

DU 26 FÉVRIER AU 4 MARS 2006

LA RELÂCHE



ÉDITION SPÉCIALE

le **QUOTIDIEN**

du Saguenay - Lac-Saint-Jean
www.kazadi.com



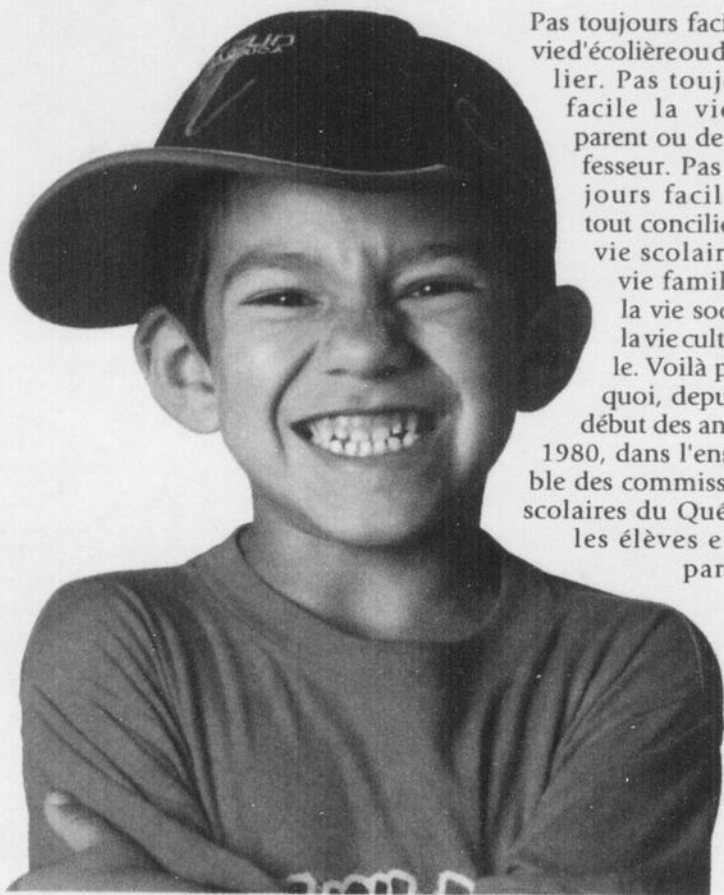
BONNE SEMAINE

0066749

Durant la relâche scolaire... On lâche son fou!!!



PUBLICITÉ



ENFIN LA RELÂCHE - Depuis le début des années 1980, dans l'ensemble des commissions scolaires du Québec, les élèves et les parents attendent avec impatience la Semaine de relâche.

Pas toujours facile la vie d'écolière ou d'écolier. Pas toujours facile la vie de parent ou de professeur. Pas toujours facile de tout concilier, la vie scolaire, la vie familiale, la vie sociale, la vie culturelle. Voilà pourquoi, depuis le début des années 1980, dans l'ensemble des commissions scolaires du Québec, les élèves et les parents

attendent avec impatience la Semaine de relâche. Semaine de congé, semaine pour «lâcher son fou» et refaire le plein d'énergie. Une semaine pour s'amuser et se ressourcer

Temps d'arrêt et d'oisiveté bienfaisante, la Semaine de relâche arrive justement à un moment difficile de l'année. La relâche scolaire a un impact direct sur la santé, autant physique que psychologique. Si les journées ont quelque peu allongé depuis la fin décembre, il n'en demeure pas moins que le froid et le manque de luminosité ont passablement grugé notre énergie. Cette coupure dans le rythme scolaire est aussi bénéfique pour les enfants que pour leurs parents et les enseignants.

Pour la plupart, c'est l'occasion d'un rapprochement familial, d'un voyage, de participer à des activités culturelles, de visiter les grands-parents.

Echanges de gardiennage

Bien que certaines familles n'ont pas la chance de pouvoir prendre des vacances en famille, ce congé scolaire fait maintenant partie de nos coutumes. Bénéficiant d'une semaine de congé

commune, les parents qui ne peuvent pas se permettre de prendre des vacances en profitent pour faire des échanges de gardiennage. Les plus vieux en profitent pour s'occuper des plus jeunes et la dynamique familiale et sociale prend un petit coup de printemps bien mérité!



DÉTENTE - La Semaine de relâche est une coupure dans le rythme scolaire, aussi bénéfique pour les enfants que pour leurs parents et les enseignants.

Remue-méninges Une semaine de congé bien planifiée

Tout comme pour les vacances d'été, une relâche scolaire réussie suppose une bonne organisation.

Comme aucun parent ne souhaite voir ses rejetons écrasés tout bêtement devant la télévision la semaine durant ou pire encore, les entendre se plaindre qu'ils s'ennuient faute

d'occupation, aussi bien vous y mettre d'avance.

Première étape: énumérez les possibilités

Prenez en note tout ce qui vous passe par la tête. Faites des recherches pour connaître les activités offertes dans votre

région. Plusieurs musées, centres sportifs, stations de ski, bibliothèques et autres lieux de loisirs offrent une programmation spéciale durant cette période. N'hésitez pas aussi à consulter vos amis et voisins pour connaître leur Top 10 d'activités!

Enfin, plusieurs livres et sites donnent de nombreuses suggestions pour occuper les enfants à la maison.

Deuxième étape: faites une sélection réaliste

Jugez du temps et du budget dont vous disposez. Essayez de dresser un horaire équilibré qui alterne le plein air et les jeux d'intérieur et qui ménage aussi des temps libres pour improviser. N'oubliez pas de prévoir des solutions de rechange en cas de mauvais temps.

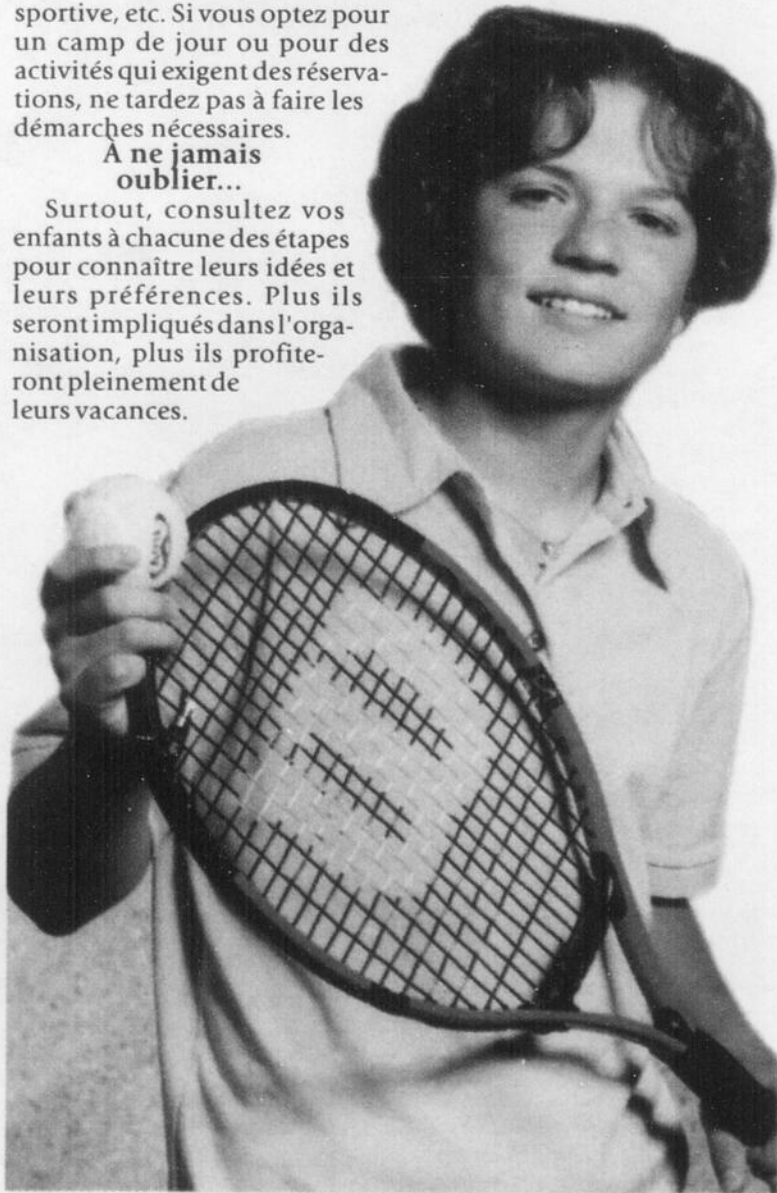
Troisième étape: bouclez le tout

Assurez-vous d'avoir le matériel dont vous aurez besoin pour tel bricolage, telle expérience culinaire, telle sortie

