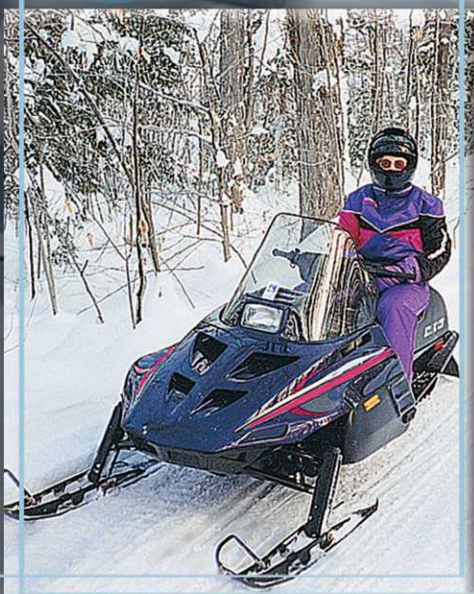
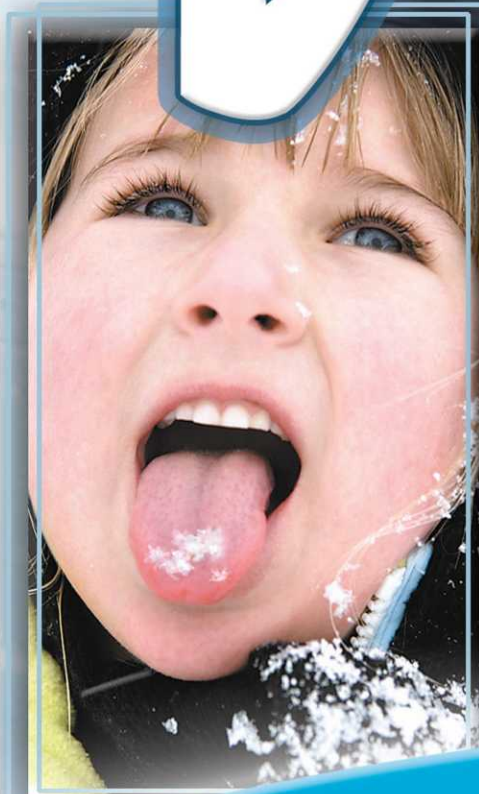




PLAISIRS D'HIVER



CAHIER DÉTACHABLE
Le Nouvelliste
LEADER DE L'INFORMATION RÉGIONALE
JEUDI 30 NOVEMBRE 2006

DESTINATION SOLEIL



Pour tenir jusqu'au printemps

Le petit guide de survie à l'hiver

Jours plus courts, manque de lumière, la neige qui s'accumule, sloche et sel dans les rues, froid sibérien... Mais essayons de voir les choses différemment: la magie des premiers flocons, le manteau blanc qui enveloppe la nature, l'air frais qui rend les joues rouges et nous donne l'air vivant, le terrain de jeux hivernal... D'accord, l'amour de la saison froide ne vient pas naturellement à tout le monde. Sans nécessairement aller jusqu'à la déprime, plusieurs ressentent un petit blues hivernal. Pour vous aider à tenir jusqu'au printemps, voici quelques suggestions pour survivre à l'hiver.

Quelques conseils

- **Bouger!** Bien que la tentation soit forte de se laisser aller à une douce torpeur, il faut se secouer! Notre pire ennemi, c'est la sédentarité. De la simple marche au boulot à l'entraînement en gym, nous devrions idéalement faire une activité physique par jour, à l'intérieur ou à l'extérieur. Le sport a des vertus antidépressives.
- **Profiter de la situation.** Puisque la neige et le froid resteront de toute façon, pourquoi ne pas vous trouver une activité pour en tirer profit? Patinage, glissades, ski de fond raquette... Dans les villes, les activités gratuites ne manquent pas.
- **Manger sainement.** Un autre signe du «trouble affectif saisonnier» consiste en un appétit énorme pour les pâtes, les



pâtisseries, le sucre... S'ensuit une prise de poids... qui nous déprime encore plus! On conseille une bonne alimentation comportant le moins de gras possible. Les experts recommandent aussi de réduire la consommation de glucides puisque le sucre aggrave le sentiment de léthargie. Il est plutôt recommandé de manger des aliments contenant des tryptophanes, que l'on retrouve entre autres dans le lait, le fromage cottage, la dinde et le maïs.

- **Prendre des produits naturels ou des vitamines.** Peut-être votre alimentation comporte-t-elle des carences malgré vos précautions ou avez-vous tout simplement besoin d'un petit boost. On croit que certains produits naturels ont des vertus antidépressives. Cependant, on

recommande d'en faire usage sous supervision médicale.

- **Gérer son stress.** On conseille de limiter les «facteurs de stress» durant la saison froide. On suggère par exemple de prévoir un déménagement l'été plutôt qu'en janvier. Pour aider à contrôler le stress, pourquoi pas une activité relaxante comme le yoga ou la natation. Encore mieux : un bon massage!
- **Sortir de la ville.** Pour changer le mal de place, offrez-vous

donc une petite escapade à la campagne, en plein dans le banc de neige! Une fin de semaine dans un chalet de ski, par exemple, en famille ou entre amis, saura vous ragaillardir. Pour les moins sportifs, une journée dans un Spa provoquera le même effet.

- **Rencontrer des gens.** Selon les psychologues, le fait de s'isoler contribue à nourrir les symptômes dépressifs. Sortez de votre cocon, faites du social! On propose de planifier des activités à l'avance et de s'obliger à y aller. Plus simplement, un petit souper entre amis fera aussi chaud au cœur.

- **Le pelletage vous fait haïr l'hiver?** La solution est simple: confiez le déneigement de votre entrée à un professionnel. Il en coûte environ 250 \$ pour la saison. Ou encore, pour limiter l'accumulation de neige, installez un abri d'autos. Vous asseoir dans une voiture congelée vous glace le sang? Achetez-vous un démarreur à distance.

- **Se tenir au chaud.** Quoique l'hypothèse ne soit pas totalement démontrée, on avance que la chaleur aurait un effet bénéfique

sur l'humeur. Des suggestions : s'emmitoufler dans des vêtements chauds, s'enrober dans des couvertures, s'asseoir devant un foyer, prendre un bain chaud...

- **Se gâter.** Souvent, les loisirs passent en dernier dans un horaire... On conseille de se planifier une activité plaisante par jour. Par exemple, aller boire un chocolat chaud dans son café préféré en lisant un roman (torride de préférence). Ou encore écouter un bon disque de musique latine.

- **Changer de look.** Oubliez le noir et habillez-vous de couleurs éclatantes. Une coupe de cheveux ou une teinture met aussi un baume sur la déprime. Et, avouons-le, une journée de magasinage fait aussi du bien! Les coquettes, achetez-vous un beau foulard avec des mitaines assorties.

- **Avoir l'air vivant.** La meilleure façon d'avoir un teint en santé demeure l'air frais. En dernier recours, on peut utiliser un produit auto-bronzant ou une légère touche de maquillage. Les séances de bronzage sont par contre proscrites par les médecins.

Sauriez-vous affronter un blizzard ?

Les blizzards sont de violentes tempêtes d'hiver qui se caractérisent comme suit : de la neige ou de la poudrière accompagnée de vents de 40 km à l'heure ou plus, une visibilité réduite à moins d'un kilomètre et un indice de refroidissement de - 25 °C ou plus froid. Lorsque toutes les conditions susmentionnées se prolongent pendant au moins quatre heures il s'agit officiellement d'un blizzard. Il faut toutefois être prudent, même si seulement l'une des conditions est présente, quelle que soit la durée de la situation.

En cas d'avertissement de blizzard dans votre région, prenez les précautions suivantes.

Quelques précautions

- **Ayez toujours un bon approvisionnement en carburant et en nourriture.** Si vous avez été averti suffisamment à l'avance, approvisionnez-vous en vivres et en carburant. Ayez des aliments qui ne demandent aucune préparation en cas de panne de courant.
- **Veillez à ce que les animaux soient abrités et aient beaucoup de nourriture et d'eau avant que**

la tempête n'atteigne son point culminant.

- **N'allez pas à l'extérieur.** Vous pourriez vous perdre dans la neige aveuglante. Si, toutefois, vous devez sortir, attachez solidement l'extrémité d'une longue corde à votre maison pour que vous puissiez aisément retrouver votre chemin et attachez le reste de la corde aux bâtiments que vous devez visiter. Et durant vos déplacements à l'extérieur, ne lâchez jamais la corde.

- **Restez à l'intérieur jusqu'à la fin de la tempête.** Certains blizzards durent des journées entières.

- **Soyez prêt à faire face à une panne de courant.** Vérifiez l'équipement à piles, les lampes de poche et les radios portatives avant l'arrivée de la tempête (se reporter aux précautions en cas de panne de courant).

