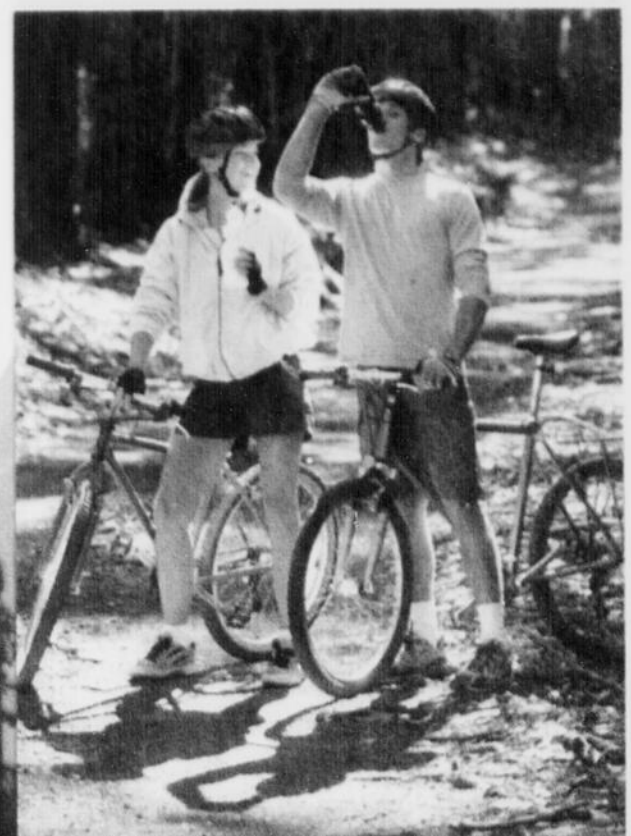




# LES ACTIVITÉS DE CAMPING



**PATROUILLEUR À VÉLO, PLUS QU'UNE MISSION**

p 3

**LA PÊCHE, UNE ACTIVITÉ FAMILIALE!**

p 6



**COUP DE FOUDRE POUR LE KAYAK!**

p 4

# VELO Shermont

1137, 12ème Ave Nord 563-7776

**20%**

Sur nos vélos de plus de 1000\$

Sac d'hydratation  
**CAMELBAK  
HYDRAPAK**

**25%**

**TAXES  
incluses**

Sur nos vélos à prix régulier

**Rabais de 15% à 50% sur tous nos vêtements**

**CORPORATION DE GESTION  
DES RIVIÈRES  
DES BOIS-FRANCS**



Pourvoirie des Bois-Francis  
44, rue Principale  
Notre-Dame-de-Ham (Québec) G0P 1C0  
Tél. : (819) 344-5844  
Sans frais : (888) 844-5844  
Télec. : (819) 344-6002  
Courriel : cqrbf@lincsat.com  
Corporation à but non lucratif

**POURVOIRIE  
DES  
BOIS-FRANCS**

**Pêche à la truite  
sur la rivière Nicolet  
•  
Chasse au chevreuil**

**Ouvert du 23 avril au 3 octobre 2004**

Parcours aménagé de pêche à la truite à gué sur la rivière Nicolet Dans les Bois-Francis, zone 7, Centre du Québec. Situé à Notre-Dame-de-Ham à 15 minutes de Victoriaville.

Parcours de pêche de 18 km, divisé en 3 secteurs, 2 secteurs mixtes, pêche à la mouche et lancer léger et 1 secteur exclusif à la mouche.

Des ombles de fontaine et des truites brunes de 20 à 50 cm sont ensemencées à chaque semaine durant la saison.

Tout au long du parcours, des sentiers, des abris-toits, des tables de pique-nique apportent le confort et la détente aux pêcheurs.

La Pourvoirie des Bois-Francis propose plus de 4 000 acres de territoire exclusif de chasse sur des terres privées à accès contrôlé. Ce vaste territoire de forêt feuillue et mixte procure un habitat exceptionnel au cerf de Virginie. La région présente une densité moyenne de 4,8 cerfs/km<sup>2</sup>. Le taux de réussite se situe à plus de 80 %.

Afin de garantir la qualité de la chasse, les terres privées ont été divisées en plusieurs secteurs. Des miradors fermés ou ouverts ont été installés à des endroits stratégiques. Les sites sont appâtés régulièrement, permettant de conserver une abondance de cerfs dans chacun des secteurs.



**Camping beau-soleil**

GRANDS ESPACES « PULL THRU »  
30 amp. au site, lac artificiel (pêche)

Beaux et grands sites pour visiteurs et saisonniers. Dans un décor enchanteur. Activités multiples. Service personnalisé, location de chalet. Piscine et barbotteuse avec sauveteur en permanence.

Venez nous rencontrer au 1225, route 112 à Weedon.

Tél.: (819) 877-5000

Télécopieur : (819) 877-5008

Courriel : [campingbeausoleil@qc.aira.com](mailto:campingbeausoleil@qc.aira.com)

Site internet : [www.campingquebec.com/beausoleil](http://www.campingquebec.com/beausoleil)

NOTRE DEVISE : NOS CLIENTS SONT LES PERSONNES LES PLUS IMPORTANTES!

122489

122894

# PLEINAIR

# VÉLO

## Un sport qui rayonne de santé! Petit guide d'achat pour le vélo et ses accessoires

Le vélo rejoint de plus en plus d'adeptes dans les Cantons-de-l'Est et le réseau des pistes cyclables offre de plus en plus de kilomètres de randonnée et de plaisir.

Les magasins spécialisés en vélo ont du choix pour tous les goûts et pour toutes les bourses. Voici les caractéristiques des vélos présents sur le marché, sur nos routes et nos sentiers.

- **Le vélo de montagne**, plus adapté aux surfaces abruptes que son prédécesseur le modèle dix vitesses, a redonné au sport le synonyme de plaisir. Depuis son arrivée dans les années 80, le vélo de montagne a toujours gardé la cote et ne cesse de surprendre, d'évoluer et de se perfectionner même avec l'arrivée du vélo hybride dans les années 90.

- **Le vélo hybride** se distingue par son guidon droit et ses pneus plus étroits : le compromis entre vélo de montagne et vélo de route. Le développement des pistes cyclables est aussi responsable de l'engouement pour ce type de vélo. Il donne une performance intéressante et

son confort a été conçu tant pour les surfaces de poussières de roches que pour la route.

- **Le vélo de route** revient en force pour les mordus des pistes asphaltées. Il s'adresse particulièrement aux cyclistes de longue distance ou ceux qui recherchent un bon entraînement.

- **Le vélo électrique** est de plus en plus en demande en Estrie, ajoute Alain Plante de Vélo Shermont. Il en existe plusieurs types, mais c'est celui équipé du système EPS qui mérite ici notre attention. Conçu par Jean-Yves Dubé d'Asbestos, il s'agit d'un système intelligent qui permet une assistance au pédalier selon le besoin du cycliste.

### Tendance vers les accessoires de vélo

Plus d'adeptes, plus de routes, plus d'expéditions et bien sûr plus de choix et d'accessoires. Pourquoi ne pas se procurer toutes ces petites choses qui rendent plus agréable la pratique du vélo?