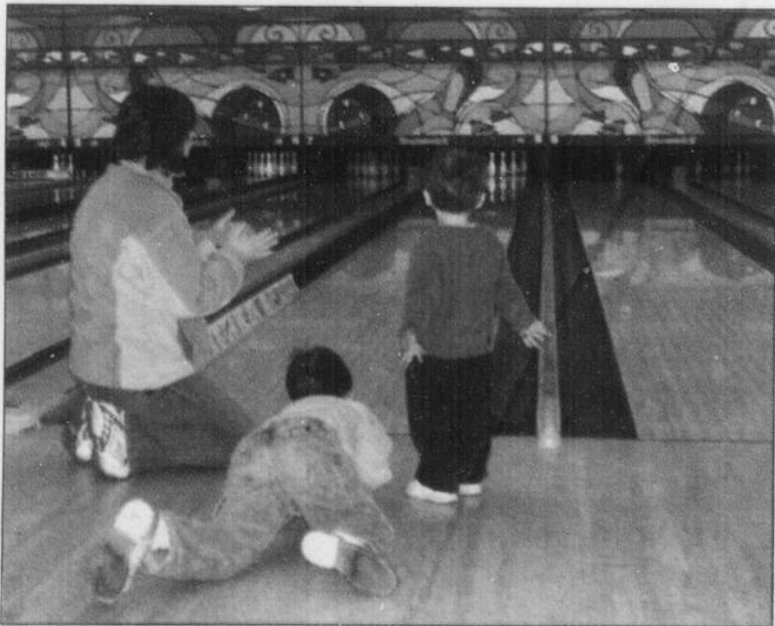
sportive, etc. Si vous optez pour un camp de jour ou pour des activités qui exigent des réservations, ne tardez pas à faire les démarches nécessaires.

A ne jamais oublier...

Surtout, consultez vos enfants à chacune des étapes pour connaître leurs idées et leurs préférences. Plus ils seront impliqués dans l'organisation, plus ils profiteront pleinement de leurs vacances.



TOP 10 - Pour une relâche captivante, n'hésitez pas à consulter vos enfants, amis et voisins pour connaître leur Top 10 d'activités.



Activité extérieure en famille

Cet hiver, on sculpte la neige!



PUBLICITÉ

Nous avons souvent l'occasion, lors des multiples festivals d'hiver qui se tiennent partout au Québec, d'admirer de magnifiques sculptures de glace ou de neige, imaginées et fabriquées par des experts en la matière, qui nous en font voir de toutes les couleurs et de toutes les formes. Le fait d'observer ces œuvres d'art



façon originale de faire découvrir à vos enfants une nouvelle culture, tout en vous amusant!



IGLOO - Profiter de la relâche pour fabriquer en famille un igloo. Si la température le permet, vous pourriez y passer une nuit en famille pour vivre une expérience de camping polaire inspirée de la culture esquimau.

constitue en soi un véritable plaisir d'hiver, mais la création d'une sculpture sur neige que l'on fait soi-même entre amis ou en famille est d'autant plus excitante qu'elle impressionnera aussi tout le voisinage.

Le but est simple et amusant: se distraire tout en laissant aller notre créativité.

Étapes à suivre

Les étapes à suivre pour construire une sculpture de neige sont relativement simples et accessibles à tous. Il faudra d'abord fabriquer un tas de neige humide de la grosseur de la sculpture envisagée. Pour ce faire, neige et eau seront mélangées dans un seau et déposées selon les dimensions de la sculpture. La mixture devra durcir durant une nuit froide afin d'être ensuite sculptée et façonnée.

Certains utilisent également tout simplement un tas de neige laissé là par la charrue après une tempête. Par la suite, il faudra avoir à votre disposition pelle, scie, grattoir et autres instruments qui vous permettront de façonner la neige comme vous l'aurez d'abord imaginé. On peut aussi ajouter de la couleur, des lumières ou d'autres attraits à la sculpture, qui deviendra alors beaucoup plus impressionnante et réaliste.

Vous vous sentez l'âme d'un Michel-Ange de la neige? Pendant la relâche, lancez-vous donc dans la création d'une sculpture de neige, vous y retrouverez votre âme d'artiste à coup sûr!

Fabriquer un igloo

Au lieu de sculpter la neige, vous pouvez aussi la modeler, la façonner pour en faire un magnifique igloo. Si la température le permet, vous pourriez vivre une expérience de camping polaire en famille dans votre hutte esquimau. Une

Liquidation d'hiver!



30% à **50%** de rabais sur notre prix original

sur TOUS les vêtements d'hiver et prêt-à-porter
(saison automne/hiver 2005)

20% à **50%** de rabais sur notre prix original

sur TOUS les accessoires de vêtements d'hiver et les bottes d'hiver

Minimum 20% de rabais sur notre prix original **sur TOUS les équipements de ski de fond et raquettes à neige**

Black Diamond

ROSSIGNOL

FISCHER

ATLAS

THE NORTH FACE

SALOMON

Woolrich

Marmot

ASOLO

phlorophylle

MSR

MOUNTAIN HARD WEAR

patagonia

Novel Robbins

TRU

ARC'TERYX

PETZL

TUBBS

MONTRÉAL ET ENVIRONS • Anjou, Galeries d'Anjou (514) 354-2997 • Brossard, Mail Champlain (450) 671-8585 • La Salle, Carrefour Angrignon (514) 365-1286 • Laval, Mega Centre Notre-Dame 2340, autoroute 13 Ste-Dorothée (450) 689-7727 • Montréal, 1610, rue St-Denis (514) 844-2228 • Rosemère, Place Rosemère (450) 435-3820 • Pointe-Claire, Centre Fairview (514) 694-8182 • St-Bruno, Promenades St-Bruno (450) 653-0599 • Terrebonne, Galeries Terrebonne (450) 471-3688
LAURENTIDES • Les Factoreries St-Sauveur (450) 227-2155 • **TROIS-RIVIÈRES** • 2930, boul. des Récollets (819) 370-3100 • **SHERBROOKE** • 2325, rue King Ouest (819) 566-8882
QUÉBEC • Méga Centre Lebourgneuf (418) 627-6665 • Place Ste-Foy (418) 780-8035 • **CHICOUTIMI** • Place du Royaume (418) 545-0767

Cette promotion de 5 jours débute le 22 février 2006. Les rabais sur certains items peuvent se prolonger après cette promotion. Si nous découvrons des erreurs ou omissions dans la publicité, ATMOSPHERE Sports - Plein Air fera les corrections nécessaires et en avisera les consommateurs le plus rapidement possible. Tous les modèles, couleurs ou grandeurs ne sont pas nécessairement offerts dans tous nos magasins. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités achetées. Les rabais sont applicables sur notre prix original, sauf indications contraires.



Offre de base: Obtenez 1 mille de récompense AIR MILESSM pour chaque tranche d'achat de 20\$ (excluant les taxes).
*Les milles de récompense ne s'appliquent pas sur les services, les locations et les chèques-cadeaux. SM Marques déposées d'AIR MILES International Trading B.V., employées en vertu d'une licence par Loyalty Management Group Canada Inc. et par Le Groupe Forzani Ltée.

Programmation de la relâche scolaire à Saguenay

Remue-méninges pour des vacances réussies



PUBLICITÉ

Des solutions pour occuper les enfants pendant la relâche, il en existe une multitude. Voici quelques idées du Services des loisirs de Saguenay pour passer des vacances palpitantes dans la métropole régionale.

Une semaine tout en culture

Pour les petits artistes en herbes, différentes activités sont offertes sur le territoire de Saguenay.

Dans le cadre de la Semaine de relâche (du 27 février au 3 mars 2006), le Centre national d'exposition (CNE) de Jonquière offre le programme d'activités «Mémoire vive». Cette semaine, tout à fait spéciale, s'adresse aux jeunes de 5 à 12 ans et à leurs grands-parents.

Les activités auront lieu deux fois par jour, en avant-midi de 9h30 à 11 h 30 et en après-midi de 13 h 30 à 15 h 30. À tous les jours, les jeunes redécouvriront le monde des objets anciens et présents pour vivre des ateliers d'exploration et de création amusants. Chaque jour, une activité différente est au programme. Une invitation spéciale est lancée aux grands-parents et petits-enfants pour une journée d'échange entre générations! Les activités sont offertes gratuitement.

