

PLAISIRS



D'HIVER



PLAISIRS D'HIVER

publi-reportage



La pratique de la raquette est un des plus anciens sports dans nos contrées nordiques.

Conseils pour la pratique de la raquette

Activité folklorique par excellence, la raquette a subi un « lifting » technologique qui la rend plus attrayante et plus fonctionnelle. Pas à pas, elle reprend ses droits sur les sentiers nord-américains. À pas de géant, si l'on en croit les représentants de cette industrie : au cours des deux dernières années, le nombre de raquetteurs aurait augmenté de plus de 200 %.

La raquette est facile à manoeuvrer et permet souvent d'aller là où les skis ne passent pas. Elle est aussi plus simple à utiliser que ne l'est le ski : pas de farts, de bottes spéciales ou de cours. Moins rapides, les descentes sont généralement moins catastrophiques, surtout avec un sac à dos. La pratique de la raquette peut aussi se combiner à d'autres sports. Rien ne vous empêche d'atteindre un sommet en raquettes et d'en redescendre en skis. Ou encore à troquer les raquettes pour des crampons quand le terrain devient plus ardu.

AVANT DE PARTIR

Il est peut-être plus sage de faire ses premières expériences sur des raquettes louées. La plupart des boutiques de plein air font la location de raquettes de bonne qualité. De plus, le montant d'une location peut, bien souvent, être retranché de la facture finale si vous décidez après l'essai d'acheter des raquettes. Réservez le plus tôt possible : il n'est pas rare que

de nombreux groupes prennent d'assaut les comptoirs de location, en particulier les fins de semaine. Il est utile de se munir de bâtons télescopiques ou de ski alpin : ils améliorent l'équilibre, surtout lors des montées abruptes et des descentes endiablées.

Pour effectuer vos premiers pas, choisissez un terrain moyennement accidenté, où l'on retrouve des montées, des descentes, des virages et des faux plats, bref tout ce qu'un raquetteur est susceptible de rencontrer.

Prenez le temps de bien caler le pied dans le harnais et d'ajuster fermement ce dernier. Enlevez toute la neige collée sous les semelles des bottes. Une raquette mal arrimée a tendance à se déplacer de gauche à droite et à vous gêner lors des passages techniques. Malgré cela, comment ne pas se marcher sur les pieds ? Soulevez le pied sans contracter les orteils : la raquette suivra. Faites des pas un peu plus larges vers l'avant.

Il est normal d'enfoncer un peu dans la neige. En effet, les raquettes permettent au marcheur de flotter près de la surface pour améliorer sa progression. Mais, si vous vous embourbez continuellement dans la poudreuse, vous utilisez peut-être un modèle inadéquat. Considérez alors une raquette de plus grande surface.

Sports Plus St-Casimir

480, Notre-Dame Saint-Casimir

NOUVEAU CONCESSIONNAIRE Kawasaki

À 25 minutes de Trois-Rivières (418) 339-3069

KVF 300 KVF 300 424 1008179

Loi sur les véhicules hors-route



Certificat de compétence pour les 14 et 15 ans

Depuis le 1er septembre dernier, la loi oblige les jeunes conducteurs de véhicules hors-route (motoneige et VTT), âgés de quatorze et quinze ans, à être titulaires d'un certificat de compétence.

Le certificat n'est valide que pour le type de véhicule pour lequel il a été obtenu, c'est-à-dire que le jeune qui voudra conduire à la fois une motoneige et un VTT devra suivre les deux cours. De plus, le permis de conduire est toujours obligatoire pour celui qui veut emprunter un chemin public dans les cas prévus par la loi. Le permis de cyclomoteur (classe 6 D) est suffisant.

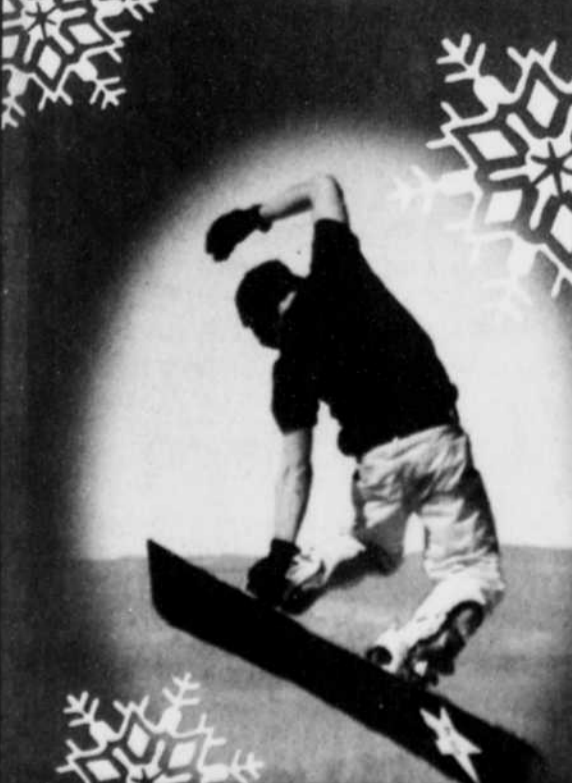
Les cours sont dispensés par la fédération des clubs Quad (VTT) pour ce type de véhicule et par l'école de conduite « ConduiPRO » pour la motoneige. Les personnes intéressées doivent communiquer avec le club de VTT de leur région ((819) 693-1VTT pour la Mauricie) et avec ConduiPRO (1-877-766-3443) partout au Québec, pour la motoneige.

À noter que le non respect de la réglementation rend passible d'une amende de 118 \$ pour le jeune conducteur et de 604 \$ pour le propriétaire du véhicule ou la personne qui a autorité sur l'enfant.

SAISON 1999-2000 ST-MATHIEU-LES-CANTONS Centre de glisse

501, chemin des Cantons à Saint-Mathieu-du-Parc, suivre les indications pour le kiosque d'information touristique Saint-Mathieu-du-Parc.

Tél. : (819) 539-6140
Télé. : (819) 539-5611



8 pistes, débutantes à expertes pour veliplanchistes, skieurs alpin et télémark.

SKI ET PLANCHE TARIFICATION JOURNALIÈRE

	Vendredi 13 h à 16 h	Samedi et dimanche
Adulte	8 \$	12 \$
Étudiants, 6 à 18 ans	7 \$	10 \$
5 ans et moins	Gratuit	Gratuit

TARIFICATION FAMILIALE

	Vendredi 13 h à 16 h	Samedi et dimanche
1 adulte, 1 étudiant	13 \$	20 \$
1 adulte, 2 étudiants	20 \$	30 \$
2 adultes, 1 étudiant	20 \$	30 \$
2 adultes, 2 étudiants	25 \$	40 \$

(Taxes en sus)
Forfait de groupe de 25 et + disponible.

BILLETS DE SAISON

Le nombre de billets est limité à 150. (Taxes en sus).

ABONNEMENT INDIVIDUEL	
Adulte	225 \$
Étudiants, 6 à 18 ans	150 \$
Enfants, 5 ans et moins	10 \$
ABONNEMENT FAMILIAL	
Mari et femme	400 \$
Père, mère et 1 étudiant	500 \$
Père, mère et 2 étudiants	600 \$
Enfant additionnel	85 \$

Pour les billets de saison :
1. Preuve de résidence commune exigée.
2. Carte d'assurance maladie exigée.
3. Le nombre de billets de saison sera limité et non remboursable pour quelque raison que ce soit.

Notre voisin Mont Relais St-Mathieu

vous offre ses glissades sur tubes

Glissades sur chambre à air avec remontée mécanique (4 pistes)
Ouvert le samedi et le dimanche de 9 h à 16 h.

Adulte et enfants 7 ans et plus 8 \$

Enfants, 6 ans et moins 5 \$

(Taxes en sus)

Forfait scolaire

Il est possible de planifier des journées scolaires en réservant d'avance.

Autres services

• Service de bar

• Salle de réception disponible sur réservation, capacité 300 personnes.

Mont Relais St-Mathieu

201, chemin de la Canadienne Saint-Mathieu-du-Parc

Pour réservations : (819) 539-6140

télé. : (819) 539-5611

ST-MATHIEU LES CANTONS CERTIFICAT-CADEAU

3 journées de ski ou planche

Adulte 30 \$

Étudiants, 6 à 18 ans 25 \$

(Taxes en sus)

HEURES D'OUVERTURE :

Vendredi de 13 h à 16 h

Samedi et dimanche de 9 h à 16 h.

