

PLAISIRS D'HIVER!



cahier spécial
La Tribune
PUBLIREPORTAGE

UN PLAISIR DE L'HIVER: OBSERVER LES OISEAUX



dominants-dominés s'accompagnent de chants sifflés tels que les « didi », « tchibitchii » et « tsididiit ». Le spectacle est gracieux et facile à observer. Surveillez étroitement la qualité de vos graines de tournesol, car les mésanges sont plutôt des becs fins ! Vous pouvez également leur offrir du suif, emballé dans des sacs à oignons en treillis de plastique, que vous suspendez à une corde.

Le suif attirera aussi le pic mineur et le **pic chevelu**. Les mâles de ces espèces se distinguent de leur conjointe par la petite tache rouge qui orne leur nuque.

Le chardonneret jaune peut également venir vous rendre visite. Avez-vous déjà remarqué sa présence durant l'été ? Ce petit volatile jaune vif et noir, semblable à un serin, vole en montagnes russes en chantant, à chaque sursaut, un trémolo qui ressemble à « Je l'ai eu ! Je l'ai eu ». Cet oiseau ne nous quitte pas en hiver. S'il est plus difficile à remarquer, c'est que le coloris jaune intense du mâle change pour ressembler au vert olivâtre constant de la femelle. Quand il viendra se nourrir à votre mangeoire, vous reconnaîtrez aisément ses traits caractéristiques. Donnez-lui du chardon, c'est sa nourriture de prédilection. Cet oiseau des champs invitera sa famille et ses amis au repas. Attendez-vous à voir poindre de grands rassemblements !

Les volatiles campagnards !

En campagne, grâce aux forêts, vous pouvez observer près des mangeoires de nombreuses espèces additionnelles. Parmi elles, la sittelle à poitrine blanche vous

étonnera par son comportement particulier. En effet, elle explore les arbres en commençant par le haut du tronc et en s'agrippant tête en bas ! Une vraie petite chauve-souris ! Nourrissez les sittelles avec du suif et des graines de tournesol.

Le dur-bec des pins est également un oiseau forestier que vous pouvez attirer. Donnez-lui des graines de tournesol, des pommes ou des canneberges entières. Comme bien des oiseaux de forêt en hiver, il n'est pas farouche.

Le geai bleu peut être vu à la fois en territoire urbain et forestier. Offrez-lui des arachides, il s'en lèchera le bec ! C'est un autre oiseau que vous pouvez apprivoiser assez facilement. Aux mangeoires, il est agressif, poussant régulièrement des « djé », pour effaroucher les autres espèces.

Apprentis ornithologues

Vous pouvez tenter de nourrir toutes les espèces mentionnées, jusqu'en été. Si les oiseaux continuent de fréquenter la mangeoire, il vous sera alors facile de constater comment le comportement du mâle et de la femelle se modifie en période de cour nuptiale et de couvée. Ne capturez jamais un oiseau indigène. C'est interdit. Invitez-les plutôt à se nourrir aux mangeoires, vous favoriserez ainsi l'expansion de plusieurs espèces essentielles à l'équilibre de la vie. Invitez vos enfants à les observer et à les aimer. Ils développeront très rapidement une attitude respectueuse envers l'environnement.

Inutile d'aller vous perdre dans le fin fond des bois pour observer les petits oiseaux. Un gîte accueillant avec « mangeoire d'hôte » vous permettra de les voir voltiger dans votre cour.

Belle tourterelle : heureusement, des

cahier spécial La Tribune PUBLIREPORTAGE

Responsable du cahier spécial
Michel Poulin

Rédaction et mise en page
Nicole Robert

Télémarketing
**Lisette Hallée
Raymond Vincent**

Conception et réalisation graphiques
**L'équipe de production
de La Tribune**

parcs naturels bordent la plupart des secteurs urbains, ce qui permet la venue d'oiseaux fascinants. La tourterelle triste en est un. Son chant exceptionnel, une longue plainte triste qui ferait chavirer le cœur des plus insensibles, se fait entendre de très loin. Il faut avouer que cette tourterelle a de quoi être triste ! On a longtemps pourchassé, pour son duvet et sa chair, sa cousine la tourte, disparue depuis de la surface de la terre. La grande capacité d'adaptation de la tourterelle triste lui a toutefois permis de ne pas subir le même sort.

Le banlieusard : les mangeoires urbaines attirent également le cardinal. La première fois que les gens ont remarqué ce magnifique oiseau écarlate, ils ont cru qu'il s'agissait d'un spécimen des tropiques égaré au Québec ! Cet oiseau de jardin préfère les banlieues et les quartiers longeant les grands parcs aménagés. Offrez-lui des graines de tournesol, il les adore !

Le roselin : le roselin familier ne manquera pas lui aussi de picorer dans votre mangeoire. Son apparition au nord-

est du continent date des années quarante lorsque des propriétaires de boutiques d'animaux de New York ont relâché, en pleine nature, des spécimens de ce volatile originaire du Mexique. Depuis 1983, il a envahi le Québec. Si vous désirez l'attirer tout en vous évitant une cohorte de moineaux affamés, offrez-lui du chardon ou du colza.

La mésange apprivoisée : Lorsque vous aurez la chance d'être visitée par de petites mésanges à tête noire, vous serez charmé par les « tchicadii-di-di » qu'elles sifflent doucement. Les mésanges ne sont pas peureuses, elles sont animées et bienveillantes. Dans les centres de plein air, vous pouvez aisément les amener à manger dans votre main. Près des pistes de ski de fond, en forêt, il suffit de tendre un bâton pour qu'elles se perchent, en attendant la graine de tournesol que vous daignerez bien lui offrir. Les mésanges se tiennent en groupe. Dans un groupe typique évoluent des jeunes, des célibataires et un couple mâle-femelle dominant. À l'approche d'une mangeoire ou d'une main généreuse, le couple dominant se nourrit en premier et tous les autres oiseaux viennent à la suite. Les affrontements

PLAISIRS D'HIVER!

PUBLIREPORTAGE

35944

LE SKI DOIT ÊTRE AVANT TOUT UN JEU POUR LES ENFANTS!

Tous les parents veulent faire partager le plus tôt possible les joies du ski à leurs enfants. Ils y voient tantôt un bienfait, tantôt un prolongement d'eux-mêmes quand ce n'est pas tout simplement la solution idéale au problème du gardiennage. D'autres trouveront « cute » de les voir se comporter en « petits adultes », certains enfin rêvent déjà au jour où ils monteront sur le podium...

Plusieurs papas et mamans tentent souvent une première expérience quand l'enfant a trois ans. Il marche, il court, alors pourquoi pas... On les retrouve sur la pente réservée aux petits, fiston ou fillette entre les jambes, inscrits dans de longs virages, les muscles des cuisses bien cramés. Amusant, parfois dramatique, mais rarement concluant dans le sens souhaité.

Les instructeurs et moniteurs qualifiés vous diront qu'il est préférable d'attendre l'âge de quatre ans pour les soumettre à un tel exercice, si léger soit-il. Selon la force de l'enfant et son degré d'autonomie, ils ajoutent que cinq ans est le meilleur âge pour l'inscription à un programme d'initiation.

