

# SCULPTEURS

DE L'AVANTURE

Thomas  
Meloche et  
Joelle Gagnon  
ont remporté la  
troisième place  
d'un concours  
international de  
sculptures de paille  
et de foin à Valloire, en  
France

PAGES M2 ET M3



# DEUX SCULPTEURS D'ICI BRILLEN EN FRANCE



**MARC-ANTOINE CÔTÉ**  
macote@lequotidien.com

**Le bois, le sable, la pierre, la neige, la glace... peu importe la matière, Thomas Meloche et Joelle Gagnon trouvent toujours une façon de faire rayonner leur art. Ils reviennent d'ailleurs tout juste d'un concours international de sculptures de paille et de foin à Valloire, en France, où ils ont su décrocher une troisième place, tout en sensibilisant le public à la cause du caribou forestier.**

Le Saguenéen Thomas Meloche n'aime pas travailler avec la fibre de verre. Encore moins avec « des affaires tout en plastique ». Il préfère utiliser les matériaux que la nature lui offre, question de limiter

son empreinte environnementale. L'utilisation de la paille étant en parfaite adhésion avec ses valeurs, il n'a pas hésité à soumettre sa candidature pour la compétition tenue en Europe, à la fin juin, en compagnie de sa collègue de longue date Joelle Gagnon, de Ferland-et-Boilleau.

« Je suis aussi agricultrice l'été, je fais des jardins à Ferland-et-Boilleau, alors pour moi c'est une matière qui est vraiment en lien avec mon métier, avec la nature, c'est très ancestral », explique cette dernière.

Malgré leur expérience relativement mince avec ce médium, ils ont été choisis à travers une soixantaine d'applications de partout dans le monde, et ont pu représenter le Canada face à des artistes en provenance de la France, de la Turquie, d'Israël, du Mexique, de l'Ukraine, de la Lituanie, de la Belgique, de Taïwan et du Congo.

« Juste d'être sélectionnés, c'était

l'un, et là de gagner la troisième place, on n'en revenait pas! », s'exclame Thomas Meloche, qui avait déjà participé à un événement du genre en sol mexicain par le passé et envisage retenter le coup dans le futur.

« Déjà sur 60 d'avoir été choisis, c'était notre prix, et en plus de gagner une troisième place, on était très fiers! », de renchérir sa coéquipière, pour qui c'était une première avec la paille, mais qui partage le même enthousiasme à l'idée de réutiliser ce matériau.

## L'ART POUR SENSIBILISER

L'œuvre qui leur a permis d'attirer les regards, à Valloire, en était une qui tenait à cœur aux deux sculpteurs. Faite de paille et de fils de fer, celle-ci avait la forme d'un caribou forestier trainant sur son dos une « abatteuse », en référence à la menace qui plane sur l'habitat de l'animal au Québec, soutient Thomas Meloche.

« On voulait le faire comme s'il était en dentelle de lichen. [...] Moi, je ne peux pas aller protester dans le bois et empêcher les coupes forestières, mais je peux au moins sensibiliser », ajoute-t-il, précisant que d'autres œuvres sur place, dont une montrant un rhinocéros blanc, visaient à rendre compte de l'importance de préserver la nature.

Durant les cinq jours et demi de travail nécessaires pour donner forme à leur sculpture, les deux représentants de la région ont même mis au point une nouvelle technique. À l'aide d'une perceuse, ils sont parvenus à enrouler la paille autour du fer.

« C'est un peu pour ça qu'on a gagné, c'était de l'innovation et les juges disaient que ça se démarquait vraiment des autres. [...] Il y a au moins trois équipes qui ont voulu qu'on leur fasse des cordes! »



Le concours accueillait des artistes en provenance de la France, de la Turquie, d'Israël, du Mexique, de l'Ukraine, de la Lituanie, de la Belgique, de Taïwan et du Congo. — PHOTO COURTOISIE



D'autres œuvres sur place, comme celle-ci, visaient à sensibiliser le public à l'importance de protéger la nature. — PHOTO COURTOISIE



— PHOTO COURTOISIE



— PHOTO COURTOISIE



— PHOTO COURTOISIE





Thomas Meloche et Joelle Gagnon ont décroché la troisième place au concours international de sculptures de paille et de foin à Valloire, en France. — PHOTO COURTOISIE

### UNE BELLE SURPRISE

Les représentants du Canada ont été les premiers surpris par la troisième place obtenue. Surtout que le poids de la petite abatteuse placée sur le dos du caribou a fini par faire tomber l'oeuvre, avec l'aide du vent, peu avant le passage des juges. Le tout a toutefois été corrigé à temps, ni vu ni connu.

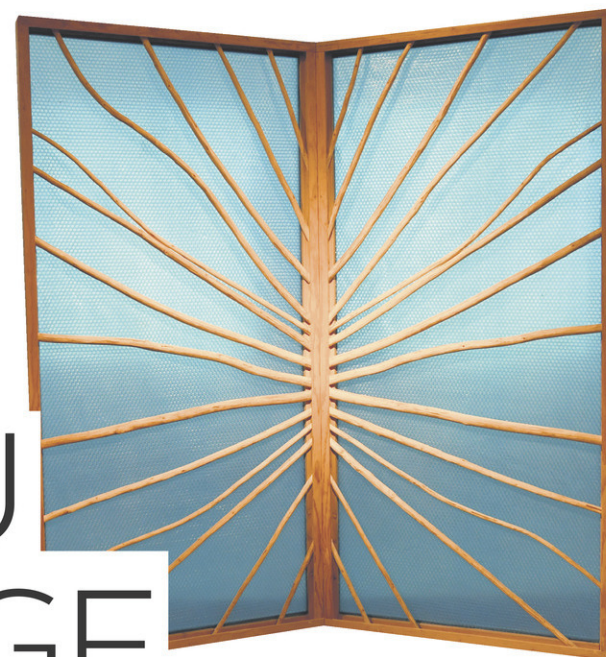
« On a enlevé la machine, on l'a relevée, on a travaillé jusqu'à 17 h 30. Le concours était fini, on était sûrs de ne rien gagner, et finalement on s'est fait dire qu'on avait gagné la troisième place. [...] C'était vraiment une sculpture fine, tout le monde nous demandait comment ça se faisait qu'elle tenait dans les airs. »

Thomas Meloche, qui voit le travail de la paille comme une autre corde ajoutée à son arc, adore voyager pour présenter son art. Comme Joelle Gagnon, il aimerait toutefois faire voyager un concours comme celui de Valloire jusqu'à Saguenay, se disant à la recherche d'une organisation qui pourrait aider à concrétiser ce projet dès l'été prochain. « En France, ils veulent nous aider à en monter un ici, alors ça pourrait être l'un ! »

D'ici sa prochaine escapade, l'artiste organise le Chainsaw party, Symposium d'art à la tronçonneuse, du 22 au 24 juillet, à Sainte-Rose-du-Nord. Il invite le public à venir admirer le travail de 14 sculpteurs, dont un en provenance de l'international.

EXPOSITION COLLECTION RÉSIDUELLE AU CNE

# DES INSECTES EXPERTS DU CAMOUFLAGE



— PHOTO LE PROGRÈS, MICHEL TREMBLAY



**GABRIELLE SIMARD**  
gsimard@lequotidien.com

À la manière d'une collection d'insectes, l'artiste Jean-François Fillion présente *Collection résiduelle*, une exposition trompe-l'œil où la végétation morte reprend vie. Dans la salle Les amis du CNE, à Jonquière, feuilles, branches, écorces et racines deviennent les corps d'insectes experts du camouflage

Si les collectionneurs d'insectes s'émerveillent devant l'esthétisme de cette exposition, les entomophobes risquent d'avoir peine à raisonner leur cerveau du fait que ce ne sont pas de véritables bestioles.

L'art épuré et décomplexé présenté avec *Collection résiduelle* offre aux amateurs d'art le fruit d'efforts acharnés. L'atmosphère à l'entrée de la salle n'a rien à voir avec ce qu'on peut s'imaginer habituellement d'une exposition.

C'est comme si la géométrie guidait l'œil dans cet imaginaire où l'illusion est maître. Les assemblages et sculptures s'adressent en quelque sorte aux visiteurs par leur complexité. Les mille et un détails présents dans les créations hypnotisent l'esprit.

Le travail a pour but de questionner les codes de l'art, de la nature ainsi que la perception des sens. C'est essentiellement à l'aide d'éléments organiques, de résidus d'ateliers, ainsi que de restes de bois que Jean-François Fillion a conçu ses oeuvres.

En plus des modules regroupant les reproductions d'insectes, des sculptures de bois ainsi que d'impressionnantes paraboles créées avec l'écorce des arbres surplombent un des murs de la salle du CNE.

La manipulation que l'artiste fait du bois en le mélangeant à la perception de la morphologie des petites bestioles ne laisse pas les gens qui visitent l'exposition indifférents.

L'artiste crée des arrangements anatomiques transgressant les limites. Les croisements qu'il réalise avec les différents matériaux ont pour but de créer de



Les mille et un détails présents dans les créations hypnotisent l'esprit. — PHOTO LE PROGRÈS, MICHEL TREMBLAY

nouveaux insectes voyageant entre la légende et le réalisme. Si certains de ses métissages sont réfléchis, d'autres sont plutôt créés par le hasard des choses.

« Dans les deux cas, j'essaie de concevoir l'objet artistique

comme un organisme vivant, avec son propre fonctionnement, sa propre logique interne et ses propres capacités d'évocations ou d'interactions », révèle le créateur originaire du Saguenay-Lac-Saint-Jean.



La manipulation que l'artiste fait du bois en le mélangeant à la perception de la morphologie des petites bestioles ne laisse pas les gens qui visitent l'exposition indifférents. — PHOTO LE PROGRÈS, MICHEL TREMBLAY



Si les collectionneurs d'insectes s'émerveillent devant l'esthétisme de l'exposition, les entomophobes risquent d'avoir peine à se convaincre que ce ne sont pas de véritables bestioles. — PHOTO LE PROGRÈS, MICHEL TREMBLAY





**L'artiste Margaret Tracteur et sa nouvelle violoniste, la Baieriveraine d'origine Shella-Ann Tremblay, seront de passage au Paradox de La Baie, le jeudi 21 juillet.**

— PHOTO COURTOISIE

# LE LARGE CHAMP MUSICAL DE MARGARET TRACTEUR

MARC-ANTOINE CÔTÉ  
macote@lequotidien.com

**Gabrielle Noël-Bégin traîne encore bien des influences de ses voyages passés, de la Californie au Mexique, sa musique se voulant un heureux mélange de bluegrass, de western swing et de yodel, «avec une petite touche de New Orleans». À ceux qui se sentiraient perdus dans un tel amalgame musical, elle promet simplement un spectacle des plus festifs pour son passage du 21 juillet, au Paradox de La Baie.**

Margaret Tracteur, de son nom d'artiste, sera accompagnée pour l'occasion par sa nouvelle comparse, la violoniste et Baieriveraine d'origine Shella-Ann Tremblay, dont la sonorité «trad québécoise» se mêle bien à sa proposition.

C'est à la suite d'une publication Facebook que leurs chemins en sont venus à se croiser. Gabrielle Noël-Bégin cherchait à «élargir la famille» de son projet musical, d'abord solo, lorsque le nom de Shella-Ann, qui s'est notamment fait connaître avec Bob et les

Macalousses, lui a été suggéré par plusieurs personnes.

«À ce moment-là, elle n'était pas disponible, elle était en Nouvelle-Orléans. Mais plusieurs mois plus tard, elle a appris qu'elle faisait un cours de mécanique de machinerie lourde à Québec. Elle m'a contactée et c'a été comme le timing parfait», raconte Gabrielle Noël-Bégin, dont la violoniste précédente a récemment déménagé à New York.

## UN EP QUI A TOUT CHANGÉ

Le spectacle prévu le 21 juillet à La Baie, comme celui qui suivra le lendemain à l'Auberge Le Camp de base de L'Anse-Saint-Jean, puis celui du 23 au Pub de la Microbrasserie de Tadoussac, sera l'occasion pour les spectateurs de découvrir le mini-album lancé en 2021 par Margaret Tracteur, *Mettre la charrue devant les boeufs*.

C'est depuis la sortie de ce EP, chaleureusement accueilli par le public, que l'autrice-compositrice-interprète peut investir la majeure partie de son temps dans la musique. «J'ai eu vraiment beaucoup d'entrevues et de critiques, plus que jamais dans ma

vie, quand c'est sorti. Et après, j'ai eu de super belles opportunités de spectacles.»

Ces occasions l'ont amenée un peu partout en Gaspésie, cette dernière semaine, puis l'amèneront en studio à Montréal, avant sa venue à Saguenay, pour la préproduction de son prochain album, subventionné en partie par la Ville de Québec. Celui-ci s'annonce dans la même lignée musicale que *Mettre la charrue devant les boeufs*, avec

chalet à Ferland-et-Boilleau, l'hiver dernier, pour écrire la vingtaine de chansons à travers lesquelles elle choisira les titres de son prochain opus.

Son approche a été plus académique, «mais pas dans le sens plate du terme».

«J'ai comme plus joué à des jeux, je me suis inspirée de la place où j'étais dans le bois, alors je vais avoir encore des chansons qui parlent d'animaux. [...] J'ai même

va ratisser un peu plus large», poursuit Margaret Tracteur au sujet de l'album à venir, sur lequel elle sera accompagnée de Shella-Ann Tremblay au violon et d'une nouvelle contrebassiste en la personne de Valéry St-Gelais.

Elle en présente déjà des extraits en spectacle, en plus de quelques reprises à saveur de bluegrass et de swing.

Et pour ceux qui se demandent pourquoi Gabrielle Noël-Bégin a choisi le nom de Margaret Tracteur pour sa carrière artistique, elle répond candidement que le jeu de mots lui plaisait au départ, lorsqu'elle accompagnait sur scène son ami Nick Thunder.

«J'aimais ça dire que j'étais Margaret Tracteur et que lui c'était Nick Tondeuse. [...] J'ai peut-être réalisé ça par la suite, mais ce que j'aime bien dans ce choix de nom là, c'est que ça fait aussi référence aux bands hardcore punk des années 80, genre les Dead Kennedys ou Reagan Youth», dit celle qui envisage de se moquer de Margaret Thatcher, défunte ex-première ministre du Royaume-Uni, dans l'une des chansons à paraître sur son prochain album.