Durant la semaine de relâche scolaire, du 6 au 10 mars 2000 inclusivement, de 9 h à 16 h, tous les congés scolaires, congés fériés sauf Noël et Jour de l'an.



Si vous pensez débiter en ski alpin...

Vous êtes tenté par le ski alpin, mais vous ne savez pas à quel point vous aimerez ça? Passez d'abord par une école de ski. Vous pourrez ainsi vérifier si ce sport correspond à vos envies de défolement hivernal.

Les stations de taille moyenne où l'on fabrique de la neige artificielle sont réputées pour la qualité de leur enseignement. Optez de préférence pour une journée de semaine, en raison du plus faible achalandage. Inscrivez-vous aux leçons du matin afin de profiter des pistes fraîchement damées et peu encombrées.

D'ordinaire, les écoles fournissent l'équipement par l'intermédiaire de la boutique de location de la station. Arrivez assez tôt le matin; vous profiterez ainsi d'un meilleur choix. L'équipement à louer est habituellement de bonne qualité, mais le choix de tailles est parfois restreint dans les petites et les très grandes pointures.

Mieux vaut louer de l'équipement de ski avant d'acheter quoi que ce soit. Essayez des modèles différents à chaque sortie; vous aurez ainsi un aperçu du matériel offert sur le marché, tout en commençant à vous faire une petite idée du genre d'équipement qui vous convient le mieux. On demande environ 25 \$ par jour pour la location d'un équipement complet qui comprend les skis, les chaussures et les bâtons.

Si vous prévoyez faire du ski seulement à deux ou trois occasions par saison, c'est la location qu'il vous faut. Toutefois, achetez votre propre équipement dès que vous commencez à skier régulièrement. Un calcul rapide: pour 20 journées de ski réparties sur deux saisons, vous paierez en frais de location l'équivalent du prix d'achat d'un équipement de base, soit 500 \$ environ. De plus, avec votre propre équipement,

vous avez l'avantage de skier avec du matériel parfaitement adapté à votre taille et à votre niveau d'habileté.

VOUS ACHETEZ ?

Acheter un premier équipement de ski exige du temps et de la détermination! Les commerces débordent en effet de matériel sophistiqué et attrayant et il est facile de se perdre parmi les étalages de skis, de chaussures et de fixations.

Entrenez vos recherches dans les boutiques de ski et les magasins de sport. Vous y trouverez habituellement des vendeurs compétents et un stock imposant. Et vous ne payez pas nécessairement plus cher que dans un grand magasin où les vendeurs n'ont pas de formation particulière. Une bonne idée: présentez-vous tôt le matin, le service est meilleur en raison du faible achalandage.

Dans les boutiques, on vend du matériel pour petit budget, de l'équipement haut de gamme et toutes les catégories intermédiaires. Vous êtes débutant? Votre premier équipement doit surtout être fiable, polyvalent et confortable. Le vendeur vous proposera certainement un équipement de la catégorie «loisirs». Inutile de vous prendre pour un champion dès le départ!

À prix égal, vous trouverez des produits de qualité équivalente chez les différents fabricants. Autrement dit, il est inutile de vous diriger d'emblée vers les marques les plus prestigieuses et les plus coûteuses. Par exemple, dans le secteur de l'automobile, une Porsche ne serait sûrement pas le meilleur choix pour un nouvel automobiliste!



Nicolas Santerre du magasin André Lalonde Sports de Trois-Rivières-Ouest nous démontre la bonne technique d'entretien des skis.



Juan Montecinos, gérant chez André Lalonde, est un spécialiste de l'entretien des skis et planches à neige.

L'invention de la motoneige par Joseph-Armand Bombardier

La motoneige a vu le jour au Québec, il y a 37 ans. Ce formidable véhicule est le fruit du travail de Joseph-Armand Bombardier. Une invention qui a fait bouler de neige...

Joseph-Armand Bombardier est né à Valcourt, au Québec, en 1907. Bricoleur hors pair, il commence à s'intéresser à la mécanique dès son plus jeune âge. Autodidacte, le jeune inventeur construit au fil des ans des prototypes de véhicules plus com-



plexes les uns que les autres. Toutefois, ses premières autoneiges lui valent la risée de ses pairs. Dans son petit village, on trouve ses machines farfelues et ses ambitions un peu trop grandes. Il est vrai que ce modeste garagiste souhaite, ni plus ni moins, inventer un appareil capable de «flotter» sur la neige.

Bien avant d'inventer le «skidoo», Joseph-Armand Bombardier conçoit de multiples voitures de neige. Sa première grande invention, le transporteur B-7 passagers, a été lancée en 1937. Il s'agit d'une voiture spacieuse munie d'un système de traction barbotin-chenille. Cette voiture donne le coup d'envoi à son entreprise et trouve vite son utilité dans notre climat nordique.

En 1942, la compagnie de Joseph-Armand Bombardier est paralysée par la guerre. L'armée canadienne fait en effet appel aux services de l'inventeur pour construire toutes sortes de véhicules adaptés au transport des troupes dans la neige. Ce n'est donc qu'à la fin de la guerre que Bombardier entreprend la fabrication de la première motoneige, laquelle sera commercialisée en 1959 seulement.

Décédé en 1964, Joseph-Armand Bombardier aura vécu tout de même assez longtemps pour avoir un aperçu de l'engouement que suscite sa dernière invention.



GRATUIT!

PASSE DE SAISON



La Vallée de Saint-Sauveur
MONT AVILA • SKI MONT GABRIEL

Obtenez gratuitement* une passe de saison dans la Vallée de Saint-Sauveur à l'achat d'un équipement de ski ou de planche à neige.

<p>Seulement</p> <h3 style="font-size: 2em;">29999\$</h3>  <p>Ensemble complet pour skieur récréationnel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Skis Dynastar Evasion - Bottes Head Argon R - Fixations Look XRB - Bâtons Scott - Sac à skis <p style="text-align: right;">VALEUR DE 400\$</p> <p>HEAD LOOK DYNASTAR</p>	<p>Seulement</p> <h3 style="font-size: 2em;">6999\$</h3>  <p>Bottes Sorel Hommes ou femmes</p> <p style="text-align: right;">PRIX RÉGULIER 14999\$</p>	<p>Chaussures de randonnées</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; text-align: center;"> <p>Seulement</p> <h3 style="font-size: 1.5em;">4999\$</h3>  <p>Salomon Bottes Ext. Too Mid Pointures 1 à 6,5</p> <p style="text-align: right;">PRIX RÉGULIER 8999\$</p> </td> <td style="width: 33%; text-align: center;"> <p>Seulement</p> <h3 style="font-size: 1.5em;">7999\$</h3>  <p>Salomon Chaussures Ext II Low Femmes</p> <p style="text-align: right;">PRIX RÉGULIER 11999\$</p> </td> <td style="width: 33%; text-align: center;"> <p>Seulement</p> <h3 style="font-size: 1.5em;">8999\$</h3>  <p>Adidas Chaussures Augur Hommes</p> <p style="text-align: right;">PRIX RÉGULIER 13999\$</p> </td> </tr> </table>	<p>Seulement</p> <h3 style="font-size: 1.5em;">4999\$</h3>  <p>Salomon Bottes Ext. Too Mid Pointures 1 à 6,5</p> <p style="text-align: right;">PRIX RÉGULIER 8999\$</p>	<p>Seulement</p> <h3 style="font-size: 1.5em;">7999\$</h3>  <p>Salomon Chaussures Ext II Low Femmes</p> <p style="text-align: right;">PRIX RÉGULIER 11999\$</p>	<p>Seulement</p> <h3 style="font-size: 1.5em;">8999\$</h3>  <p>Adidas Chaussures Augur Hommes</p> <p style="text-align: right;">PRIX RÉGULIER 13999\$</p>
<p>Seulement</p> <h3 style="font-size: 1.5em;">4999\$</h3>  <p>Salomon Bottes Ext. Too Mid Pointures 1 à 6,5</p> <p style="text-align: right;">PRIX RÉGULIER 8999\$</p>	<p>Seulement</p> <h3 style="font-size: 1.5em;">7999\$</h3>  <p>Salomon Chaussures Ext II Low Femmes</p> <p style="text-align: right;">PRIX RÉGULIER 11999\$</p>	<p>Seulement</p> <h3 style="font-size: 1.5em;">8999\$</h3>  <p>Adidas Chaussures Augur Hommes</p> <p style="text-align: right;">PRIX RÉGULIER 13999\$</p>			
<p>Seulement</p> <h3 style="font-size: 2em;">19999\$</h3>  <p>Planche à neige avec fixations</p> <p style="text-align: right;">VALEUR DE 29999\$</p>	<p>Seulement</p> <h3 style="font-size: 2em;">13999\$</h3>  <p>Miniskis Micro Fixations ajustables</p> <p style="text-align: right;">VALEUR DE 19999\$</p> <p style="text-align: right;">À PARTIR DE 19999\$</p> <p>SALOMON SNOWBLADES</p>	<p>surveillez l'info-pub à TQS</p> <p>INFO-PUB Les samedis de 15h à 15h30 (27 novembre, 4, 11 et 18 décembre)</p> 			

