



# Le Nouveau

Juin 2018

Vélo Club Saint-Hyacinthe

[www.veloclubsh.com](http://www.veloclubsh.com)

[info@veloclubsh.com](mailto:info@veloclubsh.com)

450-252-VELO

## MOT DU PRÉSIDENT

Bonjour chers(es) membres,

Et oui la 35<sup>ième</sup> saison a pris son envol par des sorties accompagnées de notre meilleur allié, le vent. Quelle bonne façon de se remettre en forme en l'affrontant.

Le tout a débuté par les quatre formations en avril, avec une très belle participation de nos nouveaux membres. Les deux premiers cours étaient basés sur la théorie, qui touchait autant les vêtements, la nutrition que le côté mécanique. Les deux dernières formations se sont passées sur la route en pratiquant les changements de relais, de vitesse et l'adaptation de la vitesse de pédalage. Une sortie en passant par le rapide plat pour mettre en pratique le changement de plateau. Que de plaisir de voir des visages heureux découvrir que ce n'était pas si compliqué que ça de rouler en peloton.

Déjà en mai votre club avait des activités pour augmenter sa visibilité en organisant le TOUR DU SILENCE, où plus de 96 cyclistes ont pris part au trajet de 20 km, bien encadré par vos 14 encadreurs pour une sortie toute en sécurité. Merci à la SQ de St-Hyacinthe pour leur support avec deux voitures auto-patrouille. Aussi, la participation de six encadreurs (un pour ouvrir et un autre pour fermer le trajet), au Défi Gérard Coté, fut bien accueillie par les coureurs du 1, 2, 5, 10 et 15 km.

En juin, le mois débutera par une formation sur `` Comment monter et descendre une côte `` au Vignoble du Coteau (Rougemont, la petite Caroline). Sera suivi par le week-end St-Jean Baptiste où certains feront escale au Lac Champlain pendant que d'autres seront au Lac St-Jean.

Que dire du week-end Découverte, en juillet, qui se déroulera dans la région de l'homme le plus fort du Monde à St-Jean-de-Matha. Et en septembre, le week-end Fête du travail, où plusieurs cyclistes rouleront en suivant le superbe Fleuve St-Laurent et la rivière Richelieu.



Les sorties du Mercredi de la pédale douce battent de leur plein depuis plusieurs semaines déjà, tout comme celles du dimanche et du mardi matin.

Une saison avec des activités variées afin de vous voir sourire et crier de joie en terminant chacune de vos participations.

Suivez-nous sur Facebook et notre site pour les activités à venir pour cette 35<sup>ième</sup> saison du Vélo Club

**ROULER ENSEMBLE, POUR LE PLAISIR, LA SANTÉ ET EN SÉCURITÉ !!!**

Bonne saison 2018 !!!

Votre président

**Robert Larente**

## PARTENAIRE OR

(LOGO SUR MAILLOT)



## PARTENAIRE ARGENT

(LOGO SUR MAILLOT)



**Nathalie Bonenfant : 450 223-1818**

Gestionnaire de portefeuille

Conseillère en placement

**David-Alexandre Malo : 450 223-1349**

Planificateur Financier

Conseiller en placement

## CONFÉRENCE DE DIDIER WOLOSZYN

Je tiens à écrire ce court texte pour vous présenter un super athlète du nom de Didier Woloszyn. Du haut de ses 6 pieds et quelques pouces et son âge qui est peu orthodoxe pour ce genre de défi (plus de 40 ans), Didier tient à nous démontrer que lorsqu'on met l'effort et qu'on est discipliné, on peut arriver à faire des choses hors du commun et hors de l'ordinaire. Didier a fait plusieurs exploits dans sa vie, mais celui qu'on retient est certainement celui-ci, il a fait le record un peu fou de 33 ironmans en 33 jours.

Il est important de noter qu'un triathlon = 3,8 km de nage, 180 km de vélo et 42 km de course à pied, tout ça en 33 jours consécutifs.