**C'est depuis la sortie du EP *Mettre la charrue devant les boeufs*, chaleureusement accueilli par le public, que l'autrice-compositrice-interprète peut investir la majeure partie de son temps dans la musique.**

des arrangements et des textes plus travaillés, promet toutefois Gabrielle Noël-Bégin.

## UNE APPROCHE DIFFÉRENTE

Puisant autrefois son inspiration dans ses nombreux voyages ou ses relations personnelles, l'artiste a dû apprendre à composer autrement depuis le début de la pandémie. Elle s'est donc retirée dans un petit

fait des genres d'exercices d'écriture. J'ai peut-être eu une approche un peu plus pragmatique je dirais.»

«Il y aura peut-être plus de chansons qui ont des punchs ou qui racontent une histoire. Je dirais une plus grande variété de styles, parce que je vais un peu flirter avec le cajun sur cet album-là. J'ai encore des tonnes swing, des tonnes qui sont quasiment folk-punk, alors ça





# LIER L'ART ET LA SPIRITUALITÉ AVEC LA PEINTURE

La peintre crée avec la spatule, comme sur la toile présentée ici, ou avec la technique du *pouring*. — PHOTO LE PROGRÈS, JEANNOT LÉVESQUE

**MYRIAM ARSENAULT**  
JOURNALISTE DE L'INITIATIVE DE  
JOURNALISME LOCAL  
marsenault@lequotidien.com

**Arianne Lapointe, alias Ari artiste intuitive, a fait le grand saut. Délaissant sa carrière en communications, la Chicoutimienne de 37 ans a décidé de se consacrer pleinement à son art, la peinture. Cette passion s'est étonnamment liée à une autre partie prenante de sa vie, la spiritualité.**

Les deux domaines sont indissociables du parcours d'Arianne. C'est dans un élan à créer, provenant du cœur, que la jeune femme a trouvé sa passion. « J'ai eu le goût de créer, pour moi et non pour quelqu'un d'autre, ce qui est souvent le cas dans le milieu des communications. La peinture a tout de suite été un coup de cœur, je suis tombée là-dedans en 2018 et depuis ce temps-là, je sens vraiment que je suis sur mon X », lance joyeusement l'artiste, lors d'un entretien avec *Le Progrès*.

Ses pinceaux ne l'ont plus jamais quittée. En travaillant à temps partiel dans un magasin DeSerres, la

jeune femme a sauté à pieds joints dans le milieu artistique, en suivant et en donnant des formations. Elle a décidé d'en faire carrière en janvier 2022.

C'était pour elle une nouvelle façon de s'exprimer. Elle n'a qu'à laisser aller ses sens, ses créations étant purement intuitives, d'où son nom d'artiste. « Mon cerveau ne peut pas embarquer, je n'ai aucune idée où est-ce que ça va quand je crée. Je sais qu'une toile est finie quand je sens qu'elle est finie. C'est vraiment une énergie qui passe, c'est très très vibratoire », continue l'artiste.

Arianne utilise majoritairement deux techniques, la peinture acrylique à la spatule et le coulage de peinture fluide communément appelé *pouring*.

Son art a un côté ésotérique tout à fait avoué. Alors qu'Arianne a vécu un éveil spirituel il y a quelques années, elle s'intéresse depuis aux soins énergétiques, au magnétisme, au reiki, ce qui se transmet dans ses toiles qui dégagent une certaine énergie. Plusieurs touchent directement le cœur des gens, ce qu'elle adore.

Sa plus grande fierté jusqu'à maintenant : se permettre d'être

aussi vulnérable, aussi vraie, devant le public. « Peindre comme ça, c'est vraiment oser montrer l'essence de qui je suis. Vu que je ne crée pas avec ma tête, mais avec mon cœur et mon âme, c'est oser montrer vraiment qui je suis. Oser le montrer, en sachant que ça peut déranger, que des gens peuvent ne pas aimer ça », explique-t-elle.

Elle est bien consciente que ses toiles ne sont pas faites pour tout le monde et elle l'assume. Les nombreux commentaires positifs et la communauté qui se tisse derrière elle sont amplement suffisants et l'encouragent grandement à poursuivre dans sa voie.

Avec le retour des événements en

présentiel, Arianne pense qu'elle a choisi le bon moment pour se lancer. Avec un plan d'affaires en poche, qu'elle a fait travailler lors de son Attestation de spécialisation professionnelle (ASP) à distance en Lancement d'entreprise pour artiste visuel, Arianne est prête à travailler. Elle aimerait mieux se faire connaître au Saguenay-Lac-Saint-Jean, participer à plus d'événements et développer de nouveaux partenariats avec des artistes de la région.

Elle a d'ailleurs une œuvre au nouveau centre d'arts

du presbytère Saint-Alexis et s'est notamment rendue au Salon du mieux-être de Roberval et au Symposium international de peinture et de sculpture du Saguenay-Lac-Saint-Jean. D'autres symposiums l'attendent également, dont le Salon au cœur du mieux-être de Chicoutimi, en octobre. Ce genre d'événement, axé sur la spiritualité, l'attire énormément.

**Arianne Lapointe, alias Ari artiste intuitive, a entamé sa carrière de peintre en janvier.**



— PHOTO LE PROGRÈS, JEANNOT LÉVESQUE

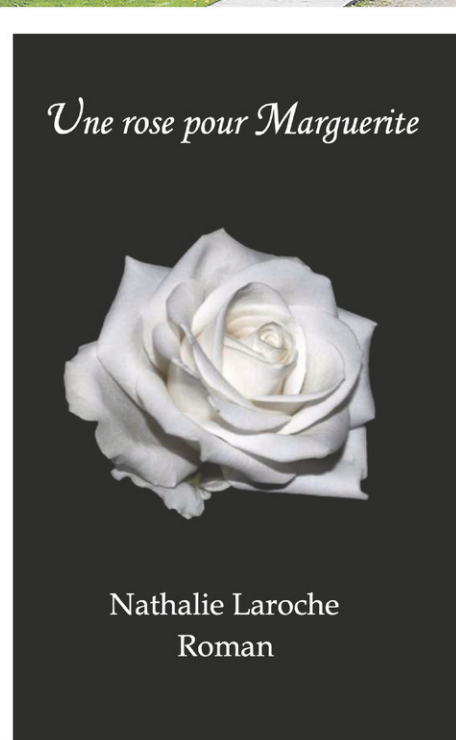




*Une rose pour Marguerite* retrace aussi l'histoire du village de Val-Jalbert. Les pages font voyager les lecteurs de l'année 1918 à l'année 1923. — ARCHIVES LE QUOTIDIEN

## UNE ROSE POUR MARGUERITE

# UN ROMAN POUR FAIRE REVIVRE VAL-JALBERT



**GABRIELLE SIMARD**  
gsimard@lequotidien.com

Écrire un livre par année, c'est le rythme que s'est donné Nathalie Laroche depuis le début de sa retraite. Celle qui sortait son premier roman nommé *Marguerite, la p'tite fleur de l'Ouïatchouan* en 2021, a lancé en 2022 la suite de l'histoire qui prend racine dans le village de Val-Jalbert.

*Une rose pour Marguerite* s'éloigne de la route qu'elle avait tracée au départ pour son personnage principal. Les rebondissements ne se comptent même

plus sur les doigts de la main tant il y en a dans le roman. Le tome deux dessine un portrait historique et fictif pittoresque rempli de surprises.

La plume derrière le livre ne s'attendait pas à ce que l'histoire imaginée au départ prenne une tout autre tournure. « Tout reste très réaliste, mais il y a clairement des événements qui étonnent », raconte l'auteure Nathalie Laroche.

*Une rose pour Marguerite* commence tout de suite après la fin du tome un. Cette idée de reprendre là où tout a terminé donne une marge de manœuvre intéressante à celle qui a tracé une route sombre pour Marguerite.

Les valeurs de son personnage principal répondent à un mouvement féministe d'avant-garde. En discutant avec Nathalie Laroche, on comprend qu'il se cache un peu d'elle dans la jeune fille.

D'ailleurs, les différents événements historiques qui ont ponctué les années 20 rappellent des phénomènes d'actualité. Les grands thèmes comme la guerre, la pandémie et même l'avortement y sont abordés comme des enjeux sociaux importants de cette époque.

« C'est un peu comme si l'histoire se reproduisait de nos jours. Il y a une impression de retrouver l'époque moderne. C'est comme

si le temps s'était arrêté », pense Nathalie Laroche.

Le théâtre de l'histoire du deuxième livre retrace l'historique du village de Val-Jalbert. Les pages font voyager les lecteurs de l'année 1918 à l'année 1923.

La famille fictive imaginée par l'écrivaine ainsi que ses recherches documentaires permettent de raconter ce qu'ont vécu les habitants du coin qu'on nomme aujourd'hui le village fantôme.

Les lignes permettent de revisiter dans l'oeil de personnages imaginaires la fermeture de Val-Jalbert, la vie à Roberval, la Première Guerre mondiale et la grippe espagnole.

La femme qui tient le crayon est heureuse de voir que ses livres intéressent un public varié et pas seulement sa garde rapprochée. Malgré le fait qu'elle soit dyslexique de naissance, la Robervaloïse d'origine rédige avec beaucoup de plaisir. « Mon éditeur m'aide à rattacher mes propos et comme il a une force pour utiliser les mots d'époque, ça donne une écriture beaucoup plus réaliste tout en restant facile à comprendre », ajoute-t-elle.

La femme qui habite dans le bois vit de la cueillette l'été. « Je pense écrire mon troisième livre à l'hiver. Je prévois le terminer à la fin 2023 ou au début 2024 », explique-t-elle.



# LA VIE DE LÉA OLIVIER, TOUJOURS AUSSI COMPLIQUÉE

CLAUDIA BLAIS-THOMPSON  
Le Droit

**GATINEAU** — Laurence Deschênes incarne Léa Olivier depuis trois ans. Nous l'avons rencontrée dans une maison d'Ottawa où la grande majorité des scènes sont tournées. La comédienne de 20 ans venait de terminer une scène de la troisième saison dans laquelle de la sauce tomate était impliquée. Impossible toutefois de savoir de quoi cette scène retourne réellement. Ce que Laurence pouvait confirmer par contre, c'est que la vie de Léa est toujours aussi compliquée.

« Et je pense que ça le restera toujours », lance Laurence Deschênes en entrevue avec *Le Droit*.

L'histoire reprend là où on a laissé Léa, à la fin du camp de vacances. C'est aussi la fin des vacances d'été et le début de la dernière année du secondaire. Entre les amitiés et les amours, la fidélité et le divorce, les questions existentielles sont toujours aussi nombreuses pour Léa et ses amis.

« C'est la peine d'amour de Léa et la montée d'Olivier qui a peut-être un œil sur Léa, mais il y a Maude qui est toujours dans les parages parce qu'elle n'est pas prête à lâcher le morceau », raconte Rachel Cardillo, l'autrice qui a adapté les aventures littéraires de l'héroïne imaginée par Catherine Girard-Audet. « Il y a une rivalité, un trio qui va s'installer. C'est compliqué. »

Beaucoup de bouleversements se produisent aussi à Sainte-Marie, notamment pour Marilou, qui apprend que ses parents divorcent. « Avec sa conception de l'amour, ça va ébranler beaucoup de choses, poursuit Rachel Cardillo. On aura plus accès à sa famille. »

Les nombreux thèmes traités dans cette série par l'autrice principale sont souvent près de « la vie compliquée de Rachel », affirme-t-elle.

Parmi les sujets abordés, le décrochage scolaire, le premier boulot et le choix de carrière. Pour l'actrice principale, cette dernière question, objet central de la troisième saison, peut s'avérer angoissante.

« Je me souviens que c'était une question angoisse pour moi quand j'étais jeune. Dans ma tête, je voulais être comédienne et on m'a toujours demandé quelle allait être ma vraie *job*. C'est

Laurence  
Deschênes  
incarne Léa  
Olivier depuis  
trois ans. — PHOTO  
LE DROIT, SIMON  
SÉGUIN-BERTRAND

stressant d'aller se caser dans un métier. »

## REINE DU DRAME

Et tous ces thèmes de la série télévisée sont exportés dans plusieurs pays francophones, dont la France, la Belgique, le Luxembourg et la Suisse. Pour le réalisateur des trois saisons de Léa Olivier, Martin Cadotte, le voyage des valeurs de l'équipe derrière la série est « juste du plaisir ».

« La relation de Léa et son père est un sujet qui me touche. Souvent, ce sont les mères qui sont associées aux filles et je voulais donner l'exemple que j'ai avec ma fille, où on peut parler et où je peux l'aider. Rachel l'avait placé au scénario et on l'a poussé plus loin. »

Personnalité très près du personnage qu'elle incarne depuis qu'elle a 17 ans, Laurence Deschênes décrit Léa comme une personne pétillante et *drama queen*. Dès le début, la description du rôle lui disait que « ça allait être facile » à incarner.

« La seule difficulté, c'est qu'elle est plus jeune. Parfois, il faut jouer les réactions un peu plus gros. »

Martin Cadotte se souvient d'ailleurs de la première fois où il a rencontré les comédiens alors âgés de 15 ou 16 ans. « De les voir grandir, ça m'émeut beaucoup. Ils sont bons et ils sont toujours préparés, autant dans la vie personnelle qu'au travail. »

## TOURNER MONTRÉAL À OTTAWA

Sur les 30 jours de tournage de cette coproduction d'Encore Télévision et de la boîte franco-ontarienne Slalom, 29 ont eu lieu dans la région. Le tournage de la série s'est d'ailleurs terminé quelques jours plus tard à Limoges, dans l'Est ontarien, à un centre équestre, précise Martin Cadotte. Alors que l'histoire de Léa Olivier se déroule à Montréal, il serait relativement facile de représenter Montréal dans la capitale fédérale, croit-il.

« Les gens n'y voient que du feu. On arrive à truquer tout ça avec des plans de drone qu'on prend



Le réalisateur des trois saisons de *Léa Olivier*, Martin Cadotte. — PHOTO LE DROIT, SIMON SÉGUIN-BERTRAND



Rachel Cardillo, l'autrice principale qui a adapté les aventures littéraires de l'héroïne imaginée par Catherine Girard-Audet. — PHOTO LE DROIT, SIMON SÉGUIN-BERTRAND



Léanne Désilets joue le rôle de Marilou, la meilleure amie de Léa. — PHOTO LE DROIT, SIMON SÉGUIN-BERTRAND

à Montréal et qu'on met sur les plans où on marche à Ottawa. »

Mais l'œil aguerri saura sûrement reconnaître les bornes-fontaines jaunes d'Ottawa qui ont réussi à se faufiler au montage lors des premières saisons. Les couleurs des autobus du transporteur OC Transpo peuvent quant à elles difficilement passer inaperçues, souligne Martin Cadotte.