TROIS-RIVIÈRES-OUEST
CARREFOUR TROIS-RIVIÈRES-OUEST

- LAVAL 3900, Autoroute 440 Ouest
- REPENTIGNY 256, rue Notre-Dame
- JOLIETTE 20, Place Bourget
- MONTRÉAL 1231, Rue Sainte-Catherine Ouest
- BROSSARD Place Portobello, 7250, boul. Taschereau Ouest

* Avec tout achat de 500\$ ou plus (taxes en sus).
Pour le ski de soirée, valide du dimanche au jeudi.

INFO: 1 888 LALONDE
TROIS-RIVIÈRES : (819) 373-2622

Offres valides jusqu'à épuisement des stocks.

Vêtements de 15% à 30% sur nos plus grandes marques









ANDRÉ LALONDE SPORTS®

PLAISIRS D'HIVER

publi-reportage

Pour occuper les enfants pendant les relâches scolaires

Les activités hivernales ne manquent pas. Mais on peut toujours les réinventer.

UN ZOO DE SCULPTURES DE NEIGE

Cela change des habituels bonshommes, châteaux et forts. Les enfants peuvent sculpter leurs animaux favoris : un lapin, un chien, un chat ou un poisson.

DES OLYMPIQUES D'HIVER

C'est facile à organiser : avec des voisins ou des amis, on établit un horaire de compétitions amicales de hockey, de patinage artistique, de glissade et de ski dans les parcs des environs. En guise de médailles, on offre des chocolats enveloppés de papier métallique doré.

Et il y a, bien sûr, les belles sorties en pleine nature : raquette, ski de fond, glissade, observation des oiseaux.

INITIATION AU SKI ALPIN OU À LA PLANCHE À NEIGE

Avec les programmes Iniski et Inisurf, tout est compris : location d'équipement, leçon de groupe et billet de remontée mécanique. Disponible dans une quarantaine de stations de ski. Prix : environ 29,95 \$ pour Iniski et 39,95 \$ pour Inisurf (les prix varient d'une station à l'autre). Informations : Tourisme Québec, 1-800-363-7777.



JOUER CHEZ SOI

(ou de l'époque), accompagné de musique.

DES JOURNÉES À THÈME

On peut, par exemple, prévoir une journée médiévale : on se costume comme au Moyen Âge et on apprend des choses sur l'histoire, le costume, l'architecture, la poésie, l'art, la cuisine. Les thèmes reliés à des pays sont aussi passionnants. On se documente sur la France, les États-Unis, le Mexique ou la Chine et on termine la journée par un repas typique du pays

LA MAISON TRANSFORMÉE EN HÔTEL

On numérote les chambres, on installe une réception, on met son pyjama et sa trousse de toilette dans un sac de voyage et on a l'impression d'être bien loin de chez-soi.

UN MUSÉE AU SOUS-SOL

Voilà une façon amusante de « faire le ménage » dans les collections des enfants : roches, coquillages, etc. La conception des étagères et des présentoirs (des caisses, des boîtes de rangement, de vieux cadres), l'inven-

taire et la rédaction du catalogue mobiliseront la famille pendant une bonne journée !

UNE ÉMISSION DE TÉLÉ MAISON

On prévoit les informations, la météo, la publicité et un talk-show au cours duquel on pourrait interviewer un personnage célèbre ou imaginaire (une autre occasion de se déguiser !), on désigne un cadreur et on enregistre le tout sur vidéo.

UNE PIÈCE DE THÉÂTRE

On choisit le texte ou on l'écrit, on prépare les décors et les costumes, on répète, on fait la publicité et... on joue devant des voisins, des parents ou des amis !

UN PHOTOROMAN

On prend des photos pendant la semaine avec un polaroid ou avec un appareil ordinaire (on fait développer le film rapidement), on réalise un montage des photos et on rédige les bulles.

UNE MURALE

On installe de grandes feuilles de papier sur un mur et, au cours de la semaine, tous les membres de la famille s'expriment par des dessins à la gouache ou des collages. À la fin de la semaine, on organise un vernissage. Il suffit de convier quelques invités et de préparer des amuse-gueule et un punch. On peut exposer notre création collective pendant quelques semaines...

UN CASSE-TÊTE FAMILIAL

On laisse un casse-tête de 500 morceaux (ou plus, selon l'âge des enfants) sur une table ou devant la télé et chacun y consacre le temps dont il dispose. À la fin de la semaine, il devrait être terminé.

YAMAHA Pour ceux qui veulent tout avoir !

Promotion sur modèles 1999 et 2000

Financement sur place

Motocycle Thibault

CAP-DE-LA-MADELEINE 819-375-2222

205, Dessureault, Cap-de-la-Madeleine, 375-2222

Partir à l'assaut du froid

Comment protéger efficacement notre peau contre le froid rigoureux et les intérieurs surchauffés ? Il existe des trucs tout simples pour garder à notre teint beauté et fraîcheur même en hiver.

te) par des émulsions huileuses (type beurre frais) ou cireuses. Un truc pour s'y retrouver : dans le creux de la main, l'émulsion huileuse est absorbée sur-le-champ, l'émulsion aqueuse laisse plutôt une sensation de fraîcheur, due à l'évaporation de l'eau. En comparaison, un produit cireux donne au bout des doigts une impression fugace de paraffine souple et légère ;

- Créer une barrière protectrice sur la peau à l'aide d'une crème occlusive ;

LES POTS DOUCEUR

- Au lieu du parfum, préférer la crème parfumée ;
- Remplacer les cosmétiques de textures aqueuse (type vinaigret-

- Quant aux crèmes aux acides de fruits, choisir la formule pour peaux sensibles. En cas d'irritations, asperger le visage d'eau et cesser l'usage ;
- Si l'on a la peau sensible, éviter les ingrédients qui obstruent les pores (beurre de cacao, lanoline et huiles minérales lourdes) ;
- Autre choix pour les peaux matures, sèches ou sensibles : les liposomes d'action longue durée ou les crèmes de nuit recyclées en crèmes de jour.

LES BONS GESTES

- Baisser le chauffage et se défaire des couvertures chauffantes, asséchantes pour la peau.
- Pour prévenir les poussées congestives, ne plus passer de la patinoire au feu de cheminée.
- Oublier les longs bains chauds, adopter les douches et les bains tièdes.
- Bannir les facials chauds en institut et les crèmes qui contiennent de la cortisone.
- À la montagne, porter un écran total ou un passe-montagne, ou mieux les deux.
- Éviter les fibres irritantes, comme les laines qui piquent. Les vêtements nettoyés à sec peuvent provoquer des réactions. Porter des dessous en soie ou en coton.

Achetez avant le 30 novembre et obtenez **200 \$** en monnaie Cat.

ARCTIC CAT ZRT 800

J. SICARD Lot de vêtements jusqu'à **50% de rabais**

LOUISEVILLE

811, boul. Saint-Laurent Est, Louiseville 228-5803

RÉJEAN MASSICOTTE, PROP.

RADIATEURS MR (1995) inc.

CONDENSEURS
CARTERS D'HUILE
RADIATEURS
CHAUFFERETTES
RÉSEROIRS À ESSENCE

SPECIALITÉS :

469, rue Bertrand (parc industriel) Cap-de-la-Madeleine

Tél. : 374-1797 Téléc. : 374-6247

PENSEZ aux temps TRÈS FROIDS

DEMARREUR à DISTANCE

Possibilité de financement

SYSTEME D'ALARME auto • camion • motoneige • VTT

Le spécialiste en système électrique automobile.