Durant la conférence, il nous a expliqué comment il est arrivé à surmonter cet immense défi hors de l'ordinaire, son entraînement adapté pour en venir à bout, son alimentation et surtout la motivation qu'il a fallu qu'il se donne pour le réussir. Il s'est entouré de quelques spécialistes comme un ami médecin, une diététicienne et surtout un tas d'amis qui l'ont fortement encouragé et suivi durant le périple, et ce sans dépenser de gros sous pour réussir l'exploit.

Donc, à mon avis, ce grand français à la chevelure dense est une superbe source d'inspiration. Personnellement je l'ai côtoyé 2 fois au grand spinning de 3 heures d'Yvan Martineau comme coach et croyez-moi, 3 h à spinner, suer, chanter et rire avec lui passent comme un coup de vent.

Merci Didier!



**Rock Harnois**

## CHRONIQUE « COUP DE FRINGALE »

### La consommation de glucides durant une cyclo sportive

La saison de vélo est bien entamée et vous commencez à vous préparer pour de plus longues et intenses randonnées, voir une ou deux cyclo sportives durant la saison. On me demande régulièrement quoi (et quand) manger du début à la fin d'une cyclo sportive qui dure généralement quelques heures pour prévenir les crampes, les grandes baisses d'énergie, rester hydraté et performant jusqu'à la ligne d'arrivée. Je vous donne un exemple pratico-pratique...



Prenons l'exemple de Jacques, un homme de 70 kg qui s'est inscrit à une cyclo sportive qu'il espère pouvoir compléter en 3 h 30.

Environ deux heures avant le départ, Jacques a mangé un déjeuner constitué de jus d'orange (300 ml), d'un bagel avec 2 cuillérées à table de fromage à la crème, d'une banane et d'un petit café.

Étant donné que le temps annoncé sera chaud et humide, il se demande maintenant quoi apporter sur son vélo pour boire et manger durant l'événement afin de maximiser ses performances, rester hydraté, maintenir sa glycémie et son niveau d'énergie jusqu'à la ligne d'arrivée.

Il prévoit apporter : 1 bidon de 750 ml contenant une boisson sportive (ex. : Gatorade), 1 bidon de 750 ml contenant de l'eau, 3 gels et un sachet de jujubes énergétiques (ex. : Clif Shot Bloks), une barre énergétique (ex. : Clif Bar), deux barres de fruits (ex. FruitSource), etc.

*Voici quelques considérations :*

· Calculez 7ml/kg de poids comme apport MINIMAL de liquides à l'effort (environ 1 bidon de 600 ml à l'heure), l'idéal étant de 10 à 15ml/kg.

· Il faut également viser un apport constant en glucides variant au minimum entre 30 et 60g de glucides par heure. Une boisson sportive idéale contient 6 à 8 g de glucides par 100 ml.

· Il est important de boire suffisamment d'eau pour diluer la concentration en glucides. Chaque gel devrait donc être combiné à environ 500 ml d'eau (ou de liquide).

· Un apport en électrolytes (50 à 70 mg de sodium et 80 à 200 mg de potassium par 100 ml) permettra de stimuler la soif, d'accélérer l'absorption des glucides et de l'eau dans l'intestin, de maintenir un bon fonctionnement du système nerveux, ainsi que de prévenir les crampes musculaires.

En faisant quelques calculs et en planifiant environ 60 g de glucides par heure d'effort, il doit prévoir les aliments et boissons ci-dessous (quantité de glucides indiquée entre parenthèses).

· 15 à 30 minutes avant le départ : quelques gorgées d'eau (prises dans un abreuvoir ou une bouteille qu'il n'apportera pas sur son vélo) + une barre de fruits (ex. FruitSource), ou 2-3 biscuits aux figues ou 2-3 grosses dattes (30 g)

· Première heure : quelques gorgées d'eau, 1 gel (25 g) et ½ sachet de jujubes (20 g)

· Deuxième heure : ½ bidon de boisson sportive (25 g), quelques gorgées d'eau, 1 gel (25 g) et ½ sachet de jujubes (20 g)

· Troisième heure : ½ bidon de boisson sportive (25 g), quelques gorgées d'eau, 1 gel (25 g) et ½ barre énergétique (20 g)

· Dernière demi-heure : gorgées d'eau, ½ barre énergétique (20 g) et/ou une autre barre de fruits (30 g)

Pour sa récupération, Jacques doit s'assurer de manger au plus tard 30 min après son arrivée afin de maximiser sa récupération et ainsi éviter de se transformer en ogre affamé quelques heures plus tard.

