseh" avec démarreur électrique - Garantie 1 an
Rég. 1149\$ - **SPÉCIAL**

949\$



Votre entière satisfaction...nous la garantissons

