



Le Nouvelo

Septembre 2016

Vélo Club Saint-Hyacinthe

www.veloclubsh.com

info@veloclubsh.com

450-252-VELO

MOT DU PRÉSIDENT

Bonjour à tous les membres,

Quelle bel été de vélo nous avons connu !!!

Le week-end Découverte ainsi que les mercredis de la pédale douce sont déjà derrière nous.

Certains d'entre vous ont roulé pour découvrir de nouvelles régions, ont battu leurs records en termes de distances parcourues ou de vitesse maintenue. Certains ont profité de leurs vacances pour faire du cyclo-tourisme, mais avant tout afin de rouler pour le plaisir de sentir les différentes odeurs, d'admirer les plus beaux paysages agrémentés de superbes couchers de soleil, malgré les chaleurs torrides que nous avons connu dernièrement !



La saison de vélo est loin d'être terminée. De très belles randonnées s'annoncent palpitantes, en cette fin d'été et début d'automne, avec le changement de couleurs et des températures plus clémentes.

Pour apprécier le plaisir de rouler, notre alimentation devient très importante pour garder la forme en maintenant nos niveaux de glucides et d'électrolytes en équilibre. Dans ce numéro du Nouvelo vous trouverez quelques trucs à suivre concernant l'alimentation après une sortie de vélo ainsi que quelques étirements à exécuter pour faire fuir l'acide lactique.

La sortie du Président, le 24 septembre prochain, aura lieu aux USA, donc n'oubliez pas de préparer votre passeport pour profiter de cette belle sortie au Vermont avec les couleurs qui seront à leur apogée.

Bonne fin de saison et au plaisir de vous entendre raconter vos histoires de vélo à l'AGA le 23 octobre prochain à la Champenoise de Saint-Damase

« ROULER ENSEMBLE POUR LE PLAISIR, LA SANTÉ ET EN SÉCURITÉ »

Robert Larente
Président



Les joyeux cyclistes, fiers de leur magnifique randonnée, au moment de leur arrivée à Québec durant la première fin de semaine de septembre.

SORTIE DÉCOUVERTE 2016 : SAINT-CASIMIR

Cette année, la sortie découverte a eu lieu à Saint-Casimir, petite localité pittoresque et pleine de charme située près de Portneuf. L'auberge du Couvent, lieu de villégiature où la tranquillité et la paix étaient au rendez-vous, avait été entièrement réservée pour le Vélo Club Saint-Hyacinthe.

L'endroit, des plus convivial, a favorisé les rencontres et de joyeux échanges entre les membres du Club. Cet événement ayant attiré plusieurs cyclistes que l'on voit moins souvent lors des sorties régulières, il fut très agréable de les rencontrer parmi ceux que l'on côtoie plus régulièrement.

Les randonnées du vendredi se sont effectuées avec une température radieuse et très chaude. Sillonnant différentes routes à travers le comté de Portneuf, nous avons pu apercevoir des paysages à couper le souffle. Chacun y a trouvé son compte, puisque les trajets proposaient différentes distances et des vitesses de croisière s'adaptant aux capacités de chaque groupe.

La journée du samedi a malheureusement débuté sous la pluie, mais ceci a permis à plusieurs de visiter le Parc naturel régional de Portneuf. Les sentiers pédestres ont

été dès plus agréables à parcourir et ont permis la prise de très belles photos. La journée s'est terminée avec un souper de fondues qui je crois a été très apprécié par l'ensemble des participants, la bonne humeur et le plaisir étant de la partie.

P.S. il y avait des objets volants non identifiés lors du souper. Bref une soirée réussie.

En tout, 47 personnes ont participé à ce bel événement de trois jours. Merci à tous de votre participation et en espérant vous revoir en grand nombre à la sortie découverte 2017 !! C'est un rendez-vous !!

Cathy Ledoux



1695, des Cascades
Saint-Hyacinthe (Québec)
J2S 3H9
T. 450 773-7787
vanhoutte.com



**PLOMBERIE-CHAUFFAGE
ST-HYACINTHE INC.**
SERVICE 24 Hrs
À votre service depuis 1954
Guy Bernier
R.B.Q. 1370-1560-43
Tél.: (450) 774-7991
(450) 774-8445
Fax: (450) 774-1666
plomberie.st-hyacinthe@hy.cgocable.ca
585, rue Brodeur, St-Hyacinthe, Qc J2S 4J6

Spécialités :

- Ventilation
- Climatisation
- Gaz naturel et propane
- Chauffage radiant
- Procédé brasage
- Acier Inoxydable
- Soudure haute pression

GazMétro
PARTENAIRE CERTIFIÉ

- Commercial
- Industriel
- Institutionnel
- Résidentiel

Fier partenaire de vos déplacements!