- **Le sac à porte-bagages** est le chouchou des cyclistes estriens selon Isabelle Plante de Vélo Shermont. Grâce à l'isolation de son compartiment principal, il permet de garder le goûter au frais. Avec un système de velcro, il s'accroche facilement au porte-bagages.

- **Le porte-bagages** permet de se libérer du sac

à dos non recommandé pour les sports sur deux roues.

- **Le miroir latéral** prend toute son utilité vu la toujours grandissante popularité des pistes cyclables.

- **Le cyclomètre** est le principe du tableau de bord qui donne la vitesse moyenne, la distance parcourue (l'odomètre), l'horloge et le chronomètre; il peut même vous annoncer qu'il est temps de mettre un peu d'huile sur votre chaîne!

- **Le klaxon ou la clochette** est de retour sur le vélo pour communiquer entre cyclistes sur les pistes de randonnées.

- **La trousse d'urgence** comprend une chambre à air de rechange, des leviers à pneu, une pompe à air et l'ensemble des outils pliants. Il est important de vérifier si ces éléments sont adaptés au modèle et au style de votre vélo.

- **Le casque de vélo**, pas obligatoire mais toujours très recommandé, n'est plus ce qu'il a été. Plus aéré, plus léger et plus confortable, vous oubliez presque que vous le portez! Plusieurs types de casques protecteurs s'offrent selon vos besoins et le type de vélo que vous pratiquez.

- **Les gants**. « C'est une pièce très importante et de plus en plus de cyclistes les portent! »



Photo Guylaine Fiset  
**Vélo Shermont, une histoire de famille et surtout d'amour pour le vélo : les propriétaires, Alain Plante et Isabelle Plante ainsi que leur père, absent au moment de la photo.**

nous informe Alain Plante de Vélo Shermont. « Ils augmentent le confort sur le guidon, permettent aux mains de mieux respirer, de rester au sec et ils diminuent la pression sur le guidon. »

- **La selle** est la pièce de résistance pour le confort à vélo. Elle fait toute la différence tant pour les cyclistes de randonnée que les cyclistes professionnels. Des selles sont conçues spécialement pour homme ou pour femme, d'autres modèles sont unisexes et certaines ont une ouverture centrale. Une selle coussinée au bon endroit mais ferme sera toujours le meilleur parti avec bien sûr l'ajustement par un spécialiste.

Un vaste éventail nous est présenté pour personnaliser notre vélo selon nos désirs, nos besoins et notre compétence. C'est pourquoi il faut prendre le temps d'échanger avec le spécialiste pour déterminer le juste choix et le juste prix.

**Plein Air**

**Coordination Textes** : Alain LeClerc, Guylaine Fiset

**Mise en pages** : Annie Melançon, amelanco@latribune.qc.ca

**Couverture : Direction artistique Graphisme** : Éric Godin, Lisé Blouin

**Réalisation** : Équipe de production de La Tribune, Raymond Vincent

**Télémarketing** : Renseignements : (819) 564-5450

**La Tribune**  
Division de Les Journaux Trans-Canada (1996) inc.  
Édité et imprimé au 1950, rue Roy, Sherbrooke (Québec) J1K 2X8  
www.cyberpresse.ca  
PRÉSIDENTE ET ÉDITRICE : Louise Boisvert  
VICE-PRÉSIDENT FINANCES ET ADMINISTRATION : René Morin

## Bien s'habiller pour le vélo

- **Le cuissard** : est fortement suggéré pour tous les adeptes de vélo. Le cuissard diminue la friction sur la selle. Porté sans sous-vêtement et comme une seconde peau, il élimine la transpiration due à l'effort. Son côté moulant permet de suivre le mouvement, d'éviter la friction sur la selle et offre donc un meilleur aérodynamisme. Isabelle Plante, copropriétaire de Vélo Shermont nous indique une nouveauté dans le vêtement vélo pour femmes : le cuissard-jupe, autrement dit le « wrap ».

- **Le maillot** : est maintenant disponible à partir de 35 \$ et presque indispensable. Il permet l'évacuation de la transpiration, élimine l'humidité et sèche rapidement. Certains modèles, de couleurs plus sobres et sans les trois poches dorsales, se portent comme t-shirt et comportent les mêmes caractéristiques de confort du

maillot classique.

- **Les bas** : sont aussi de la partie, de préférence en fibres synthétiques mais avec apparence de coton.

- **Les chaussures de vélo** : sont indiquées pour tout genre de vélo. L'idée de porter une sandale est proscrite à moins que ce ne soit pour se rendre à la plage ou se balader au terrain de camping.

- **Les couvre-chaussures de vélo** : ne sont pas nécessaires pour les cyclistes de belles températures. Elles permettent d'envelopper la chaussure lors d'intempéries (le froid, la pluie) et assurent le plein confort pour garder les pieds au sec.

## Clubs de cyclisme et de randonnée

- **Le club cycliste de Sherbrooke** : propose une promenade les mercredis soir et les samedis matin, rendez-vous dans le stationnement du cinéma Galaxie, (819) 346-2006.

- **Le club de vélo La Grande Roue Magog-Orford** : pour tous les styles de cyclistes; il propose 25 sorties hebdomadaires encadrées par des accompagnateurs motivés et expérimentés, www.lagrandroue.qc.ca, (819) 823-5010.

- **Le club les co'teux** : randonnées organisées et accompagnées pour les 50 ans et plus, (819) 864-1275.

- **Le Tour de l'île Montréal** : une corporation qui se spécialise dans les randonnées d'une ou plusieurs journées, au Québec et même sur d'autres continents, www.velo.qc.ca

# GRANDE VENTE PRINTANIÈRE

**MOULINET SHIMANO 2003**  
Modèle Sedona 2000 ou 4000 FA et RA

GRATUIT BOBINE DE RECHANGE

Rég. : 99 99\$

**SUPER SPÉCIAL 59 99\$**

**SONAR EAGLE CUDA 128**

Rég. : 169 99\$

**SUPER SPÉCIAL 139 99\$**

**ENSEMBLE CANNE À PÊCHE PROPAC LÉGER**  
Canne 6 pi 6 po

Rég. : 29 99\$

**SUPER SPÉCIAL 19 99\$**

**CEINTURE DE FLOTTAISON HIGH COLORADO**  
Modèle 621 De Luxe

Pour adulte 90 lb et plus  
Dos et devant en mèche  
Verte, jaune, rouge

GRATUIT SIFFLET NAUTIQUE

Rég. : 59 99\$

**SUPER SPÉCIAL 49 99\$**

**ARBALÈTE EXCALIBUR «VIXEN»**  
150 lb

Comprenant télescope Excalibur  
Montures et anneaux inclus  
6 flèches

GRATUIT CORDON À POULIE POUR ARMER

Rég. : 649 99\$

**SUPER SPÉCIAL 599 99\$**

**C'EST LE TEMPS DES SALINES!**

**SEL**  
Sac de 40 kg

**SUPER SPÉCIAL 8 99\$**

ACHAT DE 5 SACS ET PLUS

**ARC CHAMPION «TUNDRA»**  
À came unique de 65 ou 80%, 60 ou 70 lb de traction  
Ajustable de 25 à 32 d'allonge

Champion Bow Company

INCUANT :  
Mire Champion  
Appuie-flèche Champion  
Déclancheur Champion  
4 flèches aluminium  
Étui rigide  
Ouilleton Kisser