L'Atelier d'arts plastiques de Jonquière organise quant à lui le programme Explor-Arts où jeunes et adolescents pourront mettre à l'œuvre leurs talents et s'initier à différentes disciplines comme le dessin, la peinture, le modelage et autres activités artistiques.

Pour une sortie culturelle en famille, visitez un musée ou une exposition régio-

le spectacle Océane, présenté le 5 mars prochain par le Théâtre du Saguenay.

Rappelons également que depuis le 1^{er} janvier 2006, l'accès aux bibliothèques est gratuit sur tout le territoire de Saguenay. De plus, on peut désormais y emprunter jusqu'à 15 documents à la fois (livres, CD-ROM, etc.).

Maisons des jeunes

Pour les adolescents, les Maisons des jeunes de Jonquière, l'Évasion de Chicoutimi et L'Alternative de La Baie offrent une programmation spéciale pendant la Semaine de la relâche scolaire. Au menu: ballon-chasseur, sorties, plein air, soirées de danse et plusieurs activités des plus variées!

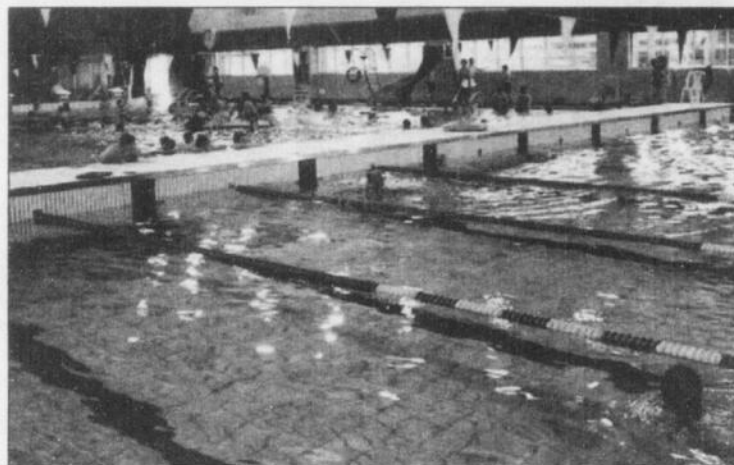
Pour les jeunes âgés de 5 à 11 ans et les ados âgés de 12 à 15 ans, le Patro de Jonquière propose une semaine d'activités spéciales pendant la relâche. Piscine, jeux en forêt, Olympiades d'hiver, patinage et glissade sont quelques-unes des activités en liste. Le camp de jour du Patro se déroulera de 9 h à 16 h. À noter qu'un service de garde est aussi mis à la disposition des parents.

Pour les amateurs de sports

Le territoire de Saguenay regorge de sites pour pratiquer des activités sportives en plein air ou à l'intérieur. En outre, on retrouve sur le territoire de Saguenay 66 patinoires extérieures où l'on peut s'adonner au plaisir du patinage libre ou organiser une partie de hockey amicale. À l'occasion de la relâche scolaire, les heures d'ouverture des patinoires des arrondissements de Chicoutimi, Jonquière et La Baie ont été maximisées. Pour connaître les horaires ou pour plus d'information, téléphoner au (418) 698-3200 ou consulter le site Internet de la Ville de Saguenay au www.ville.saguenay.qc.ca/maville (rubrique «À surveiller»). Les amateurs de sports aquatiques pourront profiter des piscines de la Polyvalente de La Baie (à partir de 13 h 00), du Foyer des Loisirs de Jonquière, de la Polyvalente Kénogami, de l'école Dominique-Racine (en avant-midi) et de l'Institut Roland-Saucier (en après-midi). À noter que le Foyer des Loisirs de Jonquière (secteur Arvida) propose différentes thématiques pour animer les baignades tels que party hawaïen, la jungle, l'espace, etc. Pour les adolescents de 11 à 17 ans, le Club des archers de Jonquière offre des cours d'initiation au tir à l'arc. La formation se déroulera pendant la semaine de relâche, de 8 h à 16 h. Pour plus d'information, (418) 548-0188.

Centres de ski

Situé dans l'arrondissement de Jonquière, le Centre de ski Mont Fortin permet de pratiquer son sport de glisse favori en ville, tout en profitant d'une vue splendide. Du sommet, il est possible de contempler l'étendue d'une partie de la région et les rives de la majestueuse rivière Saguenay. Avec 11 pistes éclairées répondant à tous les niveaux, le Mont Fortin



BAINS LIBRES – Plusieurs piscines des arrondissements de Chicoutimi, La Baie et Jonquière offrent des heures d'ouverture prolongées pendant la relâche scolaire.

est parfait pour toute la famille. Le Centre offre également la possibilité de dévaler les hauteurs du mont dans les glissades sur tube pour grands et petits.

À cinq minutes du centre-ville, le Mont-Bélu offre une vue imprenable sur Ville de La Baie et sur la Grande-Baie avec son pittoresque village de pêche blanche. D'une dénivellation de 175 mètres, la montagne est accessible rapidement grâce à deux (2) remontées mécaniques; un télésiège double et un télé-barre double. De plus, il est possible de glisser tout l'hiver, le jour comme le soir.

Les Centres de ski Mont-Fortin de Jonquière et Mont-Bélu de La Baie auront un horaire spécial du 27 février au 6 mars.

Ski de fond, randonnée et raquette

Pour les adeptes du ski de fond, de la

raquette et les motoneigistes, le Centre de plein air le Bec-Scie de La Baie, le Norvégien de Jonquière et le Parc de la Rivière-du-Moulin constituent les endroits par excellence pour pratiquer ces sports. Vous y découvrirez des paysages uniques, profiterez de sentiers bien entretenus et de services de première qualité.

À ne pas manquer, la fête du printemps au parc Rivière-du-Moulin, à Chicoutimi, les 4 et 5 mars prochains, de 11 h à 15 h. Une activité familiale où jeunes et moins jeunes pourront s'initier au ski de fond et à la raquette. Il y aura aussi des ateliers de maquillage pour les jeunes et cuisson de souvlakis sur BBQ!

Pour de plus amples informations sur la programmation de la relâche scolaire à Saguenay, consulter le site Internet de la municipalité au www.ville.saguenay.qc.ca

Du 24 février au 5 mars C'est les Hivernades!

Les Hivernades 2006 se dérouleront du 24 février au 5 mars, durant la Semaine de la relâche scolaire, sur le site du Parc de la Colline dans le fief du Chantier du Père Alex et du Camp des Hommes.

La rive nord de Chicoutimi se transformera en terrain de jeu pour offrir à la population des activités familiales de toutes sortes passant par différentes époques. Rallye de motoneiges anciennes, repas d'antan servis 24 heures au Chantier du Père Alex et compétitions de sciotteux et de bûcheux viendront s'ajouter à cette ambiance de fête! Venez vous glisser et patiner au Village de la Sécurité. Animation en plein air, monuments de neige, clowns et maquillages amuseront petits et grands!

Marché aux puces à l'ancienne

Dans le cadre des Hivernades, l'Association saguenéenne des amateurs d'antiquités tiendra encore cette année, son Marché aux puces à l'ancienne au sous-sol de la cathédrale de Chicoutimi du 2 au 5 mars de 9 h à 18 h. Voilà maintenant 27 ans que l'Association saguenéenne des amateurs d'antiquités participe aux activités carnavalesques. Très fréquenté, le Marché aux puces de l'Association a toujours été l'une des activités les plus importantes du Carnaval de Chicoutimi. Antiquités, artisanat, culture autochtone, exposition d'antiquités... Une occasion en or pour faire des trouvailles!



MARCHÉ AUX PUCES - Dans le cadre des Hivernades, l'Association saguenéenne des amateurs d'antiquités tiendra encore cette année son Marché aux puces à l'ancienne au sous-sol de la cathédrale de Chicoutimi du 2 au 5 mars de 9 h à 18 h.

CENTRES DE SKI – Les Centres de ski Mont-Fortin de Jonquière et Mont-Bélu de La Baie auront un horaire spécial du 27 février au 6 mars.

nale. Le Centre national d'exposition (CNE) de Jonquière, la Pulperie de Chicoutimi et le Musée du Fjord à La Baie ont des programmations toutes plus intéressantes les unes que les autres.