ELEVABEC Inc.
Spécialiste en appareils élévateurs
Manufacturier et installateur

- Ascenseur résidentiel
- Plate-forme élévatrice
- Monte-charge / Monte-plats
- Siège d'escalier
- Levier sur rails
- Ouvre-porte automatique

Adaptation, projets clés en main
1 800 311-9977
www.elevabec.com
Service d'entretien et réparation
7/7 jours, 24/h
R.B.Q. : 6277-1106-03

6555, av. Choquette
Saint-Hyacinthe (Québec)
J2S 8L2



**Restaurant
Lussier**
2005, rue St-Pierre Ouest, Saint-Hyacinthe QC J2T 1P8
450 773-1464
Produits maisons / 2 salles de réception / 1 salon privé / Buffets chauds ou froids
Restaurant familial / Commandes au comptoir

T. 450 791-2771
F. 450 791-2882

- Ouvert 24 heures sur semaine
- Restaurant • Terrasse
- SERVICE RAPIDE • Spéciaux du jour
- Salle de repos • Douche

Resto Relais Routier 152
Truck Stop
Kathou

545, 3^e rang, Sainte-Hélène-de-Bagot (Québec) J0H 1M0

ALIMENTATION : MIEUX RÉCUPÉRER APRÈS L'EFFORT

Après un sport intense, le corps met des heures, voir des jours à se remettre. Or votre alimentation peut vous aider à mieux récupérer après l'effort.

Au cours d'un effort intense et de longue durée, il s'est produit trois choses importantes : le corps a perdu beaucoup d'eau et de sels minéraux, il a utilisé une bonne partie de ses réserves de glucides et abîmé certains tissus. C'est donc cela qu'il faut veiller à rétablir.

Récupérer l'eau et le poids perdus

On calcule d'abord la quantité d'eau perdue par l'organisme. Comment faire ? On se pèse juste avant et juste après l'entraînement, idéalement sans vêtements. La différence de poids est due à des pertes d'eau, rien d'autre. Chaque kilo (2,2 lb) de poids perdu correspond à un litre (4 tasses) d'eau. Comme la réabsorption des liquides n'est pas efficace à 100%, il faut boire un peu plus que le poids perdu. Pour chaque litre d'eau perdu, il faut boire 1,5 litre après l'effort. Cela peut être de l'eau mais aussi des jus, des boissons pour sportifs, des laits fouettés, etc. On évite cependant l'alcool et la caféine, tous deux reconnus pour entraîner une moins bonne réhydratation.

Consommer des glucides après l'effort

Au cours de l'heure qui suit la fin de l'entraînement, il faut consommer des aliments qui fournissent des glucides. Il faut atteindre l'équivalent de un gr de glucides par kg de poids. Le temps est le facteur-clé d'une bonne récupération. La fenêtre idéale pour refaire ses réserves : les 30 minutes qui suivent l'effort. Un fruit, une tranche de pain, 80 ml (1/3 tasse) de pâtes cuites ou 125 ml (1/2 tasse) de jus de fruits, tous ces aliments contiennent environ 15 gr de glucides. L'important est donc de les consommer rapidement après l'effort.

Si un autre effort est prévu en moins de 24 heures, on vise un apport total de 8 à 10 gr de glucides par kg de poids pour cette période. Un athlète de 70 kg doit donc consommer des aliments qui lui fournissent entre 560 g et 700 g de glucides au cours des 24 heures qui séparent les deux efforts. En plus des exemples d'aliments cités au paragraphe précédent, le tableau de valeur nutritive qui apparaît sur l'étiquette des aliments constitue une source d'information intéressante. En avant les calculs !

Des protéines pour réparer les muscles

Après l'entraînement, le corps se retrouve dans un état anabolique, c'est-à-dire qu'il est prêt à réparer les « pièces » endommagées et même à fabriquer de nouveaux tissus, comme des muscles. Il faut donc profiter de ce moment de haute efficacité métabolique. La règle est très simple : il faut consommer au moins 7 gr de protéines dans la collation post-exercice.