- **Faites attention aux risques d'incendie** attribuables aux cuisinières surchauffées, aux foyers, aux chaufferettes ou aux chaudières.

- **Soyez prudent lorsque vous débroyez la neige** après la tempête. Il s'agit d'un travail très dur et à moins que vous ne soyez en excellente condition physique, il peut même causer une crise cardiaque.

- **Gardez une provision suffisante de médicaments d'ordonnance** pour que votre stock ne s'épuise pas durant la tempête.

Certains sont mieux équipés que d'autres...

PRO-CASTER
FISHER

Moins cher que vous ne le pensez!

La pelle en V de trois pelles en une!
S'installe sur la plupart des camions
Distributeur autorisé Fisher

Passez voir les pelles à neige Fisher chez :
HÉLIE'N-SPORT
Pièces et accessoires pour autos et camions

205, boul. de la Commune, Trois-Rivières 819 374-6209

ATTACHE D'AUTOS VAUGEOIS

Depuis 1968

Le même spécialiste, toujours là.

Comparez notre travail, notre service et notre qualité.

Pour partir en toute sécurité !

- Soudure d'aluminium
- Fabrication diverse
- Grand choix de remorques

Qualité, service et prix en bas de toute compétition.

1521, rue Louis-de-France
Trois-Rivières
(secteur Saint-Louis-de-France)

819 376-1389



Le No 1

Quelques recommandations de la CCOM

La pratique de la motoneige en toute sécurité

La motoneige est un sport qui jouit d'une immense popularité. À l'heure actuelle, on compte au Canada plus de 700 000 motoneiges immatriculées et plus de 161 000 km de sentiers de motoneige. Compte tenu des accidents très publicisés et en grande partie évitables survenus au cours des dernières années, on rappelle à tous les amateurs de motoneige qu'il est en leur pouvoir de rendre la motoneige sûre et agréable.

Le Conseil canadien des organismes de motoneige (CCOM) est d'avis qu'il existe un lien entre l'augmentation de la sensibilisation à la sécurité chez les motoneigistes et la réduction des pertes de vie au cours des récentes années. Entre 1994 et 1999, lorsque le CCOM a commencé à promouvoir la sécurité en motoneige, les pertes de vie ont diminué de 2 % – passant de 96 à 94, malgré le nombre croissant de fervents de la motoneige. Au cours de la même période de cinq ans, le nombre de membres du CCOM a augmenté de 40 %.

Les motoneigistes sont encouragés à faire partie d'un club de motoneige reconnu. Les motoneigistes devraient également suivre ces mesures de précaution qui découlent du bon sens pour s'assurer d'une saison de motoneige sûre et agréable.

À faire et à ne pas faire en ce qui concerne la sécurité TOUJOURS

Avant de partir

- Informer les autres de votre destination et de l'heure d'arrivée prévue.



- Inspecter votre motoneige pour s'assurer de sa bonne condition mécanique.

- Porter des vêtements adéquats pour prévenir l'hypothermie – se rappeler que les enfants sont particulièrement sensibles au froid.

- Emporter des trousse de premiers soins et de survie.

- Vérifier les conditions locales d'ava-

lanches dans les zones propices aux avalanches.

Sur le sentier

- Conduire dans les limites de vos capacités.

- Utiliser les sentiers de motoneige où et quand c'est possible.

- Rester sur le côté droit du sentier.

- Réduire votre vitesse lorsque vous

circulez en territoire inconnu.

- Faire attention en traversant des routes et des voies ferrées.

La nuit

- Ralentir! Votre projecteur limite votre champ de vision. Plus vous voyagez lentement, moins vous avez besoin de distance pour arrêter.

- Éviter de conduire sur l'accotement des routes où les lumières des motoneiges ou des véhicules peuvent créer de la confusion.

Sur les lacs et les rivières

- Être au courant des conditions de la glace et, dans le doute, vérifier auprès des autorités locales ou de votre club local.

- Porter des vêtements de sauvetage.

Rappelez-vous également de traiter le plein air avec respect et d'être plein d'égards pour la faune!

NE JAMAIS

- Ne jamais conduire une motoneige avec les facultés affaiblies par l'alcool ou les drogues. Le slogan « Si vous buvez, ne prenez pas le volant » s'applique aux motoneiges comme à tout autre véhicule automobile.

- Ne jamais conduire sur les voies ferrées.

- Ne jamais conduire seul.

- Ne jamais laisser des enfants sans surveillance avec des motoneiges pour bambins.

- Ne jamais laisser de jeunes enfants seuls dans des traîneaux de motoneige.

- Ne jamais voyager avec des bébés.

Libérez l'enfant en vous

Cet hiver, pour vous motiver à l'action, souvenez-vous lorsque...

- Vous sautiez de la terrasse pour atterrir dans la neige fraîche, légère et profonde.

- Vous prétendiez être « Wayne Gretzky ou Tretiak », sur la patinoire extérieure du quartier, avec votre nouveau bâton de hockey.

- Vous aviez passé tout un matin à bâtir « le meilleur fort au monde », juste pour le détruire plus tard dans une bataille de boules de neige.

- Vous alliez skier le matin de Noël, puis dégustiez une tasse de chocolat chaud pour vous réchauffer les doigts et les orteils.

- Vous aviez, pour la première fois, parcouru en patins tout un canal.

- Vous aviez essayé d'effrayer les voisins en leur faisant accroire que les empreintes de « King Kong » dans la cour était réelles.



L'ATTITUDE SKI-DOO

Les motoneigistes Ski-Doo savent reconnaître une bonne affaire

Achetez une motoneige Ski-Doo® 2005*, 2006* ou 2007* admissible et obtenez

0

avant mars 2007

dépôt, paiement ou intérêt

PLUS choisissez entre

Votre motoneige	1	sem.
RABAIS		
1000 \$	1	jour
500 \$	1	3
250 \$	Rabais minimum	

1 chance sur 3 de gagner 500 \$ ou plus

Obtenez 1 000 \$

s'il tombe moins de neige dans votre région que l'accumulation moyenne des 25 dernières années.

OU

Visitez Ski-Doo.com pour connaître la moyenne d'accumulation de neige dans votre région.

SKI-DOO GARANTIT LA NEIGE*

FAITES VITE, CETTE PROMOTION SE TERMINE LE 15 DÉCEMBRE 2006.



819 535-3726
1571, PRINCIPALE, SAINT-ÉTIENNE-DES-GRÈS

CHEZ NOUS, C'EST




©2006 Bombardier Produits Récréatifs inc. (BRP). Tous droits réservés. *Sont des marques de commerce de Bombardier Produits Récréatifs inc. ou de ses sociétés affiliées. Les offres promotionnelles sont en vigueur du 2006-08-18 au 2006-12-15 chez les concessionnaires Ski-Doo® participants. *Les véhicules admissibles sont toutes les motoneiges Ski-Doo 2005, 2006 et 2007 neuves et inutilisées, à l'exception des modèles Elite™, Tundra™300F, MX Z 440 LC, Mini Z™ ainsi que des véhicules exclusifs ou printemps achetés dans l'une des provinces suivantes: T.-N., N.-B., I.-P.-É., N.-É., Qc., Ont., Man., Sask. Les conditions peuvent varier d'une province à une autre et cette promotion peut prendre fin à n'importe quel moment sans préavis. Certains conditions s'appliquent. Les clients admissibles obtiennent: *Pas de dépôt, paiement et intérêt jusqu'en mars 2007. Offre de financement disponible à la Banque Laurentienne du Canada. Selon les critères de qualification des termes en vigueur à la Banque Laurentienne du Canada, un dépôt de 10 % peut être exigé. De plus, les clients admissibles devront choisir entre les options suivantes: 1) Tournez et gagnez!: Aucun achat requis. Vous devez être âgé de 18 ans et plus et être un résident de l'une des provinces canadiennes suivantes: T.-N., N.-B., I.-P.-É., N.-É., Qc., Ont., Man., Sask. Sujet aux règlements officiels. Pour avoir une copie des règlements, demandez à un concessionnaire Ski-Doo participant ou allez à www.ski-doo.com. Pour participer, vous devez vous rendre chez un concessionnaire Ski-Doo participant (visitez Ski-Doo.com pour trouver des concessionnaires dans votre région) durant la période de la promotion et choisir une motoneige admissible. Vous aurez alors la chance de tourner et de gagner un rabais de 250 \$, 500 \$ ou 1 000 \$, ou de gagner la motoneige que vous avez choisie (valeur au détail selon la motoneige choisie). Le rabais n'est applicable qu'à l'achat de la motoneige choisie. Les prix ne peuvent pas être remis en argent et sont non remboursables. Chances: 66,15 % de gagner 250 \$; 33,3 % de gagner 500 \$; 0,5 % de gagner 1 000 \$ et 0,05 % de gagner la motoneige choisie. Un seul essai par participant. Il faudra répondre à une question arithmétique. Ne peut pas être jumelée à une autre offre promotionnelle. 2) Ski-Doo garantit la neige: Achetez une motoneige Ski-Doo admissible au Canada entre le 18 août 2006 et le 15 décembre 2006 et choisissez la promotion «Ski-Doo garantit la neige» chez votre concessionnaire Ski-Doo. Vous serez automatiquement jumelé au « Point de référence », qui correspond au point géographique situé le plus près du concessionnaire où la motoneige a été achetée. S'il neige moins à ce point de référence entre le 1^{er} janvier 2007 et le 31 mars 2007 que la moyenne des 25 dernières années durant la même période, vous vous qualifiez pour un remboursement de 1 000 \$. Les acheteurs admissibles qui ont acheté leur motoneige au Canada recevront par la poste un chèque de 1 000 \$, de 6 à 8 semaines après le 31 mars 2007. Pour connaître l'accumulation moyenne des 25 dernières années pour le point de référence le plus près de votre concessionnaire Ski-Doo et pour voir tous les détails de cette promotion, visitez Ski-Doo.com ou votre concessionnaire Ski-Doo. Consultez toujours un concessionnaire Ski-Doo afin de choisir le modèle qui vous convient. Lisez/visionnez attentivement et suivez toutes les instructions de votre guide du conducteur, de votre vidéocassette de sécurité ainsi que des étiquettes d'avertissement de votre motoneige. Conduisez toujours de façon responsable. Portez toujours des vêtements de protection appropriés, incluant un casque. Respectez toujours la réglementation et les lois locales applicables. Si vous consommez de l'alcool, ne conduisez pas.