Autre activité culturelle à ne pas manquer,

Grande vente %opromenade%

L'hiver au chaud!

Du 20 février au 5 mars

Pour participer :

Inscrivez vos coordonnées à l'endos d'une preuve d'achat (ou coupon caisse) au montant de 30 \$ et plus de chez l'un des marchands de Place du Royaume. Quatre (4) barils prévus à cet effet sont situés sur la promenade.

La date limite de participation est le dimanche 5 mars 2006 à 17h00. Le tirage aura lieu le vendredi 10 mars 2006 à 14h00.

À noter que le prix devra être accepté tel que décrit, sera non monnayable, non échangeable et non transférable. De plus le gagnant ou la gagnante aura le choix d'utiliser son prix parmi les dates suivantes: départ le 14 avril ou le 21 avril 2006 exclusivement.


oxford



une valeur
de 3000\$


Voyages
AQUA-SUB

À gagner :
un voyage
d'une semaine pour
2 personnes à
Punta Cana.


place du
royaume

96253000

Le Sudoku

Un jeu mathématique millénaire



PUBLICITÉ

Le Sudoku (prononcer [sudoku]), du japonais sù (chiffre), et de doku (unique), est un casse-tête en forme de grille. Le but du jeu est de remplir cette grille avec des chiffres allant de 1 à 9 en respectant certaines contraintes, quelques chiffres étant déjà disposés dans la grille.

La grille de jeu est un carré de neuf cases de côté, subdivisé en autant de carrés identiques, appelés régions. La règle du jeu est simple: chaque ligne, colonne et région ne doit contenir qu'une seule fois tous les chiffres de un à neuf. Formulé autrement, chacun de ces ensembles doit contenir tous les chiffres de un à neuf. L'intérêt du jeu réside dans la simplicité de ses règles, et dans la complexité de ses solutions.



BRADETTE
MELISSA
RÉDACTRICE PUBLICITAIRE
mbradette@lequotidien.com

Sa forme en grille et son utilisation ludique le rapprochent d'autres casse-tête publiés dans les journaux, tels les mots croisés et les problèmes d'échecs.

Des professeurs recommandent la pratique du Sudoku comme un entraînement aux raisonnements logiques. Le niveau de difficulté peut dans ce cas être adapté au public.

Origine du jeu

L'origine du Sudoku remonterait à environ 2000 ans avant J.C. Celui-ci serait issu du carré magique qui trouve ses origines en Orient, probablement en Chine. Le carré magique est une grille où l'on trouve des nombres premiers répartis de telle sorte que leur addition par ligne, par colonne ou par diagonale aboutisse au même total.

On le retrouva ensuite dans le monde arabe puis en Europe, aux alentours du XVI^e siècle. Plusieurs mathématiciens s'y intéressèrent; ce dernier représentant pour eux une curiosité. Notamment, Blaise Pascal écrivit un traité sur les carrés magiques en 1654. Puis, le mathématicien suisse Leonhard Euler en construisit une variante, soit le carré latin, où il n'est plus question de nombre premier et de somme des lignes, colonnes et diagonales, mais où chaque

chiffre n'apparaît qu'une fois. Pour cette raison, il est fréquemment présenté comme le précurseur du Sudoku.

En 1782, Leonhard Euler a imaginé un problème similaire au Sudoku tel que nous le connaissons, le problème des 36 officiers, qu'il pose ainsi: on considère six régiments différents; chaque régiment possède six officiers de grades distincts. On doit maintenant trouver comment placer les 36 officiers dans une grille de 6x6, à raison d'un officier par case, de telle manière que chaque ligne et chaque colonne contiennent tous les grades et tous les régiments.

Il s'agit en d'autres termes d'un carré latin d'ordre 6; problème dont la résolution est impossible. Euler l'avait déjà pressenti à l'époque, sans toutefois donner une démonstration formelle à sa conjecture. Il dira:

«Or, après toutes les peines qu'on s'est données pour résoudre ce problème, on a été obligé de reconnaître qu'un tel arrangement est absolument impossible, quoiqu'on ne puisse pas en donner de démonstration rigoureuse.»

En 1901, le français Gaston Tarry a démontré l'impossibilité du résultat grâce à une recherche exhaustive des cas et par croisement des résultats.

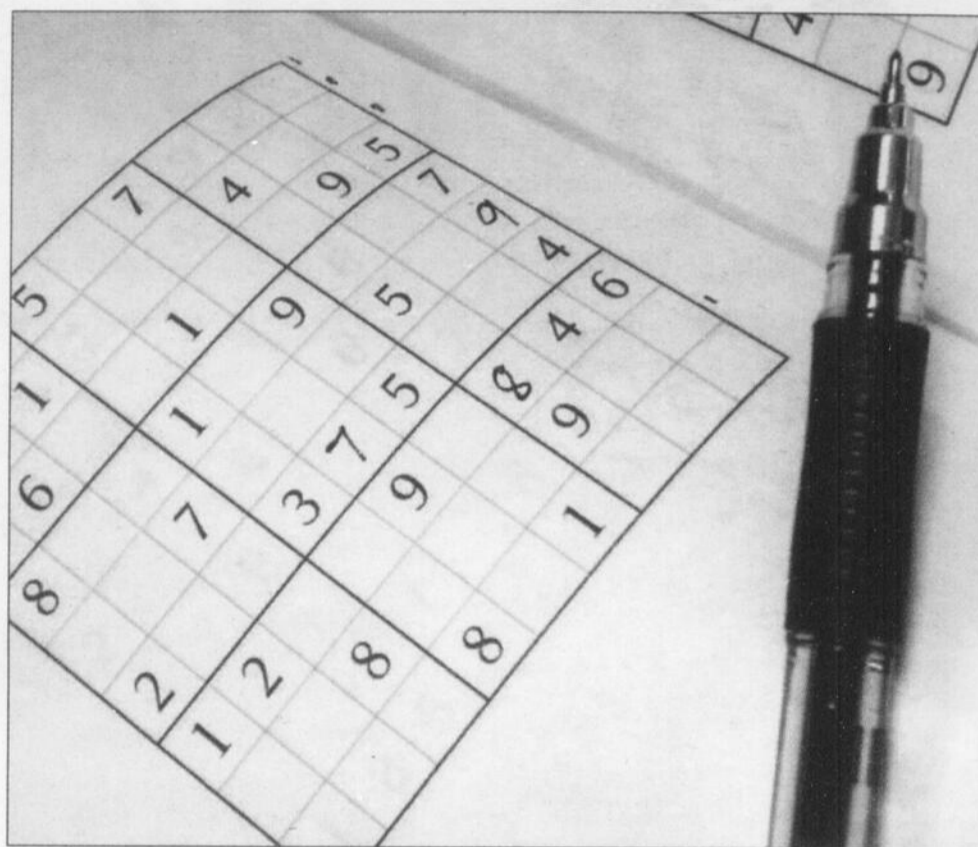
La fièvre du jeu gagne toute la planète

On doit la véritable explosion du phénomène à l'échelle mondiale à un juge Néozélandais retraité, Wayne Gould.

Après avoir remarqué une grille partiellement remplie au Japon, Wayne Gould développa un programme pour produire des Sudokus.

Il proposa ses grilles à différents journaux et c'est le Times anglais qui lança la publication de Sudokus à grande échelle, le 12 novembre 2004.

Quelques jours plus tard, le Daily Mail emboîta le pas en publiant son sudoku



SUDOKU - Plus de 200 journaux dans le monde publient des grilles de sudoku et ce nombre grandit de jour en jour.

journalier, suivi par le Daily Telegraph qui le présenta en première page. Le Times se mit rapidement de la partie, fort de sa position dominante et publia le premier recueil de grilles de Sudoku qui remporta

un vif succès. Depuis, la fièvre du jeu a gagné toute la planète, plus de 200 journaux dans le monde publient des grilles de Sudokus et ce nombre grandit de jour en jour.

Prendre l'hiver en photo

L'engouement pour les appareils photos numériques ne cesse de prendre de l'ampleur. En effet, aujourd'hui, rares sont ceux qui n'ont pas en leur possession ou du moins qui n'ont jamais pensé à se procurer ce petit outil des plus extraordinaires. Ce phénomène a non seulement grandement développé tout le marché de la photo, mais également redonné à la photographie la place qui lui revenait. Alors durant la saison froide, suivez la vague et prenez l'hiver en photo!