Voici quelques aliments :

- 175 ml (3/4 tasse) de lait ou boisson de soja enrichie
- 120 g (1 petit pot) de yogourt
- 1 œuf extra gros
- 30 g (1 oz) de bœuf, porc, veau ou poulet
- 40 g (environ 1 1/2 oz) de thon en conserve
- 60 ml (1/4 tasse) de fromage cottage
- 45 g (environ 1 1/2 oz) de tofu ferme
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre d'arachide

Manger salé

Il suffit de consommer des aliments riches en sodium (salsa, bouillons salés, sauce soja, marinades, ketchup, jambon maigre, jus de tomates, jus de légumes, fromages maigres, noix salées, craquelins salés, etc.) et en potassium (lait, yogourt, fromages maigres, oranges, bananes, fraises, jus de fruits, pommes de terre, noix, légumineuses, etc.) dans le repas qui suit. Il ne faut pas non plus hésiter à saler les aliments, contrairement à ce qu'on a l'habitude d'entendre.

Pour quels sportifs ?

Les conseils ci-dessus s'appliquent aux sportifs qui s'entraînent chaque jour, voir plusieurs fois par jour. Si on pratique son sport trois ou quatre fois par semaine, inutile de s'en faire. Une collation riche en glucides pour calmer la faim et beaucoup d'eau (préférentiellement à la bière...) devraient suffire pour se rendre jusqu'à la maison. Le corps a assez de 48 heures pour récupérer. Ceci dit, pour accélérer le processus de récupération et retrouver son « pep » pour célébrer la victoire, ces quelques trucs ne vous feront pas de tort, bien au contraire !

Sources :

- Burke, L. Practical Sports Nutrition. Human Kinetics, 2007, 530 p.
- Burke, L. & V. Deakin. Clinical Sports Nutrition, 3rd edition. McGraw-Hill, 2006, 822 p.
- Ledoux, M., Natalie Lacombe et Geneviève St-Martin. Nutrition, sport et performance. Géo Plein Air, 2006, 260 p.
- Rosenbloom, C.A. Sports Nutrition : a guide for the professional working with active people. 3rd ed. ADA, 2000 759 p.



J.M.P. Fer Ornemental & Soudure Générale inc.
j.m.p.ferornementaux@hotmail.com

Tél.: 450 381-0262
Cell.: 450 778-4162
Fax.: 450 381-0245

820 Paul-Lussier
Sainte-Hélène-de-Sagoyé (Québec) J0H 1W0
R.S.Q. 9001-0749-01

MERCI À NOS GÉNÉREUX PARTENAIRES

RaoulChagnon.com
Jeux • Jouets • Vélos
 Réparation

PRO CYCLE
 en HYACINTHE

450 774-8232

BROLI
La Source
 du sport.

LE SPORT, ON CONNAÎT-ÇA.

André Brochu
 Co-propriétaire

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


Vélo
St-Hyacinthe

Vélo:
 Kuota, DCO, Marin, Evo
 Pièces:
 Shimano, Campagnolo, Sram

Voyagez avec **sportazur.com**

14975 St-Louis St-Hyacinthe Tél. 450 774 0711

VERTIGE
 SKI - VÉLO

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

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

Vente & Réparation
 vélos et accessoires
 multi-activités

VÉLO
MARIO
PONTBRIAND

T: 450.772.2374
 F: 450.772.6581
 www.velopontbriand.com

266 rue Phaneuf, Saint-Pie J0H 1W0


 450.378.5353
 CYCLES
St Onge
 1953
 GRANBY

Michael Charbonneau
 Gestionnaire
 Services financiers personnels


TD Canada Trust
 3340, boulevard Laframboise, bureau 1020
 Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 4Z4
 Tél. 450 774 1234 poste 230
 Téléc. 450 774 0080
 mic.charb@td.com

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

MERCI À NOS GÉNÉREUX PARTENAIRES



**SYLVESTRE
& ASSOCIÉS**
S.E.N.C.R.L.

Me Maryse Dubé, avocate
1600, rue Girouard Ouest, bureau 236
Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 2Z8
9160, boul. Leduc, local 320
Brossard (Québec) J4Y 0E3
Téléphone : 450 773-8445
Montréal : 514 866-8445
Télécopieur : 450 773-2112

mdube@jurisylvestre.ca
jurisylvestre.ca

QUOI MANGER?