Découvrez les plaisirs de la glisse à la Vallée du Parc

Hé oui...! L'hiver est à nos portes !

Pour certains, c'est le moment de s'hiberner et de s'assoupir jusqu'au printemps. Pour d'autres, et nous sommes de ceux-là, attendent avec impatience les premiers flocons de neige de Dame Nature pour

concrétiser les plaisirs que la glisse nous procure.

Je vous propose aujourd'hui de découvrir avec moi ce que Vallée du Parc peut vous offrir.

Lors d'une descente, quoi de plus enivrant que de sentir la neige qui crisse sous nos pieds ou mieux encore, la neige pou-

dreuse qui rafale sur nous ! La station de ski de Vallée du Parc nous offre les pentes les mieux entretenues de la Mauricie, et une école de glisse qualifiée.

Les adeptes des parcs à neige seront émerveillés par notre nouveau parc de 1,6 km, et ce n'est qu'un début. Des sauts et une multitude de rails de toutes dimensions seront à leur disposition dans cette nouvelle pente.

Que ce soit pour le ski, la planche à neige ou le mini-ski, l'école de glisse de Vallée du Parc met à votre disposition 40 moniteurs certifiés de l'Alliance des moniteurs de ski du Canada (AMSC) et ou de l'Association canadienne des moniteurs de surf des neiges (ACMS).

Les tout-petits sont à l'honneur. L'école de ski Boule de Neige forme ses propres moniteurs par un programme de formation de deux jours où l'on traite du développement de l'enfant, des techniques adaptées aux enfants de 3 à 6 ans, et de sécurité. L'emphase sera mise sur l'interaction parents, moniteurs, élèves.

Par la suite, ces moniteurs seront supervisés tout au long de l'hiver et auront des sessions d'amélioration obligatoires, le tout dans le but de vous offrir un meilleur service.

L'école de glisse vous offre des cours en privé, en semi-privé ou de groupe à des prix répondant à votre budget.

De plus, des cours de groupe sont disponibles durant la période des fêtes ou au début du mois de janvier. Pour plus d'informations, contactez l'école de glisse de Vallée du Parc au 819-538-1639 ou 1-800-363-1639, et il nous fera plaisir de vous aider.

Maman et papa veulent avoir quelques heures de répit pour profiter au maximum des plaisirs de la glisse ? Une halte-garderie supervisée par madame Jocelyne Abbott (anciennement propriétaire de l'atelier éducatif Bleu Grenadine) est disponible pour combler vos besoins.

La station de ski Vallée du Parc se préoccupe de votre mieux-être, alors à vous d'en profiter !

Serge Lafrenière
Directeur Boule de Neige



Infographie première page :
Normand Aubry
Rédaction publicitaire :
Jean-Pierre Beaumier
Recherche publicitaire :
Monique Fortin

Une réalisation du service de la publicité du quotidien **Le Nouvelliste**



VENTE PRÉSAISON



Le plus grand choix de skis de fond et de raquettes en Mauricie.

FISCHER

ATOMIC

SALOMON

SKIS POUR DÉBUTANTS À EXPERTS

ENSEMBLE JUNIOR

À PARTIR DE

244⁹⁹ \$

SKIS, BOTTES, FIXATIONS ET BÂTONS.

ENSEMBLE ADULTE

À PARTIR DE

245⁹⁹ \$

SKIS, BOTTES, FIXATIONS.

RAQUETTES GV fabriquées au Québec

ATLAS - TUBBS - MSR

Clinique de fartage, le jeudi 7 décembre à 18 h 30 à la boutique de Trois-Rivières et Shawinigan, inscription requise.



TROIS-RIVIÈRES
1400, boul. des Récollets
819 373-2915

SHAWINIGAN
363, 5e Rue
819 537-1142

SAISON 2006-2007



Vallée du Parc inc.

Emploi de moniteur de ski et de planche à neige

Vous désirez rejoindre l'équipe de l'école de glisse Vallée du Parc ?

Nous sommes présentement à la recherche de moniteurs de ski et de planche à neige.

Renseignements

819 538-1639
1 800 363-1639
www.valleeduparc.qc.ca

Bureau OUVERT tous les jours de 9 h à 16 h 30

Cours de ski et de planche à neige

L'école de glisse

VALLÉE DU PARC

vous propose des programmes en ski et en planche à neige pendant la période des fêtes et en saison.

Période des fêtes :

du 26 au 30 décembre
Horaire : 10 h 30 à midi
Prix : 100 \$

En saison :

du samedi 6 janvier au 17 février
du dimanche 7 janvier au 18 février
Horaire : 10 h 30 à midi
Prix : 130 \$

Coupons-rabais ski

Obtenez 15 % de rabais sur les tarifs de journée, soirée et blocs de 4 heures avec un achat minimum de 10 coupons.

Abonnement en soirée

119 \$ (taxes en sus)
par personne pour les groupes de 4 personnes.

Chèque-cadeau

Offrez un chèque-cadeau Vallée du Parc pour les fêtes. Une idée originale appréciée de tous !

SKIEZ 16 STATIONS POUR LE PRIX D'UNE

Avec l'achat de votre abonnement, vous pouvez skier gratuitement à une occasion dans les 15 autres stations membres du groupe. Une valeur ajoutée de plus de 500 \$ par abonné, soit 2500 \$ pour une famille de 4 personnes !

De plus, vous obtenez de 25 % à 50 % de rabais dans plus de 50 autres stations de ski du Québec.

Faites vite et venez goûter aux plaisirs de l'hiver !

Des sports d'hiver pour tous !

Quand hiver rime avec sédentaire, il faut réagir et trouver le moyen de s'éclater dans la neige. Voici quatre sports à conseiller pour s'amuser et garder la santé.

La raquette.

Son regain de popularité s'explique aisément: c'est un sport facile à pratiquer et qui ne coûte pas cher.

Bénéfices pour la santé :

- Excellent exercice cardio-vasculaire.
- Améliore l'endurance au niveau des jambes (muscles des jambes, fessiers et abdominaux).
- Augmente l'équilibre car la neige déstabilise le corps.

Dépense énergétique:

8,4 calories la minute pour une femme de 60 kg.

Le ski de fond.

Plus besoin d'aller à la campagne pour pratiquer ce sport qui revigore et détend, car de nombreux parcs municipaux offrent des pistes aux citoyens.

Bénéfices pour la santé:

- Excellent exercice cardio-vasculaire.
- Améliore l'endurance physique.
- Fait travailler toutes les parties du corps (muscles des jambes et des bras, fessiers, abdominaux, dorsaux, etc.).

Dépense énergétique:

9,5 calories la minute à une vitesse de 8 km/h pour une femme de 60 kg.

La luge scandinave

Vous connaissez cette activité en vogue? Derrière une luge, on se propulse vers l'avant, un peu comme on le fait sur une trottinette. De nombreux endroits en offrent.

Bénéfices pour la santé:

- Développe l'endurance musculaire au niveau des jambes et fait travailler les muscles de l'abdomen, du dos et des bras.
- Exercice cardio-vasculaire de niveau similaire à la marche.