Sauf pour la période des Fêtes durant laquelle nous prenons tous de nombreuses photos de famille, nous avons généralement tendance à prendre nos plus belles images durant la saison estivale. Pourtant, les hivers québécois foisonnent de paysages époustouffants qui rendraient jaloux les plus grands photographes à la

recherche de décors enchanteurs. Arbres et forêts enneigés, chutes d'eau emprisonnées dans la glace, montagnes tout de blanc vêtues, etc. Les exemples de ces fabuleuses manifestations de l'hiver ne manquent pas chez nous! Pourquoi alors ne pas en profiter pendant la relâche scolaire pour initier vos jeunes à la photographie tout en immortalisant les beautés de l'hiver.

La photographie numérique a cet avantage de nous donner la possibilité de garder seulement nos plus belles images. Fini le gaspillage, on n'enregistre que nos meilleures prises et on ne fait développer que celles qui couperont le souffle des admirateurs. Les œuvres que vous produirez garniront les plus beaux décors de maison et rempliront de merveilleux albums photos.



PHOTOGRAPHIE - Arbres et forêts enneigés, chutes d'eau emprisonnées dans la glace, montagnes tout de blanc vêtues, etc. Les exemples de ces fabuleuses manifestations de l'hiver ne manquent pas chez nous!

**SUPER
VENTE**

Fin de saison

**PLANCHES
À NEIGE**

de **20**

à

60%

INCROYABLE
En plus nous
payons les
2 taxes pour
VOUS

(SUR LES VÊTEMENTS
DE SAISON)



**TOUS LES
ACCESSOIRES DE
SPORT D'HIVER
SONT EN
LIQUIDATION**

**sur tous les
vêtements de saison**

**VÊTEMENTS
D'HIVER**



SESSIONS

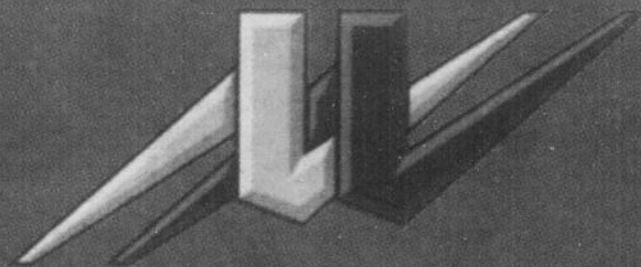


30% à 60% de rabais

Sur tous nos équipements de

- Skis de fond
- Skis alpins
- Planches à neige
- Bottes
- Fixations

P.S.: Nous ne payons pas les taxes sur les équipements



UltraViolet

BOARDSHOP / VELOSHOP

SNOWBOARD • SKI ALPIN • SKATEBOARD • PATINS ALIGNÉS • BMX • VÉLOS

CHICOUTIMI 696-6555
1130, boul. Talbot

JONQUIÈRE 542-9121
3595, boul. Harvey

ALMA (Plaza 1) 662-2427
494, rue Sacré-Cœur Ouest

La pétanque des neiges

Une activité qui fait boule de neige

Vous recherchez des idées d'activités en plein air qui sortent de l'ordinaire? Avez-vous pensé à la pétanque des neiges?

C'est en 1999 qu'un groupe de Saguenéens non conformistes, dans la quarantaine, décidèrent de faire preuve d'imagination dans leur façon d'apprivoiser l'hiver; le défi étant de trouver une nouvelle façon de jouer dehors en hiver. Il fallait pouvoir jouer en groupe, que le jeu allie habileté et convivialité, qu'il s'en dégage une certaine compétition et surtout, que la partie ne s'éternise pas. Que voulez-vous, température oblige! La solution: LA PÉTANQUE!

«La première confrontation

du Tournoi de pétanque des neiges eut lieu sur la surface gelée du lac Kénogami. Température moyenne: moins 18 degrés. Le taux de participation était faible, mais que de plaisir. Ayant fait la preuve qu'il était possible d'adapter ce jeu originaire de la Méditerranée aux conditions particulières de température et de terrain du Québec hivernal, notre groupe de joyeux toqués était maintenant prêt à élargir ses cadres», raconte Bruno G. Simard, l'un des créateurs de la pétanque des neiges.

À l'approche de l'hiver 2000, la bande de Yétis de la boule se réunit pour préparer la seconde édition de leur événement.

«Cette année, ce sera du sérieux. Objectif, au moins 20 joueurs, et il faut jouer dans les règles de l'art», se promirent les boulistes. Une recherche fut donc lancée sur le Net dans le but de glaner le maximum d'information sur le sujet. En plein «surfing», une première adresse se dégage: L'amicale des Boulistes Amateurs et buveurs de pastis d'Aix en Provence.

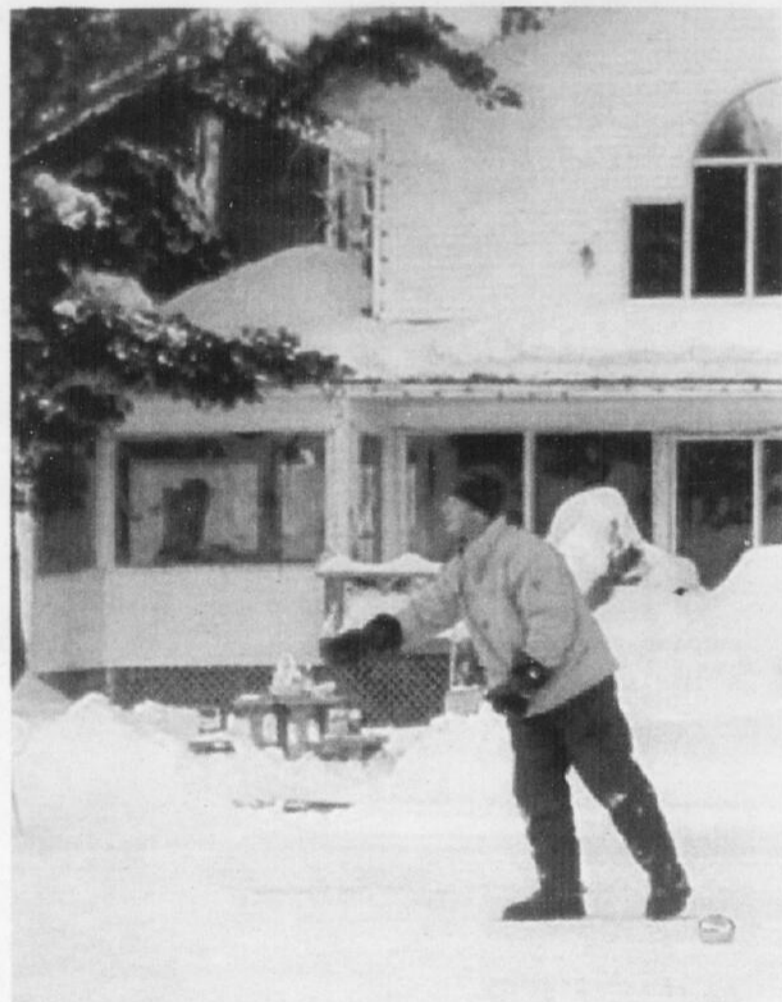
«Dès la première demande d'information, les Français réagirent avec stupéfaction: Quoi? De la pétanque dans la neige? Comment faites-vous par des températures si basses? Utilisez-vous des équipements spéciaux? Les boules sont-elles chauffées? Au fil des recherches des liens se sont tissés et c'est ainsi que les Français, Olivier, Jacky et Jean-François, nous transmièrent leur savoir. Si vous me passez l'expression, je dirais que l'affaire fit boule de neige. Car les mots d'encouragement fusèrent des quatre coins du monde. De Pete l'Australien, de Régis le Néo-Zélandais, de Rolf l'Allemand, de Guertjan le Hollandais, de Jean-Luc le Belge et de bien d'autres encore», relate le bouliste des neiges.

Tournoi du la Emmuraillé
La bande de bouliste a aussi transporté son idée au lac Emmuraillé, à Saint-David-de-Falardeau, où chaque année un groupe d'amis organise un tournoi de pétanque des neiges. Cette tradition fut établie il y a de cela 5 ans, suite à la tenue du Tournoi mondial de pétanque des neiges.

L'événement a habituellement lieu le 31 décembre. Chaque équipe est mixte (1 homme, 1 femme) et les couples ne peuvent pas jouer ensemble. Pour respecter la coutume méditerranéenne, chaque participant doit prendre un verre de pastis avant de débiter le tournoi.