L'univers des enfants étant le jeu,



il est souhaitable qu'il en soit de même pour le ski. Plusieurs écoles se spécialisent d'ailleurs dans cette approche. Il s'en trouve même pour recommander que les premiers contacts avec la chose se fassent par temps ensoleillé. Psychologie oblige.

Quelques conseils

Ce qui importe en inscrivant vos jeunes à un cours, c'est de voir à ce que, non seulement les instructeurs

soient diplômés de l'Alliance des moniteurs de ski du Canada, mais qu'ils aient reçu une formation sanctionnée par le Comité d'enseignement aux enfants de la même Alliance.

Autre petit tuyau : il est avantageux de choisir une station où l'accès aux pentes et aux remonte-pentes est gratuit pour les enfants. Certaines stations les acceptent même ainsi jusqu'à huit ans sans qu'il n'en coûte un sou.

Pour ce premier hiver de ski de l'enfant, les parents avisés opteront rarement pour de l'équipement neuf ; ils préféreront un échange avec un ami ou un voisin. Dans ce cas, la vérification des éléments de sécurité (les fixations, entre autres) devrait être confiée à un spécialiste.

D'autres attendront les spéciaux de fin de saison et négocieront un ensemble complet.

« Ce ne sont que des enfants », direz-vous. N'empêche, les skis ne doivent être ni trop longs, ni trop courts. Pour faciliter chez l'enfant la prise de carre et les manoeuvres en virage, on recommande de relier les spatules des skis, soit avec une corde

d'une dizaine de centimètres (on perce d'un trou les spatules) ou en se procurant le raccord caoutchouté spécialement conçu à cet effet.

Quant aux vêtements, c'est simple : un collant et un survêtement imperméable font bien souvent l'affaire. Le choix des mitaines est également important. Les petits étant plus souvent au sol que sur leurs skis.

Pour une sécurité accrue, on prévoira un casque protecteur et des lunettes répondant aux normes U.V.

**HÔTEL
UNIVERSEL**

2300, chemin Ste-Foy
Sainte-Foy, Québec
G1V 1S5

Nous sommes situés à 10 minutes du Vieux-Québec

**VIVEZ LA
GRANDE DESCENTE**

Notre forfait comprend :
- 1 chambre à 2 lits doubles
- Billets de remontée à la
Station touristique de Stoneham
- Petit déjeuner continental
- Stationnement gratuit

Occ. double
47,50\$/pers./nuit
Occ. quad.
36,50\$/pers./nuit

Aussi disponibles :
- Forfait motoneige
- Forfait découverte
- Forfait romantique
- Forfait fun, fun, fun
(Village des sports)

Réservation sans frais

1 800 463-4495, poste 400

Internet : www.qbc.clic.net/hoteluni
Courrier élec. : hoteluni@clic.net

CHARMES VOUS PROPOSE...

Chalet d'accueil (CHARMES)

755, rue Cabana (parc Blanchard), Sherbrooke J1K 2V1
(819) 821-5893

Le chalet d'accueil, situé en bordure de la rivière Magog, est un carrefour d'activités de plein air et un centre d'interprétation. Venez y découvrir pourquoi tant de gens en font leur point de départ des 22 km de sentiers cyclo-pédestre du réseau riverain.

Lieu des activités :
parc Blanchard, entrée gratuite.

Horaire normal :

tous les jours de 9 h à 17 h. De la fête du Travail à la fête du Dollard.

Activités :

location de trottinette des neiges; sentier de mangeoires d'oiseaux (novembre à mars); la marche des hiboux (janvier à mars); anneau de glace (décembre à mars), de 9 h à 21 h.

LES CHIENS DE TRAÎNEAUX, UNE PASSION DE PLUS EN PLUS POPULAIRE!

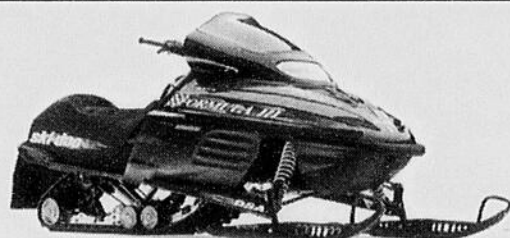
Comme disait si bien Vigneault, « mon pays, ce n'est pas un pays, c'est l'hiver ». Mon hiver, c'est ma passion. Ma passion, ce sont mes chiens de traîneaux.

Alors que beaucoup de Québécois rêvent du sud aussitôt qu'ils ressentent les premiers signes de l'hiver, les « mushers », c'est-à-dire les conducteurs de traîneaux à chiens, attendent avec impatience les premières neiges.

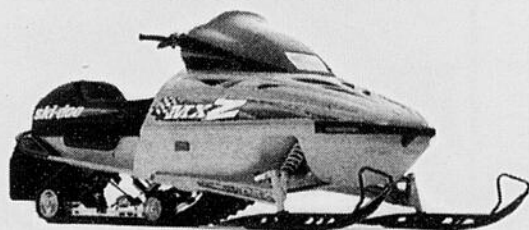
Les premiers flocons font frémir

tous les passionnés. Ils représentent souvent l'aboutissement de longs mois d'efforts et d'attente. Imaginez : depuis mars dernier, soit depuis la dernière randonnée avec ses chiens, le musher a investi beaucoup de temps et d'argent sans profiter de son sport favori.

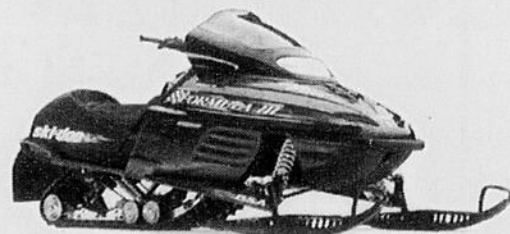
En faisant un survol rapide de la région estrienne, on dénombre pas moins d'une cinquantaine d'adeptes de ce sport, qui d'ailleurs gagne en popularité d'année en année.



FORMULA III 700



MXZ 440



FORMULA III 600

 **ski-doo.**

DES MOTONEIGES À VOTRE MESURE.

Vaste choix de modèles usagés en inventaire

GARAGE
COLUSSIER
BONSECOURS (514) 532-4622
716, RUE PRINCIPALE, BONSECOURS

Les chiens de traîneaux nécessitent des soins particuliers. Ce sont des chiens actifs qui ont besoin de courir et de s'amuser entre eux. Lorsque cela est possible, un grand parc leur permet de faire connaissance, de se dégourdir tout en jouant entre eux. Durant l'été, il est important de bien désinfecter leur territoire et de leur donner un bon bain. Les chiens sont vermifugés et vaccinés chaque année. Ils reçoivent également une bonne ration de nourriture par jour.

Voilà! Le début de l'automne, il faut penser à tout préparer pour l'hiver, comme ajuster la nourriture des chiens selon leur entraînement, préparer les traîneaux, changer quelques harnais et ligne de trait ainsi que penser au transport. L'entraînement de nos « athlètes » doit commencer très graduellement, compte tenu des longs mois d'inaction. C'est également l'occasion d'introduire les jeunes chiens dans l'attelage et de déterminer leur position, tout en espérant découvrir le potentiel d'un nouveau chien de tête.

En attendant, le musher rêve... Il rêve aux folles aventures que lui feront vivre son équipe, cet hiver. Il souhaite que son équipe soit rodée le plus tôt possible et espère que l'hiver sera très long afin de vivre une multitude d'aventures de plein air.