Dépense énergétique:

7,4 calories la minute pour une femme de 60 kg.



musculaire dans les jambes (muscles des jambes, fessiers et abdominaux).

• Le patin est un exercice cardio-vasculaire de niveau simi-

laire à la marche.

- Le hockey développe la coordination des mouvements (muscles des jambes, des bras, du dos, etc.).

Dépense énergétique:

7,4 à 8,4 calories la minute pour une femme de 60 kg.

Dévaler les pentes en toboggan (mais les monter à pied) et jouer dans la neige avec les enfants sont des activités physiques qu'on a tendance à oublier, mais qui sont tout aussi bonnes pour la santé.

Mise en garde

• Pratiquer notre activité à un rythme soutenu 20 minutes au minimum et 45 minutes au maximum.

• Mieux vaut répéter souvent un exercice que de le faire trop longtemps - on peut alterner les activités. Surtout, ne pas se lancer à corps perdu en raquettes ou en skis de fond si on ne s'est pas entraîné au cours des mois précédents. Si on souffre de maladies cardiaques, éviter ces activités intenses.

Bien s'hydrater.

• Porter des vêtements qui respirent, qui bloquent le vent et le froid.

• Si on emmène les enfants, asseoir les plus jeunes dans un traîneau et surveiller les plus vieux.

Bien s'échauffer et s'étirer

Pour préparer le corps à l'effort et pour éviter d'avoir les muscles endoloris les jours suivants, amorcez ces activités en adoptant un rythme lent pendant les 5 à 10 premières minutes ou faites de la marche rapide. Échauffez ensuite les muscles des membres inférieurs. Pour le ski de fond, la luge scandinave et le hockey, prenez le temps de faire un échauffement complet. Après les activités, étirez les muscles en gardant les positions plus longtemps qu'à l'échauffement.

la cible du SPORT

🎯 VÉLO

🎯 SPORTS DE GLISSE

🎯 HOCKEY

SPÉCIAUX DÉBUT DE SAISON

ENSEMBLE COMPLET SNOWBOARD JUNIOR

Snow-Fixation «Air Walk»
«Bottes LTD»

179⁹⁹\$

SKI ALPIN

Lot de bottes Lange
Valeur jusqu'à 730 \$

99⁹⁹\$

PANTALONS DE SNOW

49⁹⁹\$

MANTEAUX DE SNOW

99⁹⁹\$

CASQUE GIRO

Modèle « Encore »

79⁹⁹\$

BÂTONS DE HOCKEY

« ONE PIECE »
RBK, CCM, Sher-wood

À partir de 75\$



Le patinage sur glace et le hockey récréatif.

Rien de mieux que ces activités traditionnelles pour amuser tous les membres de la famille.

Bénéfices pour la santé:

- Ils développent la force

(Voisin du Métro des Forges et de La Casa Grecque)
1305, Aubuchon, Trois-Rivières • 819 371-2116

OUVERT LE DIMANCHE



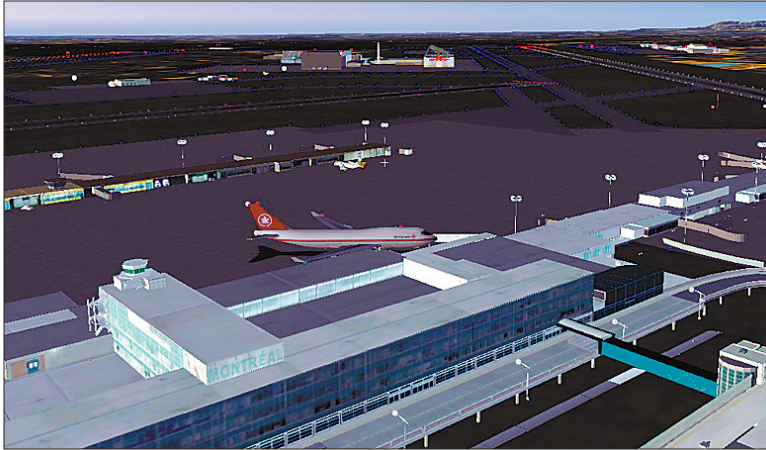
reportage publicitaire

Au départ de l'aéroport Montréal-Trudeau

Une panoplie de destinations soleil offertes cet hiver

Aéroports de Montréal est heureuse de faire part des destinations soleil qui enrichiront la desserte aérienne à l'Aéroport international Pierre-Elliott-Trudeau au cours de la saison automne-hiver 2006.

Les voyageurs en quête de chaleur et de soleil seront ravis de l'arrivée de Sunwing Airlines, le transporteur charter du grosiste bien connu Sunwing Vacations, qui proposera une dizaine de destinations vers le Sud : Puerto Plata et Punta Cana (République Dominicaine) ; Acapulco et Cancun (Mexique) ; Cayo Coco, Camaguay, Holguin, Santiago et Varadero (Cuba) ; ainsi que Panama City (Panama). Au total, Sunwing opérera à compter de novembre un total de 14 vols par semaine avec des appareils B737-800 de 189



sièges.

Air Transat ajoutera à son horaire une nouvelle destination, soit Samana (République Dominicaine) avec un vol hebdomadaire à partir de décembre. Cette destination sera desservie à l'aide d'Airbus 310. Signalons

que la société Skyservice offrira également deux vols hebdomadaires sur la péninsule de Samana.

WestJet bonifiera son offre vers la Floride avec deux destinations, Orlando et Tampa, et ce jusqu'à trois fois par semaine en

Boeing 737 de 136 places.

De son côté, Air Canada augmentera sa présence à Montréal-Trudeau avec des vols directs à l'année longue vers Edmonton, San Francisco, Denver et Mexico City. De plus, le transporteur national ajoutera une fréquence quotidienne sur Los Angeles et Las Vegas, pour un total de deux par jour. Le service vers Halifax sera également amélioré.

SWISS maintiendra son vol quotidien vers Zurich durant toute l'année pour mieux répondre à la demande des gens d'affaires, tandis que United Airlines rajoutera une autre fréquence entre Montréal et Chicago, pour un total de quatre vols quotidiens.

Enfin, signalons l'entrée en scène de deux nouveaux trans-

porteurs domestiques, soit Provincial Airlines et Porter Airlines. Le premier effectue deux vols quotidiens vers Sept-Îles en Dash 100 depuis le 8 septembre dernier et le second reliera Montréal et Toronto Island plusieurs fois par jour à compter du 11 décembre avec des appareils Bombardier Q400.

Aéroports de Montréal est l'administration aéroportuaire locale responsable de la gestion, de l'exploitation et du développement de l'Aéroport international Pierre-Elliott-Trudeau de Montréal et de l'Aéroport international de Montréal-Mirabel, depuis 1992.

La Société emploie 600 personnes qui sont réparties sur les deux sites aéroportuaires et au siège social.

VOL SUPPLÉMENTAIRE QUÉBEC / SAMANA AVEC vacances mæstro À COMPTER DU 21 DÉCEMBRE

Devant le succès de son vol du samedi de Québec à Samana, VACANCES MAESTRO ajoute un 2^e vol, tous les jeudis, vol de jour vers Samana, la nouvelle destination de la République Dominicaine.

NOUVEL HÔTEL ★★★★★

1 SEMAINE À PARTIR DE 1499\$

Départ le 4 janvier



GRAN BAITA PRINCIPLE

CAYACOA *****

REPAS BOISSONS

FORMULE TOUT INCLUS

- 3 repas par jour de style buffet et 3 soupers à la carte (Réservation et tenue de ville requises)
- Boissons locales et cocktails
- Boissons à la discothèque
- Programme d'activités le jour et animation en soirée



La plus grande agence en Mauricie

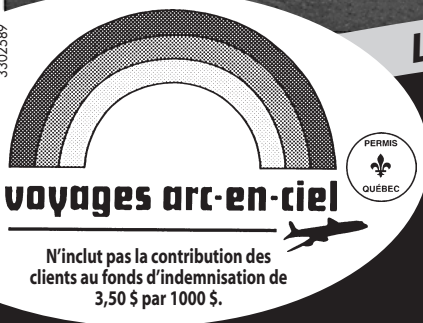
www.voyagesarcenciel.com

Trois-Rivières (Ouest)
5449, boul. Jean-XXIII
819 373-2747

Shawinigan (Sud)
2075, 5e Avenue
819 537-5757

Trois-Rivières
4350, boul. des Forges
819 373-4411

Secteur Cap-de-la-Madeleine
765, boul. Thibeau
819 374-0747



N'inclut pas la contribution des clients au fonds d'indemnisation de 3,50 \$ par 1000 \$.

Quoi de neuf dans le monde du voyage ?