Bien entendu, il s'agit d'un exemple alors à vous de tester vos produits durant vos entraînements afin d'éviter certains problèmes gastriques durant l'événement!

**Ian Bourgault, B. Sc.**  
Kinésiologue

## PREMIÈRE SORTIE BOUTIQUE

Le 12 mai, M. André Brochu de la boutique Broli, nous accueillait avec une boisson énergisante et pour se réchauffer, le Vélo Club offrait aussi du café. Malgré la température fraîche, 37 participants ont sillonné les routes vers St-Hugues – St-Jude et pour les plus rapides jusqu'à Yamaska. Au retour, chacun partageait leur aventure de vélo tout en dégustant une bonne collation. Les membres ont pu profiter des rabais que la boutique nous offrait sur les vêtements et articles de vélo.

**Céline Lavallée**  
Responsable sortie Broli

## TOUR DU SILENCE

Ils étaient plus de 4 000 à enfourcher leur vélo, (mercredi) le 16 mai 2018, pour prendre part à l'une des 23 initiatives régionales organisées sous la bannière québécoise du Tour du Silence (Ride of Silence), un événement planétaire annuel visant à commémorer les décès cyclistes et à réitérer l'importance du respect mutuel entre usagers de la route. MERCI à tous les 96 participants de la région de St-Hyacinthe.



**Yan Grégoire**

## MAL DE COU À VÉLO – TRUC D'UN PHYSIO

En général, le corps humain, dans ses articulations et dans ses muscles, n'aime pas les postures statiques prolongées. Les longues randonnées en vélo en sont pourtant un bon exemple et la posture à conserver lors de ce sport contribue au déclenchement d'un mal insidieux qui se loge au niveau du cou. Il est normal d'être tendu dans cette région durant et à la suite des longues randonnées (plus grandes que 50 kilomètres). Cependant, il est anormal de ressentir des brûlures et des pincements pointus de manière récurrente. Il faut faire la différence entre les tensions et les douleurs qui deviendront chroniques. De courtes randonnées (moins de 50 kilomètres) ne devraient pas trop incommoder quiconque.

Si vous êtes préoccupés par des maux de cou, voici quelques pistes d'analyse pouvant vous aider à leur compréhension :

En dehors de la pratique du sport, si vous avez un poste de travail statique, il faut aussi examiner l'ergonomie de celui-ci. Cela pourrait vous causer des problèmes de tensions cumulées durant la semaine.

Durant la pratique du sport, il arrive souvent que la cause soit de nature « externe », c'est-à-dire la position de votre corps sur le vélo. Commencez par consulter votre détaillant qui possède l'expertise pour bien vous positionner. Le service personnalisé est primordial!

Les causes dites de nature « interne » sont celles qui émanent de votre personne et de vos habitudes de vie. Demandez-vous si vous êtes une personne stressée? Le stress adore se loger dans le cou et les épaules, avant même d'avoir enfourché votre vélo. Malgré votre amour de ce sport, on ne peut s'attendre à ce qu'une randonnée vous enlève toutes vos tensions accumulées durant la semaine.

Par ordre de priorité, voici de rapides et brefs conseils qui sont des conseils primordiaux pour vous guider vers un mieux-être.