L'aire de jeu et les règlements sont les mêmes que pour la pétanque traditionnelle toutefois, la fameuse phrase cliché: «Alors Marcel! Tu pointes ou tu tires?», s'est enrichie d'expressions nouvelles telles que:

«C o u -
donc



JEU ORIGINAL DE LA MÉDITERRANÉE - «Il nous reste la fierté d'avoir inventé ce jeu pacifique, qui, en faisant le tour du monde, travaille modestement, mais sûrement, pour le rapprochement des peuples, c'est-à-dire pour la Paix.»

Marcel Pagnol

Hélène! Tu glisses ou tu enfonces?»

«Notre tournoi annuel de pétanque des neiges est une véritable fête. Il va sans dire que la surface n'étant pas plane, les handicaps de jeu sont multipliés... Que de moments inoubliables nous avons passés à tenter de retrouver des boules perdues!», raconte Stéphane Brassard, l'un des organisateurs

du tournoi au lac Emmuraillé.

Qui sait la pétanque des neiges deviendra peut-être une activité reconnue mondialement... Déjà quelques festivals d'hiver du Québec ont ajouté cette activité à leur programmation.

Source: Bruno G. Simard,
www.reseau.qc.ca/index.html



PÉTANQUE DES NEIGES - Beau temps, belle neige pour un défi pétanque entre amis. Sur la photo, l'équipe de boulistes des neiges du lac Emmuraillé. À l'avant, Nathalie Gilbert. À l'arrière, de gauche à droite: Jimmy Houde, Daniel Hudon et Hélène Fortin.

SPÉCIAL

de la relâche scolaire

HÔTEL

Auberge



Universel

MONTREAL

*92\$/soir
déjeuner inclus
1 à 4 personnes



- * SVP, faire mention de cette publicité pour réclamer ce spécial. Ne s'applique par sur réservation de groupe déjà existante ou autres promotions.
- Chambre standard.
- Stationnement gratuit.
- Gymnase, piscine intérieure (85°), sauna et tourbillon.
- Près du Métro Viau.
- Valide du 24 février au 30 mars 2006
- Navette gratuite jusqu'aux sites (Selon disponibilité)

Forfait Plein la Vue

Venez visiter le biodôme, le jardin botanique et l'insectarium

**RÉSERVATIONS
SANS FRAIS
1-800-567-0223**



Autres hôtels affiliés au réseau: Alma, Québec, Rivière-du-Loup



Le plaisir de cuisiner avec les enfants C'est moi qui l'ai fait!

Souvenez-vous de vos premières réalisations culinaires: un gâteau, des biscuits, une quiche... Quel âge aviez-vous lorsque vous avez revêtu votre premier tablier et la fameuse toque du chef? Cinq ans? Six ans? Quel bonheur de mettre les mains à la pâte, de malaxer, d'émietter, d'étaler les ingrédients pour leur «donner vie» sous forme de plat, de tâter du bout des doigts ce qu'est la cuisine pour la première fois...

Le goût de la cuisine se développe très rapidement dans notre vie, d'où l'importance d'initier tôt les tout-petits aux plaisirs de l'art culinaire. Pendant les vacances, le moment semble propice pour partager avec les enfants le plaisir de cuisiner.

Voici quelques conseils pour les faire participer. Vous verrez, ils adoreront ça!

Choisissez des recettes faciles, que les enfants pourront réaliser en grande partie seuls, sans que vous ayez besoin d'être toujours en train de surveiller. Par exemple, une pizza. Pratiquement tous les enfants aiment la pizza, encore plus lorsqu'ils la font à leur goût. Pour des idées de pizzas originales ou pour d'autres idées de recettes à faire avec les enfants, consultez les guides Je Cuisine (les Pizzas, Biologique, le Fromage, des Amuse-gueules, des Pâtes) des Éditions Pratico-Pratiques. Chaque publication renferme une cinquantaine de recettes pour assouvir vos désirs gourmands.

Faites un point sur ce qui est nécessaire

Une fois la recette choisie avec les enfants, assurez-vous d'avoir tout le nécessaire à portée de main. Rien de plus contrariant que de découvrir au dernier moment qu'il nous manque un ingrédient essentiel...

Faites place net

Vous le savez, il faut de la place quand on cuisine. Aussi, préparez aux enfants un plan de travail propre et bien rangé. Ainsi, ce sera plus facile, une fois la recette terminée, de leur demander de nettoyer et de ranger pour que ce soit... comme avant.

Éloignez les objets dangereux et fragiles

Tout dépend de l'âge des enfants bien sûr, mais pour les plus petits, enlevez les objets coupants (comme les couteaux) et les objets fragiles (comme les plats en verre) et optez pour la vaisselle incassable.

Impliquez-les

Les enfants aiment qu'on les responsabilise. Cuisiner leur

apprend le travail d'équipe, tout comme l'autonomie, la coordination ou encore les mathématiques. Les enfants sont fiers de préparer le repas et de dire «c'est moi qui l'ai fait». En plus, c'est en cuisinant qu'ils découvriront les bons aliments...

Et bien sûr, prenez en main toutes les tâches délicates

Le four, les plaques, les appareils électriques... C'est votre domaine réservé! Sauf pour les grands enfants, pour lesquels des explications et une surveillance peuvent suffire, ne laissez pas aux enfants de tâches délicates. Dites-vous qu'ils ont bien assez à faire avec le reste de la recette: peser le sucre, casser les œufs, pétrir la pâte, couper les fruits et légumes, beurrer le moule...

Les huit commandements de l'apprenti cuisinier

- Quand on cuisine, comme avant de passer à table, on va se laver les mains pour chasser tous les microbes... Veille aussi, à atta-

cher tes cheveux si ta chevelure est longue...

- Pour te faciliter la tâche, garde toujours ton espace de travail très propre et bien rangé. Lorsque tu as fini d'un ingrédient range-le immédiatement. Tu verras ça va beaucoup mieux.

- Lorsque tu coupes des légumes, place un essuie-tout sur le comptoir et épluche au-dessus, quand tu as terminé, jette l'essuie-tout. C'est bien plus simple.

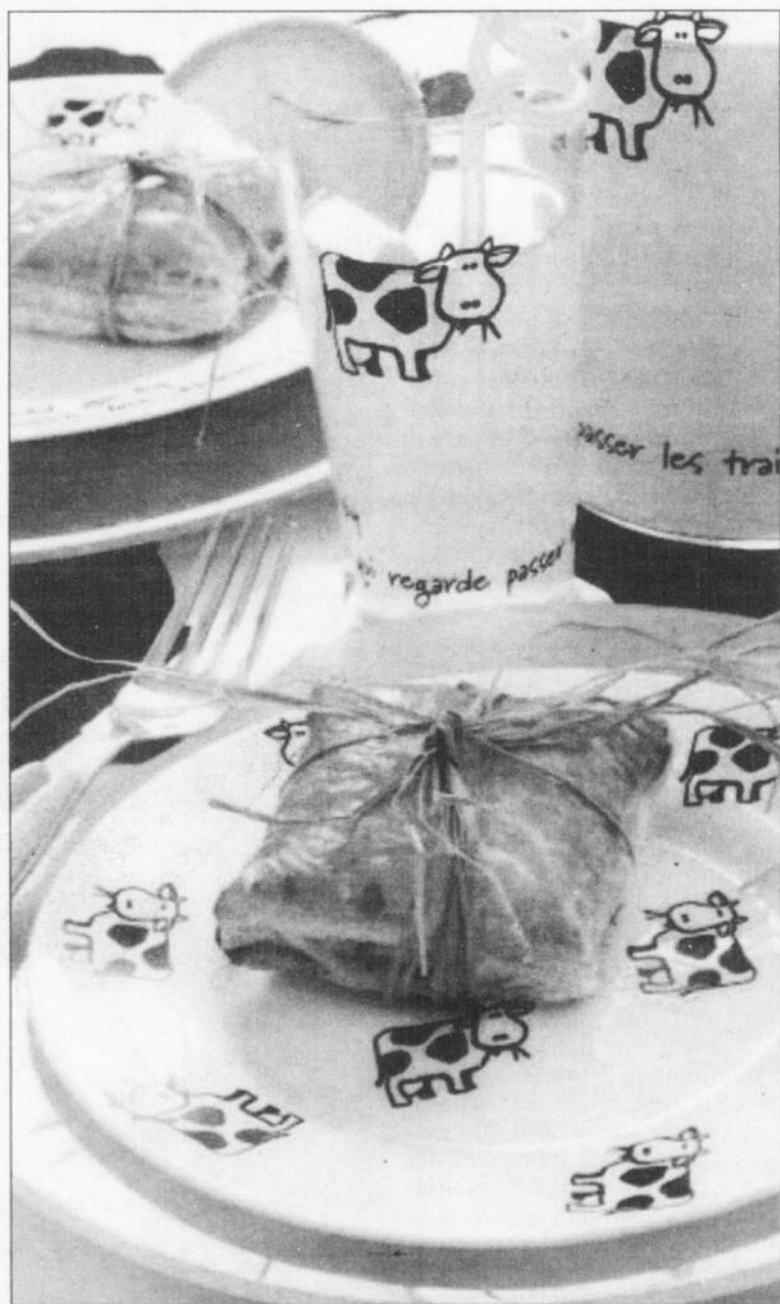
- Il est bien important de bien lire la recette au complet avant de commencer tes expériences. Sois attentif.