Nouvelles exigences d'entrée pour les États-Unis

À compter du 8 janvier 2007, un passeport valide sera requis pour les vols au départ ou à destination des États-Unis.

Les canadiens qui entrent ou transitent aux États-Unis par voie aérienne sans être munis des documents appropriés se verront interdire de monter à bord de leur avion, ce qui pourrait entraîner des retards et des dépenses imprévues. Les canadiens doivent obtenir les documents appropriés avant de quitter le Canada.

Air Transat : repas pour bébés gratuits

À partir du 1er novembre 2006, Air Transat offrira des nouveaux repas pour bébés gratuitement (tout-petits de moins de 2 ans) à bord de ses vols. Ce nouveau repas pour bébés sera offert sur tous les vols.

On doit en faire la demande par le biais d'un agent de voyages ou du centre d'information et de sélection de sièges au moment de réserver, au moins 72 heures avant le départ. Ce menu pour bébés comprend des viandes, des légumes et fruits, tous en purée, de Heinz.

Plus de choix pour les voyageurs cet hiver, au départ de Québec

Le nouveau voyageur Vacances Maestro proposera tout près d'une vingtaine de destinations soleil au départ de Québec pour la saison 2006-2007. Les premiers départs de

Vacances Maestro sont prévus le 18 décembre 2006 et s'effectueront avec la compagnie aérienne SKYSERVICE.

Destinations soleil au menu :

- Antilles françaises • Colombie
- Cuba • Floride • Mexique
- Panama • République Dominicaine • Venezuela

Love, hommage du Cirque du soleil aux Beatles, présenté en exclusivité à l'hôtel The Mirage à Las Vegas

Love, la toute dernière production du Cirque du Soleil, évoque l'héritage musical des Beatles. S'inspirant du lyrisme des paroles, Love explore le contenu des chansons sous forme de scènes peuplées de personnages réels et imaginaires.

Une soixantaine d'artistes venant des quatre coins du monde canalisent l'énergie pure de la jeunesse en proposant des numéros d'acrobatie aérienne, de sports extrêmes et de danse contemporaine.

Au Pérou avec Tintin

La grande exposition Au Pérou avec Tintin a traversé l'Atlantique et est présentée au Musée de la civilisation à Québec, depuis le 25 octobre 2006 et jusqu'au 6 janvier 2008.

Cette exposition se veut une incursion dans l'univers des albums Les 7 boules de cristal et Le Temple du Soleil, à l'aide de plus de 200 oeuvres et objets provenant du Pérou et de nombreuses planches originales.

« ON LA DÉMÉNAGE
LA NEIGE! »



NEWHOLLAND

POUR TOUS VOS TRAVAUX
DE DÉNEIGEMENT...
EMBARQUEZ DANS LA VAGUE BLEUE



TV 145

DES CARACTÉRISTIQUES UNIQUES :

- Moteur turbo de 450 po³ développant 105 chevaux à la PDF
- Transmission hydrostatique avec 3 gammes de vitesses
- Cabine ultraconfortable avec console « Turnabout » offrant une visibilité de 360 degrés et toutes les commandes à la portée de la main
- Débit hydraulique jusqu'à 65 gallons/minute



SÉRIE TC

TRACTEURS COMPACTS

Douze modèles, de 18 à 45 chevaux, qui vous offrent la puissance et la durabilité des gros tracteurs et la maniabilité exceptionnelle d'un New Holland avec une transmission manuelle ou hydrostatique.



TSA

TRACTEURS DE LA SÉRIE TS-A

80 à 115 chevaux à la PDF



SÉRIE TN-A

Le 1^{er} CHOIX DANS CETTE CATÉGORIE

Trois modèles de 45 à 62 chevaux dotés des exclusivités technologiques New Holland dont le système hydraulique le plus rapide de l'industrie.



SÉRIE TLA

Modèle	Ch de PDF	Nombre de cylindres	Aspiration	Cylindrée	Augmentation du couple de PDF
TL80A	69	4	Naturelle	274 po ³ (4,5 L)	45%
TL90A	77	4	Turbocompressée	274 po ³ (4,5 L)	45%
TL100A	85	4	Turbocompressée	274 po ³ (4,5 L)	45%



Jeannot Trudel
propriétaire



Yvan Trudel
propriétaire



Normand Roux
représentant



Robert Belleville
représentant



Line Bacon
représentante

**Votre réussite
Notre spécialité**

Trudel & Piché

L'équipe gagnante!

SAINT-NARCISSE

585, Notre-Dame

418 328-3788

Visitez notre site : trudel-piche.com

3306978

Comment choisir vos raquettes

Retour à la nature, à l'authentique, les raquettes à neige prennent à fond le virage écologique. Pleins phares sur une discipline qui a le vent en poupe. C'est agréable, vivifiant, pas cher, silencieux, et cela change des pistes de ski alpin encombrées par des bolides multicolores. Les raquettes à neige n'en finissent plus de conquérir de nouveaux adeptes. À tel point qu'aujourd'hui elles font partie intégrante du paysage des sports d'hiver. L'explication? Avec elles, il suffit de marcher!

Les besoins d'abord

Mais, avant d'acheter, il faut tenir compte de la taille et du poids du raquetteur, du relief du terrain, et des conditions de neige. Ensuite, on s'attardera sur la grandeur et la forme des raquettes (cadres en aluminium, néoprène, polyéthylène et polymères de nylon), les matériaux utilisés, le type de harnais (fixation), et les autres options (style crampons, fixation pour bottes de télémark...).

En ce qui concerne la forme (ronde, élançée, courte, longue, avec ou sans queue), cela dépendra du lieu où l'on désire aller: sentier facile, forêt, course dans la poudreuse...

Enfin, ne pas oublier qu'au début il vaut mieux s'aider de



bâtons de ski pour faciliter la marche.

Comment choisir vos raquettes?

- Pour des parcours balisés, damés: raquettes légères, de faible portance, avec un cramponnage suffisant pour éviter

de partir en glissade; harnais adaptable à des chaussures souples.

- Pour des randonnées en terrain vallonné: raquettes avec un tamis large afin de privilégier la

portance et un harnais capable de garder chaussures et raquettes dans le même axe.

- Pour des randonnées en moyenne montagne: raquettes à fixations rigides, avec un tamis plus étroit et un système de cramponnage apte à réagir en toutes situations, cales de montées pour aider pendant l'effort, bâtons de ski et chaussures de montagne.

À noter : pour découvrir cette activité, vous pouvez vous renseigner auprès des offices de

tourisme, des écoles de ski ou des clubs de sport. Avant de partir, pensez à...

- Préparer votre sortie (itinéraire, météo, sac à dos avec boissons chaudes...).

- S'équiper correctement (vêtements chauds, pelle à neige, sonde à neige, boussole, téléphone portable...).

- Se protéger des intempéries et du soleil.

- Préserver la nature.

- Respecter les autres usagers.

Bien s'habiller pour le froid

On croit souvent qu'il suffit d'un manteau très chaud (et très cher), avec membrane de Gore-Tex, pour se protéger du froid. Ça aide, mais ce n'est pas tout ce qui compte. Il y a plein de détails simples qui font toute la différence. Premier principe de base : il faut éviter d'accumuler la transpiration, sinon on devient inconfortable et on finit

par avoir froid. Voilà pourquoi les T-shirts ou autres sous-vêtements de coton ne sont pas conseillés. Il n'y a rien de tel que des sous-vêtements deux pièces, en matériaux synthétiques, comme le polypropylène. Ça sèche vite et on est presque toujours au sec.

Les jeans sont donc à proscrire, car fabriqués en coton. Un survêtement (pantalon) de nylon (en, tout ou en partie) est préférable, car il coupe le vent, ne se mouille pas et permet encore une fois de rester au chaud et au sec.

Un chandail en Polar (un nom commercial pompeux, car il s'agit de polyester 100 %, tissé serré) convient davantage que la laine, pour les mêmes raisons. C'est léger et confortable. Il garde la chaleur du corps, mais à condition que l'on porte un manteau pour couper le vent.

Quant au manteau, on doit le choisir selon l'activité. Pour marcher par grands froids, un manteau avec une bonne doublure de duvet ou de fibres synthétiques fait très bien l'affaire. Mais en ski de fond, il doit être beaucoup plus léger.

Presque tout le monde se plaint d'avoir froid aux mains ou aux pieds. Et nombreux sont ceux qui se privent d'une sortie en plein air à cause de ça. Dans les magasins de sport, il y a maintenant un vaste choix de bottes chaudes, avec doublures amovibles en matériaux synthétiques. C'est ce qu'il y a de mieux. Elles sont conçues sous le même principe que les bottes de motoneige et en plus, elles ont fière allure.

