



Inauguration de la piste de BMX à Prévost

Bicycle Motocross pour les extrêmes!

CAMILLE CÔTÉ ET MÉLISSA LÉVESQUE

Heureusement que le soleil était au rendez-vous pour l'ouverture officielle de la piste de BMX à Prévost. Le Comité de la ville a parcouru les écoles des alentours pour savoir ce que les jeunes désiraient. Au plus grand bonheur de chacun, ils l'ont eu leur parcours de BMX!

Les jeunes, le maire et son comité se sont tous retrouvés près du terrain de soccer dans les Clos Prévostois pour inaugurer le parcours tant attendu. C'était lors de la journée du 13 août dernier, que certains jeunes présents ont démontré leurs

talents. «Cet endroit est parfait pour les jeunes, car il est situé près du parc de planches à roulettes et du terrain de soccer. Ils y auront facilement accès, nous a expliqué Jean-Pierre Joubert, membre du comité de Prévost.» Ce circuit d'environ 75

mètres a coûté 12 500\$. En effet, le terrain est constitué de petits vallons et de buttes tout à fait raisonnables pour de nouveaux adeptes de ce magnifique sport. Il n'y a pas vraiment d'âge pour le parcourir, mais cela est certain que les plus jeunes devront être accompagnés d'un adulte. Pour ce qui est des autres, il vous

suffira de suivre les règlements positionnés à l'entrée.

Un des adolescents présents lors de cette journée, Jérémie Corbeil, était très satisfait. Il a bien affirmé qu'il viendrait faire du BMX tous les jours avec ses amis. Cependant, certains adolescents désiraient que le circuit soit agrandi et qu'il devienne plus difficile, mais bien sûr, tous sont bien heureux de celui-là et pourront dépenser



Photos: François Côté

leur énergie amplement. Éventuellement, le circuit pourra être agrandi et perfectionné. Un grand merci au comité et au maire, monsieur Charbonneau, de leur générosité!

Au Pays des merveilles

Un paradis pour les enfants

ISABELLE NEVEU

Le Pays des merveilles est un parc d'amusement spécialement conçu pour les enfants de 2 à 9 ans, où toute la famille peut s'amuser. Situé à Sainte-Adèle, ce lieu enchanteur est ouvert de 10 h à 18 h tout l'été. Comptant plus de 42 activités basées sur la thématique des contes, ce site est unique au Québec.

Dans ce parc d'amusement, rien ne manque pour s'amuser et passer de bons moments en famille. Venez rencontrer Alice au pays des merveilles, Bunny Bunny le lapin blanc, Cendrillon, Blanche-Neige, la Reine de Cœur, le Petit Chaperon Rouge et Loulou le loup. Ils se feront un plaisir de vous raconter leurs belles histoires amusantes et même surprenantes, car ce ne sont pas nécessairement celles que vous vous attendez à entendre. Vous pourrez également voir de vos propres yeux la magnifique carrosse de Cendrillon, en plus de visiter la jolie petite maison de Blanche-Neige. Au château de la Reine de Cœur, vous aurez la chance de vous asseoir sur son grand trône et d'essayer sa couronne. Dans la maison de Mère-Grand, la grand-mère du Petit Chaperon Rouge, vous pourrez vous bercer sur l'une de ses nombreuses chaises berçantes et mettre l'un de ses bonnets de nuit.

De plus, il est possible de vous amuser dans sept manèges mécaniques tels que le carrousel, la montagne russe, le P'tit train du Nord,



Une jeune fille entourée par le Petit Chaperon Rouge et Loulou le loup.

les hélicoptères, les pommes enchantées, la tornade et la petite roue. De quoi faire vivre à vos enfants leurs premières sensations fortes. Des super-glissades, un labyrinthe géant, une pataugeuse, des structures de jeux gonflés, un mini-golf, une maison hantée, un train-ballade, des animaux de la ferme et bien d'autres sont des activités où vous pourrez rire et jouer. Une visite qui dure en moyenne 5 heures! Un accueil dynamique et animé vous attend ainsi qu'un dépaysement assuré.

Pour plus d'information, consultez le site internet du parc: www.paysmerveilles.com

Le Festival des arts de Saint-Sauveur, 13^e édition!

FASS, pour un public de tous les âges!

ÉLODIE BELLEAU

Suivant sa tradition, le Festival des arts de Saint-Sauveur a lieu beau temps, mauvais temps. Chaque année, dans les rues, la musique et la danse sont à l'honneur. Plusieurs personnes s'arrêtent et se laissent emporter par les divers spectacles gratuits présentés à l'extérieur, alors que d'autres vont regarder des spectacles payants, sous le Grand Chapiteau.