Rég. : 629 99\$

**SUPER SPÉCIAL 529 99\$**

LES SPÉCIALISTES DE CHASSE ET PÊCHE EN ESTRIE

## LACHANCE

Chasse et Pêche

SERVICE IMPECCABLE • BONS PRIX • GRAND CHOIX

1435, RUE KING EST, FLEURIMONT

Quantités limitées  
Valable jusqu'au 15 juin 2004  
Photos à titre indicatif

# 563-9676

# PLEINAIR

# VÉLO

## Patrouiller pour l'amour du vélo et des gens

Sylvain Roy est loin de la retraite, il est technicien en génie civil à l'Université de Sherbrooke. Patrouilleur volontaire sur la piste cyclable des Grandes-Fourches depuis 5 ans, Sylvain s'implique aussi au recrutement et à la formation des nouveaux patrouilleurs.

La patrouille volontaire est une équipe de soixante bénévoles présents sur nos pistes cyclables du 1er mai au 30 octobre. On reconnaît ces ambassadeurs de la sécurité par leur chandail identifié rouge. Les maillots bleus sont portés par les étudiants en techniques policières qui forment la vélo-patrouille.

La mission première des patrouilleurs volontaires est de se rendre visible mais surtout utile. Ils reçoivent une formation complète et des trousseaux en premiers soins, dépannage mécanique ainsi qu'en information touristique, bref tout ce qu'il faut pour être utile : d'une variété de pansements en passant par la pompe à air pour gonfler les pneus jusqu'aux dépliant touristiques. Un cellulaire leur est aussi prêté en cas d'urgence. Rendre service, c'est aussi indiquer le point d'eau ou la toilette la plus proche.

Chaque saison, quatre cliniques pour vélo sont tenues par les patrouilleurs volontaires. « Ce n'est pas un barrage routier mais un stand d'information sur la pratique du vélo. On peut simplement ajuster votre casque, vous rappeler les consignes de sécurité ou encore identifier le casque de votre enfant avec un numéro d'urgence et son

groupe sanguin », souligne Sylvain qui est en charge de la clinique qui sera tenue début juillet près de la mine de Capelton.

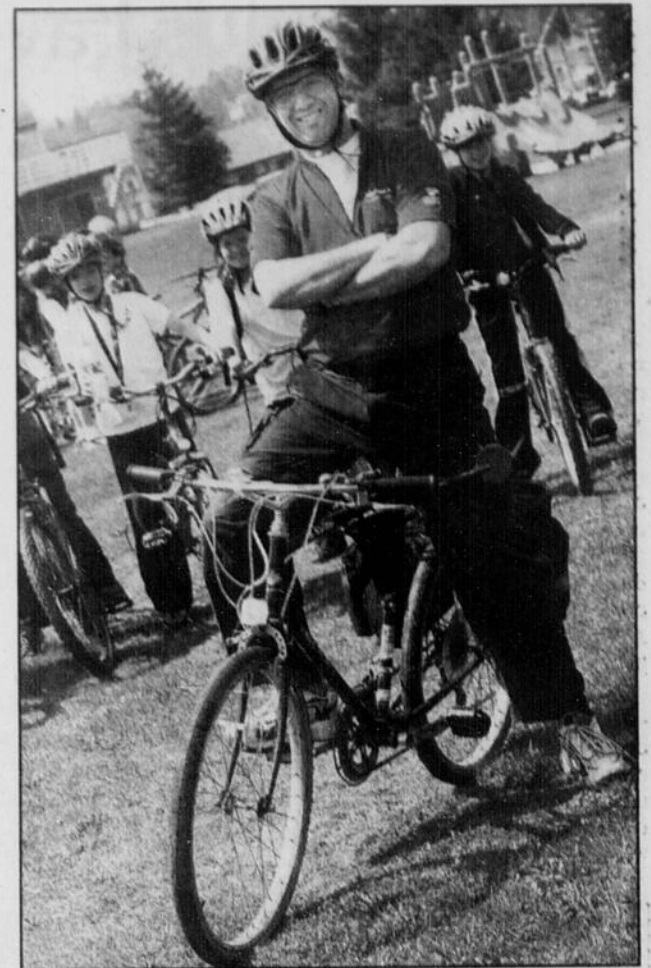
Le port du casque est beaucoup plus respecté par les enfants que par les adultes, constate Sylvain. « Mais ce n'est pas tout de le porter, il doit être bien ajusté et sécuritaire. Un casque fissuré et mal ajusté risque plus de blesser que de protéger. »

Ni le lieu ni le temps ne sont assignés pour les patrouilleurs volontaires. Ils doivent assurer un minimum de trois heures par semaine. « Dans la patrouille volontaire, c'est important d'avoir plusieurs profils de cyclistes (étudiants, retraités, travailleurs qui font du vélo-boulot) pour assurer une présence continue partout sur le réseau. La meilleure raison pour en faire partie, c'est non seulement d'être un habitué du vélo mais aussi de vouloir servir la communauté », précise Sylvain qui participe au recrutement depuis les débuts.

Pour Sylvain, sa motivation va plus loin que sa passion. Victime d'une importante chute à vélo et ayant complètement été ignoré par les deux premiers groupes de passants, il a été secouru par deux jeunes étudiants à vélo. Ayant vécu des blessures majeures, Sylvain trouvait fort important d'initier un programme de surveillance et d'assistance sur les pistes cyclables de la région. Il s'est alors joint à la SODECOV. Maintenant, l'ensemble des 125 kilomètres de pistes cyclables du Sherbrooke métropolitain est géré par la Corporation de gestion CHARMES.

### Recommandations du patrouilleur

- \* Partager la piste cyclable. Elle appartient à tous ses usagers, les athlètes comme les tout-petits et les moins expérimentés.
- \* Faire circuler les enfants devant soi, pour deux raisons : mieux les surveiller et ne pas leur cacher la vue.
- \* Circuler à la file. Un maximum de 15 est permis. Quand deux cyclistes circulent côte à côte, c'est celui de gauche qui doit se ranger derrière le premier pour laisser place au cycliste que l'on rencontre ou qui souhaite dépasser.
- \* Rouler dans le même sens que la circulation et à l'extrême droite de la chaussée.
- \* Respecter le code de la sécurité routière et la signalisation. Une infraction peut mener à une contravention et à des points de démerite.



Imacom Jessica Garneau  
Sylvain Roy fait partie de l'équipe des patrouilleurs volontaires à vélo qui sillonnent les 125 kilomètres de pistes cyclables de la région de Sherbrooke.