Les plus frileux choisiront spontanément de grosses mitaines et ils n'ont pas tort. Mais pour ne pas geler des doigts, le secret, c'est de porter des sous-gants minces, en laine ou en fibres synthétiques.

Se couvrir la tête est essentiel. Par grands froids, un bandeau ne suffit pas. Pourquoi? Parce qu'au moins 50% de la chaleur du corps se perd par la tête! Bien se vêtir sans porter de couvre-chef, c'est comme chauffer une maison sans toit.



LES MOTONEIGES

ARCTIC CAT
PARTAGEZ NOTRE PASSION.

2007 SONT ARRIVÉES!

- Propres
- Dociles
- Incroyablement silencieuses
- Confortables
- Pare-brise sculpté
- Démarrage à distance
- Marche arrière
- Et beaucoup plus

T660 TURBO TOURING LE

2 ANS DE GARANTIE!

SPÉCIAUX PRÉSAISON SUR VÊTEMENTS EN MAGASIN

Vous ne faites pas de ski... Vous n'allez pas dans le sud... VENEZ AUX CATARACTES

Forfaits-cadeaux pour les fêtes

819 537-6327

SUZUKI **ARCTIC CAT**

(418) 289-2929
371, Notre-Dame, Ste-Thècle

J. M. SPORTS ENR.

(418) 365-6370
890, route 153, St-Tite

www.jmsports.ca

Husqvarna ECHO PGO SCOOTERS White OUTDOOR OTROY-BILT Club Cadet

Ski et surf

Aidez vos enfants à débiter du bon pied

Votre bout d' chou va chausser les skis pour la première fois et Junior a décidé de se mettre au surf... À ski, les débuts doivent se faire en douceur. Si votre enfant a 3 ans, vous pourrez l'inscrire à une école de ski. Son initiation ne dépassera pas une demi-journée, voire une heure le premier jour. Le reste du temps, ce sera bonhommes de neige et glissades. Des miniclubs ou des garderies prendront le relais pour le chouchouter, dehors s'il fait beau, à l'intérieur avec plein de jeux sympas, s'il fait froid.

L'ennemi des petits à la montagne, c'est le froid. Ils se fatiguent vite, puis ne s'amuse plus. Il est donc tout à fait normal qu'ils passent une partie de la journée à jouer avec des copains, bien au chaud et en chaussettes. N'en déduisez pas qu'il n'a pas eu sa dose de ski suffisante pour éveiller en lui une vocation de futur champion. En revanche, s'il débute à 5 ou 6 ans, il pourra jouer les sportifs toute la journée, avec une bonne pause déjeuner.

Tenus de ski

Pour les plus petits, la formule gagnante, c'est salopette et blouson: pas de courants d'air à la taille, et c'est plus pratique à enlever que la combinaison en cas de "repli stratégique" au chaud dans un abri. Salopette, gants ou moufles (toujours reliés par un cordon et marqués au nom de votre enfant, comme



à la maternelle) doivent être prévus en double: les futurs champions adorent s'allonger dans la neige... sans compter l'émotion et le froid qui provoquent souvent de petits "accidents" dans leurs pantalons.

Pour les plus grands déjà autonomes, l'idéal c'est une ou deux combinaisons de ski en tissu antiglisse. Si possible avec plusieurs poches pour y mettre mouchoirs, stick solaire, barre chocolatée pour se revigorer ou minibrique de jus de fruit pour se désaltérer (à la montagne, on se déshydrate vite), sans oublier le numéro de téléphone portable des parents. Le cas échéant, prévoyez un petit sac à dos qui n'entravera pas ses mouvements.

Petits et grands débutants doivent porter un casque. C'est très important pour les jeunes enfants, particulièrement vulnérables.

Autre avantage, il tient chaud et remplace le bonnet ou la cagoule. Prévoir évidemment de bonnes lunettes ou, mieux, un masque (en cas de port du casque) pour protéger ses yeux fragiles. La neige réfléchit 85 % des rayons ultraviolets, alors que le sable n'en réfléchit que 20 % et l'eau moins de 10 %! Les rayons solaires et la réverbération exigent donc des verres non seulement teintés, mais filtrants, indice 3 ou 4.

Des chaussures munies d'un seul crochet, des petits skis avec des fixations faciles à boucler, de ce côté-là vous n'aurez pas à vous compliquer la vie. Comptez environ 600 \$ pour un équipement complet (ski, chaussures et bâtons) pour un enfant de moins de 6 ans. La plupart du temps, les débutants n'ont même pas besoin de bâtons, sauf pour jouer à mar-

cher comme les grands! Pour vous assurer que ses chaussures sont à la bonne pointure et qu'elles ne prennent pas l'eau, pensez à observer l'état de leurs pieds à la fin de la première journée. Au moindre doute, vous pourrez les changer.

Surf: il n'y a pas d'âge pour se lancer

Même si beaucoup de jeunes se mettent au surf (ou snowboard) en général entre 10 et 14 ans, quand ils en ont assez de dévaler les pistes à ski comme tout le monde, il est possible de commencer ce sport dès 7-8 ans, à condition d'avoir déjà de bonnes bases au ski.

On a même pu voir des petits prodiges de 5 ans, particulièrement motivés et développés sur le plan psychomoteur, commencer avec des cours particuliers! En revanche, aborder directement le surf, sans avoir jamais skié, ce n'est pas évident. À moins d'être déjà un as du skate urbain, puisque skate et surf ont pas mal de points communs et jouent sur les mêmes notions d'équilibre.

Contrairement à ce que font beaucoup d'ados, la mauvaise idée, c'est de se lancer sur les pistes, seul avec sa planche (son board), sous prétexte qu'on est au niveau troisième étoile en ski, voire plus encore. Il n'y a rien de tel pour acquérir des défauts techniques dont il sera difficile de se défaire, ou pour se fractu-

rer un poignet en essayant de se rattraper au premier dérapage incontrôlé.

À vous, parents, d'être persuasifs pour que votre junior prenne quelques cours collectifs, ou qu'il s'inscrive à un stage. La technique du snowboard s'apprend plus vite que celle du ski, ce qui constitue sûrement l'une des raisons de son succès auprès des ados. Et même si les débuts vont certainement lui paraître épuisants, surtout s'il manque d'entraînement physique, au bout de trois jours, il devrait savoir faire des virages.

Adieu doudounes et sages combinaisons, vive les ensembles amples, vestes et pantalons, trop longs et trop larges... Ados surfeurs des neiges et ados skateurs des villes, même combat vestimentaire!

En surf comme à ski (surtout dans les snowparks), le port du casque est indispensable. Pour les gants (très importants), il faudra investir dans une paire montante, en Cordura et non pas en cuir, renforcée dans la paume de la main pour ne pas les abîmer en portant la planche.

À compléter (idem pour les genoux) par des protections de poignets à glisser à l'intérieur des gants. Ce sont les mêmes protections que pour le skate et le roller. Si votre casse-cou en a pour la ville, n'oubliez pas de les glisser dans sa valise.

Souffler sans danger

Chaque année, des utilisateurs de la souffleuse à neige subissent des blessures, principalement aux mains et aux pieds, parce qu'ils ont utilisé leur appareil de manière imprudente. Avant de souffler la neige aux quatre vents, on a donc intérêt à suivre les recommandations de la Ligue de sécurité du Québec.

- Lire attentivement le manuel d'utilisation et d'entretien du fabricant.

- Ne pas porter de longues écharpes susceptibles de se prendre dans le mécanisme de l'appareil.

- Arrêter le moteur pour tout genre de manipulation: plein d'essence, entretien et nettoyage, soulèvement de l'appareil.

- Pousser la souffleuse plutôt que de la tirer.

- Dans une pente, se déplacer latéralement (d'un côté à l'autre) avec l'appareil. De cette façon, on ne risque pas d'être entraîné par le poids de la souffleuse ou de la voir glisser sur nous.

- Ne jamais laisser un enfant se servir d'une souffleuse à neige.

- Éviter de se tenir devant le conduit qui projette la neige. L'appareil peut lancer de petits objets ou des cailloux.



L'ATTITUDE SKI-DOO

Les motoneigistes Ski-Doo savent reconnaître une bonne affaire

Achetez une motoneige Ski-Doo® 2005*, 2006* ou 2007* admissible et obtenez

0

dépôt, paiement ou intérêt

avant mars 2007

PLUS choisissez entre

Votre motoneige	1	sem.
RABAIS		
1000 \$	1	jour
500 \$	1	3
250 \$	Rabais minimum	

OU

Obtenez **1 000 \$**

s'il tombe moins de neige dans votre région que l'accumulation moyenne des 25 dernières années.

1 chance sur 3 de gagner **500 \$** ou plus

TOURNEZ ET GAGNEZ!

1 chance sur 3 de gagner 500 \$ ou plus

SKI-DOO GARANTIT LA NEIGE!