Vite! C'est le sprint final pour que l'équipement et les chiens soient prêts pour la grande saison.

Enfin, le sol est recouvert de neige. La première sortie en traîneau est toujours spéciale. C'est un mélange d'excitation intense pour les chiens et un moment d'angoisse pour le musher. Les chiens veulent partir à tout prix, ils pleurent, ils sautent. Voilà, le départ est donné et le musher tient fermement son guidon. Le traîneau glisse à la perfection sur la neige... Quel plaisir d'admirer la nature sous son manteau d'hiver!

P.S. : Si vous avez un chien et que vous lui mettez un harnais, il adorera tirer votre enfant.

La randonnée de chiens de traîneaux est étonnante et inoubliable.

Bon hiver à tous et à toutes.

Sylvie Langevin
Centre canin Kattug
en collaboration avec
Daniel Coutu

PLAISIRS D'HIVER!

PUBLIREPORTAGE

35944

ADHÉRER À UN CLUB DE VTT (QUAD), LA FAÇON INTELLIGENTE DE S'AMUSER EN TOUTE SÉCURITÉ

Longtemps considérés comme des instruments de travail, les véhicules tout terrain ont maintenant acquis leurs lettres de noblesse dans l'univers des activités récréatives familiales. Si au début de leur utilisation comme véhicule sportif, les VTT ne jouissaient pas d'une excellente réputation et ce à cause de certains utilisateurs inconscients, la création de clubs de VTT a réglé en grande partie cette situation.

Les avantages des membres

«Être membre d'un club c'est profiter de nombreux avantages», de nous dit Jean-Guy Caron, président du Club VTT (Quad) 3x4 d'Ascot inc. «Tout d'abord, les membres jouissent d'un réseau de sentiers entretenus leur permettant de découvrir de beaux coins de paysage. Cet entretien et une signalisation adéquate et la présence de patrouilleurs garantissent la sécurité des membres.»

Il existe même une fédération (Fédération québécoise des clubs motocyclistes associés) regroupant 75 clubs et plus de 12 000 membres fédérés qui peuvent jouir de quelque vingt-huit mille kilomètres de sentiers au Québec. La Fédération publie quatre fois par année une revue d'information. C'est aussi par le biais de ses clubs que la Fédération met à la disposition des membres un plan d'assurance collective et les services d'une firme privée pour la résolution des litiges publics et privés.

Récemment, la Loi 43 régissant les véhicules hors route au Québec limitant la pratique de ce sport aux seuls sentiers réservés à cette fin, prouve encore plus la pertinence d'appartenir à un club de VTT.

Par exemple, le Club VTT (Quad) 3x4

d'Ascot propose à ses membres 100 kilomètres de sentiers hivernaux allant de l'Érablière Jetté dans la magnifique montagne de Stoke, en passant par l'Érablière Doyon, le village d'Ascot Corner, l'Aéroport de Sherbrooke, Cookshire pour rejoindre le Club VTT Estrie Sud inc. de la région de Coaticook.

Tout au long de ce parcours, les amateurs trouvent restaurants, stations d'essence, relais, etc. Le Club d'Ascot met à la disposition de ses quelque 200 membres une carte des sentiers, un numéro de téléphone (819 348-0940) donnant accès aux activités du club et à toute information intéressante.

Un travail d'équipe

La mise sur pied et la bonne marche d'un club de VTT c'est avant tout l'affaire d'un pré-

sident et d'une équipe de bénévoles dynamiques. À Ascot, le président, Jean-Guy Caron, peut compter sur une douzaine de bénévoles qui assument des responsabilités variées telles que patrouille des sentiers, installation de la signalisation, construction et réparation des ponts, organisation des activités de la saison, déblayage des sentiers d'hiver, sans oublier la négociation d'entente avec les propriétaires d'ententes avec les propriétaires fonciers et les municipalités.

Pour sa première année de présidence, M. Caron compte bien mettre l'accent sur l'éducation auprès de ses membres. Éducation sur les règles de sécurité à suivre: port du casque, âge légal de conduite, respect des limites de vitesse, etc. Éducation quant aux droits de passage accordés par les propriétaires fonciers. Les amateurs de VTT doi-

vent se rappeler que ces droits de passage sont des privilèges et non des droits et qu'il faut donc agir en conséquence pour conserver ce droit, c'est-à-dire: ne jamais sortir des sentiers balisés.

M. Caron souligne également les retombées économiques économiques de ce sport dans la région. En plus de l'achat du véhicule, les «quadistes» dépensent des sommes importantes pour les accessoires, l'essence, les vêtements, les repas, et l'hébergement.

Sans doute, la popularité du VTT est en croissance constante dans toutes les régions du Québec. Cette situation est en grande partie le travail des responsables et bénévoles des clubs de VTT. Grâce à leur travail remarquable, ce sport peut se développer dans un cadre qui assure à chacun liberté, sécurité, sans oublier bien entendu le plaisir de circuler dans la nature.



Venez skier, patiner, et surfer au mont Bellevue!

**TARIFICATION
HIVER 1997 - 1998**

	BILLET DE SAISON		BILLET JOURNALIER			
	RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT	R J	R ½ J	N/R J	N/R ½ J
ENFANT 15 ANS ET MOINS	60 \$	90 \$	4 ^s	3 ^s	7 ^s	6 ^s
ÉTUDIANT 16 ANS ET PLUS	90 \$	140 \$	8 ^s	6 ^s	12 ^s	10 ^s
ADULTE 16 ANS ET PLUS	120 \$	180 \$	8 ^s	6 ^s	12 ^s	10 ^s
3 ^e ÂGE 65 ANS ET PLUS	75 \$	115 \$	8 ^s	6 ^s	12 ^s	10 ^s
COUPLE	215 \$	325 \$				
FAMILLE (enfant 15 ans et moins)	235 \$	350 \$				

COURS DE SKI POUR ENFANTS
(10 heures de cours)
SESSIONS DE NOËL
27, 28 et 29 décembre 1997
2,3 et 4 janvier 1998
COÛT : 95 \$

SESSIONS DE FIN DE SEMAINE
(5 samedis consécutifs)
samedi matin de 10 h à 12 h
COÛT : 105 \$

SESSION DE LA RELÂCHE SCOLAIRE
2,3 et 4 mars 1998
COÛT : 95 \$

**RENSEIGNEMENTS: 565-8626
564-6602**

**NOUS SOMMES EN SERVICE
DEPUIS LE 29 NOVEMBRE!**

**LE REPÈRE
DU MONT-STE-ANNE**

Condos pour 6 personnes,
foyer, piscine int., sauna.

À partir de
205\$ condo/2nuits
(taxes incluses).

Rabais 10%
sur réservation 30 jours
à l'avance.

(819) 752-3854.



Ville de
Sherbrooke

PROFITER DES JOIES DE L'HIVER SANS SOUFFRIR !

L'hiver, notre peau est mise à rude épreuve. Pour lui conserver toute sa beauté, suivez ces quelques conseils qui l'aideront à défier le froid.

Pour profiter des joies de l'hiver sans que votre peau en souffre, il suffit de bien adapter les soins de beauté aux conditions climatiques auxquelles vous la soumettez. Des mesures simples vous permettront de garder votre peau en santé jusqu'au retour des beaux jours.