1. Le bon positionnement et l'ajustement du vélo (la « biomécanique », soit la mécanique du vélo en fonction de votre corps).
  2. L'ergonomie de votre poste de travail.
  3. La gestion du stress au quotidien.
  4. La pratique d'exercices d'étirements à raison de 5 min par jour dans la région du cou.
  5. La pratique d'exercices d'étirements durant votre randonnée, au niveau des épaules et de la région cervicale.
- Le prochain article portera sur les exercices d'assouplissement à accomplir. Je termine sur une petite phrase clichée qui peut très bien agir comme aide-mémoire : « Grouille sinon tu rouilles! »

À bientôt,  
**Robert Daigneault**  
Physiothérapeute

## PARTENAIRE ARGENT (LOGO SUR MAILLOT)

<b>PHYSIOTHÉRAPIE</b> ROBERT DAIGNEAULT	<ul style="list-style-type: none"><li>• SPORTIFS</li><li>• PRIVÉS</li><li>• CSST</li><li>• SAAQ</li></ul>
<b>Robert Daigneault, Pht.</b> Orthopédie Rééducation vestibulaire	<b>Tél. : 450 778-3666</b> Télé. : 450 778-7185
3050-4, boul. Choquette Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 1H1	info@physiordaigneault.ca www.physiordaigneault.ca

## 40 JOURS POUR ÊTRE EN FORME

Le cyclisme est un loisir accessible quels que soient votre âge et votre forme. Grâce au vélo vous redécouvrez le sentiment de liberté que vous éprouviez, enfant, lorsque vous filiez à vive allure. Retrouver cette forme en tonifiant vos muscles et renforçant votre cœur et vos poumons. Ceci est possible en 40 jours.

### Les bienfaits du cyclisme:

- vous brûlez des calories ce qui aide à contrôler votre poids
- vous faites travailler votre système cardio-vasculaire
- vos muscles se tonifient
- votre circulation sanguine est meilleure et votre cœur plus fort
- vous êtes plus énergique, de meilleure humeur et mieux concentré
- vous êtes plus heureux car des endorphines sont libérées et moins angoissé

Tout programme de mise en forme doit être progressif.

Les différents niveaux d'entraînement

FCM = Hommes (220 pulsations/min – votre âge)

Femme (226 pulsations/min – âge)

(ex. : 220- 50 ans = 170 x 70% = 119 pulsations par minute)

Récupération active 60-70 % (FCM)

Travail endurance 70-75 %

Ventilation maximale 75-80 %

Seuil 80-85 %

Capacité Maximale aérobie 85% et plus

Voici un aperçu des semaines 3 et 4

(pour les semaines 1 et 2 vous référer au *Nouvélo de juin 2017*)

### Troisième semaine d'entraînement

Objectif : Atteindre votre seuil anaérobie



**ELEVABEC** Inc.

SPECIALISTE EN APPAREILS ÉLÉVATEURS  
ADAPTATION, PROJETS CLÉS EN MAIN

Sophie Rodier, Vice-présidente

Tél. : 450 773-9977, poste 222  
Sans frais : 1 800 311-9977

sophie.rodier@elevabec.com  
www.elevabec.com



**Laplante  
Brodeur  
Lussier** INC.

SOCIÉTÉ DE COMPTABILITÉ PROFESSIONNELLE AGRÉÉE

**ANDRÉ BRODEUR**  
CPA, auditeur CA

andre.brodeur@lbl-cpa.ca

Cabinet indépendant membre du Groupe Services

Séance 1 : Forcer et récupérer

-Travail fractionné en travaillant l'accélération pour atteindre un niveau d'effort entre 80-85% de votre FCM (15 secondes roulez à fond, 15 secondes rouez en souplesse X 8 répétition)  
Suivi d'une journée de récupération

Séance 2 : Ventilation maximum

-Rythme constant (10 minutes d'échauffement, 10 min de ventilation maximum ( 75%-80% de vos FCM) et 10 min. rouler entre 60-70 % de vos FCM.  
Suivi d'une journée de récupération

Séance 3 : Sprint

-soit après 10 minutes d'échauffement 15 sec de sprint au maximum, 4 min de récupération X 10 fois  
Suivi journée repos complet

Séance 4 : Une longue balade en groupe à un rythme constant

### Quatrième semaine d'entraînement

Objectif : Augmenter votre travail du rythme cardiaque et aller plus vite

Séance 1 : Sprint

-soit après 10 minutes d'échauffement 30 sec de sprint au maximum, 4min 30sec. de récupération X 10 fois  
Travail d'endurance