## Des repères pour les cyclistes

### Nouveautés

**La carte vélo :** une carte pliable au prix de 2 \$, créée par Tourisme Cantons-de-l'Est est disponible dans les bureaux d'information touristique de la région et à la Maison de l'eau. Elle permet de faciliter l'accès aux réseaux cyclables, offre des informations précises et pertinentes aux utilisateurs, souligne les attraits, les villages pittoresques et les superbes sites répartis sur le territoire. À la fois une carte et un guide!

**Deux nouveaux tronçons :** Bromptonville et Waterloo. L'ajout de ces pistes permettra aux cyclistes qui aiment les nouveaux défis et les beaux paysages de se rendre de Montréal à Québec, ou l'inverse, en suivant la Route verte des Cantons-

de-l'Est. De quoi organiser une semaine de vacances inusitée!

**La Croisière Cyclo Aventure Massawippi :** une navette en ponton pour naviguer sur le lac Massawippi entre Ayer's Cliff et North Hatley. Un p'tit répit en compagnie de votre vélo et vos amis!

**Une piste multi-usage :** la transformation de la piste du boisé du Champ des Buttes jusqu'à la Maison de l'eau au parc Lucien-Bouchard permettra d'accueillir, en plus des vélos, les patins à roues, la trottinette et d'offrir une alternative au stationnement du parc Jacques-Cartier.

### Points d'information

**La Route verte du Québec :** un projet de 4300 kilomètres pour faire le tour du Québec, une initiative de Vélo Québec.

**Le Réseau des Grandes-Fourches :** 125 kilomètres en bordure des rivières Magog, Saint-François et Massawippi. Tantôt on passe dans un milieu forestier, ensuite on longe un milieu urbain et l'on revient en bordure de rivière. Tout le circuit est plutôt plat, mais comporte quelques pentes. Les utilisateurs peuvent s'y balader, faire des courses, des visites ou encore se rendre au travail.

Le tronçon le plus achalandé du réseau des Grandes-Fourches : la promenade de 15 kilomètres entre Lennoxville et North Hatley. Un parcours varié et plutôt plat parce que situé à l'emplacement de l'ancienne voie ferrée et sur le bord de la rivière Massawippi. Beaucoup de cyclistes optent pour la boucle North Hatley en passant par Lennoxville, ensuite Sherbrooke, Rock Forest et retour sur North Hatley.

**La vélo-vignette :** au prix de 10 \$ pour la saison, elle est obligatoire pour tout cycliste de 18 ans et est régie par l'ARCO. (Association du réseau cyclable du Québec)

**La Corporation de gestion CHARMES :** organisme mandataire de la Ville de Sherbrooke pour la Maison de l'eau, le Réseau des Grandes-Fourches (pistes cyclables), les cours d'eau, et leur berges, du Sherbrooke métropolitain.

**La Maison de l'eau :** un bâtiment thématique, le côté le plus visible de l'organisme CHARMES. C'est aussi le point central du réseau cyclable des Grandes-Fourches, un lieu d'approvisionnement pour les cyclistes (location d'équipements, vente de vélo-vignettes, informations touristiques, cartes de la piste cyclable, pauses santé et baignade)

# SEA-DOO

présente

## UN modique taux pour DEUX étés de plaisir!

Entre le 1er mai et le 31 mai 2004, achetez un modèle neuf et non utilisé 2003 ou 2004 de motomarine Sea-Doo et profitez d'un

### taux de financement de 2,9 % pour 24 mois.

**O.P.A.S. GTX 4-TEC SUPERCHARGED**

LA MOTOMARINE TROIS PLACES LA PLUS PUISSANTE DE L'INDUSTRIE, ÉQUIPÉE D'UN MOTEUR ROTAX SURALIMENTÉ À QUATRE TEMPS DE 185 CHEVAUX.

Moteur suralimenté 4-TEC à quatre temps de 185 chevaux.

Gouvernail de direction hors propulsion (système O.P.A.S.).

Système de refroidissement en circuit fermé qui élimine la corrosion en eau salée.

PDSF **13 999 \$**

**O.P.A.S. GTI**

LA MOTOMARINE FAMILIALE AU PLUS BAS PRIX DE L'INDUSTRIE.

Gouvernail de direction hors propulsion (système O.P.A.S.).

Prise directe avec marche avant, point mort, marche arrière.

Idéale comme première motomarine familiale.

PDSF **8 199 \$**

**CENTRE DE LA MOTONEIGE**

9060, de la Montagne, Valcourt (Québec) J0E 2L0

Tél. : (450) 532-2262

www.centrede lamotoneige.com

ville de Valcourt Capitale mondiale

**Dunham.**
**WAFFLE STOMPER®**

## Une largeur moyenne ? Ça n'existe pas.

Paramount MWH800BR

Avec sa semelle extérieure exclusive en Vibram<sup>MD</sup>, le modèle Waffle Stomper est la chaussure de plein air par excellence. De plus, grâce à une vaste sélection de pointures et de largeurs, vous trouverez sûrement chaussure à votre pied. Dunham. Conçu pour vos pieds, adapté à votre vie.

	Modèle	Largeurs*	2A	B	D	2E	4E	6E
Hommes	MWH800BR		◊	◊	✓	✓	✓	◊
	MWM707TN		◊	◊	✓	◊	✓	◊
	9300BR		◊	◊	✓	✓	✓	◊
Femmes	WWM757TE		◊	✓	✓	◊	◊	-
	WWM650BL		◊	✓	✓	◊	◊	-
	WR5602BR		◊	✓	✓	◊	◊	-

Légende : ✓ Disponible ◊ Sur commande spéciale - Non-Disponible  
\*Tous les modèles ne sont pas offerts dans toutes les pointures et largeurs.

**la randonnée**

Boutique Plein Air

2325, RUE KING OUEST  
SHERBROOKE 566-8882



KAYAK

## Ce n'est plus l'aviron qui mène, mais la pagaie!

Depuis les quatre dernières années, le kayak vole littéralement la vedette au canot traditionnel qui a inspiré la légende québécoise de la chasse-galerie. Une tendance qui s'inscrit partout en Amérique du Nord et sans exception dans notre belle région qui offre une variété exceptionnelle de cours d'eau et de paysages.

### Quel kayak choisir?

La famille des embarcations de plaisance sans moteur s'est agrandie. Pour bien saisir le profil de l'acheteur, Laurent Péloquin de la boutique La Randonnée nous informe des cinq questions incontournables. Sur quel plan d'eau (rivière, lac ou mer)? Pour quels genres d'activités (pêche, promenade, contemplation, entraînement)? Qui seront les utilisateurs? Avec qui pagayeriez-vous (solo, tandem, club de canot, de kayak, d'entraînement)? Quelle est votre expérience, votre comportement sur l'eau, votre condition physique et celle des futurs utilisateurs?

### Puis-je en faire l'essai?

Vous pensiez acheter un jouet de plage pour le chalet? Remplacer votre vieux pédalo? Ajouter du piquant à votre passion pour le camping sauvage? Plutôt qu'aller à l'aviron dans l'achat de votre embarcation, certaines boutiques spécialisées offrent l'essai de certains de leurs modèles. Il est aussi possible d'en faire la location dans l'un des clubs nautiques de la région.