On me demande souvent quoi manger avant d'aller faire une « ride » de vélo ... et je me pose moi-même très souvent cette même question. La préparation de collations qui aideront nos jambes à attaquer les routes.



Qui aime manquer de carburant pendant la pratique de son sport favori ? Qui aime cette sensation de ne pas être capable de suivre ? En tout cas, pas moi ! Voilà pourquoi j'ai voulu concocter une barre pour sportifs bourrée d'énergie qui rivaliserait avec les « POWER BAR » de ce monde.

Bien entendu, ces petites bombes ne se mangent pas confortablement assis dans votre salon. Elles sont denses et vous fournissent une bonne dose de carburant qu'il faut dépenser en allant jouer dehors !

Voici donc ma recette, elle ne contient que 5 ingrédients, ne requiert pratiquement pas de cuisson et tout se fait dans un seul bol !

Barre énergétique choco-amandes
12 portions | Cuisson : 5 min | Préparation : 5 min

INGRÉDIENTS

125 ml (1/2 tasse) de chocolat noir
125 ml (1/2 tasse) de beurre d'amande
60 ml (1/4 tasse) de miel
60 ml (1/4 tasse) d'amandes moulues
250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide (gruau rapide)

PRÉPARATION

1. Dans une casserole moyenne, faire fondre le chocolat avec le beurre d'amande et le miel à feu moyen en remuant de temps en temps.
2. Retirer du feu, ajouter les amandes moulues et l'avoine et mélanger pour bien répartir les ingrédients.
3. Transvider dans un moule à pain rectangulaire (d'environ 4 po x 8 po) recouvert de papier parchemin. Bien presser avec une fourchette et réfrigérer 1 h ou plus.

4. Démouler en soulevant le papier parchemin, tailler en 12 carrés et emballer.

Valeur nutritive (par portion, 1 carré) :
175 calories | 10 g de gras | 5 g de protéines | 15 g de glucides | 4 g de fibres

Prix : 0,40\$ par carré

Pour une activité d'environ 1h (course, match de tennis ou de soccer...) : déguster 1 carré avec un verre de lait 1h avant l'activité.

Pour une activité plus longue (randonnée en montagne, sortie en vélo, balade en kayak...) : déguster 1/2 carré par heure pendant l'activité, en prenant de petites bouchées, avec de l'eau.

Isabelle Lapierre
Véronique Lapierre
propriétaires

450 794.2525
512, Sainte-Élizabeth
Saint-Hugues Qc J0H 1N0

Permis d'alcool
Salle à manger • Menu du jour • Terrasse extérieure

resto
les Cousines

PALARDY
ACIER INOXYDABLE

Olivier Palardy, CPA, CMA
Contrôleur-Estimeur
olivier.palardy@palardy-inox.com

6355, avenue Choquette
Saint-Hyacinthe, Québec J2S 8L2

Tél. : 450 773-8315
Fax : 450 773-8283
www.palardy-inox.com

LES SORTIES BOUTIQUES

La seconde activité boutique a eu lieu le 28 mai à la boutique Raoul Chagnon Inc. à Saint-Hyacinthe. Les membres ont été accueillis avec des rafraîchissements tant au départ qu'à l'arrivée. Merci à Patrick Cordeau et à son équipe pour l'accueil chaleureux.

La troisième sortie a eu lieu chez Broli La Source du Sport le 11 juin, plusieurs participants étaient sur place pour cette activité. Les parcours ont permis aux membres de découvrir la splendide vue panoramique de la rivière Yamaska. Merci à Broli La Source du Sport pour son implication.

Le 18 juin nous avons rendu visite à Vélo Saint-Hyacinthe. Malgré la chaleur accablante plusieurs membres ont participé. Les parcours nous ont permis de découvrir d'autres paysages. Merci à Pierre Turcotte pour son accueil.

En juillet, la sortie prévue chez Vertige a été reportée en raison de mauvaises conditions météorologiques.

Au mois d'août, les sorties Boutiques ont rendu visite à notre partenaire de Granby, Cycle St-Onge Inc. Plus d'une trentaine de membres ont participé à l'activité. Merci aux encadreurs de Cycle St-Onge Inc. qui ont accompagné les différents groupes.

Il nous arrive parfois d'oublier un petit quelque chose à la maison ; un jour lors d'une randonnée, Daniel a oublié un gros quelque chose fort utile pour faire la randonnée ... son vélo ! Notre partenaire lui a fourni un vélo de courtoisie. Un merci

spécial à Alex et son équipe qui ont permis de rendre cette journée mémorable à Granby.