Le visage

Le froid freine la sécrétion des glandes sébacées, et la peau devient plus sèche. Pour la nettoyer, préférez des pains de toilette ou des laits nettoyants doux aux savons ordinaires ; évitez l'eau très chaude ou très froide et, surtout, ne la laissez jamais sécher sur le visage, ce qui favoriserait la déshydratation. Essuyez-le plutôt doucement avec une serviette. Appliquez ensuite une crème hydratante de jour ou de nuit : pendant la journée, elle agira comme un manteau protecteur contre le froid, et, la nuit, elle empêchera que la peau ne se déshydrate à cause

du chauffage. Si votre peau est particulièrement assoiffée ou si vous êtes souvent dehors par temps très froid, privilégiez les crèmes ultra-protectrices. Si vous faites du ski, il est absolument indispensable de mettre une crème solaire à indice élevé en plus de votre crème hydratante, car le risque de brûlure s'accroît avec l'altitude et la réflexion du soleil sur la neige. Attention au dessous du menton, une région vulnérable en raison de la réverbération directe du soleil.

Si vous avez des engelures (zones blanches) au visage, ne frottez surtout pas; réchauffez plutôt votre visage en le couvrant de vos deux mains, pour le dégeler tranquillement. En rentrant au chaud, ne vous précipitez pas vers une source de chaleur : ce passage brusque du froid au chaud ferait soudainement dilater les vaisseaux capillaires, favorisant ainsi la couperose. Une pratique dangereuse à bannir : se passer de la neige sur le visage.

Les zones sensibles

• Les lèvres sont très vulnérables au froid. Tous les jours, utilisez sous votre rouge



à lèvres un baume vitaminé qui les hydratera tout en les protégeant des intempéries, des rayons ultraviolets et des infrarouges. Pour le ski, préférez des bâtons solaires écran total spécialement conçus pour protéger les zones sensibles : lèvres, contour des yeux, nez, taches pigmentaires, cicatrices, etc.

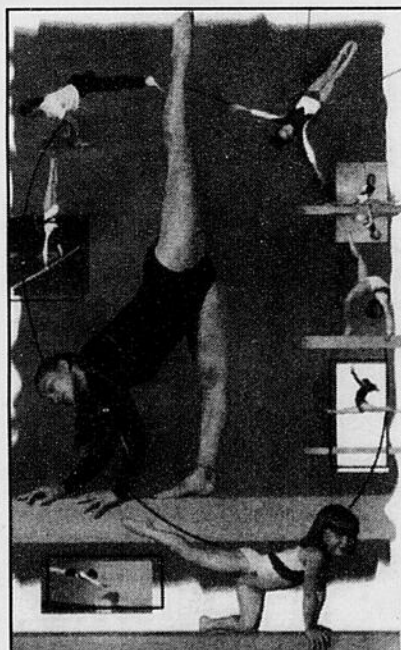
• Les yeux sont particulièrement sensibles au froid et au soleil. En ville, si vous pleurez facilement lorsqu'il vente ou que la température est glaciale, portez des lunettes de soleil et utilisez des mascaras à l'épreuve de l'eau. Si vous faites du ski, le port de lunettes est impératif si vous ne voulez pas souffrir de la redoutable cécité des neiges ou d'une conjonctivite. Si, après une journée sur les pentes ou, plus souvent, le lendemain matin, vous avez les paupières gonflées, faites-vous des compresses avec des sachets de thé tièdes ou de l'eau de bleuet.

• S'il fait froid, vous risquez d'avoir des engelures et de la couperose au nez, car la musculature du visage ne le fait pas remuer: attention aux lunettes lourdes, qui bloquent la circulation au niveau du nez.

• Les oreilles peuvent facilement geler, et c'est très douloureux. Aussi, pensez à les protéger du froid avec un bonnet, et du soleil avec les mêmes crèmes solaires que pour votre visage. Attention aux boucles d'oreilles pour oreilles percées, la goupille est conductrice du froid !

• Les mains sont très sensibles aux gelures ; dorlotez-les. Chaque fois que vous vous lavez les mains, appliquez ensuite une crème riche à base d'urée (10 ou 20 %).

CLUB DE GYMNASTIQUE SHER-GYM



INSCRIPTIONS HIVER 1998



- Pour les garçons et les filles de trois ans et plus
- Gymnastique artistique sur appareils
- Membre de la Fédération de gymnastique du Québec
- Volet récréatif et compétitif avec entraîneurs qualifiés
- Plateau d'entraînement Séminaire Salésien, école Desranleau (Fleurimont)
- Atelier acrobatique de cirque (formation de base)

INSCRIPTIONS :
13 décembre 1997 de 9 h à 15 h

Pour plus d'informations : 823-8986
En collaboration avec le Séminaire Salésien et les loisirs de la ville de Fleurimont et Sherbrooke.

LA FÉDÉRATION DES CLUBS DE MOTONEIGISTES DU QUÉBEC C'EST :

- Un organisme à but non lucratif incorporé depuis 24 ans qui a pour mandat le développement du sport de la motoneige à travers tout le Québec
 - Un conseil d'administration comprenant 15 administrateurs bénévoles et un secrétariat permanent
 - 257 clubs répartis dans 13 régions
 - 105 000 motoneigistes, et plus de 4 000 bénévoles responsables de l'entretien des sentiers de l'organisation d'activités sociales
 - 33 454 km de sentiers continus, entretenus et signalisés, dont 2 011 en Estrie
 - Un regroupement de 2 000 agents de surveillance bénévoles affectés à la pratique sécuritaire du sport de la motoneige et à l'application du règlement de la motoneige
- Avant de partir sur les sentiers, il faut :**
- Un droit d'accès de la FCMQ ou un laissez-passer
 - Un permis de conduire
 - Un certificat d'immatriculation
 - Une assurance responsabilité

LES PLAISIRS DU SKI DE FOND!

Le ski de fond semble connaître un nouvel essor depuis quelques années. Par le passé, au début des années 70, ce sport avait connu une expansion phénoménale. Sa popularité croissante en avait fait le sport le plus pratiqué par les Québécois à la fin des années 70. Malgré une baisse de cette popularité, en raison notamment des hivers désastreux que l'on a connus, le ski de fond conserve toujours la cote d'amour auprès de la population québécoise. Les tarifs élevés qu'exigent les centres de ski alpin ont tôt fait de ramener plusieurs personnes à la pratique du ski de fond.

Une saine activité pour tous

L'hiver peut être long pour quiconque n'a pas planifié une ou plusieurs activités extérieures. Le ski de fond est un excellent moyen de rendre l'hiver plus agréable et par surcroît, il constitue un des sports par excellence pour améliorer et maintenir la forme physique et « mentale ». Sa pratique peut rejoindre tout aussi bien la famille que les adeptes du conditionnement physique, les sportifs de tout acabit et les plus mordus qui ne jurent que par la compétition. Les raisons qui poussent à la pratique du ski de fond sont nombreuses, parmi les plus citées on retrouve la santé, la nature, la détente, le calme, la sensation de l'effort, le dépassement de soi et le goût de la compétition.