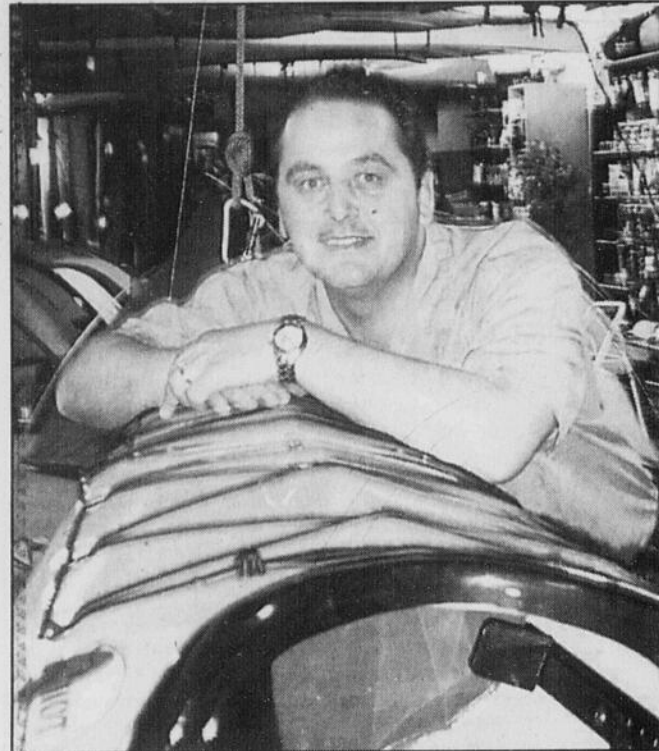


Photo Guylaine Fisette  
Gilles Bilodeau, de Momo Sports à Sherbrooke, estime qu'il y en a pour tous les goûts et tous les styles dans le monde du kayak et du canot.

### Comment les différencier?

Le modèle le plus courant est le *sit-in* qui permet au pagayeur de s'asseoir dans l'iloire, directement dans son embarcation. Une autre possibilité dans le type récréatif, le *sit-on-top*, un kayak prémoulé à cockpit ouvert. « Parfait pour jouer dans l'eau, se baigner, se faire bronzer, parfait aussi pour les enfants et plus rapide que le pédalo! », affirme Gilles Bilodeau de chez Momo Sports, fier d'encourager ce produit de chez nous. Le *sit-on-top* est surtout fait de polyéthylène; les matériaux utilisés pour le kayak sont aussi le kevlar, les fibres de verre et de carbone. Nous sommes bien loin de la peau de phoque!

Les kayaks avec illoires, plus courants et plus spécialisés, se divisent en trois catégories d'activités : le kayak de rivière, le kayak récréatif et le kayak de randonnée aussi nommé le kayak de mer.

Le kayak de rivière est l'embarcation idéale pour les amateurs de sensations fortes. Le plus court de sa famille, il est à point pour sauter des chutes, descendre des rapides et naviguer dans les eaux vives.

Le kayak récréatif ou de plaisance s'adapte à tous genres d'activités et permet d'apprivoiser ce sport et d'apprécier les rivières tranquilles, contempler la nature, observer les oiseaux, faire un brin de lecture au soleil couchant. D'une longueur moyenne de 10 pieds, le kayak récréatif est disponible en solo, en tandem ou encore en tandem versatile. Ce kayak est idéal pour les courtes promenades, siège et cale-pied s'ajustent pour une meilleure position de détente lors d'une pause soleil. Le kayak récréatif est plus recommandé pour les loisirs de détente que pour la performance.

Le kayak de randonnée sera plus adéquat pour les grandes expéditions. Idéal pour voyager et pour transporter les bagages, il est aussi disponible en solo, tandem ou versatile et sa longueur moyenne est d'environ 16 pieds. Ce type de kayak est fortement proposé pour les plus longs trajets. Puisque qu'il est plus spécialisé, la fourchette de prix peut s'étendre entre 800 \$ et 5000 \$ selon que vous choisissez un kayak de mer, un kayak d'entraînement ou encore un kayak de vitesse.

### Un dernier morceau?

La pagaie : c'est le poids et la matière qui déterminent le prix et l'efficacité. Par exemple, le prix d'une pagaie faite de plastique et d'aluminium peut varier de 40 \$ à 100 \$. Plus légères et plus performantes, les pagaies en fibre de verre ou de carbone sont disponibles dans une fourchette de prix allant entre 100 \$ et 450 \$.



Photo Guylaine Fisette  
Laurent Péloquin de la boutique La Randonnée de Sherbrooke, reconnaît l'effervescence pour le kayak sur les cours d'eau de la région.

## Comment s'habiller?

Laurent Péloquin, de la boutique La Randonnée, nous assure que pour la saison estivale, il n'y a rien de compliqué : le maillot de bain et les vêtements légers sont tout indiqués. Mais pour les périodes de mi-saison, la seule règle est de choisir des vêtements qui séchent rapidement : oubliez les cotons et les laines, misez sur les fibres de polyester et de nylon.

Un exemple concret pour les temps moins chauds? Un t-shirt 50 % coton et 50 % polyester, un pantalon de nylon, un chandail en polar, plutôt qu'en laine, parce que même humide il garde sa chaleur, un manteau de style coupe-vent (le même qu'utilisé pour le ski de fond), des chaussures sans bas (et si l'eau est froide et que les pieds sont mouillés, enfiler des sacs de plastique en guise de bas et remettez vos souliers mouillés, c'est plus isolant que des bas en coton). Pour ceux qui ont sous la main des sous-vêtements synthétiques genre LIFA, ils vous rendront service. Le but ultime : garder sa chaleur et viser le confort pour les mouvements de

pagaie ou d'aviron.

Le nec plus ultra? La jupette de kayak (en nylon ou néoprène) disponible pour la plupart des modèles. Cette jupette s'ajuste à votre taille et à l'ouverture du kayak (iloire) pour vous assurer l'imperméabilité et ainsi éviter l'entrée d'eau dans l'ouverture de l'embarcation. Elle se détaille entre 60 \$ et 250 \$.

### Le plus important?

N'oubliez pas les vêtements de flottaison (gilet de sauvetage), ils sont disponibles entre 30 \$ et 160 \$; pas question de léser sur cette dépense! Il est important de mettre le prix pour se sentir bien à l'aise et pour ne pas gêner vos mouvements et même votre vue. L'allure de la veste joue aussi son rôle pour vous donner le goût de la porter. Il est important d'aimer vos vêtements de sécurité pour avoir le goût de les porter.

### Quelques adresses

\* CLUB CANOË-KAYAK du parc Lucien-Blanchard (821-5835). Location d'équipement, club d'entraînement, activités et camp nautique.

\* CLUB KAMINAK (canot-camping) (562-6315 ou 565-2121). Activités, formation, prêt de matériel, un accès à des rapides dans la région, des sorties les mercredis soirs d'été et des 5 à 7 en eau-vive. Possibilité de co-canotage. www.kaminak.qc.ca

## RABAIS CENT BON CENT CHEZ YOKOHAMA!

Achetez 4 pneus haute-performance Yokohama et obtenez un rabais sur facture pouvant aller jusqu'à 100\$.