La dernière sortie Boutique a eu lieu chez Vertige. Les parcours nous ont permis de visiter les villages de Saint-Barnabé-Sud, Saint-Hugues et Saint-Simon. Pour les plus rapides, les vallons des deux rives de la Yamaska étaient au rendez-vous. Merci à l'équipe de Vertige.

Je veux remercier, au nom du Club, Madame Jocelyne Bonneau pour sa disponibilité, elle était présente aux retours de chaque sortie Boutique pour nous accueillir avec des fruits frais et des breuvages rafraichissants.

Serge Huard - Vice-Président
Responsable des sorties Boutiques

rés.: 450-792-3254
cell: 450-278-3502

Palettes Lucien Côté

Achat et vente de palettes usagées



484 Michaudville
St-Barnabé-Sud, Qc
J0H 1G0



SUBARU



Luc Lacasse
Propriétaire

SUBARU ST-HYACINTHE
2855, Picard, Saint-Hyacinthe, Qc J2S 8Y7
Sortie 130 de l'autoroute 20

Tél.: 450.773.5262 #228 Mtl: 514.456.5262
Fax: 450.773.5635
www.subarusthya.com
llacasse@subarusthyacinthe.com

C.B.E.I. Inc.



Claude Blain
Ébéniste • Installateur

Cell. : 514 239-2747
Télé. : 450 768-4694
RBQ : 5619-7825-01



ARRI
CONSTRUCTION
Depuis 1986

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL (RBQ 2439-4926-07)
3875, avenue Bérard, Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 8Z8
T 450 778-3820 F 450 778-7084
info@arriconstruction.com

RICHARD NEVEU
Président
Cell. : 450 261-7220

ARMOIRES
STM



450 796-5696

8245 **Boul. Laframboise**
ST-HYACINTHE J2R 1E8

CONSEILS POUR S'ÉTIRER APRÈS UN EFFORT

1. Si les étirements sont exécutés longtemps après la séance il n'est pas nécessaire de s'échauffer à nouveau.
2. On n'étire pas un muscle courbaturé ni trop enraidit par l'entraînement
3. On n'effectue pas de violents temps de ressort
4. Les étirements sont effectués lentement
5. On n'étire pas un muscle isolé mais une **chaîne musculaire**
6. On ne dépasse pas le seuil de la douleur, limite d'étirement du muscle
7. Il est préférable de s'étirer sans chaussures pour avoir de bons appuis
8. Les étirements doivent être réalisés dans un cadre propice à la relaxation
9. On ne s'étire pas dans une ambiance froide ni juste après une compétition

Six étirements des muscles des jambes



Étirement du mollet



Quadriceps et Psoas



Quadriceps et Psoas



Ischio-jambiers



Adducteurs



Fessiers

Volkswagen St-Hyacinthe



Annie Fafard
Directrice générale

5705, av. Trudeau
Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 1H5
Tél. : 450 773-9643
Mtl. : 514 875-3915
Sans frais : 1-877-223-7149
Télééc. : 450 250-4711
Site Internet : www.vwst-hyacinthe.qc.ca
Courriel : afafard@vwsh.ca



Resto St-Christoph
5975 Boul. Laframboise
Saint-Hyacinthe, Qc
J2R 1J9

Téléphone: 450-796-1900

Luce Lestage
Propriétaire



PERFORMA GLOBALYS

Cathy Ledoux, D.T.A.
Directrice des ventes

Groupe Horticole Ledoux inc.
785, rue Paul Lussier, Sainte-Hélène de Bagot (Québec) J0H 1M0
Cell. 450 779-2808 • Tél. 450 791-2222 / 1 888 791-2223
cathy@ghline.com • www.ghline.com



LES ESCALATEURS ATLAS INC.
MANUFACTURIER DE PLATES-FORMES ÉLEVATRICES

8255, BOUL. LAFRAMBOISE
ST-HYACINTHE (QUÉBEC) J2R 1E8
TÉL. : (450) 796-5708 *FAX : (450) 796-5110

Propriétaires : MARILYNE ET GUILLAUME SAINDON



1090, avenue Laframboise
St-Hyacinthe
labonnefranquetterestaurant@gmail.com

450-250-0900

OLIVERT

Lundi, mardi et mercredi:
de 5h30 à 14h00

24 h/ 24 de jeudi à dimanche
(jeudi 5h30 à dimanche 14h)



Bon appétit !