Les techniques et le fartage

Avec l'arrivée des techniques de patin, voilà plus de dix ans déjà, le ski de fond a connu un nouvel engouement. Plusieurs adoptes de la technique classique (celle dite traditionnelle) se sont mis à l'apprentissage du « patin » alors que d'autres découvraient le ski de fond au moment de l'apparition de ces nouvelles techniques. Que l'on soit fervent de l'une ou l'autre de ces techniques, ou les deux, tous y trouvent leur compte. Le classique (le ski traditionnel) est plus accessible et peut se pratiquer presque n'importe où, que ce soit dans les pistes entretenues mécaniquement ou tout simplement « hors pistes », tandis que le patin ne peut guère être pratiqué ailleurs que sur une surface préparée mécaniquement.

Le fartage des skis de classique nécessite l'application de fart d'adhérence sur la zone située sous le pied et de fart de glisse sur les extrémités des skis. Le style patin, pour sa part, requiert seulement du fart de glisse puisque la propulsion du skieur provient d'une poussée latérale plutôt qu'arrière comme dans le cas du style classique.

L'équipement

L'équipement utilisé pour le style classique diffère quelque peu de celui employé pour le style patin. Dès l'apparition de ce dernier, l'équipement s'est modifié peu à peu pour répondre plus spécifiquement aux besoins des nouvelles techniques. Alors que les skis de patin sont environ 10 cm plus courts que les skis pour le classique, les bâtons ont pour leur part une longueur équivalente à environ 90 % de la taille pour le patin, tandis qu'ils atteignent 82 % à 85 % de la taille pour le style classique. Les bottes sont également différentes selon la technique. En patin, la botte est plus haute et plus rigide que celle du style classique et offre ainsi un bon support à la partie haute de la cheville.

Le ski combiné offre un compromis pour ceux qui désirent pratiquer les deux styles (classique et



patin). Renseignez-vous auprès d'une personne compétente pour connaître les avantages et les inconvénients d'un tel équipement. Les skis sans fartage (de type « écailles de poisson ») ne conviennent pas à tout le monde. Encore une fois, voyez une personne qui pourra répondre à vos questions.

Un équipement complet pour débutant peut coûter environ 250 \$ tandis qu'un équipement pour un skieur avancé peut atteindre 1000 \$. Il n'est pas nécessaire d'investir un tel montant pour retirer pleine satisfaction de la pratique du ski de fond. Il s'agit tout simplement de bien définir ses besoins avant de se lancer à l'assaut des boutiques de ski.

Les centres de ski de fond

Plusieurs centres de ski de fond au Québec offrent des services qui permettent de faciliter le premier contact avec cette activité. Entre autres

services, il y a la location de skis, les cours d'initiation sur les techniques et les cliniques de fartages. D'ailleurs, il est préférable de louer un équipement ou d'en emprunter un la première fois que l'on s'adonne à ce sport avant d'investir dans l'achat de son propre équipement.

sensation de glisser, sortez vos skis du sous-sol, empruntez-en ou louez-en, mais de grâce ne rester pas à l'intérieur par une belle fin de semaine... Allez prendre l'air!

Bon ski, bon hiver.

Maintenant à vous d'appivoiser l'hiver, redécouvrez le plaisir qu'offre la

Richard Hince
Boutique La Bouffée d'air
Parc du Mont-Orford



PARC DU MONT-ORFORD

SKI DE RANDONNÉE

Abonnez-vous dès maintenant!

(819) 843-9855

ABONNEMENT DE SAISON

Adulte	100\$
Enfant (6 à 13 ans)	50\$

ABONNEMENT FAMILIAL

Couple	165\$
avec enfants de moins de 13 ans	200\$
14 à 17 ans	50\$

Taxes comprises



C.P. 200, Magog (Québec) J1X 3W8

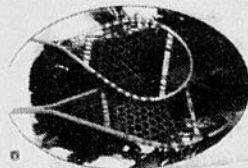


Gouvernement du Québec
Ministère de l'Environnement
et de la Faune

C.P. 146, Magog (Québec) J1X 3W7

Le parc du Mont-Orford est une propriété du Gouvernement du Québec dont certains services et certaines activités sont gérés par Gestion Soroma Ltée.

RÉPARATION de RAQUETTE



ou refait à près de la moitié du prix du neuf

TOUS LES TRAVAUX DE TRESSAGE FAITS À PARTIR DE BABICHE

AUSSI FONDS DE CHAISES

TRAITEMENT DISPONIBLE POUR AUGMENTER LA DURÉE DE VIE

M. JEAN-LOUIS EMOND
522, rue Principale, Bonsecours

532-4466

38295

LES JOIES DU CAMPING D'HIVER!

Mère Nature a revêti son manteau blanc, et plusieurs s'apprêtent à hiverner, bien au chaud dans leurs maisons. Certains vont même y passer toute la saison froide, ne sortant que pour y rentrer aussi vite. Cet hiver, pourquoi ne pas se risquer le bout du nez dehors, pour remplir nos pou-

mons d'air frais et profiter pleinement de la beauté qui s'offre à nous. Quoi de plus féérique, que de se promener sous les arbres givrés, de jouer dans la neige. On pourrait même pousser l'audace jusqu'à dormir dehors, sur ce grand lit blanc.

Le camping d'hiver peut nous faire découvrir une toute nouvelle facette de cette saison nordique. Il peut nous permettre de pratiquer nos activités hivernales favorites, et ce, de façon continue pendant deux ou trois jours, voir même

au chaud durant les nuits froides de l'hiver. Pour une première expérience, vous pouvez emprunter celui d'un ami ou encore en louer un dans une boutique de plein air. Les gens qui travaillent dans ce genre d'établissement sont

ATTENTION skieurs

Pour le meilleur choix et les meilleurs prix!



SALOMON SWIX FISCHER

38941

Ensemble complet à partir de \$209.95

- Skis Fisher • Bottes Salomon
- Fixations SNS Profil Auto • Bâtons Swix

LOT DE SKIS à

\$59.95*

LOT DE BOTTES à

\$29.95*

* Disponible seulement à la Boutique Le Coureur



147 Alexandre
566-5363

**2 endroits
pour mieux
vous servir**

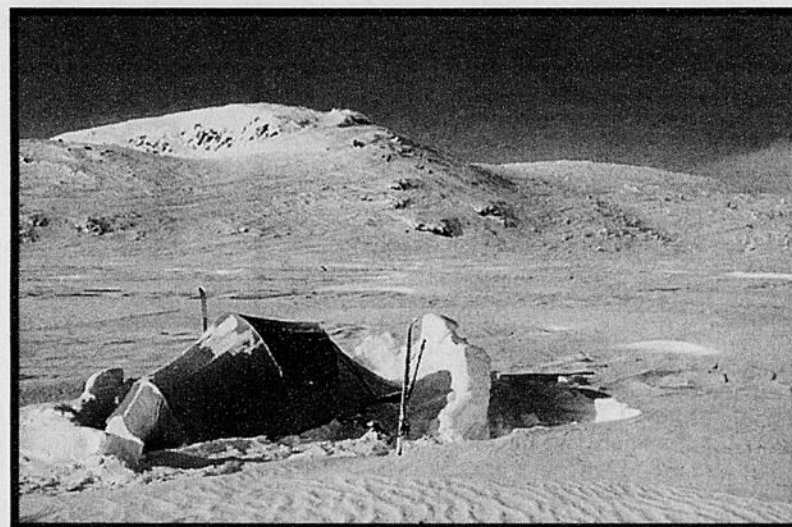
La Bouffée d'Air

Parc du Mont-Orford

Chalet le Cerisier

843-3533

Tous nos ensembles sont garantis ! Informez-vous auprès de nos conseillers



(Photo, François Lareau)

une semaine. Après une longue randonnée de ski de fond ou en raquettes, a-t-on envie de prendre le volant pour revenir à la maison, le soir venu ? Pas vraiment. On aspire plutôt à se faire une bonne bouffe, pour ensuite glisser vers un sommeil bien mérité. Quel plaisir alors de camper sur place, tout simplement, pour se réveiller au petit matin, prêt pour une autre journée au grand air.