- Avant de te lancer dans des créations culinaires, demande à papa, maman ou à un adulte de te montrer ce que tu dois faire et comment t'y prendre.

- Pour préchauffer le four et les étapes concernant la cuisson demander l'aide d'un adulte.

- Ne jamais toucher un appareil ou un fil électrique avec les mains mouillées.

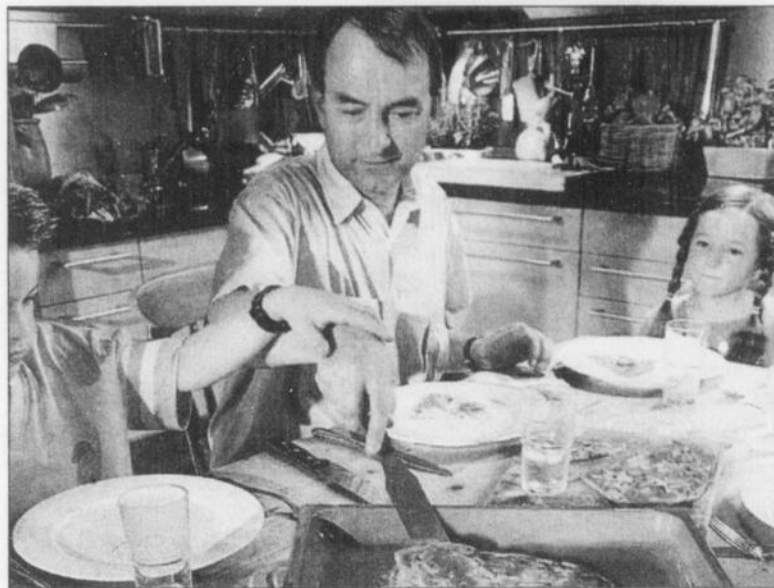
- Pour retirer une fiche d'une prise de courant, il faut tirer par la fiche et non par le fil.



AMUSES-GUEULES - Les amuses-gueules sont simples et amusants à préparer avec les enfants.



PUBLICITÉ



BASE PLEIN AIR HIVERNALE DÉCROCHEZ DE LA ROUTINE avec le DOMAINE LA LÉGENDE!

Ouvert 7 jours sur 7



Trottinette des neiges

ÉVADEZ-VOUS EN PLEINE NATURE!

• En exclusivité,
la trottinette
des neiges.

Une expérience palpitante



Camping polaire

• Raquettes
• Sentiers pédestres

• Camping polaire

Une aventure
unique
dans la région

SOYEZ DES NÔTRES pour nos fameuses soirées
en raquettes et pédestres aux flambeaux!

UN PUR
DÉLICE
NOTRE
SPÉCIAL
FONDUE DE
BŒUF
pour 2
19.95\$

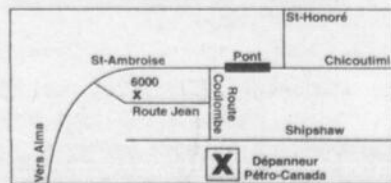
La table
champêtre
n° 1 en région!

DÈS 8 H,
GÉNÉREUX DÉJEUNER
ET CHAQUE JOUR
SOUPER CHAMPÊTRE
SUR PLACE

TABLE
CHAMPÊTRE **Domaine**
La Légende FONDUE
DE GIBIER.

INFORMEZ-VOUS OU PASSEZ NOUS VOIR!

Réservez rapidement!
695-0644
6000, Route Jean
Shipshaw



14-100539000

La Quinzaine le 24 Février 2006 - B9

Deux semaines de relâche au Zoo sauvage! Des vacances au pays de la boréale



Le Zoo sauvage de Saint-Félicien sera ouvert au public du 25 février au 12 mars prochain de 10 h 30 à 16 h. En prolongeant son ouverture pour une période de deux semaines, le Zoo pourra ainsi rejoindre tous les jeunes de la région et du Québec durant leur

relâche scolaire. Le nouvel horaire permettra également aux visiteurs de profiter au maximum de leur visite.

L'ensemble des services sera offert au cours des deux semaines: film à effets spéciaux, film grand format sur la nature, section



OURS POLAIRES - En visitant le Zoo sauvage durant la période du 25 février au 12 mars 2006, vous courez la chance inédite de nourrir les trois ours blancs: Inukshuk, Frimas et Aisaqvaq.



EXPÉRIENCE NATURE - Que ce soit pour une journée, quelques jours ou pour la semaine, les jeunes auront la chance de vivre une expérience nature inoubliable au Zoo sauvage de Saint-Félicien.

pédestre incluant la petite ferme, balade en train grillagé dans les Sentiers de la nature, collations des animaux, restauration et boutiques souvenirs.

Voici la programmation des activités spéciales pour les deux semaines de la relâche scolaire.

Du haut des airs, nourrissez les ours polaires

En visitant le Zoo sauvage durant la période du 25 février au 12 mars 2006, vous courez la chance inédite de nourrir les trois ours blancs: Inukshuk, Frimas et Aisaqvaq. Le tirage aura lieu à l'habitat des ours blancs à 13 h, juste avant leur collation de 13 h 15. La personne choisie pourra accompagner le gardien sur la passerelle pour nourrir les ours.

Café et chocolat chaud «Marc Robitaille»

Tous les visiteurs du Zoo sauvage pourront déguster café et chocolat chaud gratuitement au cours de la fin de semaine du 4 et 5 mars. N'oubliez pas que le Zoo sauvage sera ouvert de 10h30 à 16h toute la fin de semaine.

Le Camp de jour Boréal

Vos enfants ont soif d'aventures et de découvertes? Alors, le Camp de jour Boréal les attend pour sa première édition durant la relâche scolaire. Que ce soit pour une journée, quelques jours ou pour la semaine, les jeunes auront la chance de vivre une expérience nature inoubliable. Le Camp, spécialisé en sciences de la nature et en écologie, est offert pour les enfants âgés de 7 à 12 ans du 6 au 10 mars de 9 h à 16 h.

Les activités alterneront entre l'extérieur et l'intérieur durant toute la journée. Les jeunes pourront, entre autres, aider les gardiens pour l'enrichissement des animaux, participer aux collations des animaux, observer le vétérinaire en action (si les cas le permettent), participer à des jeux sur la nature et l'environnement. Faites vite les places sont limitées. Un service de garde est également disponible sur coût additionnel.

Pour réserver ou obtenir de l'information supplémentaire, communiquer avec Sylvie Clermont au (418) 679-0543 poste 221.

La promenade sous les étoiles

La soirée du vendredi 10 mars 2006, venez vivre une expérience unique en vous baladant à l'intérieur de la partie pédestre du Zoo sauvage sous un éclairage particulier. Cette activité est offerte pour toute la famille à demi-tarif de 18 h à 20 h.

Le cinéma du Boréalium

Le cinéma du pavillon d'accueil du Zoo sauvage, le Boréalium, présentera des films du 4 au 12 mars 2006, à 15 h. Consultez l'horaire des films au www.borealie.org



RUDOLPH - Le Zoo sauvage de Saint-Félicien sera ouvert au public du 25 février au 12 mars prochain de 10 h 30 à 16 h. Le renne Rudolph et ses amis vous attendent en grand nombre!