NOS SUPPORTEURS SONT IMPORTANTS POUR NOUS ENCOURAGEONS-LES RÉGULIÈREMENT

Partenaires

Banque TD	450-774-1234
Brolli La Source du Sport	450-774-1104
Cycle St-Onge	450-378-5353
François Malo arpenteur-géomètre	450-773-3489
Intact Assurances	450-773-9701
Raoul Chagnon (1986) Inc.	450-774-8232
Sylvestre et Associés	450-773-8445
Vélo Mario Pontbriand	450-772-2374
Vélo Saint-Hyacinthe	450-774-0711
Vertige Sport et Plein Air	450-771-0854

Alimentation

Boucherie Charron	450-774-8318
Brix	514-378-9965
Cidrerie Michel Jodoin	450-469-2676
Complexe Porcfection	450-788-2541
IGA Supermarché Famille Jodoin	450-774-4189
Marché Lacroix En Faim	450-774-2726
Panier Santé Dame Nature	450-773-5225
William J Walter	450-771-7331

Assurances / Services financiers

Banque TD	450-774-1234
Intact Assurances	450-773-3489
Laplante Michon Inc.	450-774-0470

Automobiles

Angers Toyota	450-774-9191
Dépanneur S. Gauthier	450-253-1010
Diesel Mobile 2000 Inc.	450-791-2872
Garage Benoît Lapierre	450-794-2142
Location Auto Camion Discount	450-778-0636
Mazda du Boulevard	450-774-1345
Mitsubishi St-Hyacinthe	450-774-2227
Ressorts Maska	450-774-7511
Subaru St-Hyacinthe	450-773-5262
Volkswagen St-Hyacinthe	450-773-9643

Construction Rénovation

Armoires STM	450 796-5696
Arri Construction	450-778-3820
C.B.E.I. Inc	514-293-2747
Élevabec	1-800-311-9977
Les Escalateurs Atlas	450-796-5708
J.M.P. Fer Ornemental	450-778-4162
Palardy Acier Inoxidable	450-773-8315
Palettes Lucien Côté	450-792-3254
Plomberie-Chauffage St-Hyac. Inc.	450-774-7991

Horticulture

Groupe Horticole Ledoux Inc.	450-791-2222
------------------------------	--------------

Restaurants

Café Resto Van Houtte	450-773-7787
Restaurant La Bonne Franquette	450-250-0900
Resto Les Cousines	450-794-2525
Restaurant Lussier	450-773-1464
Resto Relais Routier 125	450-791-2771
Resto St-Christoph	450-796-1900
Rôtisserie L'Excellence	450-252-5252
Salle chez Jacques	450-796-3469

Santé Soins de beauté

Centre de cond. physique Poisson	450-773-1973
Clinique Paris	819-478-4477
Clinique Dentaire Anne Élazhary	450-773-2261
Clinique Physio. Robert Daigneault	450-778-3666
Clinique Physio. et Ostéo. St-Thomas	450-796-1212
Dr. Claude Pilon, chiropraticien	450-774-3071
Dr. David Carignan, chiropraticien	450-774-3060
Énergie Cardio	450-778-5757
Marie-Josée Esthétique	450-771-2000
Nicole Brouillard Pharmacie	450-773-9763
Pharmacie Dominic Vachon	450-796-3333
Rouge Coiffure	450-250-0255

Services

François Malo arpenteur-géomètre	450-773-3489
Le Collège St-Hilaire	450-467-7001
Le nettoyeur des Galeries	450-773-5398
O.M. Informatique	514-616-7794
Pierre Denoncourt, C.P.A., C.A.	450-771-1150
Royal Lepage Multi Service	450-252-8888
Reproductions Express Inc.	450-773-6561
Sylvestre et Associés	450-774-8445
Transport FTMA INC	450-778-2541
Transport Petit	450-791-2122

Sports

Brolli La Source du Sport	450-774-1104
Cycle St-Onge	450-378-5353
La Cyclothèque Inc.	450-771-0366
Raoul Chagnon (1986) Inc.	450-774-8232
Vélo Mario Pontbriand	450-772-2374
Vélo Saint-Hyacinthe	450-774-0711
Vertige Sport et Plein Air	450-771-0854