D'autres lieux, comme La Ronde dans la deuxième saison et le Biodôme de Montréal cette fois-ci, ne peuvent être truqués. En tournant dans plusieurs lieux, un « rythme visuel » se crée.

« Pour moi, c'est important de ne pas rester trop longtemps dans de longues scènes, indique Martin Cadotte. On se promène beaucoup et c'est payant à l'écran. »

La troisième saison de *La vie compliquée de Léa Olivier* sera offerte sur Club Illico en 2023.



## CONFESSIONS

LUC PICARD  
ET L'HOMME  
INVISIBLE

GENEVIÈVE BOUCHARD  
gbouchard@lesoleil.com

Homme discret, voire «plate», habité de certaines valeurs conventionnelles, Gérald Gallant a assassiné 28 hommes (plus 12 tentatives de meurtre) dans son parcours criminel, réussissant à échapper aux autorités pendant plus de deux décennies. De quoi fasciner l'acteur et réalisateur Luc Picard, qui s'inspire de son histoire dans le film *Confessions*, attendu au cinéma le 20 juillet.

Maltraité par sa mère (interprétée de cruelle manière par Catherine De Léan et Louise Portal), malmené à l'école à cause de troubles d'apprentissage et d'un bégaiement qui le suivra jusqu'à l'âge adulte, Gérald Gallant a commencé sa carrière criminelle jeune, d'abord comme cambrioleur.

Doué pour assassiner des gens d'une manière professionnelle, «la tête au-dessus du cœur», il fera des dégâts comme tueur à gages pendant la guerre des motards, qui a fait la manchette au Québec dans les années 90.

Des assassinats perpétrés dans des lieux publics, devant témoins. Pourtant, Gallant s'en tirait. Peut-être parce qu'il ne faisait pas de bruit (sauf celui de ses armes à feu), qu'il n'avait l'air de rien.

«Ça fait longtemps qu'il me fascine, confie Luc Picard. Il a commis un meurtre dans le restaurant de quelqu'un que je connais. Cette combinaison de tueur à gages et de petit monsieur qu'on ne remarque pas m'intéressait.»

«L'autre défi, c'est que par définition, c'est un gars plate. Comment je peux vous intéresser pendant deux heures à un gars plate? Dieu merci, il est entouré de personnages super colorés.»

— Luc Picard, à propos de Gérald Gallant

On songe effectivement à un homme invisible en visionnant ce film basé sur le livre *Gallant: confessions d'un tueur à gages*, signé par les journalistes Éric Thibault et Félix Séguin du Bureau d'enquête du *Journal de Montréal*.

«Il y a eu plein de portraits-robots et ils n'ont rien de particulier», résume Luc Picard, qui, nourri par des heures d'interrogatoires policiers du véritable Gallant, a trouvé dans ce personnage du «bonbon» pour l'acteur et le réalisateur en lui. «Tu ne veux pas l'idéaliser, tu veux jouer la vraie affaire. L'autre défi, c'est que par définition, c'est un gars plate.

Comment je peux vous intéresser pendant deux heures à un gars plate? Dieu merci, il est entouré de personnages super colorés.»

Une femme pour préserver les apparences, mais qui en a dedans aussi (Éveline Gélinas), une maîtresse qui va se prendre au jeu à la Bonnie and Clyde et qui ne soufflera pas mot quand ça va se corser (Sandrine Bisson, lire l'autre texte).

Et surtout un complice, Dolly (David La Haye, lire l'autre texte),

aussi habile que Gallant sur la gâchette. Et historiquement ostracisé, mais d'une autre manière. Le voilà tueur homosexuel à la solde de motards souvent rustres. Il livre la marchandise, mais il a la mèche courte.

«Je trouve que ce milieu criminel-là, on ne l'a pas vu tant que ça au cinéma québécois, explique Luc Picard. On a souvent vu des mafieux italiens. Là, on est dans une espèce de petite misère.

C'est presque un film de pauvres, en fait. Ils n'ont jamais d'argent. Ça m'a beaucoup interpellé.»

Et il y a tout ce contexte, qui nous revient en tête en visionnant le film, pas si lourd pour autant, ceci étant dit, grâce notamment à la musique moriconienne de Daniel Bélanger.

Mais cette rivalité sanglante entre groupes criminalisés a fait des dommages collatéraux. Luc Picard le savait et l'a entendu de nouveau en ciblant ses lieux de tournage.







1

## L'AMALGAME DU COMPLICE

Il se déguise en femme pour aller buter un gars dans un resto de poutines. Et il aura tant d'occasions d'émouvoir, de surprendre. Dans *Confessions*, David La Haye interprète le complice de Gérald Gallant. Un mélange entre la fiction et la réalité.

«Mon personnage est un amalgame de plusieurs criminels qui

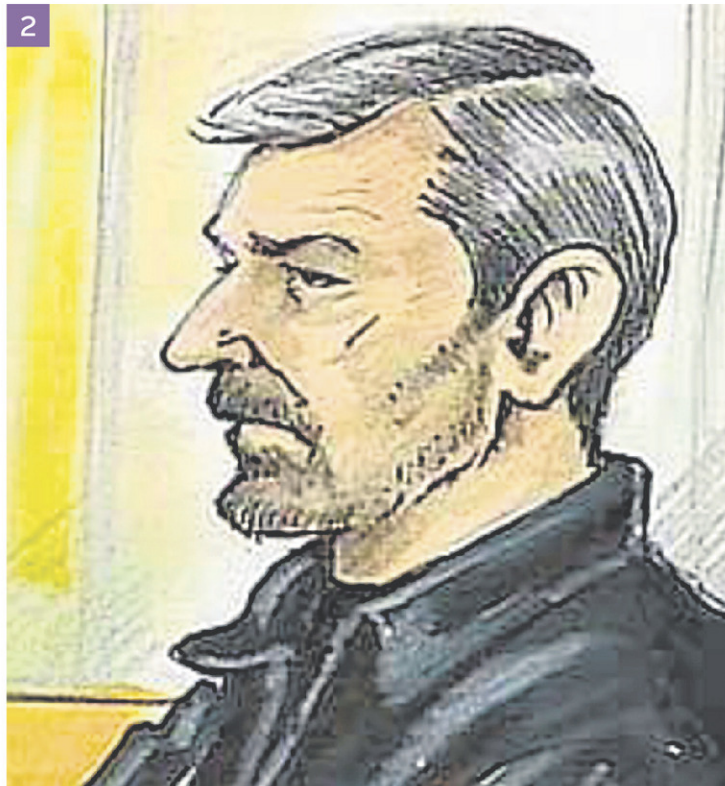
tournaient autour de lui», explique l'acteur.

David La Haye campe donc Dolly, de son surnom, un truand homosexuel qui tranche un peu dans le décor de motards dans lequel il évolue, sans être membre en règle.

Mais il est fidèle et il livre quand il le faut. Ou il exécute, plutôt.

«J'ai été très touché par ce personnage-là, confie David La Haye. Il a grandi dans les années 70. Il devait aimer Dalida. Il n'a pas dû être l'enfant le plus accepté dans sa classe. Il est un survivant. Et c'est la même chose pour Gallant. Ils veulent s'en sortir. Ce sont des gens qui veulent trouver leur place au soleil.» **GENEVÈVE BOUCHARD**

2



## BONNIE AND CLYDE

Sandrine Bisson interprète, avec toute la fougue qu'on lui connaît, la maîtresse de Gérald Gallant dans *Confessions*. Un rôle que l'actrice incarne avec respect et beaucoup d'attitude.

«Je ne veux pas encenser Gallant. Loin de là. J'ai fait d'elle, j'espère, une fille intriguée, amoureuse.»

Une Bonnie, comme dans *Bonnie and Clyde*, un thème récurrent dans le film.

À la vie, à la mort, en somme. Ou jusqu'à ce que quelqu'un vous trahisse... **GENEVÈVE BOUCHARD**

3



1 À gauche, David La Haye incarne, Dolly, le complice de Gérald Gallant. À droite, le réalisateur de *Confessions*, Luc Picard, joue Gallant. — PHOTO LE SOLEIL, YAN DOUBLET

2 Gérald Gallant lors de son procès.

— PHOTOTHÈQUE LE SOLEIL

3 Dans *Confessions*, Luc Picard a été interpellé par le milieu criminel, qui selon lui, n'a pas été tant vu au cinéma québécois. «On a souvent vu des mafieux italiens. Là, on est dans une espèce de petite misère. C'est presque un film de pauvres, en fait.»

— PHOTO LES FILMS OPALE

«Il y a un meurtre dans le film qui a eu lieu dans un restaurant Ashton dans la vraie vie, dit-il. On voulait voir si on pouvait tourner dans le même lieu. Le propriétaire a dit que ça avait été un événement trop traumatisant, que des employés ont dû faire des thérapies.»

Le film s'ouvre d'ailleurs sur le visage de témoins d'un contrat tout juste exécuté par Gallant. C'est loin d'être la joie...

*Confessions* nous arrive au

moment où le très médiatisé Maurice «Mom» Boucher (bien sûr représenté dans le film), qui présidait les Hells Angels au Québec pendant la guerre des motards, vient de mourir en prison.

Coïncidence... Le film devait sortir en 2020 et a été reporté à cause de la pandémie. Tout un hasard, quand même.

*Confessions* sera présenté au cinéma dès le 20 juillet.





PATRICIA RAINVILLE prainville@lequotidien.com



JULIEN RENAUD jrenaud@lequotidien.com

# entre elle et lui

## Femme libérée... pas tant que ça

**C**a vous arrive de regarder d'anciennes photos de vous et de vous dire que vous n'étiez pas pire maintenant à cette époque? Mais aussi de vous souvenir qu'à cette période, vous ne vous trouviez pas terrible? Et de vous dire que vous étiez un peu con de ne pas vous aimer à ce moment-là, alors qu'aujourd'hui, vous appréciez ce que vous voyez sur la photo.

Je ne sais pas si je suis très claire... En bref, je parle de ce sentiment de n'être jamais pleinement satisfait de l'image que vous projetez.

Je pensais être devenue une femme libérée de cette emprise de l'image qui pèse sur notre société. Que je m'acceptais comme je suis. Pas encore tout à fait. Il faut croire que c'est un problème dur à se débarrasser.

Depuis la pandémie, et surtout depuis le télétravail, je suis devenue une femme qui se soucie davantage que ses vêtements soient confortables plutôt que jolis. Je me maquille 100 fois moins qu'il y a deux ans, je ne porte pratiquement plus de talons hauts, je ne jure que par les soutiens-gorge de sport, et ça, c'est lorsque j'en porte, et je déteste tout ce qui me serre le corps. Il m'arrive de faire la grève du rasage de jambe et je suis capable de sortir faire des commissions sans fond de teint et, surtout, sans m'en faire avec ce que les gens pensent de moi. Vraiment, j'ai fait des pas de géants.

Mais il y a quelques jours, lors d'une réunion de famille, nous avons immortalisé le moment en photos. En me regardant, je me suis jugée

sévèrement, me dénigrant pour mes poignées d'amour par-ci par-là. Ma mère était fâchée contre moi.

Le pire, c'est que je sais très bien que l'an prochain, lorsque je regarderai à nouveau ces photos, je vais me trouver parfaitement correcte. Et je vais encore me trouver un peu conne de m'être jugée de la sorte.

Vraiment, on ne s'en sort pas de cette torture de l'image et j'en ai un peu (beaucoup) marre.

Bien qu'on ait fait un grand pas vers l'avant en vantant le principe de la diversité corporelle sur bien des tribunes, il reste encore bien du travail à faire pour qu'on soit capable de s'aimer tel que l'on est. Parce qu'on nous a tellement martelé longtemps que la minceur était synonyme de beauté, par la publicité, la mode, les réseaux sociaux, alouette.

On voit de plus en plus de femmes en chair dans les pubs de maillot, de plus en plus de femmes plus âgées sur nos écrans. Enfin.

On voit aussi de plus en plus de femmes abandonner la cire et le rasoir. Je leur dis bravo! Je dois avouer que cette «mode» m'attire beaucoup. Bien oui, comme toutes les filles du monde, je hais ça, me raser.

C'est une job à temps plein de gérer son poil et ça pique quand ça repousse.

Pendant ce temps, ces chers messieurs aux dos velus peuvent arborer leur belle barbe de quelques jours et leur poil de nez en se faisant complimenter.

Encore une égalité sur laquelle nous devons travailler! **PATRICIA RAINVILLE**

## Sois toi et t'es beau

**L**a mode masculine prend son envol et moi, je déploie mes ailes! Clairement, il y a un vent de fraîcheur, au Québec comme ailleurs dans le monde, si je me fie aux nombreux comptes Instagram et TikTok qui captent mon attention. Surtout en cette saison des festivals!

Des personnalités publiques, Matthew McKenley, lui, toi et moi repoussons enfin les limites très limitées imposées par la société. Les codes sont rattrapés, bientôt dépassés. L'audace et la créativité se sont frayé un chemin, non sans faire de victimes.

L'attrait pour l'art de se vêtir a trop longtemps été étouffé par des railleries ou limité au complet pour la gent masculine. Toute liberté était pénalisée. La mode, c'était une affaire de filles, de métrosexuels, d'homosexuels... Une affaire d'étiquettes plus que de vêtements.

Une société, laide, refusait le beau.

Celui au masculin singulier, le beau au féminin étant imposé, ce qui n'est guère mieux.

Signe des temps qui changent, des boutiques spécialisées voient le jour; d'autres ajoutent un département pour hommes à leur offre. Les designers aussi s'intéressent de plus en plus à nous, messieurs. Leurs créations deviennent accessibles, tranquillement – encore denrées rares en région et pour les tailles plus, malheureusement.

Les jeunes d'aujourd'hui sont beaux, avec leur collier choker, leur pull sans manches, leurs pantalons habillés taille haute et leur polo en mailles. Ils sont originaux, colorés, assumés et libres. Ils brillent, comme les perles qu'ils portent au cou.

Ensemble, ils opèrent le changement de paradigmes énoncé. Défricheurs de la fripe!