FAITES VITE, CETTE PROMOTION SE TERMINE LE 15 DÉCEMBRE 2006.

GARAGE

G. CHAMPAGNE

LAC-AUX-SABLES

418 336-2920

83, rue Principale

CHEZ NOUS, C'EST

ski-doo



©2006 Bombardier Produits Récréatifs inc. (BRP). Tous droits réservés. *Sont des marques de commerce de Bombardier Produits Récréatifs inc. ou de ses sociétés affiliées. Les offres promotionnelles sont en vigueur du 2006-08-18 au 2006-12-15 chez les concessionnaires Ski-Doo® participants. *Les véhicules admissibles sont toutes les motoneiges Ski-Doo 2005, 2006 et 2007 neuves et inutilisées, à l'exception des modèles Elite™, Tundra™300F, MX Z 440 LC, Mini Z™ ainsi que des véhicules exclusifs au printemps achetés dans l'une des provinces suivantes: T.-N., N.-B., I.-P.-É., N.-É., Qc, Ont., Man., Sask. Les conditions peuvent varier d'une province à une autre et cette promotion peut prendre fin à n'importe quel moment sans préavis. Certains conditions s'appliquent. Les clients admissibles obtiennent: * Pas de dépôt, paiement et intérêt jusqu'en mars 2007. Offre de financement disponible à la Banque Laurentienne du Canada. Selon les critères de qualification des termes en vigueur à la Banque Laurentienne du Canada, un dépôt de 10 % peut être exigé. De plus, les clients admissibles devront choisir entre les options suivantes: 1) Tournez et gagnez!: Aucun achat requis. Vous devez être âgé de 18 ans et plus et être un résident de l'une des provinces canadiennes suivantes: T.-N., N.-B., I.-P.-É., N.-É., Qc, Ont., Man., Sask. Sujet aux règlements officiels. Pour avoir une copie des règlements, demandez à un concessionnaire Ski-Doo participant ou allez à www.ski-doo.com. Pour participer, vous devez vous rendre chez un concessionnaire Ski-Doo participant (visitez Ski-Doo.com pour trouver des concessionnaires dans votre région) durant la période de la promotion et choisir une motoneige admissible. Vous aurez alors la chance de tourner et de gagner un rabais de 250 \$, 500 \$ ou 1 000 \$, ou de gagner la motoneige que vous avez choisie (valeur au détail selon la motoneige choisie). Le rabais n'est applicable qu'à l'achat de la motoneige choisie. Les prix ne peuvent pas être remis en argent et sont non remboursables. Chances: 66,15 % de gagner 250 \$; 33,3 % de gagner 500 \$; 0,5 % de gagner 1 000 \$ et 0,05 % de gagner la motoneige choisie. Un seul essai par participant. Il faudra répondre à une question arithmétique. Ne peut pas être jumelée à une autre offre promotionnelle. 2) Ski-Doo garantit la neige: Achetez une motoneige Ski-Doo admissible au Canada entre le 18 août 2006 et le 15 décembre 2006 et choisissez la promotion «Ski-Doo garantit la neige» chez votre concessionnaire Ski-Doo. Vous serez automatiquement jumelé au « Point de référence », qui correspond au point géographique situé le plus près du concessionnaire où la motoneige a été achetée. S'il neige moins de 30 cm de point de référence entre le 1er janvier 2007 et le 31 mars 2007 que la moyenne des 25 dernières années durant la même période, vous vous qualifiez pour un remboursement de 1 000 \$. Les acheteurs admissibles qui ont acheté leur motoneige au Canada recevront par la poste un chèque de 1 000 \$, de 6 à 8 semaines après le 31 mars 2007. Pour connaître l'accumulation moyenne des 25 dernières années pour le point de référence le plus près de votre concessionnaire Ski-Doo et pour voir tous les détails de cette promotion, visitez Ski-Doo.com ou votre concessionnaire Ski-Doo. Consultez toujours un concessionnaire Ski-Doo afin de choisir le modèle qui vous convient. Lisez/visionnez attentivement et suivez toutes les instructions de votre guide du conducteur, de votre vidéocassette de sécurité ainsi que des étiquettes d'avertissement de votre motoneige. Conduisez toujours de façon responsable. Portez toujours des vêtements de protection appropriés, incluant un casque. Respectez toujours la réglementation et les lois locales applicables. Si vous consommez de l'alcool, ne conduisez pas. 3302803

Saint-Mathieu-les-Cantons

Du plaisir pour toute la famille à petit prix



Pour profiter pleinement des joies de l'hiver, venez découvrir le centre de glisse par excellence en Mauricie, Saint-Mathieu-les-Cantons. Avec de la neige naturelle à 100%, les skieurs et planchistes raffoleront de nos conditions toujours excellentes. Avec 3 pistes de ski pour tous les niveaux, ainsi que six glissades sur tubes avec courbes prononcées d'une longueur approximative de 200 mètres, chacun y trouvera son compte pour du plaisir garanti.

La station offre deux chalets pour vous réchauffer, casser la croûte ou encore boire une bonne bière autour d'un magnifique foyer central. Et pourquoi ne pas finir votre belle journée en famille auprès du splendide foyer tout en dégustant une déli-

cieuse fondue.

Le centre de glisse sera ouvert tous les samedi et dimanche, de 9h30 à 16h, ainsi que durant la relâche scolaire et congés fériés. Il y a aussi possibilité de réserver en tout temps sur semaine, pour les groupes de 50 personnes ou plus. Trois dortoirs, d'une capacité de 80 personnes, sont très appréciées des classes neiges, et autres groupes. La station vous offre également trois salles de réception pouvant accueillir environ 350 personnes pour tous genres d'événements.

Pour vous amuser en famille ou entre amis dans un décor enchanteur, et profiter de prix imbattables, pensez Saint-Mathieu-les-Cantons.

«Cantons» glisse, on s'amuse !

L'évolution du ski alpin

Pour le simple plaisir de dévaler sur une paire de skis des pentes enneigées, l'homme a créé des villes et transformé la montagne.

L'assouvissement de cette passion est devenu un enjeu économique important pour les

communes de montagne ayant un domaine skiable et pour les fabricants qui se sont spécialisés dans le matériel (skis, fixations, vêtements...) nécessaire à la pratique de ce sport de loisir, qui reste tributaire des conditions météorologiques.



forme du ski est déjà presque parfaite: c'est une mince planche de sapin, effilée, longue de 2 à 2,50 m, légèrement recourbée à son extrémité.

La Norvège sera le pays initiateur et exportateur du ski en tant qu'activité sportive: première épreuve officielle (Troms, 1843), coupe de Holmenkollen (1860, d'abord disputée sur les collines de Huseby), fondation de l'Association norvégienne de ski (1883), traversée du Groenland en 39 jours par Fridtjof Nansen, dont le retentissement fut immense dans toute l'Europe et contribua à rendre le ski populaire. À la fin du XIXe siècle apparaissent les premières infrastructures adaptées, les «champs de ski», près de Christiania; dans les pays nordiques, le «soulard à neige» devient aussi populaire que la bicyclette en France.

Très vite, le ski commence à être pratiqué à des fins militaires dans plusieurs pays (Allemagne, Suisse, Italie, Norvège, Suède): il est introduit comme moyen de déplacement rapide de l'infanterie dans les pays de montagne (dans l'armée française, ce fut fait en 1904, avec la création d'une école normale de ski à Briançon). Cette pratique du ski dans les bataillons de chasseurs alpins jouera un rôle important pour la diffusion de ce sport dans les villages de montagne.

De plus, des lieux de villégiature déjà réputés (Davos, Megève, Saint-Moritz en Suisse, Chamonix en France) pour la saison d'été s'approprient la paire de skis de randonnée, les patins, la luge, le bob, le curling, la promenade en chariot, et deviennent des stations de sports d'hiver.

Le CAF (Club alpin français) est créé en 1907, et la FIS (Fédération internationale de ski) se constitue à la suite des premiers jeux Olympiques d'hiver de Chamonix (1924).

Dans les contrées de l'Europe nordique, enneigées pendant de longs mois, l'homme inventa très tôt un moyen de se déplacer sur la neige sans s'y enfoncer. Des archéologues ont découvert en Suède un ski qui daterait

de plus de 4000 ans av. J.-C. et des fresques de la même époque représentant des hommes chaussant des skis sommaires.

Un peu d'histoire

À la fin du XIXe siècle, la

ST-MATHIEU-LES-CANTONS

**Conditions de neige exceptionnelles
La station à meilleur prix en Mauricie**

Glissades sur tubes

6 PISTES de glissades sur tubes avec courbes prononcées d'une longueur approximative de 200 mètres chacune.

Heures d'ouverture
Glissades sur tubes
Samedi et dimanche de 10h à 16h (6 couloirs)

3 pistes pour tous les niveaux, travaillées mécaniquement chaque jour pour des conditions toujours excellentes.