AUTOTECH ELECTRICITE ET ELECTRONIQUE AUTOMOBILE

152, Normand Cap-de-la-Madeleine 693-6814

DOMAINE VAL-DES-NEIGES

Mont Sainte-Anne, Québec

PREMIERS VIRAGES

Valable du 4 au 19 décembre 1999

Forfait incluant :

- 3 nuits d'hébergement pour le prix de 2
- 3 jours de ski pour le prix de 2
- 1 souper
- 1 leçon de ski d'une heure en groupe
- 1 mise au point (aiguillage et cirage)

à compter de **172⁶⁰\$** par pers. occ. double, plus taxes

INFORMATION ET RÉSERVATION
1-800-463-2625 1 (418) 827-5721
www.quebecweb.com/domainevaldesneiges

Condui PRO

COURS DE MOTONEIGE OBLIGATOIRE POUR LES JEUNES DE MOINS DE 16 ANS

Le programme ProNeige est exclusivement offert au Québec par l'équipe de formateurs professionnels ConduiPRO

PARTENAIRES OFFICIELS

De partout au Québec, trois moyens de s'inscrire : • formulaires d'inscription disponibles dans les écoles ConduiPRO, chez les concessionnaires de motoneiges ou dans les clubs de motoneigistes

• ligne téléphonique (sans frais) : 1-877-766-3443

• site Web : www.conduipro.com

Le cours, d'une durée de 4 heures, est offert au coût de 35,95 \$ (plus les frais d'attestation)

école de conduite **maxipro**

SHAWINIGAN (819) 536-4491
LA TUQUE (819) 523-4511
TROIS-RIVIÈRES 379-7020

INSCRIPTIONS : **1-877-766-3443**

PLAISIRS D'HIVER

publi-reportage

Une bordée de plaisir à La seigneurie Volant

Pour un deuxième hiver, La seigneurie Volant de Saint-Paulin propose une foule d'activités pour les personnes de tous âges. Site du tournage de la télésérie Marguerite Volant, La seigneurie Volant offre un spectacle naturel exceptionnel: un décor unique pour pratiquer son activité hivernale préférée.

Cet hiver, plusieurs nouveautés sont proposées. En se procurant un laissez-passer pour la journée à 5,65\$/personne, les visiteurs auront accès au site pour la journée en plus d'un transport en carriole tirée par des chevaux jusqu'à la patinoire sur la rivière. Une activité vraiment typique à la seigneurie.

En effet, La seigneurie Volant invite éga-

lement les gens à patiner sur la rivière du Loup: une activité familiale incomparable. Pour se réchauffer, ne vous inquiétez pas, les gens de La Seigneurie Volant ont pensé à tout! La maison du censitaire avec son poêle au bois vous fera oublier les petits coups de vent.

Par temps doux, après une belle bordée de neige, l'équitation sera aussi en vedette. Les apprentis cavaliers retomberont en amour avec l'hiver avec une promenade d'une heure accompagnée de chevaux obéissants et dociles.

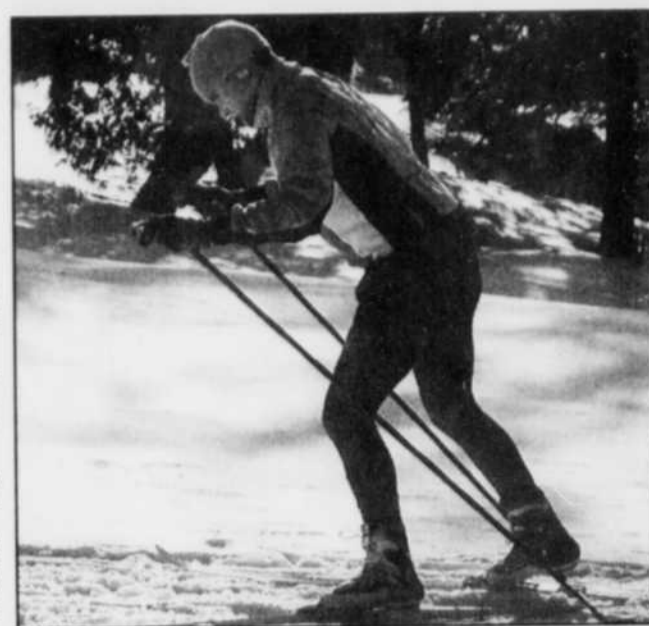
Les skieurs de fond sont également choyés avec un ajout de 10 km de sentiers. Totalisant 30 kilomètres, les sentiers de caté-

gorie débutant, intermédiaire et avancé son entretenus et on peut s'informer de la qualité des pistes à chaque matin.

La microbrasserie Les bières de la Nouvelle-France accueillera également les motoneigistes. Elle leur a préparé un menu succulent et à prix très abordable.

La seigneurie Volant offre vraiment une bordée de plaisirs à ses visiteurs: visites guidées, raquette, glissade sur chambres à air, randonnée pédestre sur le trottoir de bois et sur neige durcie, «sleigh ride», en plus de toute une gamme de forfaits pour les groupes.

Nul doute, La seigneurie Volant est la destination incontournable pour les amateurs de sports d'hiver.



Casques et protecteurs faciaux pour le hockey

Le hockey fait toujours des milliers d'adeptes chez les jeunes. Sport rapide et très palpitant, il peut cependant occasionner de sérieuses blessures à la tête et au visage. Les casques et les protecteurs faciaux ont été conçus afin d'offrir une meilleure protection aux joueurs.

Les matériaux utilisés doivent résister aux impacts des coups de bâton, des projectiles lancés à toute vitesse, des lames de patins ou de tout autre contact. Les ouvertures sur les casques et les protecteurs faciaux sont limitées afin que la lame du bâton ne puisse toucher le visage.

En vertu de la Loi sur les produits dangereux, ces deux pièces d'équipement doivent respecter des exigences de conception et de fabrication émises par l'Association canadienne de normalisation avant d'être vendues au Canada. Pour plus de sécurité, recherchez donc le sceau d'approbation de l'AC-NOR ou CSA. De plus, il faut:

- Se débarrasser des casques fêlés ou endommagés ainsi que des protecteurs faciaux dont le plastique clair est égratigné;
- Choisir un masque adapté au casque. Ne jamais perforer ou



altérer le casque ou le protecteur facial, car toute modification aura pour effet de réduire sa résistance aux chocs;

- Bien ajuster le casque, un casque trop grand peut se déplacer et un casque trop petit sera inconfortable;
- Toujours s'assurer que les vis du casque sont présentes et bien serrées;
- Porter un protecteur facial, un casque et un protège-cou à chaque fois que l'on joue au hockey. Au Québec, la Loi sur la Sécurité dans les sports oblige tous les joueurs à porter ces pièces d'équipement;
- Toutes ces règles sont valables pour les jeunes et les moins jeunes hockeyeurs.

Pour plus de renseignements sur les casques de hockey, n'hésitez pas à communiquer avec le bureau de la Sécurité des produits de Consommation et Corporations Canada située près de votre localité.

MERCI MOTONEIGISTES!

Grâce à votre fidélité, nous avons pu être consacrés

CONCESSIONNAIRE DE L'ANNÉE 1999

par la compagnie Bombardier pour la qualité de notre service.

ATTENTION!

Confiez l'entretien de votre motoneige à de véritables professionnels, chez nous, ça fait 25 ans que nous réparons des motoneiges. Ça coûte toujours moins cher de faire affaires avec des spécialistes reconnus.

Venez découvrir la nouvelle gamme 2000 de Bombardier



Beau choix de motoneiges d'occasion.

FAITES VITE!

Les **Paul Doucet** motoneiges



Un pas vers l'aventure!

1725, av. Descôteaux Saint-Grégoire (à côté de la Fromagerie l'Ancêtre)

La seigneurie Volant

SAINT-PAULIN

Ouverte à l'année

Bienvenue aux groupes!

Une bordée de plaisirs!

- visite guidée
- ski de fond (30 km)
- raquette
- patinage sur la rivière
- glissade
- équitation
- "sleigh ride"

- location de motoneiges
- randonnée guidée en motoneige

On peut aussi vous sucrer le bec!

Forfait "temps des sucres"



Dégustation de bières artisanales fabriquées sur place et repas champêtres servis au bistro de la microbrasserie "Les bières de la Nouvelle-France".



La seigneurie Volant

Trois siècles d'aventure et de culture

...à deux pas du Baluchon

819.268.2555 • 1 800.789.5968

PLAISIRS D'HIVER

publi-reportage

Préparer l'équipement pour la saison de ski

Pour les experts de l'activité, c'est déjà fait. L'équipement est astiqué, huilé, les skis sont enveloppés, tout est prêt. Mais pour les autres, les « occasionnels », le stock est dans un coin du garage ou de la cave, dans l'état où on l'a laissé au moment de sortir le vélo et le sac de golf, le printemps dernier.