Dans les derniers mois, j'ai fait le plein de nouveaux morceaux, d'accessoires. J'ai commandé une blouse de viscose avec un nœud lavallière vue à la télé, après avoir écrit à la styliste du show, et j'ai flâné pour un bracelet tennis

coloré à 500 \$ qui ne voulait plus quitter mes rêves. J'ai aussi visité des friperies, dévalisé le Zara de Québec et recyclé d'anciens vêtements au potentiel sous-estimé. Chaque fois que je boucle mon ruban, regarde mes diamants, je suis fier, gonflé. Je me trouve beau et on me complimente!

J'écris tout cela et on dirait que je me transforme en paon le lundi matin pour aller corriger des textes au bureau. Mon audace n'a rien d'extravagant, détrompez-vous. Juste une petite coche de plus. Un peu d'éclat qui me met dans de bonnes dispositions chaque matin. Je savoure pleinement cette passion, la nourris. L'assume, enfin.

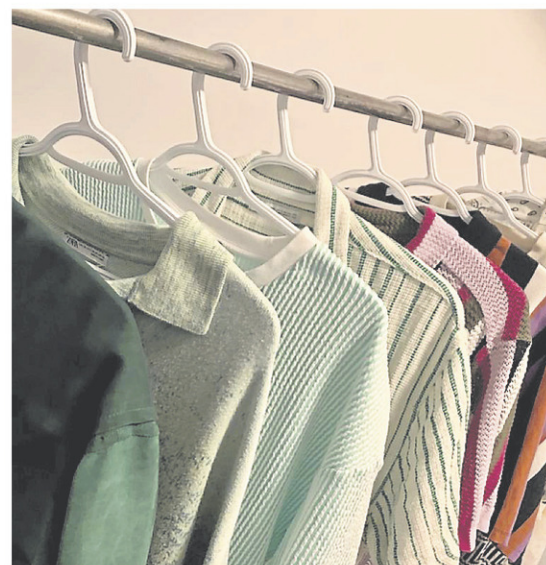
Je vous invite à oser, vous aussi. Allez-y à votre rythme. Profitez d'occasions spéciales pour flirter avec l'«extra», comme a dit la créatrice de contenu Julie Munger à ma collègue Myriam Arsenault, dans le cadre d'un reportage sur les looks de festivals. Explorer votre beauté.

En termes d'amour de soi, l'autobiographie de la mannequin Ève Salvail porte un titre qui vise dans le mille: *Sois toi et t'es belle*. Un doigt d'honneur au «Sois belle et tais-toi», une victoire personnelle et un appel collectif à s'accepter. À s'estimer.

Je suis moi et je suis beau.

Le style est une manière parmi d'autres d'exprimer son identité sans parler. La mode, la vraie, n'a ainsi aucune limite. Chacun est libre de porter ce qu'il veut, si ça lui plaît et s'il se sent bien.

C'est ça, une mode décomplexée. C'est ça, le beau au singulier. Au pluriel. Au féminin. Au masculin. **JULIEN RENAUD**



Voici quelques morceaux récents de ma garde-robe. —

PHOTO LE PROGRÈS, JULIEN RENAUD



Pour La Noce, j'ai osé des looks de festival un peu plus éclatés, dont celui-ci, d'une grande musicalité. — PHOTO COURTOISIE



PHOTO 123RF



# spiritualité



Le pape François sera au Canada du 24 au 29 juillet. — ARCHIVES AFP, GABRIEL BOUYS

## Un geste de réparation auprès des Autochtones

La visite du pape François au Canada, qui aura lieu du 24 au 29 juillet, peut être perçue comme un geste de réparation d'abord et avant tout, un geste continuant à ouvrir la voie à des relations plus humaines et invitant à poser d'autres gestes de réparation.

Car il y a eu tant d'abus par des prêtres, des religieux et religieuses catholiques, et ce, pendant une longue période de temps, des gestes qui ont causé et qui causent encore énormément de souffrances chez les membres des Premiers Peuples. Des vies et des cultures ont été détruites et elles sont encore aujourd'hui fragilisées.

Ce qui s'impose, c'est de réparer l'irréparable. Comment réparer le dénigrement et la dévalorisation de ces peuples et de leurs cultures au point de vouloir les faire disparaître? Comment apaiser tant d'impuissance, de méfiance et de rancœur se

manifestant par tant de misère sociale? Comment?

En reconnaissant les erreurs du passé qui entachent la mémoire de nos frères et de nos sœurs autochtones et empoisonnent leur quotidien. En demeurant vigilants pour ne pas répéter ces erreurs. En s'ouvrant, en reconnaissant et en s'enrichissant de leurs valeurs et manières de vivre. En applaudissant leur résilience et leur fierté. En reconstruisant des ponts par la multiplication de gestes qui leur feront sentir que nous les reconnaissons à leur juste valeur et que nous les apprécions.

Ces attitudes à adopter, ces gestes à poser prendront du temps à donner de leurs fruits, mais ils sont nécessaires à poser maintenant, en espérant qu'ils auront un effet d'entraînement. C'est dans ce sens que l'on peut interpréter la visite du pape François au pays auprès des Autochtones: un geste de réparation.

En justice réparatrice, telle

que conçue, pratiquée et expérimentée au Centre de services de justice réparatrice (CSJR), la démarche se réalise et porte ses fruits lorsque l'offenseur admet ses torts et ses responsabilités et qu'il est prêt à présenter ses excuses. Alors on peut lui présenter une personne victime pour qu'à la fois, il entende la chaîne des conséquences que son geste a eues sur la vie de cette personne et aussi pour répondre à ses questions.

Cette démarche, au départ perçue comme impensable, produit habituellement des fruits qui vont bien au-delà de ce qui est attendu. Un immense apaisement se produit, laissant de la place à de nouvelles forces pour rétablir des relations de confiance mutuelle.

On ne peut pas changer ni effacer le passé, mais on peut tenter de toutes ses forces de s'en libérer et c'est à cette libération que mène une démarche sérieuse en justice réparatrice.

Tout cela se passe dans

l'invisible intérieur de chaque personne. Mais se rendre vulnérable aux yeux des autres contribue à créer un climat de profonde confiance qui permet l'ouverture d'un dialogue imprévisible faisant tomber bien des barrières et bien des craintes. C'est alors que se révèle la dignité des personnes et que s'enclenche un mouvement d'entraide visant à se guérir et à grandir humainement. Découverte surprenante que de prendre conscience qu'à travers ces souffrances, il y a du beau et du bon renforçant chez chacun sa résilience.

Certains se demanderont si le pape François demandera pardon. Il l'a demandé à Dieu pour les souffrances causées et on peut penser qu'il réitérera les excuses présentées aux Premiers Peuples du Canada le 1<sup>er</sup> avril dernier, devant les délégations autochtones alors venues le rencontrer à Rome. Le pardon n'a rien de miraculeux en soi. Sa portée apaisante et libératrice

ne peut surgir s'il n'est pas préparé humainement parlant par des gestes de réparations symboliques et concrets. Comme l'a souligné Norman Yakeleya, chef régional des Territoires du Nord-Ouest à l'Assemblée des Premières Nations, présent à Rome lorsque le pape a présenté ses excuses, il faut permettre au pardon de survenir, mais il est important de marcher sur ce chemin avec douceur et respect. De son côté, le philosophe Laurent Jaffro souligne qu'il n'y a pas de droit au pardon: lorsqu'il survient, le pardon est donné en toute liberté et il s'agit d'une démarche éminemment personnelle.

Voilà, semble-t-il, à la fois le sens des gestes que le pape François a commencé à poser et qui culmineront lors de sa visite. Voilà les fruits que l'on peut en espérer.

**Raoul Lincourt**  
Cofondateur du Centre  
de services de justice  
réparatrice (CSJR)



# TOIT&MOI



L'entretien de son terrain peut paraître important, mais il y a moyen de le réduire considérablement.

— PHOTO 123RF/MAXOIDOS

## POUR ÉVOLUER VERS UN TERRAIN QUI NÉCESSITE MOINS D'ENTRETIEN

### ÉQUIPE DUFOUR TURGEON

**André Lessard**  
courtier immobilier  
résidentiel et commercial  
418 690-6765

**Sylvain Perreault**  
courtier immobilier  
résidentiel  
581 668-6202

**Linda Turgeon**  
courtier immobilier  
résidentiel et commercial  
418 540-0575

**Jean-Marc Prince**  
courtier immobilier  
résidentiel  
418 812-1777

**Michel Dufour**  
courtier immobilier  
résidentiel et commercial  
418 818-4747

**Vous recherchez des courtiers de confiance qui sauront comprendre vos besoins et vous conseiller dans votre démarche ?**

**Notre équipe peut vous aider et vous accompagner dans toutes les étapes de la transaction immobilière !**

**Il nous fera plaisir de vous rencontrer et de vous démontrer l'étendue de notre offre de services !**

**APPELEZ-NOUS**

**LARRY HODGSON**  
Collaboration spéciale

Trouvez-vous que vous passez trop de temps à entretenir votre terrain? Même que tout votre temps libre y passe? Il serait peut-être temps de regarder comment réduire un peu ces efforts, de viser un terrain qui fonctionne presque tout seul. Je ne pense pas qu'un terrain de banlieue de dimensions typiques qui nécessitent zéro entretien existe, mais un terrain qui ne demande 15, 30, 60 minutes par semaine en moyenne, bien sûr que oui. Voici quelques façons pour y parvenir.

### AUGMENTEZ LA PART DES VÉGÉTAUX À ENTRETIEN RÉDUIT

La première suggestion pour réduire le travail est de remplacer les plantes qui demandent

beaucoup de soins par les plantes qui en ont besoin de beaucoup moins. Et ce sont les arbres qui demandent le moins de soins, suivi des arbustes et des vivaces. Les plus nécessaires, par contre, sont le gazon et le potager. Je n'ose pas suggérer que vous réduisiez les dimensions de votre potager. Après tout, c'est la source de nourriture fraîche et saine de votre famille! Mais le gazon, oui, on peut facilement trouver des moyens pour réduire son entretien.

### Les moins exigeants : LES ARBRES

Un arbre demande zéro soin pour la plupart des années. Après la plantation initiale et les arrosages la première année, le temps qu'il s'installe, c'est le calme plat. De temps en temps, il y a une tempête qui arrache quelques branches, mais souvent ce sont des branches secondaires sans importance. Seulement très rarement a-t-on besoin d'intervenir. Par contre, quand il faut réagir, c'est souvent par personne interposée. Si une grosse branche s'arrache, c'est un arboriculteur qui doit faire le travail. Éventuellement, bien sûr, tout arbre finit par mourir et il faut penser l'enlever... mais probablement pas de votre vivant!

Évidemment, il faut choisir un arbre adapté à vos conditions. Si vous plantez à l'ombre un arbre qui devrait aller au soleil, ou en sol sec un arbre qui aime l'humidité ou en zone de rusticité 4 un arbre de zone 6, vous compliquez inutilement les choses... et vous vous donnez du travail en conséquence. Restons zen : que des variétés adaptées. Aummmm!

### Deuxième place : LES ARBUSTES

Les arbustes demandent à peine plus de soins que les arbres. Après la plantation initiale et les arrosages la première année, il n'y a presque rien à faire. Personnellement, mon terrain est surtout composé d'arbustes, justement pour cette raison : la sainte paix!

Mais il faut laisser les arbustes prendre leur forme naturelle si vous voulez vous libérer du travail. Si vous décidez de tailler régulièrement pour leur donner une forme quelconque, vous perdez tous les avantages des arbustes. Si, par exemple, quelqu'un vous suggère qu'il faut supprimer les fleurs fanées de votre lilas ou seringat, dites-lui poliment de se mêler de ses propres affaires. Cela n'est jamais nécessaire. L'idée que ce le soit est une invention de jardiniers trop zélés.

Et la protection hivernale? Quelle idée archaïque! Dites-vous bien que si un arbuste a besoin d'être emballé comme une momie pour passer l'hiver, il vaut mieux qu'il

crève. Ainsi vous pourriez le remplacer par un arbuste robuste et rustique qui ne nécessite aucune attention l'automne et l'hiver!

Mais le pire exemple de l'abus d'un arbuste est la haie taillée! On prend un arbuste parfaitement capable de pousser sans attention et on commence à le couper de tout bord, tout côté. J'appelle une haie taillée «20 ans de travail acharné». D'ailleurs, après 20 ans de soins méticuleux, la plupart des haies sont tellement stressées par ces interventions qu'elles sont finies, presque irrécupérables, et il faut donc recommencer à zéro.

Pourquoi ne pas planter plutôt une «haie libre» plutôt qu'une haie taillée? Vous plantez des arbustes en ligne et vous les laissez pousser, tout simplement. Oui, une telle haie sera plus large qu'une haie constamment taillée, mais tellement plus commode! Et vraiment zéro entretien!

Là où les arbustes diffèrent des arbres est que la plupart «se fatiguent» après 7 à 12 ans environ. Ils deviennent trop denses en haut et trop minces en bas et commencent à fleurir moins. C'est là qu'on fait une «chirurgie majeure» : une taille de rajeunissement. Vous rabattez l'arbuste à 15 à 40 cm du sol... puis il repousse tout seul et reste beau encore 7 à 12 ans. Puis vous le répétez. Zéro travail annuel; mais une bonne grosse journée de travail chaque décennie... ce n'est pas si pire, non?

### Entretien intermédiaire

Dans ce groupe, pensons surtout aux vivaces. Vous les plantez et elles reviennent d'année en année, réduisant l'entretien. Parfait! Beaucoup de jardiniers trouvent cela trop facile et alors coupent toutes les feuilles de fleurs vivaces à l'automne, ne comprenant pas que ce n'est pas nécessaire. Un gros effort strictement pour rien. Quelle horreur!

En effet, avec les vivaces, il n'y a pas vraiment d'entretien régulier, mais... il y a un entretien sporadique. Parfois, on en perd (les vivaces ne sont pas nécessairement éternelles) et il faut alors les remplacer. D'autres deviennent trop larges et il faut alors les diviser. Et une certaine part a une nature envahissante qu'il faut limiter. Malgré tout, les vivaces nécessitent peu de soins comparativement aux annuelles qu'il faut remplacer tous les ans. Et qui nécessitent passablement d'arrosage et de fertilisation alors que les vivaces, habituellement, s'occupent de leur propre entretien.

De plus, les annuelles finissent par coûter très cher aussi, même si leur coût initial est moindre que celui des autres végétaux, juste du fait qu'il faut toujours les remplacer.

Deux ou trois vastes platebandes de vivaces robustes (hémérocalles,



hostas, phlox, alchémilles, pulmonaires, filipendules, échinacées, etc.) peuvent presque combler un terrain et réduisent énormément son entretien, notamment par rapport à l'entretien de la pelouse.