-rythme constant avec de petites côtes à un niveau d'effort entre 75-80% de votre FCM  
Suivi d'une journée de récupération

Séance 2 : Sprint en côte

-soit après 10 minutes d'échauffement, 15 sec de sprint au maximum, 4 min 45 sec. de récupération X 10 fois  
Suivi d'une journée de récupération

Séance 3 : Pédalage constant mais à un rythme de 90 tours de pédale/min pendant 60 minutes  
Suivi journée repos complet

Séance 4 : Une longue balade en groupe à un rythme constant

Source : À VÉLO ! 40 jours pour être en forme



« JE TRAVAILLE POUR VOUS »

**CHANTAL SOUCY**

DÉPUTÉE DE SAINT-HYACINTHE

chantal.soucy.sahy@assnat.qc.ca

ASSSEMBLÉE NATIONALE  
QUÉBEC

f b i

## NOS PARTENAIRES BRONZES

**RaoulChagnon.com**  
**Jeux • Jouets • Vélos**  
*Réparation*

**450 774-8232**

PRO CYCLE  
 1978-2018

Vente & Réparation  
 un vélo, cent usages  
 tout au long de sa vie

**VELO  
 MARIO  
 PONTBRIAND**

T: 450.772.2374  
 F: 450.772.6587

www.velopontbriand.com

266 rue Phaneuf, Saint-Pie J0H 1W0



40 ans de vélo  
 avec vous et pour vous  
**1978 - 2018**

**Vélo  
 St-Hyacinthe**

**450 774-0711**

14975 avenue Saint-Louis  
 St-Hyacinthe (Québec) J2T 1B2



**450.378.5353**

CYCLES  
**St Onge**

**1953  
 GRANBY**



**VERTIGE**  
 SKI - VÉLO

1384, Boul. Casavant Est  
 Saint-Hyacinthe  
 J2S 0G2  
 www.vertigeveloski.com

 vertige vélo ski  
**450 771-0854**  
 Fax : 450 252-6648



**BROLI  
 La Source  
 du sport.**

LE SPORT, ON CONNAÎT ÇA.

**André Brochu**  
 Co-proprétaire

3360 Boul. Laframboise  
 St-Hyacinthe, QC  
 J2S 4Z4

Tel: 450-774-1104 Fax: 450-774-1104  
 email: broli@lasourcedusport.ca  
 www.broli.lasourcedusport.com  facebook

**François Malo**  
 B.Sc.A.  
 Arpenteur-géomètre



1995, rue Girouard ouest,  
 Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 3A5

Tél: 450.773.3489  
 Cel: 450.779.3986

francois@malo-ag.com  
 www.malo-ag.com



*Cycles*  
**BEAUMIER**

VENTE & RÉPARATION



# RALLYE 2018

Samedi le 26 mai passé avait lieu notre 3ème rallye annuel. Malgré une matinée incertaine, nous avons eu droit à un magnifique après-midi. Comme le dit ce fameux adage : À vélo, il vaut mieux risquer de se faire prendre par la pluie que de rester à la maison une journée de beau temps.

Félicitation à l'équipe des Raouls composée de Claude Gaudreault, Pascale Hénault, Alain Mongrain, France Rainville, Nicole Lapalme et de Pierre Blais qui ont remporté le rallye 2018, suite à un tirage au sort parmi les 3 équipes ex aequo avec un résultat de 100%.

Je voudrais dire merci à Rock Harnois qui a mis beaucoup d'heures à trouver la musique et à faire des listes de lecture.

Je voudrais aussi dire un gros merci à tous ceux qui ont participé au service du souper et surtout un immense MERCI à ceux qui ont fait la vaisselle pour tout ce beau monde. Grâce à vous, le rallye a été un succès.

Ma petite introspection en tant qu'organisateur : L'année prochaine, il faudrait trouver une façon d'augmenter le taux de participation car sinon le site, la nourriture et la musique étaient parfaits.