Evidemment, l'appel de la première neige en amènera plusieurs à reprendre là où ils ont abandonné : mêmes carres rouillées, même fart poussiéreux, des intérieurs de bottes qui ne sentent pas nécessairement la rose...

Les amateurs de ski alpin consciencieux savent ce qu'ils ont à faire : s'en remettre, dans la plupart des cas, à un spécialiste (boutiques de ski ou ateliers) pour la réfection des semelles de leurs skis et le recalibrage de leurs fixations.

Rares sont ceux qui peuvent nettoyer, lubrifier et ajuster leurs fixations eux-mêmes, et pour 10 \$ environ, ce serait bête de se priver d'un expert.

Avec les skis, on ne lésine pas. Il faut qu'ils soient passés à la bande abrasive ou à la pierre avant d'être farts. Une opération qui demande entre 20 \$ et 40 \$.

Quand il est question des bottes de ski alpin, les chaussons ne se lavent pas. Pour les ra-



Avant la saison, il faut bien examiner son équipement.

SKI DE FOND

Les skis de fond et de randonnée se nettoient - si ce n'est déjà fait - chez soi. Une fois mises à nu, les semelles seront traitées selon les indications fournies par les manufacturiers de farts, à commencer par le fart de base. Les skis de bois usés exigent un nouveau goudronnage (travail spécialisé) pour éviter qu'ils ne retiennent l'humidité.

Les randonneurs et fondeurs ont intérêt à vérifier les vis de leurs fixations et à aiguiser les pointes de poussée de leurs bâtons. Les bottes des randonneurs seront huilées ou graissées, surtout aux coutures, tandis que les souliers des fondeurs recevront une vaporisation hydrofuge. Dans les deux cas, il existe des produits pour en rafraîchir l'intérieur.

Les farts demeurés à la chaleur tout l'été ont perdu de leur efficacité. Les remplacer et conserver sa trousse au frais.

D'une façon générale, les survêtements de ski sont souvent lavables à la machine. Certains matériaux demandent toutefois à être imperméabilisés à nouveau. Les attaches Velcro abîmées peuvent être remplacées chez soi ; le produit est vendu dans les boutiques de tissus.

Reste à faire l'invention du contenu de votre sac à dos et à imperméabiliser vos meilleures cartes de sentiers (enduit liquide vendu par les cartographes ou à faire soi-même en diluant certaines colles à bois).

YAMAHA
La motoneige tourisme de luxe !

Lot de vêtements jusqu'à **50%** de réduction

VENTURE
ATOUT BAIL ATOUT PRET

J. SICARD
SPORTS INC.
LOUISEVILLE

811, boul. Saint-Laurent Est,
Louiseville
228-5803

frâchir, on en remplace ses vieilles semelles (5 \$ à 15 \$) et on laisse aérer les chaussons. C'est même le temps de penser à des semelles moulées à son pied (65 \$ à

120 \$) ou à des semelles prémoulées en mousse à densité variable (15 \$ à 40 \$).

La botte extérieure - la coquille - n'a besoin que d'un lavage au savon doux. Si une boucle d'ajustement est défectueuse, on la fait remplacer en boutique pour quelques dollars.

Les bâtons faussés ne se redressent pas. Au mieux, on peut en remplacer les paniers, les poignées et les dragonnes.

La Fédération des Clubs de motoneigistes se réjouit

POLARIS
SUPER LIQUIDATION

Le samedi 27 novembre 1999
de 8 h à 17 h

Vaste choix de motoneiges d'occasion de 1990 à 1999.

AUCUNE OFFRE RAISONNABLE NE SERA REFUSÉE

POLARIS
FINANCEMENT SUR PLACE
ACHAT ET LOCATION

Chez Tessier Saint-Casimir
605, boul. de la Montagne
418-339-2250

L'industrie de la motoneige se porte très bien au Québec et elle affiche une croissance constante depuis 1992. Les motoneiges sont de moins en moins polluantes, plus fiables, confortables et faciles à manier, le réseau de sentiers est magnifiquement entretenu, la clientèle des motoneigistes est de plus en plus recherchée par l'industrie hôtelière, l'activité gagne de plus en plus d'adeptes chez la gent féminine et les retombées économiques frôlent le milliard de \$.

On prévoit que l'activité de la motoneige devrait connaître une hausse de 8 à 10 % encore cette année. Il ne faut pas oublier que l'industrie de la motoneige se positionne comme un leader en Amérique du Nord et qu'on vient de partout pour s'inspirer du modèle québécois.

La FCMQ regroupe 252 clubs fréquentés par plus de 160 000 motoneigistes. Chacun d'eux a accès à un réseau de 32 450 km de sentiers entretenus par 424 surfaceuses à travers la province. Ces fonds, en plus d'une ristourne du gouvernement sur les frais d'immatriculations, servent à défrayer les coûts d'entretien et de signalisation des sentiers, les autres activités des clubs et le fonctionnement de la FCMQ. En plus d'assurer la promotion du sport de la motoneige, la FCMQ a pour mandat de favoriser le regroupement des clubs, d'assurer l'uniformité du développement du sport et d'assurer la sécurité. À ce jour, la fédération a négocié plus de 5 000 droits de passage.

Les sentiers sont patrouillés par des officiers de sécurité formés par la fédération et reconnus par le ministère de la Justice. Ces officiers ont le pouvoir d'émettre des constats d'infraction à tout motoneigiste n'ayant pas respecté la réglementation. La Sûreté du Québec effectue aussi des patrouilles sur les sentiers du Québec.

Les motoneigistes disposent de cartes détaillées des sentiers et de guides touristiques où plus de 900 commanditaires offrent les services d'hébergement, de restauration, de réparation, de location et autres...

À la fédération, on décrit les motoneigistes comme des amateurs du plein-air aimant parcourir de grandes distances en quête de nouveaux paysages et de plus en plus respectueux de l'environnement. Accueillants, bons vivants et amateurs de bonne chère, les motoneigistes aiment se retrouver dans les centres d'hébergement, échanger, discuter, rire et célébrer. Les véhicules sont de plus en plus confortables, certains sont équipés de poignées chauffantes, ils sont plus faciles à manier qu'autrefois, beaucoup moins bruyants qu'une moto (65 à 70 dB) et les femmes, qui représentent 20 % des utilisateurs.

VALLÉE DU PARC

OUVERT DU VENDREDI AU DIMANCHE JUSQU'AU 10 DÉCEMBRE, JOURNÉE D'OUVERTURE RÉGULIÈRE DE LA SAISON 1999 - 2000

*Certificats-cadeaux disponibles
*Billets de saison de soirée à compter de **99\$**
*Cours disponibles pour le ski et la planche à neige.

Renseignements : **538-1639**

VALLÉE DU PARC

Bureaux ouverts 7 jours sur 7 de 9 h à 17 h (sortie 220, boul. Vallée-du-Parc sur l'autoroute transquébécoise)
C.P. 397, Grand-Mère G9T 5L1
1-800-363-1639

NOTRE SECRET ? LA QUALITÉ DES COMPOSANTES

PARTICULARITÉS :

- 9MM de mousse isolante entourant tout le pied pour une protection maximale
- Base de caoutchouc naturel de qualité supérieure
- Semelle isothermique exclusive IGLOO
- Chausson triple densité avec Radiantex
- Tige de nylon doublé de fibres polyester hydrofuges
- Fabriqué à la main au Québec

IGLOO
Acton
FABRIQUÉ AU QUÉBEC

LE SUMMUM DE PROTECTION

Carol Binet inc. Service de réparation Chaussures de travail
CORDONNERIE Tél. : (819) 375-7644

1480, rue Lavendrye, Trois-Rivières (Québec) G8Z 2G9

ACCESSOIRES

SPÉCIAL 2000

PANTERA 1000 10 ??? \$
ZRT 800 9??9 \$
TRIP TOURING 600 cc 9??5 \$
ZL 550 ESR 7??9 \$
(tout équipée)
ZRT 600 8?99 \$