### ET LA PELOUSE?

Justement, la partie du terrain qui nécessite le plus de soins est la pelouse.

Une pelouse est un milieu archi artificiel. Aucune graminée ne pousse vraiment sous la forme d'un tapis égal de 8 cm de hauteur, ce qui serait la hauteur d'idéal d'après les spécialistes de leur entretien. (Encore moins à 2 cm, la hauteur idéale d'après les maniaques de pelouse «vert de golf» qui ne semblent pas être capables de s'arrêter de «scalper» leur gazon, le laissant en piètre état.) Il faut toujours forcer la pelouse à obéir à nos attentes en faisant une tonte régulière, habituellement hebdomadaire. Puis, il faut offrir des arrosages, des fertilisations, des traitements contre les insectes et les maladies, etc. Vraiment, on n'en finit plus d'intervenir. Je me sens stressé juste à y penser!

Donc, il me paraît logique que réduire la surface gazonnée soit un but intéressant si l'on veut réduire l'entretien de son terrain. Cependant, force est de constater que la plupart des gens ne sont pas prêts. La pelouse, malgré ses exigences, ses difficultés et ses défaillances, règne encore en roi et maître sur les terrains québécois. Comment alors au moins en réduire l'entretien?

### Voici quelques idées :

- Acceptez l'idée qu'une pelouse peut être composée d'autre chose que les graminées. Beaucoup de gens acceptent maintenant le trèfle et le thym comme partie intégrante de la pelouse. Mais j'inclus chez moi violettes, crocus, lierre terrestre, scilles, bugle rampante, pissenlits, plantains, etc. Tout ce qui ne pique pas, quoi! Quand on ne fait plus de chasse aux mauvaises herbes, l'entretien baisse considérablement.
- Faites de l'herbicyclage et laissez les rognures de gazon décomposer sur place. Vous pouvez éviter complètement la fertilisation si vous le faites. Oui, fertilisation zéro!
- Engagez quelqu'un d'autre pour s'occuper de la pelouse... ou utilisez une tondeuse robot. J'aimerais bien avoir les moyens de me payer un tel luxe!
- N'arrosez pas quand il fait sec. Votre pelouse entrera alors en dormance estivale et pourrait même jaunir, mais reverdira avec le retour de la pluie.
- Enfin, tondez régulièrement, mais à une hauteur d'environ 8 cm :

les coupes trop rases donnent un gazon faible qui ne sera jamais beau.

Je vous ai lancé beaucoup d'idées pour faciliter l'entretien de votre terrain en même temps et je m'en excuse. Mais il faut tout simplement comprendre qu'entretenir son terrain n'a pas besoin d'être une corvée. Et qu'avoir un terrain dont vous seriez très fier sans y investir plus d'une ou deux heures d'entretien par semaine est parfaitement loisible.



### ENTRETIEN HORTICOLE

## À FAIRE CETTE SEMAINE

- Pour éloigner les oiseaux et tamias des petits fruits, installez un filet protecteur quand ils s'approchent de la maturité.
- Assurez-vous que vos tomates ne manquent jamais d'eau, sinon elles peuvent fendiller.
- Récoltez et faites sécher les feuilles de fines herbes quand vous voyez des boutons floraux, car leur goût est alors à son plus intense.
- Les limaces peuvent se cacher sous les pots de vos plantes. Vérifiez quotidiennement.

## Un service parfait pour vos projets, nos courtiers!

|                                                                               |                                                                            |                                                                              |                                                                        |                                                                |                                                                     |                                                                        |                                                                 |                                                                      |                                                                       |                                                                   |                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <br>Mélissa GAGNON<br>418 557-6635<br>mgagnon@lavoiescarre.com                | <br>Michel GAGNON<br>418 812-5071<br>gagnon.michel@live.ca                 | <br>Cyndie GAUTHIER<br>418 590-3390<br>cgauthier.immobiliere@gmail.com       | <br>Jean-Roch GIRARD<br>418 818-6484<br>jrockgirard@hotmail.com        | <br>Marie-Audrey GIRARD<br>418 376-4580<br>magirard1@gmail.com | <br>Michel GIRARD<br>418 698-9199<br>mick.girard@hotmail.com        | <br>François GODEIL<br>418 290-2490<br>francois.godeil@viacapitale.com | <br>Lynda GRAVEL<br>418 290-3849<br>lyndagravel@outlook.com     | <br>Michelle JEAN<br>418 820-5768<br>mich.jean@videotron.ca          | <br>Marie-Josée GRENON<br>418 812-9660<br>grenonmariejossee@gmail.com |                                                                   |                                                                     |
| <br>Hélène LAVOIE<br>418 693-4293<br>helene.lavoie@lavoiescarre.com           | <br>Jacques LAVOIE<br>418 557-4293<br>jacques.lavoie@lavoiescarre.com      | <br>Jean-Michel LAFONTAINE<br>418 376-1952<br>jm.lafontaine@lavoiescarre.com | <br>André LESSARD<br>418 690-6765<br>alesard2106@gmail.com             | <br>Réjean MARTIN<br>418 815-2320<br>rejean.martin@qc.aira.com | <br>Sylvain PERREAULT<br>581 668-8202<br>sperreault@viacapitale.com | <br>Claude POTVIN<br>418 815-1114<br>claud-potvin@sympatico.ca         | <br>Kevin POTVIN<br>418 812-6677<br>kevinpotvin@hotmail.com     | <br>Jean-François POTVIN<br>418 550-4848<br>jfpotvin@viacapitale.com | <br>Jean-Marc PRINCE<br>418 812-1777<br>jeanmarcprince777@gmail.com   | <br>Nadine SENECHAL<br>418 820-5643<br>nadinesenechal@hotmail.com | <br>André SIMARD<br>418 690-6996<br>simard.andre@videotron.ca       |
| <br>Camil SIMARD<br>418 818-3523<br>c_simard@videotron.ca                     | <br>Guy SIMARD<br>418 550-5561<br>guy@requisimard.ca                       | <br>Pierre-Olivier SIMARD<br>418 550-5136<br>po@requisimard.ca               | <br>Richard SIMARD<br>418 818-0976<br>rsimard2106@gmail.com            | <br>Hélène TALBOT<br>418 944-1251<br>helene.talbot@bell.net    | <br>Denise TRDINA<br>418 557-5556<br>dtrdina@viacapitale.com        | <br>Bertrand TREMBLAY<br>418 818-8858<br>btremblay@videotron.ca        | <br>Chantale TREMBLAY<br>418 668-9551<br>chantale9551@gmail.com | <br>Daniella TREMBLAY<br>418 290-3871<br>daniella8001@hotmail.com    | <br>Hélène TURGEON<br>418 590-1818<br>heleneturgeon@videotron.ca      | <br>Linda TURGEON<br>418 540-0575<br>lindaturgeon2000@hotmail.com | <br>Lisa-Marie TREMBLAY<br>418 817-1990<br>lsamarietremblay@live.ca |
| <br>Serg TREMBLAY<br>418 693-4011<br>sergtremblay@viacapitale.com             | <br>Réjean AUBRY<br>418 591-3131<br>courtois@rejeanaubry.com               | <br>André BILLODEAU<br>418 695-1240<br>ach@lavoiescarre.com                  | <br>Denise BLANCHETTE<br>418 820-6277<br>deniseblanchette1@hotmail.com | <br>Brenda BOIVIN<br>418 376-4057<br>brenda.boivin12@gmail.com | <br>Marylène BOIVIN<br>418 944-9533<br>mboivin@viacapitale.com      | <br>Audrey BOLDUC<br>418 812-2286<br>audreybolduc@hotmail.com          | <br>Louis BRODEUR<br>418 590-3422<br>lbroudeur@viacapitale.com  | <br>Chen CHEN<br>418 550-5501<br>cchen@viacapitale.com               | <br>Sara CORMIER<br>418 817-6419<br>sara.cormier@live.ca              | <br>Andrée CÔTÉ<br>418 720-2486<br>andree.cote1@hotmail.com       | <br>Jérôme CÔTÉ<br>418 818-2411<br>promecote@viacapitale.com        |
| <br>Jean-Philippe CÔTÉ<br>418 815-4780<br>jean-philippe.cote@lavoiescarre.com | <br>Marc-André DESBIENS<br>418 817-5333<br>marcandredesbiens77@hotmail.com | <br>Jonathan DESJARDINS<br>418 817-3306<br>jonathandjardins702@hotmail.com   | <br>André DUBÉ<br>418 818-6677<br>andre.dube78@hotmail.com             | <br>Éric DUBÉ<br>418 815-0545<br>edube@viacapitale.com         | <br>Marc DUBOIS<br>418 812-6004<br>courtois@rejeanaubry.com         | <br>Carl DUCASSE<br>418 540-7976<br>cducas@viacapitale.com             | <br>Michel DUFOUR<br>418 818-4747<br>dufomic@hotm.com           | <br>Vicky DUFRESNE<br>418 818-2987<br>vdufresne@viacapitale.com      | <br>Cynthia GAGNÉ<br>418 321-0044<br>cynthiagagne1@hotmail.com        | <br>Guylaine GAGNON<br>418 540-4830<br>guylainegagnon1@gmail.com  | <br>Josée GAGNON<br>418 541-0528<br>jgagnon@viacapitale.com         |



viacapitalesaglac.com



# DÉBARRASSEZ-VOUS DES MOUSTIQUES!



— 123RF

**MARIANE GUAY**  
mguay@lequotidien.com

À moins que vous ayez été sous une roche au cours des dernières semaines, vous avez sûrement

remarqué la présence imposante des moustiques, alors que cet été ils semblent particulièrement voraces. Ils n'hésitent pas à envahir nos maisons et nous tourner autour jusqu'à l'insomnie. Voici donc quelques trucs pour vous en débarrasser!

**1.**

Armez-vous de citrons et de clous de girofle.

Bien que ces odeurs soient intéressantes pour l'humain, les moustiques les détestent. Il suffit donc de couper des citrons en deux et d'y poser des clous de girofle. Voyez par vous-mêmes l'efficacité de ces répulsifs naturels.

**2.**

Les huiles essentielles peuvent également être vos meilleurs alliés pour renvoyer les moustiques à l'extérieur de votre maison. À l'aide d'un diffuseur, vous pouvez propager des odeurs citronnées. L'huile essentielle d'eucalyptus citronnée est d'ailleurs recommandée par plusieurs.

**3.**

Vous avez peut-être déjà des répulsifs naturels dans votre maison. Sinon, le basilic, la menthe, les géraniums et la lavande peuvent avoir des effets positifs sur la proportion de moustiques dans les aires de vie. Si les plantes vous intéressent, n'hésitez pas à garnir vos fenêtres de ces végétaux.

**4.**

Encore une fois dans l'optique d'éloigner

les moustiques, vous pouvez opter pour une solution bien connue: gardez les lumières fermées le plus possible. Ces insectes volent vers les sources de lumière, donc s'il n'y en a pas dans la maison, vous serez peut-être épargné. D'ailleurs, il existe des lumières expressément faites



pour ne pas attirer les moustiques. Elles sont de couleur plus jaunâtre, une couleur qui nuit à leur vision.

**5.**

Si rien de tout cela ne semble fonctionner, placez-vous près d'un ventilateur. Ces insectes volants n'apprécient pas particulièrement avoir le vent dans les voiles et quitteront pour aller un peu plus loin. Ils seront encore dans les parages, mais pas sur vous, au moins!



**JONQUIÈRE : 3780-3784 RUE VINCENT**

**225 000 \$**

**DUPLEX**  
CENTRIS # 13911873

**JONQUIÈRE : 395, DES PASSEREAUX**

**395 000 \$**

**# CENTRIS : 18043046**

**Proprio Direct**

**Marie-Eve Rathé** Courtier immobilier résidentiel  
**418 817-4933**  
marieratte@hotmail.com





**MARIANE GUAY**  
mguay@lequotidien.com

**Terrebonne est désormais la première ville au Québec à subventionner une partie des frais pour l'achat d'un bidet. Depuis la pandémie, ce dispositif, plutôt répandu en Europe, prend de plus en plus de place dans les résidences québécoises en raison de son aspect écologique. Voyons voir ce qu'il en est au Saguenay-Lac-Saint-Jean.**

Déjà, la designer d'intérieur chez EAU salle de bain et cuisine de Chicoutimi, Manon Fréchette, confirme que plus de Saguenéens optent pour le bidet depuis la pandémie. Souvenons-nous que les réserves de papier de toilette ont été à sec au cours des

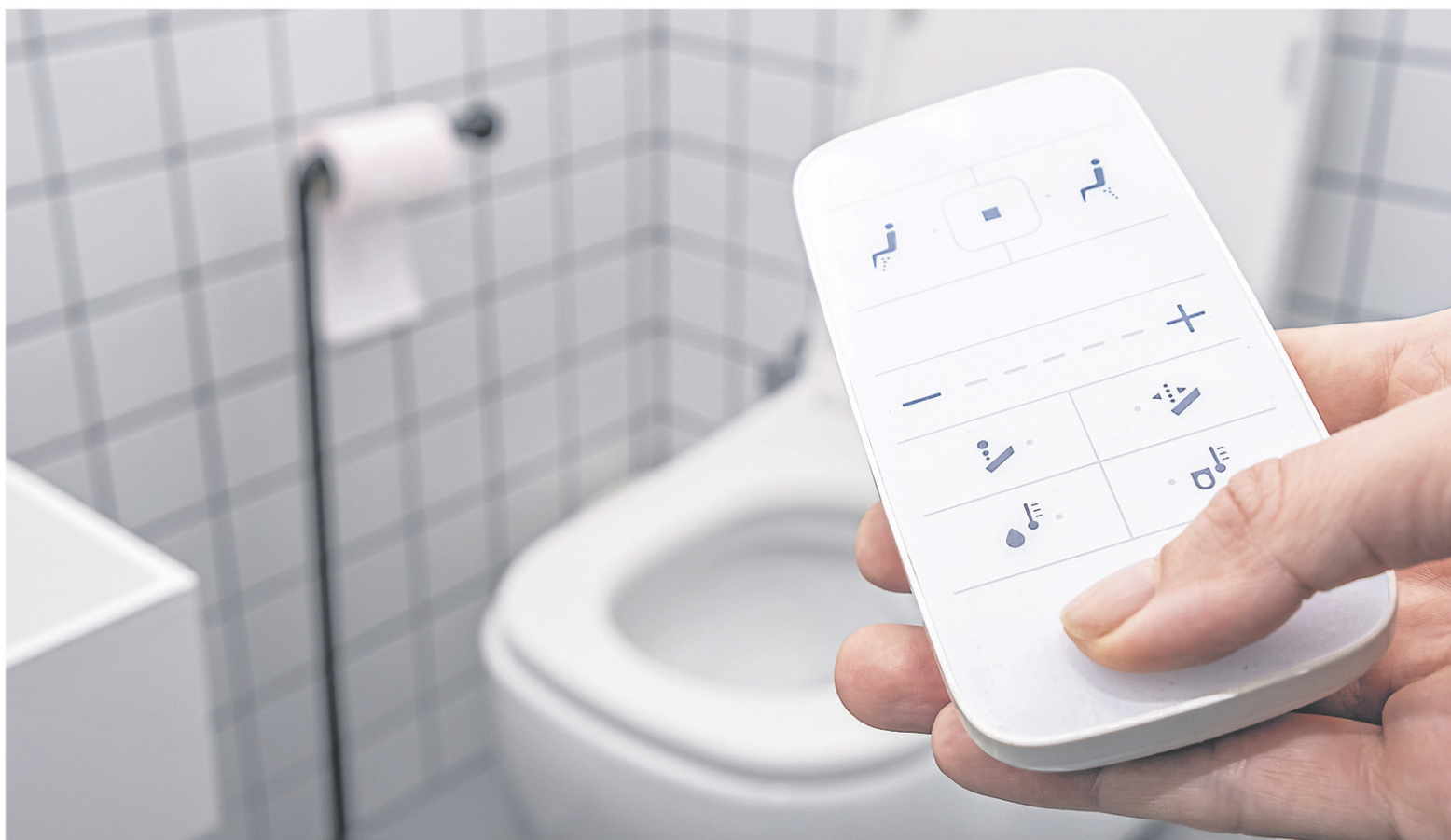


- 123RF

premiers mois de COVID-19, ce qui a mené certains sceptiques vers l'achat de bidet. «Les toilettes bidet sont effectivement de plus en plus en demande et cela est dû à la COVID-19. Les gens veulent être en contact avec le moins de bactéries possibles.»