- AVS Sport, AVS S/T: 100\$\*
- Parada Spec II, AVS db s2: 70\$\*
- AVS ES100, AVID H4s/V4s: 40\$\*

Des pneus haute-performance supérieurs... à prix inférieurs!  
Rabais sur facture en vigueur du 1<sup>er</sup> mars au 30 juin 2004.

DÉTAILS CHEZ CE DÉTAILLANT YOKOHAMA:



LES PNEUS  
**Robert Bernard**  
FREINS - SUSPENSION



585, Route 220, Saint-Élie-d'Orford  
(819) 564-1636  
1 800 663-6172

www.robertbernard.com



\*Détails en magasin



\*AVID H4s

**YOKOHAMA**  
Radiaux de performance  
LES SUPERFORMANTS\*

\*Sur un jeu de 4 pneus.

www.pneusyokohama.ca

**Le Club de Golf Le Vieux Lennoxville**

**DROITS DE PARCOURS TOUS LES JOURS**  
9 trous : 17 \$  
18 trous : 26 \$

Disponibles sur réservations :  
Leçons de golf - Voitures à gaz

Depuis 1897

19, chemin du Golf Lennoxville (819) 562-4922

Bar, salle à manger, terrasse, salle de réception disponible

**LA NOUVELLE ROLLANT® 250 AVEC SYSTÈME À PRESSION MAXIMALE**

• Foin ou paille • Robustesse et grande capacité

**PRESSE À BALLES RONDES À CHAMBRE FIXE**

- Balles denses de 4 pi
- Ramasseur standard de 83 po
- Modèle avec ROTO CUT® offert
- Ficelage double en équipement de série ou enrobage avec filett ROLLATEX® en option

**MPS**

• La pression maximale est obtenue grâce au nouveau système de rouleaux pivotants

**CLAAS**  
LA NOUVELLE GÉNÉRATION

Les Equipements  
**R. M. NADEAU**

534, chemin du Parc Industriel, Bromptonville (Québec)  
Bur.: (819) 846-6828 - Sans frais: 1 888 884-6828

## PLEINAIR

## VÊTEMENTS

## Le vêtement plein air : pratique, beau et confortable!

La technologie vient à la rescousse pour un confort optimisé

« L'engouement pour les pèlerinages à Saint-Jacques-de-Compostelle amène une nouvelle clientèle et des demandes très spécifiques : le sac à dos 40 litres, les vêtements et les sous-vêtements « quick dry », les vêtements transformables, compactes, faciles à laver, à sécher et à défroisser. Pour tout adepte du plein air, l'important c'est d'apporter le minimum! », constate Gilles Bilodeau de Momo Sports.

« Le vêtement sportif se distingue de plus en plus par sa technologie et est beaucoup plus attrayant », explique Julie Roy, responsable des achats de vêtements pour Sports Experts de Sherbrooke. « Le 100 % coton est dépassé pour les vêtements sportifs et de plein air. Les fibres synthétiques ont vraiment la cote pour leurs multiples qualités. Elles sont nettement plus confortables et respirables que le coton. En plus du confort et des multiples caractéristiques, la technologie du vêtement sportif suit tout à fait les tendances de la mode. »

## L'allure sportive, une tendance

Chez Sports Experts comme dans tous les magasins de plein air, le vêtement a fait explosion. « On a agrandi trois fois l'espace destiné aux vêtements et on pourrait encore en ajouter », dit Julie Roy. La raison en est bien simple : le vêtement sportif est maintenant adapté à toutes occasions. On parle plus de tenue prêt-à-porter. On rejoint donc une nouvelle et très grande clientèle : du jeune enfant jusqu'à ses grands-parents. Le vêtement sportif ne s'adresse plus seulement aux adeptes de sports mais à monsieur, madame tout le monde. « Remarquez que même Barbie a troqué ses tenues de gala pour des vêtements plus décontractés : elle va à la plage, joue au tennis... »

lance en riant Julie Roy.

Les couleurs de base telles que marine et noir ont fait place aux couleurs mode. Par exemple, cette année, outre les pastels revisités, les couleurs sont très vives. Pour la femme, on dénote différents tons de rouge comme le corail et, vous l'aurez remarqué, le rose! L'homme demeure plus conventionnel, différents tons de bleu, de rouge et de brun lui sont offerts, et le traditionnel pantalon ou bermuda beige est toujours très présent.

Cette année, on ne se casse pas la tête avec les longueurs, tout se porte et on respecte le style de chacun, chacune. L'important est de choisir un vêtement à votre image, votre style et vos besoins. On en verra aussi de toutes les couleurs et de toutes les longueurs comme le short-culotte ou le long bermuda de style boardshort.

## Un souci de performance

Des nouveautés? Une technologie plus avancée nous apporte une vingtaine de caractéristiques exprimées par des vignettes : imperméabilité, respirabilité, rapidité de séchage, ventilation intégrée, antistatique, antibactérien, etc.

Le but du vêtement sportif d'été? Le confort, la beauté, le multi-usage ainsi que la légèreté.

## Sur le vert!

Moins rigoureux, la nouvelle collection de vêtements pour le golf offre plus de choix et de variétés tant dans ses couleurs que dans ses styles. Ces vêtements se prêtent volontiers à d'autres activités que le sport : souper, voyages, vacances. Auparavant, on reconnaissait facilement les joueurs de golf par le duo polo et bermuda de couleur très classique. Cette année, on verra davantage de couleurs sur les terrains de la région. Pour la femme, le vêtement se féminise : la jupe

de golf et le pantalon de longueur mi-mollet ainsi que le capri, seront à l'honneur. Mis à part les nouvelles couleurs et textures, l'homme choisira le pantalon convertible pour son côté pratique.

## À la plage!

Les maillots pour homme comme pour adolescent rallongent pour un look plus surf, tandis que pour la femme, le bikini prend toute la place. Pour l'entre-deux? Les femmes choisiront le tankini. Côté couleur, on remarque les roses, les pastels, les couleurs vivantes, voyantes, les imprimés, les fleuris mais on ne se lasse pas des toujours grands classiques : le noir et le marine.

Les sandales sont aussi très prisées cette année. À la fois, simple et attrayante, la sandale à orteils communément appelé « gougoune » ou « flip flop » est très présente.

Le phénomène de l'esprit sain dans un corps sain amène les gens à être plus conscients de leur corps et de leur santé. Ils découvrent les bienfaits de l'activité physique. « Le sport fait partie des habitudes de vie; en développant le goût pour le sport, on donne de la qualité à notre vie », ajoute avec conviction, Julie Roy.



Photo Guylaine Fiset  
Julie Roy, de Sports Experts de Sherbrooke, nous prédit un été des plus colorés.