Lorsque nous sommes dans le club depuis un certain temps, quelques fois on oublie de bien expliquer le déroulement d'une activité. Je me prends donc d'avance pour l'année prochaine en vous disant que les équipes sont tirées au sort et que le parcours est plutôt de type balade contemplative. Au souper, tout le monde est assis mélangé, il n'y a donc pas de gêne de venir sans connaître d'autres personnes ou même de venir seul.

Depuis 5 ans, le club de vélo est devenu pour moi plus qu'un simple club mais plutôt une gang d'amis de différentes origines qui partagent la même passion, le vélo, tous aussi agréables à côtoyer les uns que les autres.




Je vous remercie et à bientôt  
**Frédéric Faucher**

**LE SPECIALISTE**  
GARAGE BENOIT LAPIERRE ENR.  
1795, 2e rang  
St-Hugues, QC  
J0H 1N0

Benoit Lapierre  
Propriétaire

- Freins
- Pneus
- Suspension
- Silencieux
- Injection électronique
- Diagnostique informatisé
- Remorquage 24h

Tél: (450) 794-2142 • Rés: (450) 794-2817  
Fax: (450) 794-5274

  
**CLINIQUE DENTAIRE**  
ANNE ELAZHARY

5440, boulevard Laurier Ouest  
Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 3V7  
dentisteanneelazhary.com

**LA CYCLOTHÈQUE INC.**  
Pièces & Services  
2450 Av. Raymond  
St-Hyacinthe, Qué. J2S 5W3  
Tél. (450) 771-0366 Fax: (450) 250-2450  
Courriel: cyclorog@hotmail.com  
*Roger Gendreau, prés.*



**IMB**  
Michel Brouillard CPA

Michel Brouillard  
CPA AUDITEUR, CA

565, rue Notre-Dame  
Saint-Hugues QC  
J0H 1N0

450 794-2553, poste 111  
450 794-2551  
@ michel.brouillard@mbcaelite.ca

## NOS COMMANDITAIRES


CENTRE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

# POISSON

*Studio pour Dames & Studio pour Hommes*



Dames : 450.773.1973 - Hommes : 450.773.1819  
365, rue St-Simon, Saint-Hyacinthe, Qc. J2S 5C1