Si ce n'est pas la pandémie qui a convaincu les derniers acheteurs, c'est probablement son côté écologique. Effectivement, Manon Fréchette confirme qu'il s'agit d'une façon de donner un coup de main à l'environnement. «C'est beaucoup plus écologique, car on utilise beaucoup moins de papier de toilette. Aussi, il y a une petite buse à l'intérieur qui nettoie la toilette ce qui fait comme un antibactérien, ce qui est vraiment propre. Et puis aujourd'hui, que ce soit une toilette bidet ou une toilette régulière, on utilise beaucoup moins d'eau qu'avant à l'intérieur de la toilette », explique-t-elle.

# L'ASCENSION DU BIDET



- 123RF

## AUTRES VILLES?

À Terrebonne, la ville propose une subvention pour l'achat de cet accessoire sanitaire depuis un peu plus d'une semaine. Cela se veut un incitatif pour encourager les citoyens à réduire leur consommation de papier de toilette. Comme il existe plusieurs types de dispositifs liés au bidet, la Ville offre de remettre jusqu'à 50% du coût de l'achat d'un bidet, d'un siège de toilette bidet, d'un bidet amovible ou d'une douchette-bidet.

En ce qui a trait à la possibilité que d'autres villes offrent ce type de subvention aux citoyens, pour le moment cela ne fait pas partie des discussions à Saguenay. Bien que Saguenay offre plusieurs programmes de subventions, tels que pour les couches lavables, les produits d'hygiène féminine durables, les produits d'incontinence durables ou même les composteurs domestiques, les subventions pour le bidet ne sont pas dans les plans. Saguenay considère que cela n'est pas nécessaire, car l'accessoire est surtout utilisé en Europe.



# PLANÈTEVINS

## VIN EN CALIFORNIE : LES RÉGIONS ÉMERGENTES



**NATALIE RICHARD**

Collaboration spéciale  
natalierichardmedia@gmail.com

**O**n connaît très bien les grands terroirs de Napa, Sonoma et même Mendocino plus au nord, mais trop peu ceux de la côte centrale californienne qui produit des vins formidables. Quelques joyaux de la viticulture sont nichés entre Santa Barbara et Santa Cruz, dans les régions de Paso Robles, Monterey et Santa Lucia Highlands.

Voici quelques découvertes époustouflantes parmi les vins que j'ai dégustés récemment et qui sont offerts chez nous. J'espère vous donner envie de voyager dans ces régions pour en découvrir davantage. Des destinations certes moins connues, mais combien qualitatives et tellement accueillantes. Sans mentionner la Highway 1 de la côte californienne, une des routes les plus spectaculaires du monde, entre Los Angeles et San Francisco.

### 1 LIBERTY SCHOOL CHARDONNAY CENTRAL COAST

19,95\$ • 719 443 • 13,5% • 6,5 g/L  
Si vous êtes déjà des amateurs du chardonnay de Mer Soleil qui profite des brises marines de Monterey et du soleil des Santa Lucia Highlands, vous allez adorer ce chardonnay de Liberty School. Il provient



La Highway 1 sur la côte californienne, entre Los Angeles et San Francisco, est une des routes les plus spectaculaires du monde. — PHOTO COLLABORATION SPÉCIALE NATALIE RICHARD

exactement de la même région et il est vinifié dans le même chai. C'est une belle collaboration entre la famille Wagner, qu'on connaît surtout pour les vins Caymus, et la famille Hope de Paso Robles qui sont des alliés depuis de nombreuses années. D'ailleurs Liberty School était à l'origine une des marques de Caymus, rachetée par la famille Hope en 1996.

### 2 CHALK HILL CHARDONNAY SONOMA COAST 2020

25\$ • 13 678 128 • 14% • 3,3 g/L  
Une expérience intéressante serait de comparer les chardonnays de différentes régions, comme celui-ci de Chalk Hill qui provient de la vallée de Russian River. Un terroir propice à la culture du pinot noir et du chardonnay, étant protégé de la chaleur grâce aux brouillards saisonniers et aux brises de l'océan Pacifique qui

préservent la fraîcheur dans le vignoble. Le vignoble Chalk Hill y est établi depuis 50 ans au sein d'un spectaculaire domaine qui accueille les visiteurs pour des dégustations et des visites guidées.

### 3 DAOU PASO ROBLES 2021

27,95\$ • 14 977 285 • 13,5% • 3,3 g/L  
Vous l'aurez deviné, les frères Daou, Georges et Daniel, sont d'origine libanaise. Pendant la guerre civile, leur famille a dû déménager dans le sud de la France et plus tard aux États-Unis où ils réalisèrent leur rêve d'acheter un vignoble en 1998, à Paso Robles. Parmi leur gamme de vin qui comprend surtout des rouges d'inspiration bordelaise, ce rosé produit à 95% de grenache est d'inspiration provençale. Très aromatique aux effluves de rose et de jacinthe, bien balancé sur des notes de framboise

noire. C'est un vin qui a du corps avec une concentration et un taux d'alcool qui en fait un rosé gastronomique. À servir à table avec une salade de confit de canard ou une poitrine de poulet aux canneberges. 91 points de Wine Enthusiat. **B**

### 4 HAHN PINOT NOIR MONTEREY COUNTY

21,70\$ • 13 522 908 • 14,5% • 5,2 g/L  
Hahn est un autre des vignobles qui se démarque vers Monterey et les Santa Lucia Highlands. Le domaine se spécialise dans les chardonnays et les pinots noirs. Leur vignoble est planté à flanc de colline, en altitude, dans un climat frais et venteux, des conditions idéales pour les cépages bourguignons. Le résultat est d'une grande élégance aux notes de cerise et de mûre, légèrement vanillé, avec une complexité qui perdure. Ils ont

également une belle boutique de dégustation au cœur du chic village de Carmel-by-the-Sea. Pour connaître les dates du nouvel arrivage, contactez l'agence Sélection Fréchette (**Frechette.vin**)

### 5 LE CIGARE VOLANT BONNY DOON CENTRAL COAST

24,95\$ • 14 602 889 • 13,6% • 2 g/L  
Le créateur du Cigare Volant, le légendaire vigneron Randall Graham, voulait au départ produire du pinot noir, mais ce n'était pas le cépage idéal pour son terroir de Monterey. Donc pour retrouver la finesse qu'il admirait tant des vins de Bourgogne, il choisit la syrah en ajoutant au fil du temps à son assemblage d'autres cépages rhodaniens comme le grenache et le cinsault. On y trouve un nez très agréable de prune, de cassis avec des effluves de cacao et étonnamment beaucoup de fraîcheur en bouche et de l'amplitude sur des tannins qui ont du caractère. Bien que Randall ait vendu ses parts en 2020, il est toujours très présent dans la production et les dégustations avec l'équipe pour s'assurer que son œuvre soit toujours au top. Il évolue avec la relève qui a même fini par le convaincre de faire un vin orange... et il l'a aimé!!

### 6 TREANA CABERNET SAUVIGNON PASO ROBLES 2020

35\$ • 13 940 974 • 14,5% • 7,9 g/L  
La gamme signature de la famille Hope depuis 1996, Treana représente le rêve réalisé de produire des vins de classe mondiale, à des prix accessibles. Ce cabernet est l'emblème du terroir de Paso Robles. Intense et exubérant aux notes de mûre et de cerise noire auxquelles s'ajoutent le café torréfié et la vanille sur des tannins à la fois tangibles et élégants.

### B BIO

Pour des suggestions quotidiennes de vins, suivez-moi sur Instagram @nrartdevivre ou sur mon site natalierichard.com.





CUBES DE  
BOEUF À  
L'ASIATIQUE

## RECETTES DE LA RELÈVE

*La Tribune* vous propose une recette simple, mais succulente pour vos soupers en famille ou entre amis.

Le journal membre des Coops de l'information s'est associé avec le Pavillon du Vieux-Sherbrooke du Centre de formation professionnelle 24-Juin. Les 11 élèves de l'enseignant Sylvain Dufour ont bien voulu concocter toutes ces recettes pour vous.

Ils avaient comme critères notamment de prendre des ingrédients qui peuvent facilement se retrouver dans votre cuisine. Au fil des semaines, vous découvrirez des protéines communes apprêtées d'alléchantes façons.



CETTE  
SEMAINE,  
LA RECETTE DE  
**JADE DÉGARIE**

**Pour 4 personnes**  
**Temps de préparation: 20 min.**  
**Temps de cuisson: 1h 30**

## INGRÉDIENTS

- 700 grammes (3 tasses) de cubes de bœuf
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile
- 300 ml (1 ¼ tasse) de champignons de Paris
- 125 ml (1/2 tasse et 1 c. à thé) de sauce soya
- 125 ml (1/2 tasse et 1 c. à thé) d'eau
- 45 ml de vinaigre de riz
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame
- 500 ml (2 tasses) de sauce demi-glace ou brune du commerce

- 3 échalotes vertes
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 poivron rouge
- 310 ml (1 ¼ tasse) de pois mange-tout
- Sel et poivre

## PRÉPARATION

### Cubes de bœuf

**1** Dans un grand bol, fariner les cubes de bœuf.

**2** Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu élevé et faire dorer les cubes de bœuf. Procéder en deux étapes si nécessaire afin que les cubes ne se touchent pas pendant la cuisson.

**3** Une fois rôtis, enlever les cubes de la casserole et y ajouter à feu doux les oignons et l'ail. Ensuite,

mettre le gingembre, ajouter le vinaigre en premier et laisser évaporer de moitié. Ajouter le reste des éléments liquides.

**4** Faire mijoter à feu moyen-doux pendant 90 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit cuite.

**5** Faire sauter tous les légumes au beurre.

### Riz basmati

**1** Dans une casserole, mettre l'eau, le riz et le sel.

**2** Ensuite, porter à ébullition et baisser le feu au minimum. Remuer et cuire environ 15 minutes.

**3** Disposer un nid de riz dans le fond d'une assiette, déposer une portion de bœuf et les légumes sur le dessus puis décorer de graines de sésame et d'échalotes vertes ciselées.



# SANGRIA ROSÉE

Donne 6 portions

## EN RAPPEL

MONSIEUR  
COCKTAIL



**PATRICE PLANTE**  
*Collaboration spéciale*

## INGRÉDIENTS

- 2 tasses de vin rosé
- 2 oz de gin (pastille florale, fruitée ou agrumes)
- 3 oz de sirop de licorne
- Monsieur Cocktail\*
- 3/4 de tasse de cubes de mangue frais ou congelés
- 1/2 tasse de fraises coupées fraîches ou congelées
- 4 rondelles d'orange
- Eau pétillante (si vous désirez une sangria pétillante)

## PRÉPARATION

**1** Dans un grand pichet, ajouter tous les ingrédients. Faire macérer au réfrigérateur pendant 4 heures.

**2** Au moment de servir, verser à la moitié d'une coupe à vin, remplir de glace et compléter à l'eau pétillante. Décorer avec une rondelle d'orange fraîche et des morceaux de fraises et de mangue.

\* Si vous n'avez pas de sirop de licorne, remplacez par 1,5 oz de sirop simple et 1 oz de jus de citron frais.

Santé!



PHOTOS: LA TRIBUNE JESSICA GARNEAU

PHOTO ANNIE FERLAND



# VOYAGES



## RETOUR AUX SOURCES EN CANOT-CAMPING

**ISABELLE PION**

CHRONIQUE

[isabelle.pion@latribune.qc.ca](mailto:isabelle.pion@latribune.qc.ca)



### SORTIE PRENDRE L'AIR

« Le canot-camping, c'est la vie! » Ou était-ce : le canot, c'est la vie? Chose certaine, j'ai entendu cette phrase plusieurs fois au cours d'une expédition dans la réserve faunique de La Vérendrye, en Outaouais.

Moi qui ai encore des croûtes à manger pour pagayer, citadine amoureuse de plein air, mais qui

sort la tente de façon exceptionnelle, j'ai envie de croire notre guide, Éric Laforest, sur parole.

Cet enseignant en éducation physique n'a pas assez d'emmener ses élèves en plein air pendant l'année scolaire, il guide des groupes pendant la saison estivale. Cette fois, il accompagne notre bande de journalistes aux côtés de Jeff Thuot, un expert du canot, et de Martin

Lavoie, un employé de la Sépaq.

Lundi matin, la journée s'annonce magnifique. On s'attend pourtant à de fortes pluies dès le lendemain. On ne peut pas prévoir un tel déluge avec un ciel si parfait, blague-t-on durant le trajet d'environ quatre heures au départ de Montréal. Oh, mais que si.