SUPER SPÉCIAL SUR MOTONEIGES NEUVES

PANTERA 800 1999
ZR 700 1999
PANTERA 800 1998
Z500 1998

USAGÉES

PANTERA 800 1998
PANTHERE 550 1997
COUGAR ZUP 1996
ZRT 800 1996
PANTERA 580 EFI 1995
JAG DLX 440 1994
JAG DLX 440 1993

VENTE

SERVICE

ARCTIC CAT
ST-TITE 365-6370

J.M. SPORTS
STE-THÈCLE 289-2929
1-800-390-6370

PLAISIRS D'HIVER

Infographie : **Normand Aubry**
Recherche publicitaire : **Lise Millette**
Mise en pages : **Jean Laperrière**
Réalisation : **Le Nouvelliste**
Information : **376-2501**

**DES OUTILS SUR MESURE
POUR
AFFRONTER
L'HIVER**

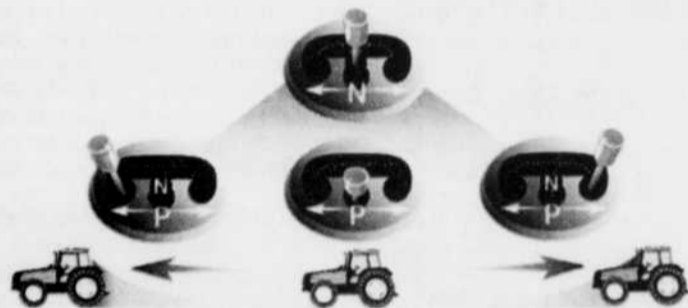
VALTRA VALMET



**4 roues
motrices
pour une
efficacité
maximum**

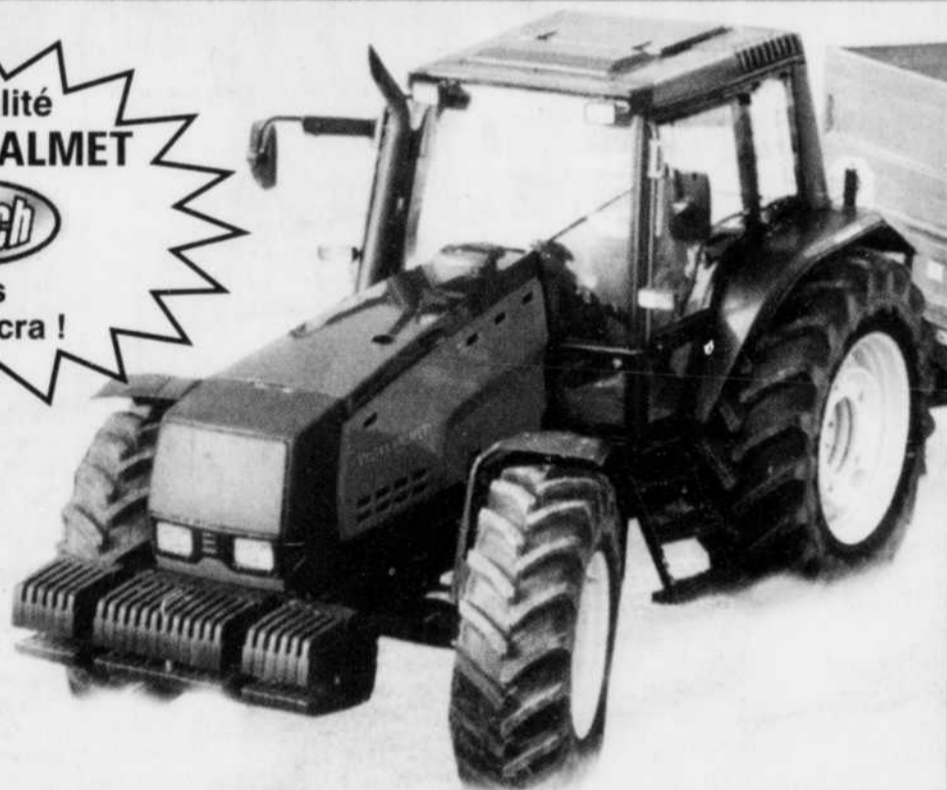
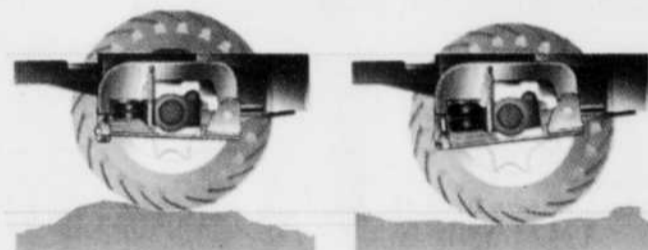
AVEC INVERSEUR ÉLECTROHYDRAULIQUE

**Plus de productivité
et plus rapide à gauche
du volant**



**ET AUTRES OPTIONS DISPONIBLES
telle que**

SUSPENSION À AIR



POUR UNE MEILLEURE PRODUCTION

**HI SHIFT EST DISPONIBLE SUR TOUS
NOS MODÈLES DE 60 ch À 200 ch**

**Pour un confort
et une efficacité
exceptionnels !**

Le HI SHIFT VALMET permet de changer de sens de marche, de changer de vitesses ou de changer de gamme sans appuyer sur la pédale d'embrayage. Des boutons sur les leviers de vitesses, d'inverseur et de gamme permettent de débrayer hydrauliquement. Le conducteur pourra ainsi sélectionner le rapport désiré sans solliciter la pédale d'embrayage. La commande traditionnelle de l'embrayage n'est pas pour autant supprimée.

VALTRA VALMET



DEMANDEZ UNE DÉMONSTRATION POUR CONSTATER LA SUPÉRIORITÉ VALTRA VALMET

GAGNON FERME ÉQUIPEMENTS inc.

179, Saint-Laurent, Maskinongé

Tél. : (819) 227-2437 JEAN GAGNON, représentant

PLAISIRS D'HIVER

publi-reportage

La métamorphose de la motoneige

On croit bien connaître le Ski-Doo (pardon, la motoneige) au Québec. Pourtant, les fabricants comme Bombardier l'ont métamorphosée et de nos jours, il y a tant de modèles qu'elle semble faite sur mesure. La pratique a aussi changé et la motoneige est devenue une activité familiale, pour jeunes et moins jeunes. La province s'est dotée d'un immense réseau de pistes. Une foule de bénévoles de clubs de motoneiges veillent à son entretien et à l'application des règles pour le plaisir de tous. Le résultat : les ventes fracassent les records, les retombées touristiques sont de 466 millions de dollars. Bref, la motoneige n'est plus ce qu'elle était... mais beaucoup plus !

La motoneige, le Québec connaît ça ! Le mot vient d'ici et date de 1934. D'aucuns se rappelle que l'inventeur du véhicule est Joseph-Armand Bombardier de Valcourt, en Estrie. Déjà, les parents des babyboomers en faisaient. C'est donc dire combien la motoneige est connue ici. Vraiment ?

Les « petites canadiennes » ont connu une telle évolution technique au cours des dernières années que les vieux modèles semblent remonter au déluge ! D'abord, de nos jours, les modèles se multiplient. Il y a en fait plus de 100 modèles sur le marché. N'allons surtout pas croire qu'un modèle se distingue d'un autre uniquement par la forme plus ou moins aérodynamique du capot ou du pare-brise ou par la couleur



Avec son moteur trois cylindres Rotax de 796 cm³ refroidi par liquide, la Bombardier Grand Touring SE est à l'avant-garde de la technique actuelle.

du guidon. À preuve, Bombardier a apporté plus de 400 innovations et améliorations techniques à ses motoneiges, non pas en 10 ans, ou en cinq ans, mais l'an dernier seulement.

L'évolution de la motoneige au cours de 10 dernières années est comparable à celle qu'a connue l'automobile en 20 ans. Les motoneiges

d'aujourd'hui sont synonymes de confort, de durabilité, de qualité et de fiabilité.

Les véhicules ont évolué, soit, mais qui pense véhicule, pense aussi route et sentier. À quel endroit trouve-t-on plus de kilomètres de sentiers que d'autoroutes ? Vous l'avez deviné, ici au Québec. Les ordres de grandeur sont effa-

rants. Les 264 clubs locaux et régionaux de la Fédération des clubs de motoneigistes du Québec, représentant au total 150 000 membres, veillent à l'entretien et à la signalisation d'un réseau de 32 450 km de sentiers.