ZOO SAUVAGE
DE ST-FÉLICIEN
CENTRE DE CONSERVATION
DE LA BIODIVERSITÉ BORÉALE

Du 25 février au 12 mars
Soyez de l'aventure

Le camp de jour Boréal
du 6 au 10 mars

La promenade sous les étoiles
10 mars



Tous les jours, courez la chance de nourrir les ours polaires

Plus qu'un zoo

Rabais de 5 \$
Applicable à l'achat d'un billet à prix régulier



5 \$

00653088

Valable du 25 février au 12 mars inclusivement

Info 418.679.0543 1.800.667.5687 www.borealie.org | Cinéma Boréalium 418.679.0543 (2)

Soyez de l'aventure

> Visite du Zoo sauvage -
> Un seul coupon par personne
> Non valide pour groupe
> Non jumelable à aucune autre promotion

B10 - Le Quotidien, le 24 Février 2006

Vacances du printemps Conseils à l'intention des étudiants



PUBLICITÉ

Ce mois-ci, de nombreux étudiants de nos collèges et universités retourneront à la maison ou effectueront d'autres déplacements à l'occasion des vacances du printemps. Les routes seront donc plus congestionnées qu'à l'habitude. Voici quelques conseils de sécurité à l'intention des étudiants qui prévoient prendre la route:

- Conduisez prudemment. Évitez de prendre la route si un avertissement de tempête hivernale ou de blizzard a été diffusé pour la région que vous prévoyez traverser.

- Respectez les conditions routières. Avant de partir, appelez le service local de renseignements sur l'état des routes.

- Rebroussez chemin ou abritez-vous si les conditions se détériorent. Ne jouez pas à l'audacieux.

- Restez sur les routes principales autant que possible.

- Voyagez le jour lorsqu'il fait clair et avec un compagnon/une compagne si possible. Si vous voyagez seul, assurez-vous que quelqu'un est informé de la route que vous empruntez ainsi que de votre heure de départ et

d'arrivée. N'oubliez pas de les avertir de votre arrivée afin d'empêcher des recherches inutiles.

- Gardez la radio allumée, et écoutez les prévisions et les alertes météorologiques.

- Ayez toujours un réservoir plein et veillez à ce que l'auto soit en bon état de marche, bien entretenue et munie de pneus d'hiver et de chaînes.

- Gardez toujours une trousse d'urgence d'hiver dans votre auto qui contient divers articles dont une lampe de poche, des fusées éclairantes, des bougies, une pelle, des couvertures et une trousse de premiers soins.

Parcours le plus sécuritaire

Prenez quelques minutes pour tracer le parcours le plus sécuritaire pour vos déplacements pendant les vacances du printemps. Vous trouverez une foule de conseils de sécurité sur le nouveau site Web du gouvernement du Canada servicecanada.gc.ca. Il vous suffit de cliquer sur Sécurité publique et de sélectionner Transports et déplacements.

Pour les petits créatifs...

Les ateliers Omer DeSerres

Durant la relâche scolaire, Omer DeSerres présentera différentes activités spéciales.

Les 25 et 26 février ainsi que les 4 et 5 mars, de 13 h à 16 h, aura lieu une démonstration de scrapbooking où les toutes dernières nouveautés seront présentées. Une professionnelle en scrapbooking de l'équipe Omer DeSerres sera sur place pour répondre à vos questions. Pour être bien conseillés, vous pouvez apporter votre matériel. Une activité pour tous!

Modelage, dessin et bricolage

Omer DeSerres propose aussi trois ateliers de création pour jeunes. Le 27 février aura lieu l'activité de modelage, le 28 février les enfants réaliseront un dessin à gratter et le 1^{er} mars, ils fabriqueront un accroche-porte personnalisé. Les jeunes pourront repartir à la maison avec leurs œuvres. Les ateliers se dérouleront de 11 h à 15 h. À noter que toutes ces activités sont gratuites!



MODELAGE - Le 27 février 2006, Omer DeSerres organise un atelier de modelage pour les jeunes. Et c'est gratuit!

«Juste avant la relâche.»

Gardez l'œil... **folle!**

Une promotion complètement... **NOUVEAU NOUVEAU**

OPTION D'ACHAT après votre location

Exemple: Achetez 1 équipement à 399 \$
MOINS VOTRE LOCATION 9 JOURS:
solde à payer: **279 \$**

Pantalons	Jeans	Krew	À partir de:
	et		49⁹⁵

25\$ de rabais sur les toutes les espadrilles en magasin
S'applique sur les modèles déjà en spécial

Polos	Vestes et pantalons de planche à neige 2006
	30% bonfire
39⁹⁵ à 59⁹⁵	Mitaines 2006 À partir de: 39⁹⁵

NOUVEAUX SKATEBOARD SPECTRAL 2006

NOUVEAUTÉES

Sur présentation de ce coupon jusqu'au 10 mars 2006

25\$ de rabais sur tous les nouveaux SKATEBOARD en magasin
Offre valable sur nos modèles réduits

JONQUIÈRE / 547-2687
2401, St-Dominique

CHICOUTIMI / 543-6830
343, 345 rue Racine

ALMA / 668-2005
400, rue Sacré-Coeur

Spectral

MONT BÉLU / 697-1991
4855, boul. Grande-Baie Sud, La Baie

LOUEZ C'EST PAYANT!
5 JOURS DE LOCATION
Planche NEUVE,
fixations NEUVES,
et bottes NEUVES **79⁹⁵**

7 JOURS DE LOCATION **99⁹⁵**

9 JOURS DE LOCATION **119⁹⁵**

S L'École extrême

5 jours de cours JOURNÉE COMPLÈTE de 9 h à 11 h et 13 h à 15 h **115⁹⁵**

1/2 journée de cours **69⁹⁵**

NOUVEAUX SKATEBOARD SPECTRAL 2006

NOUVEAUTÉES

Sur présentation de ce coupon jusqu'au 10 mars 2006

25\$ de rabais sur tous les nouveaux SKATEBOARD en magasin
Offre valable sur nos modèles réduits

JONQUIÈRE / 547-2687
2401, St-Dominique

CHICOUTIMI / 543-6830
343, 345 rue Racine

ALMA / 668-2005
400, rue Sacré-Coeur



La relâche des prix

sports experts

LIQUIDATION sur la marchandise d'hiver

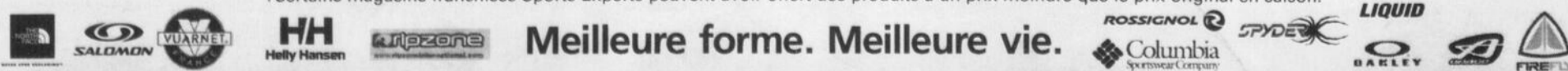
20% à 70% de rabais[†]
(sur notre prix original)



sur TOUT l'équipement de ski alpin, de planche à neige, les protections de hockey et les bottes d'hiver

<p>30% à 50% de rabais[†] <small>(sur notre prix original)</small></p> <p>sur TOUS les vêtements de ski alpin et de planche à neige pour adulte et junior (manteaux et/ou pantalons)</p>	<p>20% à 50% de rabais[†] <small>(sur notre prix original)</small></p> <p>sur TOUS les accessoires de vêtements d'hiver</p>	<p>Minimum 20% de rabais[†] <small>(sur notre prix original)</small></p> <p>sur TOUT l'équipement de ski de fond, les raquettes à neige et les patins</p>
---	--	--

† Certains magasins franchisés Sports Experts peuvent avoir offert des produits à un prix moindre que le prix original en saison.



Meilleure forme. Meilleure vie.

sports experts[®]

Place du Royaume
 Chicoutimi • 545-4945

Visitez notre site:
www.sportexperts.ca

Cette promotion de 7 jours débute le 22 février 2006. Les rabais sur certains items peuvent se prolonger après cette promotion. Si nous découvrons des erreurs ou omissions dans la publicité, Sports Experts fera les corrections nécessaires et en avisera les consommateurs le plus rapidement possible. Tous les modèles, couleurs ou grandeurs ne sont pas nécessairement offerts dans tous nos magasins. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités achetées. Les rabais sont applicables sur notre prix original, sauf indications contraires.

* Les milles de récompense ne s'appliquent pas sur les services, les locations et les achats de chèques-cadeaux. ** Marques déposées d'AIR MILES International Trading B.V., employées en vertu d'une licence par Loyalty Management Group Canada Inc. et par Le Groupe Forzani Ltée.



Offre de base : Obtenez 1 mille de récompense AIR MILES[®] pour chaque tranche d'achat de 20 \$* (excluant les taxes).