## Des prix imbattables!

SPORTSMAN 500 POLARIS PRÉDATEUR 500

<b>Modèle 50<sup>e</sup> anniversaire</b> <b>Édition limitée</b> <b>9 250\$</b>		<b>Édition limitée</b> <b>Disponible maintenant</b> <b>8 850\$</b>	
<b>Modèles 600 et 700 (SAUF EFI)</b> <b>AUCUN PAIEMENT AUCUN INTÉRÊT PENDANT 6 MOIS</b>	<b>Modèles 500 HO et 330</b> <b>AUCUN PAIEMENT AUCUN INTÉRÊT PENDANT 6 MOIS</b> <b>OU 350\$ DE RABAIS</b>	<b>Modèle 700 EFI</b> <b>AUCUN PAIEMENT AUCUN INTÉRÊT PENDANT 6 MOIS</b> <b>OU 250\$ DE RABAIS</b>	

**ESTRIE Marine**  
 (819) 864-4000

OUVERT TOUS LES JOURS JUSQU'À 21 h, SAUF LE SAMEDI.  
 OUVERT LE DIMANCHE, 12 h À 16 h  
 7030, BOULEVARD BOURQUE - ROCK FOREST

## Recette de chasse-moustiques

Qui dit retour de la belle saison dit aussi retour des moustiques... Voici donc quelques conseils et une recette pour chasser ces inséparables.

On retrouve plusieurs types de chasse-moustiques, avec ou sans citronnelle et avec différents degrés de l'agent répulsif DEET. La concentra-

tion la plus appropriée est de 20 % à 26 %. Un insectifuge plus fort est dommageable pour la peau, pour l'environnement et pourrait même éloigner les poissons!

Une recette maison pour ceux qui ont des réactions au DEET : 1/3 huile de camphre, 1/3 huile d'amandes, 1/3 citronnelle, tous disponibles en pharmacie.

**ANGEL MÉCANO MOTO MÉTRIQUE LTÉE.**  
**CONCESSIONNAIRE Kawasaki**

3191, rue King Est, Fleurimont - 565-0188

« Ravivez la flamme qui dort en vous! »

La passion du feu sacré

Le samedi 22 mai

2004

Essai routier

Kawasaki

En cas de pluie, remis à dimanche

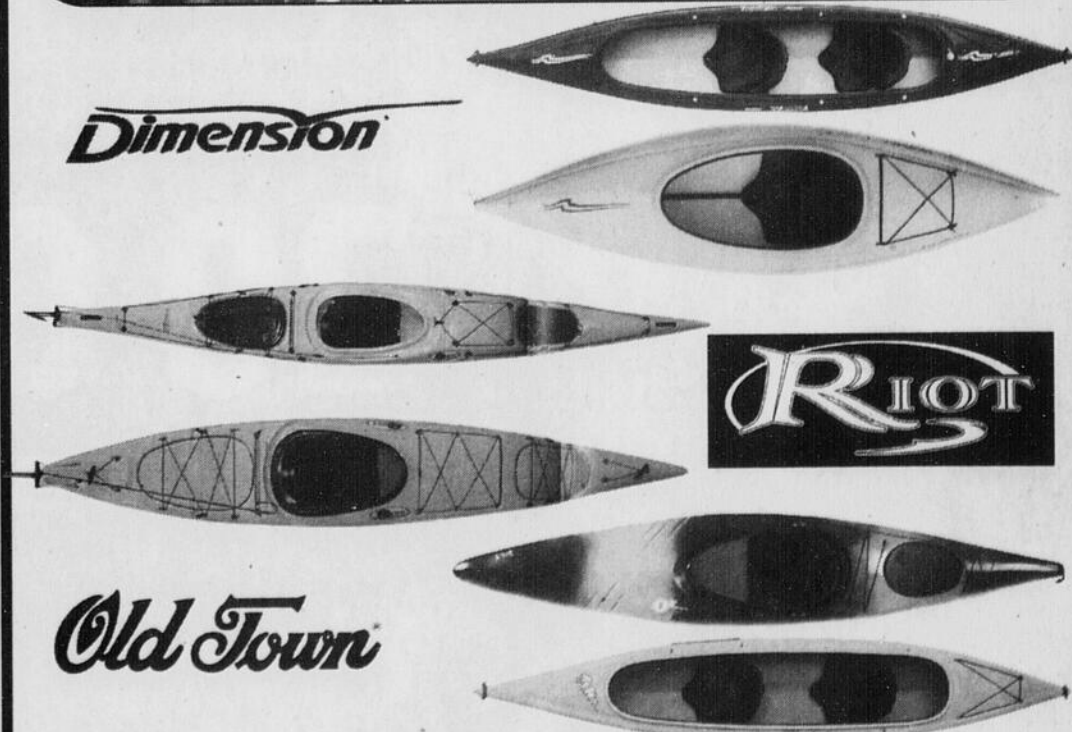


Le plus gros V-Twin

Journée portes ouvertes  
**NOUS PAYONS LES TAXES**  
 sur tous vêtements,  
 pièces et accessoires en magasin.

**Kawasaki**  
 V'là l'bon temps!

OH! WOW



Le plus grand choix de tentes en Estrie.

Sur présentation de ce coupon à l'achat d'un kayak à prix régulier,  
 recevez de **60\$ à 450\$**  
 en certificats-cadeaux.

Cette promotion se termine le 31 mai 2004.

**MOMO SPORTS**

SHERBROOKE :  
 530, rue Jean-Paul Perreault  
 face au Carrefour de l'Estrie  
 822-3077

GRANBY  
 (450)  
 372-9066



Rien à payer avant novembre 2004 ou  
 12 versements égaux sans intérêt.

\*Sujet à l'approbation de crédit.



## La pêche, c'est pour tout le monde!



Photo Guylaine Fiset  
Jean-Guy Lachance, du magasin spécialisé Lachance chasse et pêche à Fleurimont.

La pêche est un sport simple, peu coûteux, parfait pour profiter de la belle saison et aussi une belle suggestion de sortie en famille. « Les femmes représentent environ 20 % des pêcheurs actifs, les enfants et les adolescents, 10 %. La pêche, c'est vraiment pour tout le monde! », dit Jean-Guy Lachance, de Lachance chasse et pêche à Fleurimont.

### Du choix et des conseils

Avec une centaine de choix de moulinets et autant du côté de la canne à pêche régulière, il y a plusieurs bonnes raisons de visiter un magasin spécialisé. Il faut d'abord déterminer la sorte de poisson

que vous cherchez, les leurres que vous souhaitez utilisés, les endroits où vous voulez pêcher et le type de pêche que vous pratiquez : à gué, à la dérive, à la traîne en surface, à la traîne en profondeur, à la ligne morte...

La pêche à la mouche est aussi bien appréciée dans la région. Elle consiste à propulser un fil de soie avec un avançon et une mouche synthétique au bout. On peut la pratiquer à différents endroits : rivières, lacs et chutes; tout ce que l'on retrouve dans le paysage estrien.

Du côté des leurres, on a aussi l'embaras du choix, selon la situation et le poisson recherché : 600 variétés d'imita-

tions de poissons, 500 variétés de cuillers, sans compter les appâts vivants ou morts comme les vers, sangsues, ménés et éperlans. On peut aussi utiliser les leurres olfactifs en plastique avec senteurs de poissons intégrés.