S'il est un groupe que l'individualisme moderne n'a pas réussi à infiltrer, c'est bien celui des motoneigistes. Bon an, mal an au Québec, des bénévoles de clubs de motoneigistes consacrent 800 000 heures à l'entretien des sentiers et à des activités connexes. Ce sont 3 500 agents bénévoles qui veillent à l'accès aux sentiers et à l'application des règlements pour assurer un maximum de plaisir aux amateurs et à leur famille. En fait, la qualité et la diversité des sentiers entretenus a transformé la motoneige en une activité de plein air conviviale, pouvant se pratiquer en famille, accessible aux parents, aux enfants, voire aux grands-parents à la retraite.

Innovation techniques, multitude de modèles, immense réseau de sentiers, organismes bénévoles, il faut donc parler aujourd'hui de la nouvelle motoneige, de la motoneige familiale. Les résultats parlent d'ailleurs d'eux-mêmes.

Au cours de la saison dernière on a vendu plus de 250 000 motoneiges en Amérique du Nord. Cela représente une hausse de 11 % par rapport à l'année précédente. En fait, c'est un record absolu de ventes depuis le début des années 1980.

Le point sur certains mythes entourant le froid

Manger gras garde au chaud... Combattre le froid augmente la dépense énergétique. La première mesure pour résister au froid, c'est d'avoir suffisamment d'énergie, donc de manger assez. Les sources d'énergie pour l'organisme sont les glucides, les protéines et les lipides (matières grasses). Les lipides fournissent neuf cal/g, les protéines et les glucides quatre cal/g. Certains en ont peut-être déduit qu'il fallait manger plus de gras pour se prémunir du froid. La digestion des aliments entraîne une thermo-

génése (production de chaleur), mais celle-ci est peu influencée par le type d'aliments ingérés. Dans les expéditions de longue durée en terrain difficile, la proportion en gras dans l'alimentation est augmentée, favorisant ainsi un apport énergétique élevé pour un poids moindre.

L'alcool réchauffe... Cette perception est peut-être reliée à la sensation de chaleur ressentie lors du passage de l'alcool dans l'oesophage. L'alcool fournit de l'énergie : sept cal/g,

mais cette énergie ne peut être utilisée directement par les muscles. Le foie métabolise l'alcool à un rythme de huit à 10 g par heure. L'alcool est aussi une drogue dépressive ; cependant, il peut avoir un effet stimulant transitoire. Certains ont peut-être associé cette stimulation à de la chaleur.

Du poivre de cayenne dans les chaussettes conserve la chaleur... Il ne semble pas y avoir d'études sérieuses permettant de confirmer ou d'invalider ce truc de grand-mère. Peut-

être à une température identique à celle du corps. Toutefois, un certain nombre d'études épidémiologiques récentes indiquent que, pour un niveau de condition physique donné, les athlètes qui ont effectué beaucoup de séances d'entraînement sollicitant fortement le système respiratoire ont environ trois fois plus de chances que les autres athlètes de souffrir de problèmes respiratoires. En attendant que ces observations soient confirmées, sans doute vaut-il mieux s'abstenir de faire un exercice à très hau-

PRÉPAREZ-VOUS POUR L'HIVER !

Tous les vêtements en stock sont en solde.

LE GOÛT DE L'AVENTURE ?
MOTONEIGES D'OCCASION pour tous les budgets.

C'est chez J.B. POTHIER que ça se passe !



J.B. Pothier
Saint-Tite et Shawinigan

SHAWINIGAN: 539-8151 SAINT-TITE: 365-5831

Économisez jusqu'à

75 %

sur les habits de motoneigiste en magasin

Profitez-en, après le 18 décembre il sera TROP TARD.

Encore disponibles quelques modèles neufs 1998 et 1999.

Le plus vaste choix de motoneiges Ski-Doo 2000 en Mauricie.



Les activités au grand air par temps froid exigent une préparation particulière afin qu'elles soient agréables.

être le poivre absorbe-t-il l'humidité ? Nul doute que, en conservant les pieds au sec, on risque moins de perdre sa chaleur. Il n'est pas exclu que le poivre puisse irriter certains types de peau, provoquant ainsi un afflux de sang supplémentaire et donc une sensation de chaleur !

Faire une activité physique à haute intensité par temps froid peut occasionner des problèmes pulmonaires... Il n'y a pas si longtemps, les spécialistes étaient d'avis que l'exercice physique intense au froid ne représentait aucun problème pour le système pulmonaire : qu'il fasse 40°C ou -40°C, l'air arrive aux alvéo-

les intensité lorsqu'il fait particulièrement froid.

Boire une bière après l'effort diminue l'acide lactique... Dans les banques de données fort bien garnies d'articles scientifiques traitant de l'acide lactique, on ne trouve rien qui permette d'enrichir de la sorte la liste également fort bien garnie de raisons qu'on se donne pour s'envoyer un p'tit coup derrière la cravate. En fait, l'acide lactique a la dos bien large. N'étant pas la cause de la fatigue ni des courbatures comme le veut la croyance populaire, il n'y a pas de raison de chercher à en diminuer la concentration après un effort.

SANS COMPROMIS



YAMAHA

ATOUT TRAIL ATOUT FRETT YAMAHA GENUINE pièces et accessoires YAMAHA

Sports Plus St-Casimir

480, Notre-Dame
(418) 339-3069

À 25 MINUTES DE TROIS-RIVIÈRES



A 1h30 de Trois-Rivières

CANTONS-DE-L'EST

★ ★ ★ ★ ★

Quilliams
LAC BROME

UN SITE ENCHANTEUR, UN HÉBERGEMENT TOUT CONFORT ET UNE TABLE RAFFINÉE VOUS APPORTERONT DES SOUVENIRS INOUBLIABLES.

HÉBERGEMENT 4 ÉTOILES
38 CHAMBRES ET SUITES
ENSOLEILLÉES
FACILITÉ AU LAC BROME
CERTIFICATS CADEAUX DISPONIBLES

FORAITS CHAMBRE & REPAS À PARTIR DE 149 \$ POUR 2 PERSONNES

1 888 922.0404

572, CH. LAKESIDE, LAC BROME (QUÉ.), JOIE 1RD SORTIE 90 DE L'AUTOROUTE (10), À 5 KM DE LA SORTIE

www.aubergequilliams.com

Forfaits hiver

Demandez notre BROCHURE DE FORAITS HIVER 1999-2000

Plus de 20 forfaits incomparables : ski, aventure douce, santé, villégiature, etc.

CANTONS-DE-L'EST

Pour plus d'information sur la région, contactez-nous au 1 800 355-5755 ou www.tourisme-cantons.qc.ca



PLAISIRS D'HIVER

publi-reportage

Les sous-vêtements d'hiver

En matière de sous-vêtements, chaque fabricant tisse la fibre à sa façon, la traite avec un procédé unique, joue avec les épaisseurs de tissu, donne une forme particulière au vêtement, ajoute des accessoires, poches ou fermetures Éclair. Dans tous les cas, dites adieu aux fibres naturelles, laine et coton : vous confiez le bien-être de votre corps au plastique.

La mission des sous-vêtements ? Garder votre corps au sec pour le maintenir chaud. La première phase de la mission consiste à éliminer l'eau de la surface de votre corps. Les « Long Johns » à panneau de grand-papa, en laine à 100 %, s'acquittaient de cette tâche en absorbant la transpiration. Ils l'absorbaient tellement qu'on avait développé une maxime qui illustrait certainement la résignation devant ce qui était le seul choix à l'époque : « Même mouillée, la laine reste chaude ». HUM ! Faits de coton, les sous-vêtements norvégiens en fillet devaient régler ce problème : les mailles absorbaient l'eau tandis que les trous laissaient une couche pour la chaleur. Bien pensé, mais comme le coton absorbe 95 % de son poids en eau, vous étiez sec, dans du linge mouillé.

Même sous forme d'humidité, l'eau est l'ennemie de la chaleur. Un tissu mouillé est plus conducteur et aspire la chaleur corporelle vers l'extérieur. Pour bien remplir leur mission, les sous-vêtements doivent donc se débarrasser de l'eau qu'ils éliminent de la surface corporelle. La marque Lifa, commercialisée par Helly Hansen dans les années 70, fut la première à s'acquitter presque à la perfection de la mission confiée aux sous-vêtements. Le polypropylène connut un succès instantané. Cette fibre synthétique avait la propriété de retenir 0,01 % de son poids en eau : en fait, elle attirait la transpiration pour la repousser vers l'extérieur, où elle séchait rapidement. Ceux qui ont porté ces



Depuis quelques années, une multitude de nouveaux tissus ont fait leur apparition.

sous-vêtements avec un t-shirt de coton ont expérimenté la situation bizarre d'un sous-vêtement sec sous un chandail imbibé d'eau. Cette première génération de tissu avait d'autres limites. Il n'était pas rare de sentir la présence de ceux qui en portaient avant même de les apercevoir. On avait beau les laver, les sous-vêtements gardaient une odeur désagréable. Au cours du lavage et du séchage, il se produisait une fonte microscopique de la fibre, et celle-ci cassait et développait des aspérités. Ces dernières étaient irritantes pour la peau et rete-

naient coincées les bactéries qui causent les odeurs ; même les lavages répétés n'arrivaient pas à déloger ces bactéries. La culture bactérienne faisait partie du tissu, qui demeurait imprégné de l'odeur. Et, de plus, ces vêtements rétrécissaient avec le temps.