Le lac Jean-Péré s'étire droit devant nous, avec la promesse de nous faire quitter momentanément le tourbillon du quotidien. Initialement, nous projetons de réaliser le circuit Antostagan (36 km) et de dormir à deux endroits pendant le séjour.

Mais d'abord, il faut déposer notre matériel dans un baril de 60 litres et un sac étanche.

Voyager léger est un art que je ne maîtrise pas tout à fait encore. Je réussis néanmoins à apporter le

nécessaire pour ces deux nuitées au loin. Ce même baril servira aussi à mettre collations et dentifrice pendant la nuit afin d'éviter d'attirer les animaux, dont les ours.

Jeff Thuot nous livre quelques informations sur la réserve faunique de La Vérendrye, dont une partie se trouve en Abitibi-Témiscamingue.

Notre trajet prévoit deux portages; l'un de 215 mètres nous permettant d'accéder au lac Choisel et l'autre de 385 mètres... où certains collègues arriveront encore à capter un peu de signal. Au fil de l'eau, certains d'entre nous n'auront pas le choix de se mouiller les pieds pour passer par-dessus un barrage de castor.

Nous arrivons en fin d'après-midi à notre premier site de campement, avec l'agréable impression

que nous sommes (presque) seuls au monde. La quiétude s'installe avec le rythme lent de la nature.

Ici, pas de bloc sanitaire ni même de toilette sèche : c'est un baril planté dans la terre qui fait office de toilette. On nous propose de coucher la pagaie sur le sentier afin d'indiquer que quelqu'un y est déjà.

Après un repas cuisiné par de grands chefs, nous retournons dans la baie profiter des dernières lueurs du jour et des huardes qui glissent sur l'eau... ce genre de moments qui rappellent pourquoi nous sommes là. Seul le rire de ma collègue vient troubler le silence; je m'esclaffe sans savoir pourquoi elle rit. Plus tard, alors que nous nous apprêtons à fermer l'œil pour la nuit, ce sont les huardes qui nous offrent leur concert.





## BON À SAVOIR

La réserve faunique de La Vérendrye est un vaste territoire de près de 13 000 km carrés comptant plus de 4000 plans d'eau. L'accueil du canot-camping, Le Domaine, est situé à environ une heure de Mont-Laurier, à Lac-Pythonga.

Il est toujours préférable de réserver son circuit de canot-camping à l'avance pour éviter un débordement sur certains circuits plus populaires. La réserve compte plusieurs points de sortie, utiles pour façonner son itinéraire, selon les

conditions de vent ou la fatigue. « Ici, ce qui est génial, c'est que tout s'interconnecte. On peut partir pendant des mois. C'est la grande beauté de toute la réserve », explique Jeff Thuot.

Les canoteurs peuvent aussi louer l'équipement nécessaire. On trouve des parcours pour tous les niveaux, de débutant à avancé. On n'offre cependant pas d'expédition guidée pour le moment. Un service de navette est offert sur réservation pour le canot-camping. **ISABELLE PION, LA TRIBUNE**

### JOUR DEUX

Malgré tous nos espoirs, les prévisions ne se trompent pas. J'en suis encore à défaire ma tente lorsque

quelques gouttes se mettent à tomber. Nous profiterons tout de même d'un avant-midi de fine pluie, nous laissant croire que ce ne sera pas si mal. Le décor a partout la même

teinte, à la nuance près qu'ici, un huard surgit; là, une sarcelle fend le ciel. Les scènes défilent avec un pouvoir hypnotisant.

Au dîner, nos guides font un feu pour que nous puissions nous réchauffer. Petit instant de répit avant d'aller nous faire tremper davantage cette fois. N'empêche : les eaux sont calmes. Jeff a tout de même revu l'itinéraire à la baisse. J'avoue que je ne suis pas fâchée de toucher terre, vers 14h30, et de pouvoir me mettre au sec. C'est fou comment, dans un tel contexte, on revient aux besoins de base, philosophe un collègue, pendant que je pense exactement la même chose.

Nous passerons finalement le reste de la journée regroupés sous une tente moustiquaire à jaser et à rire tandis que nos guides se démènent pour nous préparer

tout un repas. Je constaterai plus tard avec bonheur que mon sac de couchage, lui, est demeuré au sec, m'assurant une bonne nuit de sommeil.

### JOUR TROIS

Nos vêtements sont encore mouillés, mais le soleil, lui, est, de retour, nous permettant de terminer l'excursion en beauté. La fin du périple s'annonce courte; un camion viendra nous chercher à un point de rencontre. Éric, mon partenaire de canot, parle de ses difficiles retours au quotidien lorsqu'il revient d'une expédition. Je comprends. C'est un peu rapide, tout de même, ce retour à la civilisation...

La chroniqueuse était l'invitée de la Sépaq.

## L'IMPORTANCE DU SANS TRACE

Une simple boîte de conserve abandonnée autour d'un feu peut se transformer en blessures multiples pour des animaux, nous sensibilise Jeff, qui nous montre une boîte ouverte laissée derrière et dont le couvercle n'a pas été arraché. Un renard (ou tout autre

animal) aura le réflexe d'aller sentir et de s'y mettre le nez à votre départ, explique celui qui a déjà trouvé un renard blessé par un tel déchet. Comme quoi un petit geste banal peut s'avérer lourd de conséquences. **ISABELLE PION, LA TRIBUNE**

**1** Nous arrivons en fin d'après-midi à notre campement avec l'agréable impression que nous sommes seuls au monde. — PHOTOS

LA PRESSE, PHILIPPE BOIVIN

**2** Éric Laforest, l'un de nos guides, est éducateur physique et accompagne des groupes comme le nôtre pendant la saison estivale.

**3** Le premier soir, notre guide nous propose de retourner sur l'eau, question de profiter des dernières lueurs du jour et des huards qui glissent sur l'eau.



# MASCATE, LA CAPITALE DISCRÈTE

**JONATHAN  
CUSTEAU**

CHRONIQUE

jonathan.custeau@latribune.qc.ca



## LE BOURLINGUEUR

**L**a capitale d'Oman, Mascate, détonne avec la démesure de Dubaï, pourtant à moins de deux heures à vol d'oiseau. Étendue, elle vacille entre traditions et modernité, un heureux mélange qui permet de passer des maisons traditionnelles à l'extravagance de l'Opéra royal ou du palais du sultan.

Déjà à l'arrivée, la gentillesse des Omanais déconcerte. À l'aéroport, on nous rend rapidement nos sourires et on nous offre des conseils pour notre séjour. Dans la file d'attente pour tamponner les passeports, j'accumule les recommandations. Oman, moins

retrouver entre les grandes routes qui relient les trois quartiers principaux, Ruwi, moderne, Mutrah et sa corniche, en bord de mer, et le Vieux Mascate, un enchevêtrement de rues, de vieilles maisons et de forteresses. Surtout, il faut planifier pour profiter des heures d'ouverture, en matinée pour la Grande Mosquée, ou idéalement en soirée pour le souk de Mutrah. L'après-midi, trop chaud, peut-être une occasion de découvrir l'Opéra royal.

Celui-ci peut valoir le détour pour assister à un spectacle en soirée, alors que des troupes de partout dans le monde s'y produisent. Sinon, des tours guidés sont offerts pour découvrir le bâtiment de marbre blanc commandé par le sultan Qabous bin Said Al Said.

On aime en premier lieu son stationnement étagé, qui permet de garer la voiture à l'ombre, un détail d'une grande importance dans un pays aussi ensoleillé. En attendant le début d'une visite, on peut flâner dans

*L'Opéra lui-même, commandé en 2001 et inauguré dix ans plus tard, compte sur une collection d'instruments impressionnante, dont certains, comme une guitare rappelant un visage souriant, ont une forme tout à fait unique. À l'intérieur de la salle, un siège particulier est réservé pour le sultan, et le sultan seulement.*

prisé des touristes que les Émirats voisins, sait bien traiter les visiteurs.

Mascate se parcourt surtout en voiture. Mais il faut savoir s'y

les chics boutiques attenantes à l'opéra ou même manger dans un des restaurants haut de gamme de l'endroit. Les jardins entourant l'édifice sont aussi magnifiques.



L'Opéra lui-même, commandé en 2001 et inauguré dix ans plus tard, compte sur une collection d'instruments impressionnante, dont certains, comme une guitare rappelant un visage souriant, ont une forme tout à fait unique. À l'intérieur de la salle, un siège particulier est réservé pour le sultan, et le sultan seulement.

Le prix d'un tel édifice ? « Quand c'est le sultan qui paye, on ne connaît jamais le prix », se limite à répondre le guide.

La construction de l'Opéra a été assurée par la même entreprise qui a érigé la Grande Mosquée, un monument incontournable qui n'ouvre aux visiteurs qu'entre 8 h et 11 h du samedi au jeudi. Il importe d'arriver plus tôt que tard, si on veut avoir le temps de flâner, et de prévoir des vêtements appropriés couvrant les bras et les jambes. Les femmes et les filles de plus de sept ans doivent se couvrir la tête.

C'est une fois de plus le

sultan Qabous qui a commandé le bâtiment pouvant accueillir 20 000 fidèles à la fois. Il s'agit, on s'en doute, de la plus grande mosquée du pays. On y trouve notamment le deuxième plus grand tapis tissé à la main au monde, un tapis persan de 70 m sur 60 m couvrant la salle de prière principale. On rapporte que 600 ouvrières y ont travaillé pendant plus de deux ans. Certaines sources rapportent même qu'il a fallu quatre ans de boulot.





La salle de prière est par ailleurs impressionnante pour son chandelier de 14 mètres dont on prend toute la mesure en se plantant tout juste en dessous. Avec ses 600 000 cristaux et ses 1122 ampoules, il pèse la bagatelle de 8,5 tonnes. C'est là qu'on fait un pas de côté pour le toiser plus longuement. On ne voudrait surtout pas qu'il nous tombe sur la tête.

Ce fameux chandelier a été le plus gros du monde jusqu'à

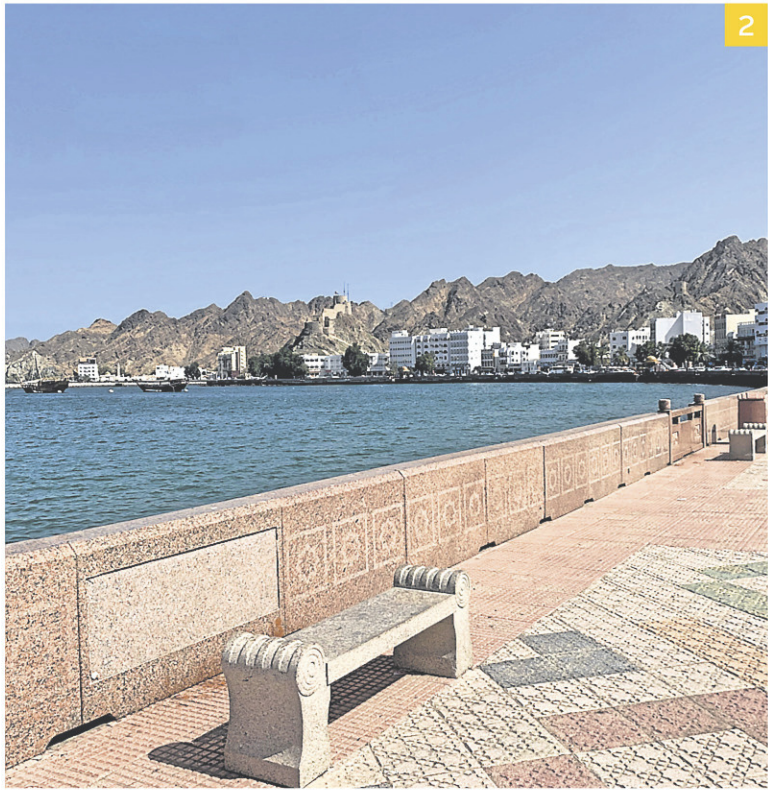
l'inauguration de la mosquée Sheikh Zayed à Abu Dhabi.

Sinon, la vieille ville compte le Musée national, le palais du sultan et quelques forts. On s'y attarde moins que sur la jolie corniche de Mutrah, que longent des maisons à moucharabiehs, des cloisons ajourées qui permettent une aération naturelle. Si l'envie nous en dit, on peut parcourir les 4,5 km de la corniche jusqu'à un grand parc où sont installés quelques manèges pour enfants.

Dans la baie, on peut généralement voir une ou quelques boutres, des embarcations traditionnelles, et le yacht du sultan.

Le souk, pratiquement désert en après-midi, s'anime particulièrement en soirée. On n'y a pas encore pris les mauvais plis de sollicitation des touristes comme dans les autres grands marchés des pays avoisinants, ce qui permet de le parcourir sans une méfiance exagérée.

Après le coucher du soleil,



les terrasses de la corniche deviennent très populaires. Mieux vaut réserver une table si on pense s'y poser, sans quoi on risque de se buter à des établissements pleins à craquer. Les touristes rencontrés avaient particulièrement un faible pour Bait al-Luban, un restaurant au décor traditionnel servant des plats omanais près du marché de poissons. Parce qu'il faut savoir s'émerveiller, on craque non seulement pour la cuisine et l'ambiance, mais aussi pour l'eau aromatisée à l'encens et le café traditionnel offerts gratuitement.

Il suffit donc d'une journée et demie bien remplie pour faire

le tour des principaux attraits de cette capitale bien discrète.

- 1 Une visite guidée de l'Opéra royal s'impose. Il est bordé de boutiques et de restaurants.
- 2 La corniche de Mutrah est prisée en soirée, à Mascate, notamment pour les couchers de soleil et pour son souk.
- 3 L'Opéra royal, majestueux, a accueilli des artistes internationaux de renom comme Andrea Bocelli et Plácido Domingo. — PHOTOS LA TRIBUNE, JONATHAN CUSTEAU



# le petit PMAG.

Le coin  
lecture



Voici pour vous, jeunes mordus de lecture, une sélection de livres à ne pas manquer, choisis par des gens qui s'y connaissent!