Nous vous offrons des abonnements pour le ski et la glissade sur tubes à prix imbattables.

Heures d'ouverture
Ski
Samedi et dimanche de 9h 30 à 16h

Durant la relâche scolaire du 5 mars au 9 mars 2007 inclusivement ainsi que tous les congés scolaires et fériés, de 9 h 30 à 16 h.

Bonne saison de glisse

201, chemin de la Canadienne, Saint-Mathieu-du-Parc (Québec) G0X 1N0

Courriel : lescantons@videotron.ca Téléphone : (819) 539-1121
Télécopieur : (819) 539-1121

N'attendez pas les gros froids

BATTERIES Expert
Trois-Rivières

À compter de **4995\$**

- Piles
- Batteries
- Chargeurs
- Énergie solaire

652, rue Saint-Georges, Trois-Rivières 819 375-1487

Le jeu des bonshommes de neige

Connaissez-vous des jeux plus populaires que les jeux de poursuite? En voici un qui peut se pratiquer les jours d'hiver, dans la neige, et qui se révèle idéal pour réchauffer les petits membres.

On divise les joueurs en deux camps: un petit groupe de poursuivants et un nombre plus élevé de... poursuivis. Ces derniers doivent être munis d'un accessoire propre au traditionnel bonhomme de neige: une carotte, un foulard, une pipe ou un bouton!

Au signal donné, chacun des poursuivants se lance aux trousses d'un joueur afin de le toucher de la main. Dès que l'un des joueurs a été touché, il s'arrête net et ne bouge plus... car il vient d'être transformé en bonhomme de neige! Les autres joueurs poursuivis tentent alors de le délivrer et, pour ce faire, il faut que l'un d'entre eux parvienne à lui remettre l'accessoire qui est en sa possession.

Dès qu'il reçoit le précieux objet, le bonhomme est délivré et peut reprendre sa course. Lorsque tous les joueurs poursuivis ont été transformés en bonshommes de neige, ou simplement après un certain délai fixé à l'avance, on inverse les rôles!



L'achat de l'équipement de hockey

- Veillez au bon ajustement de toutes les parties de l'équipement. Un équipement non adapté protège moins efficacement.
- N'achetez donc pas un équipement trop grand pour qu'il dure plus longtemps.
- Le casque et la grille doivent être homologués par l'ACNOR ou le HECC. Toute modification fait perdre cette homologation.
- La protection de cou est obligatoire jusqu'aux Juniors inclus.
- Essuyez les lames après utilisation.
- Étalez et laissez sécher tout l'équipement à température ambiante après chaque utilisation.
- Respectez les consignes de lavage.
- Vérifiez régulièrement l'état de votre équipement, il vous protège. N'hésitez pas à changer un élément défectueux.

Hypothermie : danger !

Les engelures et l'hypothermie sont les plus grands risques que cause l'exposition au froid. Les engelures surviennent quand la perte de chaleur est telle que l'eau qui se trouve dans les tissus gèle. Les oreilles, le visage, les doigts et les orteils sont les parties du corps les plus sensibles aux engelures. La peau cireuse, blanche, engourdie ou froide, ou les picotements peuvent être des signes qui précèdent l'engelure.

L'hypothermie peut être mortelle. On souffre d'hypothermie lorsque la température du corps baisse dangereusement au-dessous de la normale de 37°C. Les signes qui précèdent l'hypothermie comprennent l'engourdissement des mains et des pieds et les frissons.

Une plus longue exposition au froid peut entraîner de plus forts tremblements, de la difficulté à articuler les mots, la somnolence et même une fatigue extrême.

Quand un de ces symptômes apparaît, il faut absolument chercher un abri, se changer et mettre des vêtements secs et consommer quelque chose. Dans les cas graves, il faut appeler un médecin immédiatement.

Attention au pelletage

Pelleter, voilà un mot que l'on aimerait oublier en hiver. À part d'être nettement pénible, cette tâche peut aussi être dangereuse. Les exigences physiques du pelletage combinées à la température froide peuvent être fatales. Épargnez donc votre cœur en prenant les précautions suivantes:

- Faites des exercices d'échauffement. Comme pour toute autre d'activité, vous devez faire des exercices d'échauffement avant de pelleter.

- Portez plusieurs couches de vêtements. Le corps génère rapidement de la chaleur en pelletant. En portant plusieurs couches de vêtements minces et perméables, vous pouvez éviter de surchauffer.

- Évitez de pelleter après avoir mangé. Assurez-vous d'avoir bien fini de digérer votre repas. Un estomac plein peut exercer beaucoup de pression sur le cœur pendant une activité physique intense.

- Prenez une pause. Pour reposer vos muscles, surtout ceux du cœur, il est bon d'arrêter de pelleter de temps en temps.

- Faites-le à deux. Même le pelletage est plus agréable à deux. Vous réduisez le travail de moitié et vous avez de la compagnie. Vous serez également là, l'un pour l'autre, si une situation grave survient.

- Consultez votre médecin. Les personnes âgées, obèses, généralement inactives ou qui ont des antécédents familiaux de maladies cardiaques devraient s'informer auprès de leur médecin avant de faire tout effort.

Comment se produisent les crises cardiaques en pelletant ?

Un exercice vigoureux et une température froide causent tous deux, individuellement, une élévation de la tension artérielle et une accélération du rythme cardiaque. Ils peuvent également provoquer une hausse de fibrinogène, une protéine qui intervient dans la coagulation du sang. Le risque devient encore plus important lorsqu'on pratique exercice vigoureux par temps froid.

Quand le cœur bat plus vite, les vaisseaux sanguins eux-mêmes changent de forme. Des études ont révélé une rupture de la plaque à l'intérieur des vaisseaux sanguins chez les personnes qui sont décédées en pelletant de la neige ou en faisant une autre activité physique exigeante. Cette rupture peut être due à une élévation de la tension artérielle ou à un changement du tonus vasculaire associé à l'effort physique.

Les recherches ont aussi révélé que le nombre de problèmes cardiaques aigus augmente lorsque la température extérieure chute brusquement. Une étude a rapporté qu'une baisse de température de dix degrés s'est traduite en une hausse de 38 % du risque de récurrence de crise cardiaque.

Maïkan Aventure pour vivre pleinement l'hiver

Avantages du duvet

- Matière naturelle, mélange de duvet, plumette et plume
- Haut pouvoir calorifique (chaleur)
- Poids minimum
- Très compressible
- Utilisé en expédition et maintenant adapté à la mode urbaine



Sierra Designs Hive Parka : **269⁹⁹\$** Rég. 289.99\$



Mountain Hard Wear Sub zero hooded jacket : **389⁹⁹\$** Rég. 429.99\$



Mountain Hard Wear Women downtown jacket : **226⁹⁹\$** Rég. 249.99\$



Marmot Mountain down jacket : **344⁹⁹\$** Rég. 379.99\$

Le plus grand choix de manteaux de duvet en Mauricie

RAQUETTE



MSR : Denali classic **159⁹⁹\$**



Tubbs : Sojourn **134⁹⁹\$**

A l'achat d'une paire de raquettes obtenir une paire de bâtons de marche Outbound Navigator 3 sections anti shock **GRATUIT**

*Quantité limitée

Ensemble de ski de fond (Randonnée)

L'ensemble comprend :

- Skis Fischer Ridge
- Bottes Xc Sport
- Bâtons Exel Nova
- Fixations Salomon SNS profile Auto

Seulement **259⁹⁹\$**

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

- Clinique de fartage : 14 et 28 décembre (gratuit)
- Nordic Walking au Baluchon (15 \$) : 3 et 17 décembre
- Nordic Walking au Parc Lambert (10 \$) : 10 décembre
- Stage de haute montagne niveau I (199.99\$) : 6 et 7 janvier

* Le prix du Nordic Walking inclut les bâtons. Appelez pour réserver.



MAÏKAN Aventure

(819) 694-7010

www.maikan.ca

info@maikan.ca

2206, boul. des Chenaux, Trois-Rivières
Autoroute 40, sortie des Chenaux (201)





PARTAGEZ NOTRE PASSION.TM



Garantie
jusqu'à 4 ans *

Monnaie Cat
jusqu'à

600\$*



Financement souple et avantageux
à partir de **22,39 \$/semaine** *

* Détails en magasin. Les images peuvent différer. Sujet à l'approbation du crédit. Certaines restrictions s'appliquent. Offre basée sur un taux de financement de 0 % - 12 mois.

3305472

DÉTAILLANT
2001 à 2006
« Top service »



2561, boul. Saint-Jean
Saint-Maurice
Tél. : 819 691-1440
Télec. : 819 691-2731

www.morinsports.com