La fibre de base utilisée par la plupart des fabricants est le polyester. Il s'agit d'une fibre hydrophobe (que l'eau ne mouille pas) car elle facilite le transfert de l'eau à partir du milieu chaud près de la peau vers le milieu froid à l'extérieur. Certaines compagnies utilisent des tis-

sus fabriqués par d'autres, comme le Polartec ou le Power Stretch. D'autres compagnies, en association avec des fabricants de tissu, développent leur propre procédé. Certains vêtements se portent près du corps, tandis que d'autres sont plus amples. Ici, c'est surtout une question de préférence : certains préfèrent un vêtement moulant tandis que d'autres apprécient le confort de l'espace.

QUELQUES TISSUS TRÈS UTILISÉS

Le Polartec est un tissu de Malden Mills. La marque Polartec identifie une gamme de tissus de haute performance, conçus pour contrôler le microclimat corporel, peu importe la température ou la nature de l'activité. Légèreté, chaleur et résistance à l'eau sont les qualités du Polartec. Le Polartec 100 a une seule épaisseur et convient aux activités aérobiques. Il résiste aux odeurs grâce à une finition antimicrobienne. Le Polartec BiPolar 200 possède deux surfaces de densité différente : la moins dense à l'intérieur et la plus dense à l'extérieur. Il évacue l'eau selon un principe mécanique : elle est aspirée.

En plus, la couche intérieure, plus douce, emprisonne la chaleur dans les petits poils, procurant ainsi une isolation thermique, tandis que la surface extérieure, plus résistante, protège de l'eau et de la neige, sèche rapidement et résiste au vent. Le Polartec 200 est conçu comme la couche intermédiaire ou extérieure. Pour ceux qui pratiquent une activité au cours de laquelle ils sont exposés aux éléments.

Le Power Stretch est un tricot de polyester auquel on ajoute du nylon et du lycra spandex. Le tissu s'étire dans les quatre directions ; la fibre broyée à l'intérieur conserve la chaleur ; l'extérieur en nylon n'offre aucun friction contre la couche suivante. Réversible : côté doux à l'extérieur comme première couche de vêtement, côté doux à l'intérieur si utilisé seul.

Comment pelleter en toute sécurité



Chaque hiver, de nombreux accidents surviennent, surtout par manque de préparation ou de prévoyance.

Chaque année, dès que l'hiver pointe le nez avec ses premiers flocons de neige, on nous rappelle les dangers du pelletage. Pourtant, exécuté prudemment et convenablement, le pelletage de la neige représente une excellente activité physique.

En effet, le pelletage de la neige est une activité physique relativement accessible qui peut très bien s'inscrire dans le développement ou le maintien d'un mode de vie physiquement actif et ainsi contribuer à l'entretien d'une bonne condition physique générale (solllicitations cardio-vasculaire et musculaire, dépense d'énergie, etc.).

L'intensité du pelletage de la neige peut représenter entre quatre et 15 fois la dépense énergétique d'une personne au repos, ce qui en fait une activité physique relativement exigeante pour le coeur.

EST-CE DANGEREUX ?

Le pelletage de la neige est une activité physique dont l'intensité d'exécution offre beaucoup de souplesse. Pour qui sait contrôler cette intensité et l'adapter à ses capacités et ses caractéristiques de santé, le pelletage de la neige devient une activité physique « sur mesure » et constitue une saine activité

de plein air.

Toutefois, certaines précautions doivent être prises, comme pour n'importe quelle activité physique que l'on décide d'entreprendre. La consommation d'alcool ou de nourriture, ainsi que le fait de fumer avant ou pendant une séance de pelletage peuvent accroître la surcharge cardiaque. Un habilement trop important risque également de créer une « surchauffe » corporelle qui augmentera la sollicitation cardiaque.

La posture d'exécution doit aussi faire partie des précautions à prendre. Plus la pelletée est lourde, moins le tronc doit être courbé et penché vers l'avant. Il est toujours préférable de fléchir les jambes et de garder le dos droit.

Si vous êtes en bonne santé et êtes habitué aux activités physiques vigoureuses, le pelletage s'intégrera bien dans votre mode de vie. Une bonne posture et un pelletage sans blocage de la respiration sont toujours recommandables.

Si vous êtes sédentaire, votre prudence vis-à-vis le pelletage sera à la mesure du nombre de facteurs de risque qui peuvent vous caractériser :

- être âgé de 40 ans ou plus ;
- avoir des parents proches touchés par des problèmes cardiaques ;

- avoir des problèmes de stress ;
- avoir 15 kg ou plus en trop ;
- fumer 10 cigarettes et plus par jour ;
- avoir un taux de cholestérol élevé.

Si vous êtes sédentaire et touché par un seul de ces facteurs, organisez votre pelletage pour que son intensité vous essouffle sans vous empêcher de parler. Faites un échauffement et allez-y progressivement. Faites des pauses au besoin.

Si votre profil comprend deux ou trois de ces facteurs, pratiquez un pelletage d'intensité « légère à modérée » tout au plus. Allongez votre séance et faites plusieurs pauses. Dans le cas où vous répondez à quatre facteurs et plus, il serait préférable que vous consultiez votre médecin avant d'entreprendre un pelletage intensif.

Enfin, si, malgré le fait que vous pouvez vaquer à vos occupations quotidiennes, vous avez un problème de santé (angine, hypertension artérielle, arthrite, mal de dos, diabète, asthme, etc.) et que vous ne savez pas à quoi vous en tenir concernant l'activité physique et le pelletage, il serait préférable de consulter votre médecin avant de passer à l'action. Ce conseil vaut pour les cas de santé douteux (maaises, étourdissements, douleurs à la poitrine, etc.).

VENTE D'AGRANDISSEMENT

CHEZ GARAGE **G. CHAMPAGNE**

Et pour ce faire, on fait du ménage !

SUPER SPÉCIAUX
sur nos modèles 1999

Skandic WT

SUPER SPÉCIAL
7299 \$
Démo 1999

Faites vite !
Seulement quelques modèles en stock.

Grand Touring 600

AUSSI SUPER SPÉCIAUX
SUR MOTONEIGES D'OCCASION.

Surveillez nos promotions en magasin

GARAGE **G. CHAMPAGNE**
LAC-AUX-SABLES

(418) 336-2920

L'OFFRE DU LEADER

BRIDGESTONE
Pneus de technologie avancée

« Pour votre sécurité cet hiver, faites confiance à UNIPNEU ! »
Jacques Duval
Vice-président en chef, Canada de l'Est.

BLIZZAK WS-50

- Composé à tube multicellulaire procurant une traction incroyable sur les surfaces verglacées ;
- Composé qui garde toute sa souplesse et son adhérence, même par températures très basses ;
- Technologie Uni-T ;
- Protection contre les risques routiers.

ACHETEZ MAINTENANT !

MICHELIN CHARLES TURCOTTE & FILS MICHELIN

CHARLES TURCOTTE & FILS
199, RUE FUSEY, CAP-DE-LA-MADELEINE
376-3763
24 HEURES - SERVICE 7 JOURS SEMAINE

POUR TOUS VOS TRAVAUX DE DÉNEIGEMENT



NEW HOLLAND

Venez voir et essayer
les tout nouveaux modèles
TN, TL ou TS de



NEW HOLLAND



NEW HOLLAND

TS110, 90 ch, PDF

Avec sa boîte de vitesses 16×16
Electroshift^{MC} et son moteur de 304 po³



TN75D, 62 ch, PDF

Avec son inverseur
électrohydraulique
à gauche du volant.

ÉQUIPEMENT G. GAGNON INC.

Jean et Yvon Gagnon



101, boul. Est, Maskinongé

(819) 227-2245