Au Festival des arts de Saint-Sauveur, les gens apprécient surtout la possibilité d'assister à plusieurs spectacles gratuits, dont celui de l'Académie Dansetout qui a présenté une dizaine de numéros de danse variés. Hip-hop, jazz, cla-

quette, ballet classique étaient à l'honneur. Le samedi 1^{er} août, j'ai participé au 6^e spectacle que l'Académie Dansetout a présenté sur la scène Desjardins. C'est un plaisir pour les danseurs de pouvoir montrer leur passion sur une scène exté-

Un esprit sain dans un corps sain

ISABELLE NEVEU

De nos jours, les troubles alimentaires comme la boulimie et l'anorexie sont des maladies de plus en plus fréquentes chez les adolescents. C'est pourquoi, des personnes comme Linda Lanthier sont spécialement formées pour venir en aide à ceux et celles qui en sont atteints.

Linda Lanthier, une jeune femme très dynamique, est diététiste nutritionniste et psychologue. Elle travaille au Centre de médecine douce «L'éveil» situé à Prévost. Après avoir terminé son BAC universitaire en nutrition en 1995, elle a commencé à pratiquer sa profession avec des gens atteints d'obésité, de troubles digestifs ou de cholestérol. Au fil du temps, elle a connu d'autres sortes de troubles alimentaires comme la boulimie et l'anorexie. C'est à ce moment qu'elle s'est davantage intéressée à l'aspect humain et au côté psychologique de la problématique. Alors, pendant 6 ans, elle a suivi des cours privés en psychologie. Cela lui a permis d'être maintenant pleinement équipée pour aider chaque personne qui lui demande de l'aide.

Très complexes, les troubles alimentaires ne sont pas des maladies qui se règlent du jour au lendemain. C'est pourquoi, le travail de Linda Lanthier s'étend souvent sur plusieurs mois. Dès la première rencontre, elle fait une évaluation générale de la personne pour la comprendre et voir où se situe sa problématique. Par la suite, elle tente de trouver ce qui la rend mal dans tout ça! Lorsqu'une personne souffre d'un trouble alimentaire, son image corporelle est souvent faussée par ses croyances, ses pensées ou les autres. C'est pourquoi, Linda Lanthier aide la personne à accepter son image actuelle, tout en l'incitant à faire des modifications sur son alimentation. De plus, elle travaille beaucoup l'estime de soi et les émotions, telles que la colère, la frustration, l'impuissance, la culpabilité et la honte. Comme seulement en parler ne donnerait pas les résultats attendus, elle met

ses patients en action. Elle les invite fortement à affronter leurs peurs, à faire des choix, à prendre des risques dans la vie, pour leur permettre de cheminer et finalement de se sentir bien. Elle propose à ses patients des exercices de respirations, de bioénergie et de yoga pour les aider à retrouver leur calme et réduire leur stress.

La clientèle de Linda Lanthier est surtout composée de femmes et d'adolescentes, car les troubles alimentaires ne sont pas des maladies fréquentes chez les garçons. Contrairement aux adultes, les ados sont souvent amenés de forces par leurs parents, ce qui rend le processus de guérison très long.

Dans les années à venir, M^{me} Lanthier aimerait ouvrir un centre multidisciplinaire à Prévost, où il y aurait de l'aide autant pour ceux qui sont atteints d'un trouble alimentaire que pour leurs familles et amis. Psychologues, nutritionnistes, infirmières, médecins, travailleurs sociaux, profs de yoga et art thérapie seraient réunis pour venir en aide aux gens qui en ont besoin et ainsi répondre à la demande présente dans les Laurentides.

Je vous invite donc à consulter M^{me} Lanthier au Centre «L'éveil» pour en savoir davantage.



Photo: Marie-Pier Côté-Chartrand



L'Académie Dansetout a présenté pour la 6^e année un spectacle au FASS

que l'école offre différents styles de danse.

Pour une deuxième année au festival, un après-midi est spécialement conçu et réservé à nos tout-petits qui peuvent se laisser emporter par les rythmes des danses et de la musique! C'est la journée Tohu Bohu. Le tout, sous la supervision de M. Simon Ampleman.

J'ai aussi eu l'occasion de m'entretenir avec le relationniste du festival, M. Rick Strubbe, qui s'occupe de la

scène Desjardins en présentant les spectacles dans le parc Georges Filion. Il travaille autant avec les jeunes que les adultes. La preuve, il y a des spectacles de jeunes durant l'après-midi; et le soir, des spectacles plutôt présentés par des adultes.

Finalement, durant 10 jours, vous pouvez ressentir toutes sortes d'émotions à travers la danse et la musique. Bref, un festival à ne pas manquer l'an prochain!