## Dans les coulisses de l'édition: la grande aventure du livre



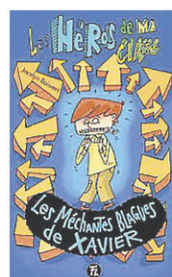
**STÉPHANIE VERNET ET CAMILLE DE CUSSAC**  
AROLA

Ah, le livre... Quel objet fantastique! Mais sais-tu par quels chemins il doit passer avant d'arriver jusqu'à toi? C'est à ce voyage que te convie le très complet *Dans les coulisses de l'édition: la grande aventure du livre*. L'autrice et l'illustratrice s'allient pour créer une véritable fête où rien n'est laissé au hasard. Chaque élément est réfléchi pour te permettre de découvrir les différents maillons de la chaîne du livre: de l'auteur au lecteur en passant par le

graphiste, la représentante, la critique littéraire, la bibliothécaire et bien d'autres. Le rôle de chacun est décrit et accompagné d'une foule de détails passionnants, autant écrits qu'illustrés. L'éditeur s'est visiblement fait plaisir en publiant ce magnifique ouvrage de grande taille et imprimé sur un beau papier épais!

**Sophie Loisel**  
Bibliothécaire  
à la Bibliothèque de Québec

## Les méchantes blagues de Xavier



**JOCELYN BOISVERT**  
ÉDITIONS FOULIRE

Oh non! Vous vous êtes encore retrouvé dans le bureau de la directrice, et ce n'est pas par amour pour elle, mais plutôt parce que vous avez fait pleurer Mira avec votre sens de l'humour unique. Or, cette fois-ci il pourrait y avoir des dommages. Il faut que vous réussissiez à passer la semaine sans visiter pour une énième fois la directrice, en serez-vous capable? Dans ce livre, c'est vous qui incarnez Xavier, un futur

humoriste qui doit apprendre à ne pas trop blesser son public. Il y a de multiples choix à faire, et une seule façon de réussir, heureusement, vous pouvez recommencer à volonté. Parfois, l'auteur donne son avis d'une façon très amusante. Ce livre ainsi que toute la série sont de belles lectures qui vous divertiront à coup sûr.

**Rose-Marie Cantin**  
Lectrice de 13 ans

## Raymie Nightingale: Un été marquant



**KATE DICAMILLO**  
SCHOLASTIC

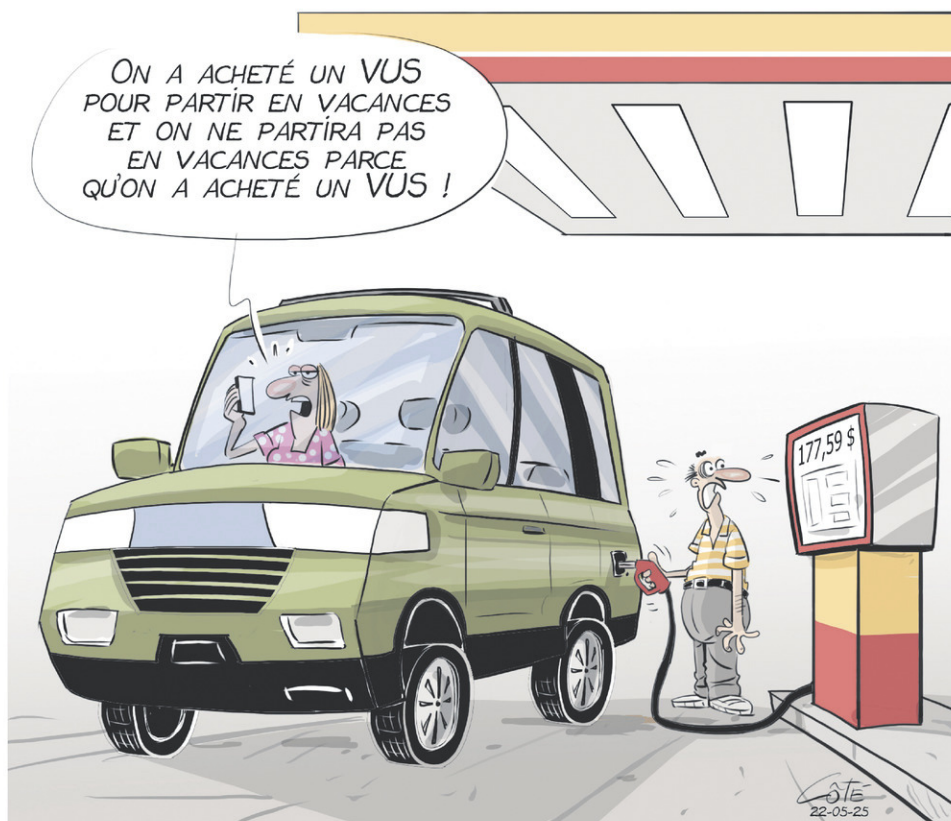
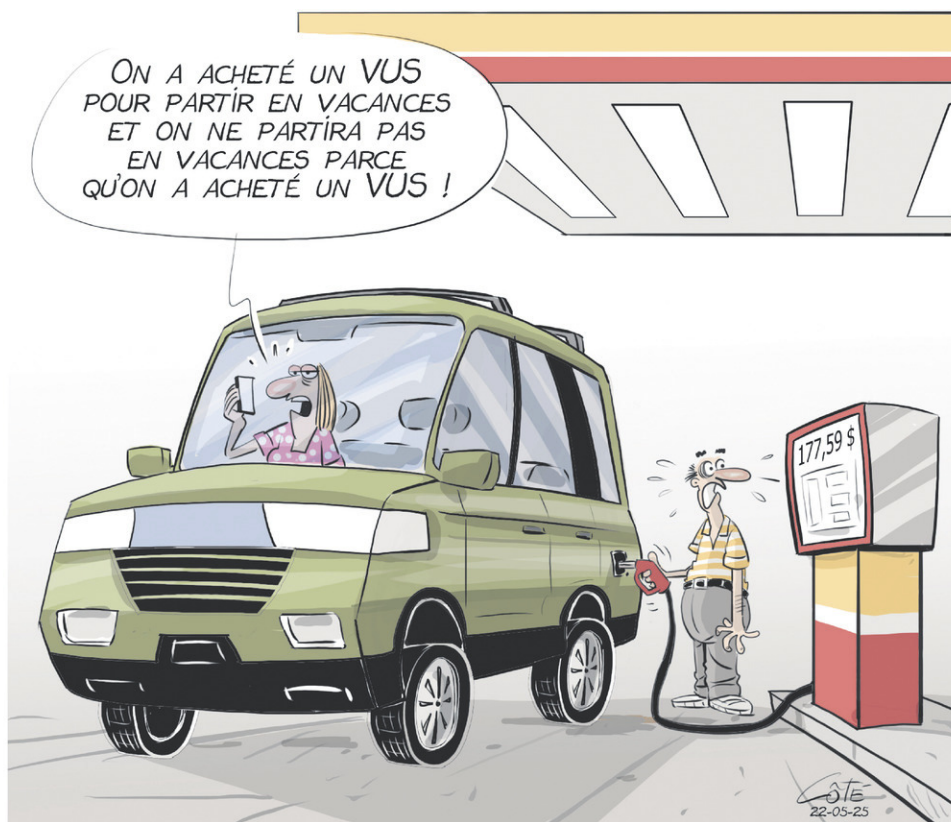
Même si tout s'effondre autour d'elle depuis que son père s'est éclipsé avec l'hygiéniste dentaire, Raymie est déterminée à remettre son monde à l'endroit. Son plan est infailible: remporter le titre Mademoiselle du Centre de la Floride pour que sa toute nouvelle aura de célébrité ramène son père à la maison. Mais tout le monde sait que pour accomplir un tel exploit il faut savoir se distinguer par ses bonnes actions et faire tourbillonner un bâton de

majorité au-dessus de sa tête. Raymie pourrait accomplir l'impossible si ce n'était de l'ultrasensible Louisiana et de la corrosive Beverly qui lui mettent constamment des bâtons dans les roues. Mais se pourrait-il que ces deux pestes deviennent ses meilleures alliées? Ce qui est certain, c'est que l'été de Raymie risque d'être haut en couleur!

**Vicky Sanfaçon**  
Librairie Pantoute

## LE JEU DES 7 ERREURS

CES DEUX CARICATURES D'ANDRÉ-PHILIPPE CÔTÉ SONT EN APPARENCE IDENTIQUES. EN RÉALITÉ, IL Y A 7 ERREURS. **ES-TU OBSERVATEUR?**



- ① Un des sourcils de l'homme ② Une des poignées de porte ③ Une des lumières ④ La bande blanche sur la pompe à essence ⑤ La grosseur d'un des miroirs ⑥ Un cercle sur le chandail de la femme ⑦ Une des rails sur toit de la voiture

NOITUTOS

RUBRIQUE ASSEMBLÉE PAR PHILIPPE CHABOT



# SANDWICH TOUT GARNI!

## LES P'TITS CUISTOTS



**SOPHIE GRENIER-HÉROUX**  
Collaboration spéciale

**J**uillet bat son plein, le soleil fait sa *job* de soleil, les cours d'eau nous taquinent les orteils, les fleurs cha-touillent nos sens, que demander de plus?! Ah, oui! Un bon lunch! Le genre gourmand et savoureux. Du juillet entre deux tranches de pain!

Eh bien, cher cuistot, j'ai la parfaite idée pour toi. Ce mois-ci, je te dis comment réaliser une muffaléta, un pain garni de légumes grillés et marinés, de fromages et de charcuteries. C'est aussi amusant à faire qu'à manger! Je te propose ma version de ce classique qui tient son nom du pain rond et moelleux utilisé traditionnellement.

Ce sandwich italien s'est fait connaître de ce côté-ci de l'Atlantique grâce aux immigrants arrivés en Nouvelle-Orléans dans les années 1890. D'entre eux, c'est Salvatore Lupo, épicer à la Central Grocery, qui aurait élaboré une version américanisée de la muffaléta sicilienne. Depuis, on en trouve autant en Sicile qu'en Nouvelle-Orléans! J'en ai justement une part qui me fait de l'œil. On se dit à bientôt!



PHOTOS LE SOLEIL, YAN DOUBLET

## Muffaléta

Donne six portions

### INGRÉDIENTS

- 1/2 aubergine (pour environ deux tasses d'aubergine en morceaux)
- 3 fleurs d'ail ou une à deux gousses d'ail
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 poivron jaune ou rouge (ou la demie de chaque couleur)
- 1/2 tasse d'artichauts marinés (8 à 10 quartiers, environ)
- 25 olives vertes, dénoyautées
- 3 c. à thé de câpres
- Sel et poivre
- 4 c. à soupe de pesto
- 125 g de capocollo
- 75 g de salami
- 6 tranches de provolone
- 200 g de fromage de chèvre mou
- Deux à trois poignées de roquette
- Une miche de pain ronde ou ovale, ou une focaccia (500 g environ)

### MÉTHODE

**1** Coupe d'abord ton aubergine en petits cubes. Dépose-les dans un bol, verse l'huile d'olive et assaisonne de sel et de poivre. Laisse l'aubergine s'imbiber et se dégorger de son eau de végétation pendant que tu coupes la fleur d'ail en morceaux. Ensuite, coupe ton poivron en cubes.

**2** Dans un poêlon ou sur une plaque allant au four, dépose les cubes d'aubergines et la fleur d'ail. Ajoute un filet d'huile d'olive. Laisse cuire 5 à 10 minutes à feu moyen en brassant

de temps en temps. Si tu optes pour le four, porte la température à 350°F et fais cuire pendant 10 minutes.

**3** Pendant ce temps, coupe les quartiers d'artichauts et les olives en petits morceaux. Dépose le tout dans le bol qui avait servi à garder les dés d'aubergine à l'étape 1. Ajoute les câpres.

**4** Verse les cubes de poivrons dans ton poêlon ou ta plaque. Mélange bien et laisse cuire encore 5 minutes.

**5** Quand les légumes sont bien fondants, transvide ton poêlon dans le bol avec les olives, les artichauts et les câpres. Brasse le tout et laisse reposer ta salade de légumes à température ambiante.

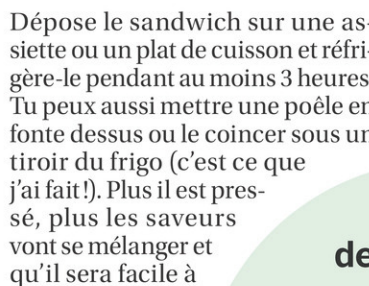
**6** Avec la supervision d'un adulte, coupe le pain en deux, horizontalement. Tartine chaque morceau de pesto.

**7** Sur la section du bas, dépose plusieurs cuillères de salade de légumes. Sois généreux! Presse avec le dos d'une cuillère pour égaliser le tout.

**8** Dispose ensuite des morceaux de fromage de chèvre, des tranches de capocollo, des tranches de provolone et des tranches de salami. Presse bien entre chaque ajout. Répète cette étape une deuxième fois.

**9** Ajoute à nouveau de la salade de légumes, puis de la roquette. Dépose le dessus du pain et presse fermement.

**10** Avec l'aide d'un adulte, emballe le pain garni dans une pellicule plastique. Ça doit être très serré!



### Pas de gaspillage!

Il te restera sans doute un peu de salade de légumes. Tu peux évidemment refaire une muffaléta et changer le type de viandes ou de fromages selon tes envies et ta créativité! Tu peux aussi l'utiliser comme base pour une salade de pâtes. J'ajoute des mini bocconcini ou du thon en boîte et le tour est joué!

**SOPHIE GRENIER-HÉROUX (COLLABORATION SPÉCIALE)**





AS-TUVUÇA



PHOTOS MICHAEL PEDERSON

DE L'ART  
MINIATURE  
SUR LE  
BITUME



**B**ien que faite principalement de béton et d'asphalte, la rue regorge de trésors artistiques qui ne requièrent qu'une créativité débordante. Souvent de taille miniature, les œuvres de l'artiste australien Michael Pederson charment le public par leur ingéniosité ainsi que leur message poétique, ludique et même absurde. Il arrive à transformer une simple plante en bordure de route, avec un peu d'imagination, en création inattendue qui vaut certainement le coup d'œil. Ne soyez donc pas surpris de voir un aéroport de pigeons ou une maison sur une rampe de parc. Ses idées lui viennent de ses longues marches à rêvasser avant de tomber face à face avec le lieu qui abritera sa prochaine création. Info : @miguelmarquezoutside sur Instagram **PHILIPPE CHABOT**

| Pigeon Arrivals |      |              |        |
|-----------------|------|--------------|--------|
| Flight          | Time | From         | Flight |
| P 125           | 9:31 | Skyscraper   | P 568  |
| P 542           | 9:33 | Fountain     | P 494  |
| P 892           | 9:35 | Statue       | P 32   |
| P 75            | 9:37 | Picnic table | P 130  |
| P 430           | 9:40 | Puddle       | P 273  |