**CLINIQUE DE  
PHYSIOTHÉRAPIE  
ET D'OSTÉOPATHIE  
ST-THOMAS D'AQUIN**

Tél.: (450) 796-1212 • Téléc.: (450) 796-5345

6165, blv. Laframboise, bureau 101, Saint-Hyacinthe (Québec) J2R 1G2



**IGA FAMILLE  
JODOIN**

Sophie Jodoin  
Julie Jodoin  
Co-Propriétaires

**Mario Carrier**  
Directeur

5445, Boul. Laurier  
St-Hyacinthe (Québec) J2S 3V6

Tél. : (450) 773-0333  
Fax : (450) 773-7732

Salon de bronzage

# Marie-Soleil




630, boulevard Casavant Ouest,  
Saint-Hyacinthe, Québec J2S 7S3

Andréanne Gosselin,  
propriétaire

**450.774.1474**

# CLUB PRIVÉ Spinning



Richard Lamontagne  
Entraîneur

Tél.: (450) 779 3516



1695, des Cascades  
Saint-Hyacinthe (Québec)  
J2S 3H9

T. 450 773-7787

#VANHOUTTE   

cafevanhoutte.com • info@cafevanhoutte.com

# Énergie Cardio



3040, avenue Choquette  
Saint-Hyacinthe (Québec)  
J2S 1H1

**Tél. : 450 778-5757**  
Téléc. : 450 778-5758

**Sonia Vandal**  
Directrice  
www.energiecardio.com

# UNI-PRO



**Sébastien Lobbans inc.**  
295 bas St-Amable, St-Barnabé Sud, QC J0H 1G0

**Sébastien Lobbans**  
Tél (450) 792-3510

# NOS SUPPORTEURS SONT IMPORTANTS POUR NOUS ENCOURAGEONS-LES RÉGULIÈREMENT

## Nos partenaires

OR	
BRASSEURS DU MONDE	450-250-2611
ARGENT	
CLINIQUE PHYSIO ROBERT DAIGNEAULT	450-778-3666
DESJARDINS - VALEURS MOBILIÈRES	450-223-1818
BRONZE	
BROLI - LA SOURCE DU SPORT	450-774-1104
CHANTAL SOUCY Députée de Saint-Hyacinthe	
CYCLE BEAUMIER	450-502-8906
CYCLE ST-ONGE	450-378-5353
FRANÇOIS MALO ARPENTEUR-GÉOMÈTRE	450-773-3489
RAOUL CHAGNON (1986) INC.	450-774-8232
VÉLO MARIO PONTBRIAND	450-772-2374
VÉLO ST-HYACINTHE	450-774-0711
VERTIGE VÉLOS ET SKIS	450-771-0854

## Nos commanditaires

ALIMENTATION	
BOUCHERIE CHARRON	450-774-8318
CIDRERIE MICHEL JODOIN	450-469-2676
IGA	450-773-0333
LES PASSIONS DE MANON	450-250-6423
MARCHÉ LACROIX - EN FAIM	450-774-2726
PANIER SANTÉ DAME NATURE	450-773-5225
AUTOMOBILES	
ANGERS TOYOTA	450-774-9191
DIESEL MOBILE 2000	450-549-5311
MITSHUBISHI ST-HYACINTHE	450-774-2227
SPÉCIALISTE GARAGE LAPIERRE	450-794-2142
SUSPENSION LEBLANC	450-792-3510
CONSTRUCTION RÉNOVATION	
ARMOIRES STM	450-796-5696
C.B.E.I 201 INC	514-239-2747
PALARDY ACIER INOXYDABLE	450-773-8315
HORTICULTURE	
GROUPE HORTICOLE LEDOUX	450-791-2222

## RESTAURANTS

CAFE FAVORI	819-396-3396
CASA FLORA	450-774-3541
CRÉMERIE LAURIER	450-252-5444
RESTAURANT LUSSIER	450-773-1464
RESTO LES COUSINES	450-794-2525
RESTO ST-CHRISTOPH	450-796-1900
ROTISSERIE EXCELLENCE	450-252-5252
SALLE CHEZ JACQUES	450-796-3469
VAN HOUTTE	450-773-7787

## SANTÉ - SOINS DE BEAUTÉ

CLINIQUE CHIRO SANTÉ	450-768-6001
CLINIQUE DENTAIRE ANNE ÉLAZHARY	450-773-2261
CLINIQUE PHYSIO. ET OSTÉO. ST-THOMAS	450-796-1212
CENTRE DE COND. PHYS. POISSON	450-773-1819
ÉNERGIE CARDIO	450-778-5757
MARIE-JOSÉE ESTHÉTIQUE	450-771-2000
NICOLE BROUILLARD PHARMACIENNE	450-773-9763
ROUGE COIFFURE	450-250-0255
SALON DE BRONZAGE MARIE-SOLEIL	450-774-1474

## SERVICES

ALAIN MONGRAIN EMERSON	450-793-2005
COLLÈGE ST-HILAIRE	450-467-7001
COPIE DU CENTRE-VILLE	450-773-5877
CYCLOTHÈQUE	450-771-0366
ÉLÉVABEC	514-456-9972
GÎTE LA MARMOTTE	450-796-1966
LAPLANTE, BRODEUR ET LUSSIER	450-773-7550
LE NETTOYEUR DES GALERIES	450-773-5398
MEUNERIE MASKA	450-799-1711
MICHEL BROUILLARD, CPA	450-794-2553
PETRO-T ST-HYACINTHE	450-994-6681
REPRODUCTIONS EXPRESS	450-773-6561
TRANSPORT FTMA INC	450-788-2541
TRANSPORT PETIT	450-796-3469

## SPORTS

CLUB PRIVÉ - SPINNING	450-779-3516
-----------------------	--------------

## VOYAGES

GINETTE FRIGON - VOYAGE ABSOLU	450-513-2090
--------------------------------	--------------