Avec de l'équipement convenable, il y a moyen de dormir à poings fermés, même à des températures bien au-dessous de zéro. Si vous êtes un adepte du camping durant la saison chaude, vous possédez probablement déjà le gros du matériel nécessaire au camping d'hiver, c'est-à-dire une tente, un matelas de sol, un réchaud et des chaudrons pour la cuisine, etc. Pour ce qui est des vêtements, ils restent les mêmes, soit ceux que vous utilisez pour vos sorties hivernales. Il ne vous manque plus qu'un bon sac de couchage, qui vous gardera

souvent pleins de ressources, n'hésitez donc pas à leur demander conseil, ils sauront répondre à toutes vos questions.

Que ce soit à pied, en raquettes ou à skis, si vous désirez partir en randonnée pour plusieurs jours, vous pouvez alléger votre sac à dos en choisissant un parcours avec des refuges où l'on peut passer la nuit. En effet, de plus en plus de parcs nous offrent cette possibilité, moyennant un coût raisonnable. Certains refuges sont chauffés, d'autres sont ouverts sur un côté. Sur certains sentiers, on retrouve même des tentes de type « prospecteur », chauffées à l'aide d'un petit poêle, qui nous ramène en arrière à l'époque des pionniers. On pourrait aussi apprendre à construire un abri de neige ou un igloo, à la manière des Inuit. Il y en a vraiment pour tous les goûts, à vous de trouver ce qui vous convient. Bonne nuit et beaux rêves !

Isabelle Dubois



LES SKIS PARABOLIQUES... POUR RETROUVER LE PLAISIR DE VAINCRE LA MONTAGNE!

Qu'est-ce qu'un ski parabolique?

Un ski parabolique a la forme d'un sablier; il est plus large au niveau de la spatule et du talon. Les largeurs peuvent en effet varier entre 83 mm et 112 mm pour la spatule et entre 73 mm et 100 mm pour le talon. Plus un ski est large aux extrémités, plus le rayon sera court, c'est-à-dire plus il va tourner serré. Les skis paraboliques sont classés en diverses catégories, soit : slalom, géant, aventure et tout terrain. Chacun y trouve son compte.

Pourquoi l'avènement des skis paraboliques ou autrement appelés « carving »?

Depuis les dix ou quinze dernières années, les montagnes se sont transformées : neige artificielle, élargissement des pistes, remontées mécaniques plus efficaces et j'en passe. L'élargissement des pistes, de grands boulevards nivelés et toujours bien entretenus, nous ont peu à peu fait perdre le goût de skier. Nous avons perdu le défi de vain-

cre la montagne. Le feu sacré qui nous habitait autrefois s'était quelque peu assoupi.

Avec les nouveaux skis paraboliques, les boulevards deviennent un immense terrain de jeux. Les skis, beaucoup plus courts et plus larges, sont plus faciles à manier. Ils sont aussi très stables dans les virages, et ce, peu importe les conditions de neige. « C'est pas mêlant, ça tourne tout seul! » Il suffit seulement d'amorcer une mise à carres et vous voilà parti pour un virage qui vous

fera vibrer de sensation.

Certains skieurs avancés iront jusqu'à skier sans bâtons, réussissant à incliner leur corps au niveau de la pente, les skis restant ainsi bien accrochés à la piste. C'est grisant!

Les skis paraboliques, une nouveauté qui est là pour rester. Essayez-les, vous pourrez en juger par vous-même. Bon ski.

Nicholas Mathieu
Sports Experts

UN DES PLUS VIEUX SPORTS DU MONDE: LA RAQUETTE

La raquette, l'un des plus vieux sports au monde, a toujours ses adeptes. Quel plaisir de pouvoir marcher sur la neige et de pouvoir s'aventurer loin dans la nature à la recherche de paysages complètement nouveaux. Les raquettes font figure de véritable passe-partout. On peut s'adonner au sport de la raquette à peu près partout où il est permis de circuler. On peut aussi s'aventurer dans les profondeurs de la forêt dans les sentiers aménagés dans les parcs du Québec ou en dehors des pistes. Mais attention, il est conseillé de pratiquer ce sport en groupe, pour plus de sécurité.

d'hui de fabriquer des raquettes high-tech, beaucoup plus faciles à utiliser et moins encombrantes dans la neige.

Les raquettes sont offertes en plusieurs grandeurs et dans des formes différentes. Afin de choisir celles qui vous conviennent, vous devrez tenir compte de votre poids, de votre taille et des conditions dans lesquelles vous pratiquerez votre sport favori.

Et, pour de belles randonnées en groupe, pourquoi ne pas communiquer avec la Fédération québécoise de la marche.

On peut utiliser les bonnes vieilles raquettes de babiche, à la condition qu'elles aient été confectionnées selon les règles par des gens qui en connaissent bien les secrets de fabrication.

Mais là aussi la technologie a fait son entrée. Les matériaux synthétiques et l'aluminium permettent aujourd'hui



CENTRE

CALIFORNIA
GYM SHERBROOKE

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Sur présentation de ce coupon

obtenez **20%*** de rabais sur abonnement
(819) 562-8524

* Valide jusqu'au 31 décembre 1997.

39280

Mont Sutton... le plaisir du ski! ...à 150%

**1½ journée
39\$** Semaine seulement
NOUVEAU!
Maintenant disponible à l'achat
du billet junior ou senior
(semaine seulement)

150%!...
Profitez de notre billet
«une journée et demie» pour skier
les 53 pistes et sous-bois du Mont Sutton.

Achetez en semaine votre billet de journée
à plein tarif (39\$ adulte et 27\$ junior ou senior) après 12h et recevez
un bon échangeable pour une autre journée en semaine durant la saison.

Des pistes excitantes à 150% pour skieurs débutants,
intermédiaires ou avancés! (Sauf période des fêtes)

C.P. 280, Sutton (Québec) Canada J0E 2K0 Tél.: (514) 538-2339 Conditions de ski/24 heures (514) 866-7639
E-mail : sutton@mt-sutton.com • Visitez notre site Web : <http://www.mt-sutton.com>

38843

LE PATINAGE, UNE ACTIVITÉ FAMILIALE PEU COÛTEUSE!

Bien sûr, on connaît la ferveur des jeunes pour le hockey. Mais il n'y a pas que le hockey ! Le patinage artistique et le patinage de vitesse font de plus en plus d'adeptes, tant chez les garçons que chez les filles.

Cette activité n'est pas qu'amusement. Le patinage est en fait un exercice des plus complets. Cœur, poumons et muscles sont mis à contribution. Trois séances par semaine, de 20 à 30 minutes, suffiront à vous redonner la forme et de belles joues rouges. Alors que direz-vous de profiter de la pause du midi, de la compagnie de votre amoureux, ou encore d'accompagner vos enfants dans cette belle aventure où le plaisir est au rendez-vous.