### Le coût du permis?

En plus du matériel de pêche et de l'incontournable veste de flottaison, il faut se munir d'un permis de pêche toujours valide du 1er avril au 31 mars de l'année suivante. Il en coûte 16,25 \$ pour les moins de 65 ans et 13 \$ pour les 65 ans et plus. Le permis peut servir pour les moins de 18 ans de toute la famille mais en res-

pectant le quota, c'est-à-dire la quantité de prises permise selon l'espèce et le lieu donné. Une nouveauté permet aussi d'ajouter, sur le permis familial, les étudiants de 18 à 24 à la condition qu'ils aient sur eux leur carte étudiante.

### Une question de lunettes?

Il faut insister sur le port des lunettes à verre polarisé (et pas seulement fumé!). À part la protection solaire, elles améliorent et offrent une meilleure vision sur l'eau et à travers l'eau. Cela permet de mieux saisir sa prise et aussi d'éviter d'accrocher un oeil avec l'hameçon.

## La passion de Myriam, Jean, Jonathan, Donald et bien d'autres...



Imacom, Claude Poulin

Enfant, Myriam Bélisle aimait déjà jouer dans les mares d'eau, examiner de près les vers de terre et se balader dans les bois. C'est son parrain Roger et sa marraine Nicole qui furent les premiers à l'initier à la pêche. Myriam a longtemps pratiqué sur les rives des cours d'eau de la région avec des copains avant de goûter à la pêche en bateau vers l'âge de 17 ans.

La passion première de Myriam c'est le plein air. « La pêche est un sport complet pour connaître l'environnement. On apprend beaucoup sur la nature en pêchant. Ce n'est pas une question de performance ou de compétition, c'est un moment de réelle détente où l'on fait un avec la nature! », explique Myriam avec un sourire comblé.

Cet été, Myriam sera animatrice pour les activités de pêche offertes aux jeunes à la Maison de l'eau du parc Lucien-Blanchard. « Je suis contente de pouvoir initier les jeunes à ce sport tout en transmettant mes connaissances et les consignes de respect pour l'environnement. » Elle en profitera aussi pour faire découvrir à ces jeunes la richesse et la quantité des cours d'eau de la région.

Étudiante à l'Université Mc Gill de Montréal en « Wildlife Biology », Myriam Bélisle se dit très choyée d'allier passion et emploi d'été dans sa région natale.

Y sent bon l'poisson de c'temps-ci! Il est frais! », lance-t-il aux autres amateurs réunis en cette fin d'après-midi chez Lachance chasse et pêche.

Jean Cloutier préfère la pêche à la mouche. « C'est une question de sensation, le combat est plus intense avec le poisson parce qu'il a autant de chance de gagner que moi. » Une autre raison l'amène à choisir ce type de pêche plutôt qu'un autre : « Ça évolue à tous les jours, c'est jamais pareil et c'est passionnant! »

C'est une pêche très active, le pêcheur doit être à l'affût, chercher le lieu, les fosses, les rapides, communément appelé le spot à poissons! Monsieur Cloutier affectionne particulièrement la rivière Magog, entre le barrage Drummond et le pont de l'autoroute 410.

Sur les lieux, il rencontre d'autres amateurs comme lui. On échange sur le style de mouches à utiliser pour la journée, par exemple s'il vaut mieux utiliser une mouche noyée ou une mouche sèche. Comme dirait monsieur Cloutier : « Si la truite ne marsouine pas, qu'elle ne monte pas en surface de l'eau pour manger, vaut mieux utiliser la mouche noyée que la mouche sèche pour qu'elle flotte sous le film de l'eau. » Les connaisseurs s'inspirent aussi de la couleur des mouches naturelles flottant à la surface de l'eau pour choisir adéquatement la mouche.

Il n'y pas que l'appât qui compte, il y a aussi la présentation à l'eau : la méthode de lancer sa ligne sans frapper l'eau.

Depuis qu'il est à la retraite, Jean Cloutier passe facilement de 25 à 30 heures par semaine à la pêche, même à la pluie : c'est meilleur lorsque c'est brumeux et sombre!



Donald Fontaine et sa femme Diane sont amateurs de pêche depuis toujours. Leur fils de 11 ans, Jonathan, posé ici fièrement en compagnie de son père, a eu sa première ligne à deux ans. Des vrais de vrais, été comme hiver, la pêche fait partie de leur univers. C'est leur façon de décrocher et de vivre en harmonie avec la nature.

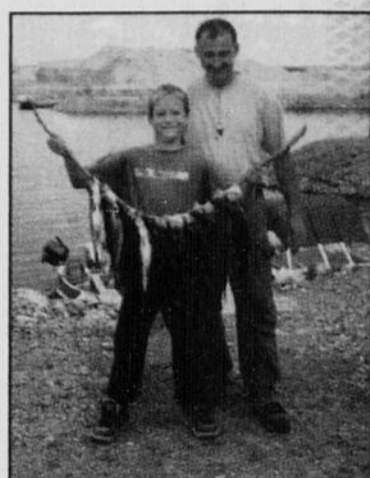
Tous les ans, c'est un ou deux voyages de pêche qui les mènent à Chibougamau et jamais fiston n'est resté à la maison.

Depuis environ quatre ans, c'est à bord d'un motorisé que Donald, Diane et Jonathan quittent leur nid familial de Fleurimont pour profiter de tous les week-ends que la belle saison amène.

Pas de téléphone, ni téléviseur ou ordinateur, rien ne peut empêcher la famille Fontaine de vivre ensemble au rythme de l'eau sur son bateau de 16 pieds. « On passe le plus clair du temps sur le lac et l'on retourne sur les rives pour le dodo et les repas. Parfois avec des amis, on prépare un grand festin de poisson fraîchement pêché et cuit sur le barbecue, de quoi célébrer les moments forts de la journée », raconte Diane Delude-Fontaine.

Des histoires de pêche, Jonathan en a déjà plusieurs. À l'école, Jonathan ne connaît aucun garçon qui pêche ou qui aime la pêche comme lui. Il est la référence pour expliquer la morphologie du poisson à ses collègues de classe.

Depuis son plus jeune âge, Jonathan dit qu'il sera propriétaire d'un magasin de pêche. Il rêve d'ailleurs du jour où il pourra endosser sa veste de pêche pour homme qu'il a gagné à l'âge cinq ans, lors d'un tournoi de pêche du magasin Lachance chasse et pêche. Jonathan est sans contredit un garçon de plein air et souhaite que l'élué de son coeur soit aussi folle de pêche que lui!



### CONCOURS

Les capsules gagnantes

# J'♥ ma Tribune

Plus de **20 000\$** en prix à gagner!



- 1 LOT de 1000\$ en ARGENT
- 3 MOBILIERS de PATIO
- 5 BARBECUES
- 5 VÉLOS
- 10 LECTEURS de DVD
- 2 500 \$ en PRIX DE PRÉSENCE

## 1 GROS LOT DE 10 000\$ EN ARGENT

Le gros lot est réservé aux participants ABONNÉS à La Tribune