Des conseils

Avant tout, le confort est de mise. Rien n'est plus désagréable que d'arrêter de patiner après 10 minutes seulement, parce que vos pieds sont gelés ou parce que vous grelottez.

Pour des pieds bien au chaud, il est recommandé de porter des bas de laine par-dessus des bas en polyester. Il faut surtout éviter de chausser des patins qui sont restés au froid pendant des heures ou qui sont trop petits.

Pour un corps bien au chaud, tout comme le ski de fond, le principe des « multicouches » s'applique. Un sous-vêtement en polypropylène pour laisser échapper l'humidité, un vêtement de laine pour conserver la chaleur et un « anorak » pour se protéger du vent et de la neige. On complète l'habillement par des mitaines et une tunique de laine. N'oubliez pas que plus on bouge, moins on a froid !

Tout le monde n'est pas spécialiste des arabesques et des pirouettes. Alors allez-y lentement et surtout commencez cette activité par un échauffement adéquat. Quelques mouvements simples de rotation, de flexion, d'extension et d'étirement suffiront à éviter certaines blessures musculaires.

Pour ceux et celles qui ne savent pas patiner, il n'est jamais trop tard pour commencer ! Il ne faut que quelques heures à un jeune enfant pour apprendre à se tenir debout sur ses patins et à glisser en ligne droite. Alors, avec un peu d'efforts et de persévérance, vous ferez des merveilles.

Dedans ou dehors ?

Les amateurs de la nature seront attirés par les grands espaces. Les cours d'eau à la campagne, les lacs et les étangs sont tous des gages d'après-midi remplis de charme. Il faut cependant toujours s'assurer que la glace supportera bien toutes vos acrobaties. Une épaisseur de 20 cm de glace est généralement recommandée. De plus, la glace doit avoir une apparence opaque pour être sécuritaire.

Plus près de chez vous, les municipalités vous offrent des patinoires extérieures dont la majorité sont éclairées en soirée. Ces surfaces de glace sont entretenues et

offrent généralement, à leur clientèle, l'accès à un chalet pour chausser ses patins, se réchauffer et parfois même prendre une boisson chaude... Et c'est gratuit !

En plus du plaisir qu'il vous procurera, n'oubliez pas que patiner à l'extérieur vous permettra de brûler davantage de calories, comme toutes les autres activités extérieures pratiquées durant la saison froide.

Si toutefois les rigueurs de l'hiver vous découragent, les patinoires intérieures sont toutes indiquées pour vous. Surface lisse, température agréable et musique d'ambiance seront de la partie. Toutefois, contrairement aux glaces extérieures, les horaires de patinage libre sont plus limités. Informez-vous pour connaître les heures de patinage libre à votre aréna.

Enfin, le patinage est une activité familiale peu coûteuse et agréable. Il n'en tient qu'à vous de la pratiquer durant tout l'hiver. Beaucoup de plaisir en perspective vous attend !

BIEN MANGER POUR ÉLOIGNER GRIPPES ET VIRUS ...ET PROFITER DES PLAISIRS D'HIVER!

Pour nous aider à combattre les méchants virus qui nous assaillent chaque hiver, voici 10 superaliments à inscrire au menu. Plus des conseils pratiques pour profiter au maximum de leur valeur nutritive.

Brocoli : une mine de vitamines ! Une ti-

ge de brocoli cru contient plus de deux fois l'apport quotidien recommandé en vitamine C (deux fois plus qu'une orange !) et renferme 4 g de fibres (autant qu'une portion de 1 tasse/250 ml de flocons de son). Et ce n'est pas tout : le brocoli fournit d'autres vitamines et mi-

néraux, entre autres de la vitamine A (sous forme de bêta-carotène) et du calcium.

Carottes : à la recherche de bêta-carotène ? Une seule carotte de 7 po (18 cm) de longueur en contient suffisamment pour la journée. De plus, si on la mange crue, elle nous fournit 2 g de fibres, soit plus qu'une tranche de pain de blé entier.

Chou : il constitue une bonne source de vitamine C et il est faible en calories (moins de 19 calories par 1/2 tasse/125 ml, cru, haché).

Lait : une tasse (250 ml) de lait fournit 45 % de l'apport quotidien recommandé en vitamine D et 29 % de l'apport quotidien recommandé en calcium. Pour un minimum de calories et de matières grasses, choisir le lait à 1% de matières grasses ou le lait écrémé.

Légumineuses : pois chiches, lentilles et haricots de toutes sortes fournissent protéines, vitamine B, fer et quantité de fibres. Une tasse (250 ml) de légumineuses cuites contient environ 5 mg de fer, soit 36 % de l'apport quotidien recommandé.

Oranges : entre savourer une orange entière et boire un jus d'orange, notre cœur balance ? L'orange entière fournit plus que l'apport quotidien recommandé en vitamine C et contient des fibres que le jus ne nous procure pas.

Orge perlé : bien que l'orge perlé soit plus raffiné que l'orge mondé, il contient quand même des fibres et constitue une source appréciable de fer,

de thiamine, de niacine et d'autres nutriments. Si on n'aime pas l'orge, on peut toujours le remplacer par du riz brun ou du Bulgur.

Patates douces : les patates douces renferment à peu près la même quantité de calories que les pommes de terre ordinaires. Mais la patate douce a un avantage : elle procure encore plus de bêta-carotène qu'une carotte. De plus, une patate douce de 5 po (13 cm) de longueur (ou 1/2 tasse/125 ml de patate douce cuite) avec la pelure fournit près de la moitié de l'apport quotidien recommandé en vitamine C, de même qu'une bonne quantité de fibres.

Poisson : en hiver, le poisson en boîte constitue une bonne source de protéines et une excellente source de niacine. De plus, le thon mis en conserve dans l'eau et la plupart des poissons à chair blanche sont faibles en gras. Même les variétés de poisson plus grasses, comme le saumon, le hareng, les sardines et le maquereau, sont un excellent choix : elles contiennent des acides gras oméga 3, qui réduiraient les risques d'artériosclérose et de maladies coronariennes.

Yogourt : pour le calcium et les protéines, le yogourt à faible teneur en matières grasses est parfait (moins de 1 % de matières grasses). Et, en l'utilisant à la place de la crème aigre (crème sure), on coupe 8 g de matières grasses par 1/4 de tasse (60 ml).

FORFAIT ET HÉBERGEMENT

Le Massif à tout prix!



FORFAITS SKI
AVEC HÉBERGEMENT

DE 50\$ À 99\$
par personne en occupation double

Charlevix
Association Touristique Régionale

LE MASSIF

Obtenez la liste complète des 16 établissements offrant nos forfaits en composant le (418) 632-5876

38772

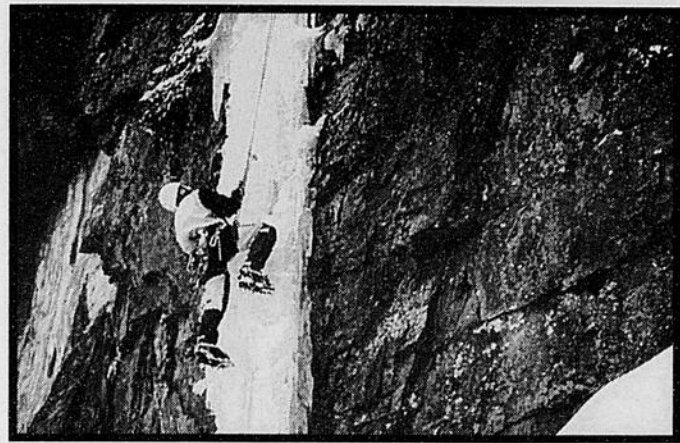
FORFAIT

ET HÉBERGEMENT

PLAISIRS D'HIVER!

PUBLIREPORTAGE

CRAMPONNEZ-VOUS ...ON GRIMPE!



(Photo, François Lareau)

Somnolant, les yeux à demi ouverts, on met les pieds hors du lit et regarde dehors. Le soleil se lève à peine, mais annonce déjà une autre belle journée d'escalade de glace. Histoire de se réveiller un peu, on engloutit un bon déjeuner. On s'habille rapidement, ramasse son sac à dos en passant, et saute dans l'auto, en route vers un nouveau défi.

Enfin arrivé sur le site, au milieu de nulle part, elle est là. On en a rêvé pendant des jours et des nuits, attendant impatiemment que le temps maussade de l'automne cède sa place à l'hiver. Les minces filets d'eau qui coulaient sur la falaise se sont figés sous l'action du froid, formant maintenant cette magnifique cascade de glace qui se dresse devant nous dans toute sa splendeur.

On se remet de ses émotions, toujours impressionnés par ces énormes stalactites suspendues entre ciel et terre, et amorce la marche d'approche qui nous mènera au pied de la paroi de glace. Une fois sur place, on se prépare avidement pour notre ascension. On enfle notre harnais et y installe la corde qui nous soutiendra tout au long de ce périlleux parcours. Parés à partir, crampons aux pieds, piolet au poings, on crie le départ habituel à notre compagnon de cordée qui nous assurera, afin de lui annoncer le début de notre progression. D'un premier coup de piolet vers le haut, on se hisse et prend appui sur nos crampons, qu'on ancre fermement dans la glace. Un dernier regard

en bas et on entame notre trajet vers le but ultime, soit le sommet de la falaise.

Après plusieurs coups de piolets, on a réussi à graver la première partie de la voie. On se retrouve loin du sol, qui semble pourtant si près. On prend un repos bien mérité et se prépare à assurer notre compère glaciairiste, qui à son tour, suivant les protections que l'on a vissées dans la glace, viendra nous rejoindre pour partager les sensations fortes qui nous tenaillent. Pour atteindre l'objectif final, il faut fournir un deuxième effort, celui-là encore plus grand. Le froid nous mord, mais la passion, beaucoup plus forte, nous réchauffe le cœur et nous donne le courage nécessaire pour affronter le pilier.

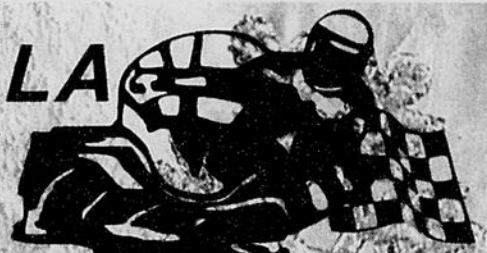
Voilà qu'on repart, toujours plus haut, nous rapprochant, à chaque pas de crampons, de notre but. Ça y est, on enjambe le sommet de cette même falaise qui semblait, il y a quelques heures, infranchissable. Il ne faut toutefois pas oublier notre allié dans cette aventure, l'oeuvre ne pourrait être complète sans lui. Enfin, une lame de piolet fracasse la glace, tout près de la marche naturelle sur laquelle on a posé les pieds. Puis on voit apparaître le casque rouge de notre compagnon de cordée, un sourire illuminant son visage. On y est arrivé, ensemble on a vaincu la montagne de glace et laissé nos peurs derrière.

Isabelle Dubois



CENTRE DE LA MOTONEIGE

VALCOURT enr 532-2262



LE ROYAUME DE LA MOTONEIGE À VALCOURT

NOMBREUX SPÉCIAUX
EN
MAGASIN
JUSQU'À 75%
DE RABAIS

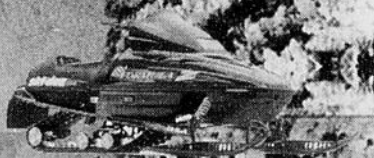
SUR MARCHANDISE SÉLECTIONNÉE



VASTE
CHOIX
DE VÊTEMENTS
ET D'ACCESSOIRES
DE MOTONEIGE

LE PLUS GRAND CHOIX
DE DÉMONSTRATEURS
ENTRE MONTREAL ET
QUEBEC

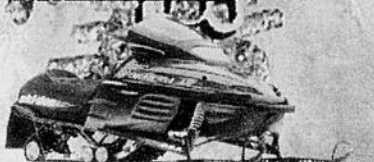
Formula Z670



Touring SLE



Formula III-700



Grand Touring 700



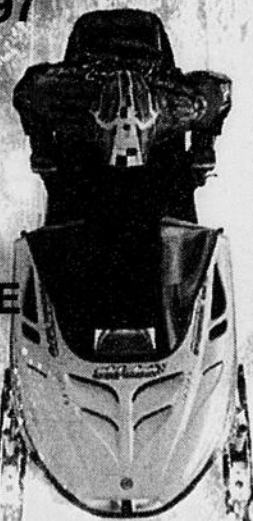
UNIQUE EN 1997
COLLECTION
DE VÊTEMENTS

ÉDITION SPÉCIALE

POUR NOËL

VÊTEMENTS
HAUT DE GAMME

Premiers arrivés,
premiers servis



ATELIER DE SERVICE ET RÉPARATIONS

VÉRIFICATION HIVERNALE
DE VOTRE MOTONEIGE

Seulement **59⁹⁵** taxes en sus



ski-doo

DES MOTONEIGES À VOTRE MESURE.

Visitez notre domaine Internet au <http://www.ski-doo.com>

9060, RUE DE LA MONTAGNE, VALCOURT (514) 532-2262 OU 2263, TÉLÉC.: (514) 532-2264



**NOUVEAU À
MONTJOYE**

**UN HIVER D'ACTIVITÉS
RENVERSANTES**

5 COURSES POPULAIRES
«ROSSIGNOL»
pour les jeunes «gratuites»
1^{re} course: dimanche 18 janvier • 13h

7 ^{4\$} COURSES POPULAIRES
«MOLSON DRY»
1^{re} course: samedi 3 janvier • 18h

PARTY ©
SEMAINE DE RELÂCHE
CIMO Radio Énergie • 27 février

NUIT BLANCHE
CIMO Radio Énergie • 16 janvier

BIG AIR ILLUSION
7 mars

LE PLUS **GRAND** ET LE PLUS **BEAU**
PARC DE PLANCHE À NEIGE EN ESTRIE

ET PLUS ENCORE...

Nouveau
Billet de saison
Ski de soirée illimité **9.9\$**

Jusqu'à **40%** de réduction
sur le prix des billets de saison

Pour renseignements et abonnement **(819) 842-2447**



ROSSIGNOL

La Tribune



Propriété de la Régie intermunicipale du Centre récréotouristique Montjoye • Une gestion du Groupe Sodem