



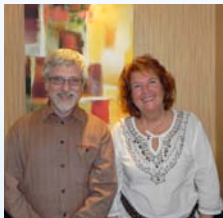
# Carrefour.net

Association des personnes retraitées du Cégep de Sainte-Foy

<http://www.cegep-ste-foy.qc.ca/retraite>

## Sommaire

- 2 Rappel de quelques activités de l'automne
- 3-4 Entrevue avec Claude Poulin, pamphlétaire
- 4 Un coup de chapeau pour Doris Laberge
- 5-6 Cuisine : « Mon canard, tes trésors... »,  
par Carol Belleau
- 6 Recette : Poires au vin à la manière de Pinard
- 7 Les suggestions de lectures de Pierrette
- 8 Le Club de lecture, par Louise Hamel
- 8 Déjeuner du 2 décembre 2010
- 9 Michel Lebel, collecteur de livres
- 9-10 Photos de voyage



*Carol Belleau, rédaction  
(carolbelleau@bell.net)  
Lorraine Gallant, montage  
graphique  
(lorrainegallant@videotron.ca)*

## Mot de notre président



Jacques TREMBLAY  
jatry48@videotron.ca

Amis et amies de l'association,

Le party des fêtes, auquel nous convie la directrice générale du cégep, madame Carole Lavoie, sera certainement la meilleure manière de terminer cette année 2010 qui, à mon avis, en fut une des plus productives et des plus joyeuses.

Je parle en effet de joie, ce qui se fait trop rarement. Je parle de la joie qu'il y a à se retrouver entre nous,

les retraités, au cours de nos petits déjeuners du premier jeudi de chaque mois, à l'occasion également d'autres rencontres ou de sorties culturelles. D'ailleurs, dans les pages qui suivent, vous serez à même de le constater, de multiples photos et de courts textes vous apparaîtront comme autant de témoignages des plaisirs que nous prenons à nous retrouver. La diversité des activités proposées saura vous étonner.

Par ailleurs, notre association est joyeuse parce que ses membres sont remarquablement dynamiques. Il faut voir, sur notre site web, comment la chose s'illustre. D'aucuns voyagent, certains s'impliquent dans des activités qui les passionnent, d'autres se font raconteurs des détails de nos rencontres. Les photographies ne manquent pas non plus. Et les lire vaut le détour, vraiment. Encore là, la présente parution sert en quelque sorte à en signaler quelques-uns.

Au cours la nouvelle année qui s'en vient, je vous promets que nous allons mettre, mes collaborateurs du comité exécutif et moi, autant d'ardeur et d'imagination qu'il le faut afin que cet élan joyeux et cette diversité d'activités se poursuivent, se propagent, et que l'onde vous touche, chacun d'entre vous, personnellement. Vous aurez ainsi l'impression de vous retrouver au salon des employés. C'est le bonheur que je vous souhaite.

Amicalement,  
Jacques.



**Rappel de quelques activités de l'association qui se sont déroulés durant l'automne.**  
**Pour plus de détails et de photos, il faut aller sur notre site Web**

<http://www.cegep-ste-foy.qc.ca/retraite>



Michel Parent, en avril 2009, lors d'une visite à la Tour de la Grue jaune dans la ville de Wuhan, à environ 900 kilomètres de Shanghai. Les contraintes linguistiques ont fait qu'il a préféré être accompagné par une amie pour cette visite. Michel est venu animé notre **petit déjeuner du 7 octobre**.

**Le 9 septembre, Party de la non-entrée :**  
 Voyez le sourire de Roland Legendre. Il s'apprête à déguster le hot dog que Bill Donnelly, très concentré, chef oblige, apprête.



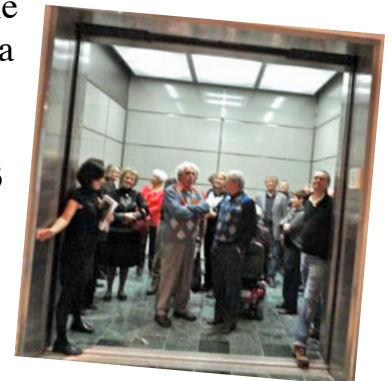
Au fait connaissez-vous notre centenaire Cyrille Deshaies ? Ici il jase avec Pierre Cochaux.

Le **15 octobre**, la nature a manifesté un peu de sa puissance. Des vents de 60 kilomètres heure, avec des pointes à 90-100, étaient accompagnés de pluie. Le thermomètre frileux dépassait à peine les 7 degrés. Cependant ces conditions de terrain ne nous ont pas empêchés de participer à l'excursion prévue : la découverte des **chutes Larose** sur la côte de Beauré. Texte et Photos de Jacques Tremblay sur le site.



Rodrigue Gignac est un poète à qui personne n'a besoin de demander ses papiers. Il a tout de même consenti à en sortir quelques-uns de ses tiroirs et de sa mémoire afin d'animer le **petit déjeuner du premier jeudi de novembre 2010**. Son propos portait sur la promotion de la poésie québécoise et les efforts pour la mousser.

**Visite au musée pour l'exposition du Greco à Dali, le 23 novembre.** Sur cette photographie, on peut voir tous les participants dans une cage d'ascenseur, la guide, Josiane Gervais, s'occupant de retenir la porte ouverte... pour les retardataires ?



## ENTREVUE

**CLAUDE POULIN,  
PAMPHLÉTAIRE**

Nous l'avons récemment interrogé afin de faire la lumière sur sa manière de pratiquer cette activité.

**Carrefour.net**

Le pamphlétaire s'implique dans les débats de société, il veut la réformer. Êtes-vous un pamphlétaire ?

**Claude Poulin**

En effet si on accepte la définition proposée, je serais de cette famille, de ces gens. Puisque je signe des opinions dans les journaux et sur les diverses chroniques Internet, je suis donc une sorte de pamphlétaire.

**Carrefour.net**

Le goût de vous engager dans la communauté de cette manière, depuis quand cela vous habite-t-il ?

**Claude Poulin**

Je souligne d'abord que c'est grâce à une rencontre de jeunesse (le notaire du village) que j'ai été amené à devenir très tôt un lecteur du quotidien *Le Devoir* et auquel je suis toujours fidèle d'ailleurs. Étant originaire d'un milieu familial où aucun journal n'entraît dans la maison, ce fait a marqué un tournant dans mon cheminement citoyen.

*Le Devoir* était et demeurera évidemment le théâtre des grands débats qui marquent l'évolution du Québec. Comme il avait pour devise « Fais ce que dois ! », j'ai voulu répondre à cet appel.

La publication de mes premières lettres remonte aux années soixante. Et puis, au fil des années, j'ai adressé au *Devoir* mais également à bien d'autres journaux, par courrier postal et plus tard par Internet, mes petites et longues lettres dont certaines étaient refusées mais la plupart publiées. *La Presse*, à plusieurs occasions, m'a offert ses colonnes dans sa chronique Forum, mais ce fut *Le Devoir* qui fut ma principale adresse puisque ce journal a été ma première source d'inspiration et le lieu où j'ai pu y exprimer le plus librement mes modestes points de vue sur des sujets d'actualité qui me passionnaient.

**Carrefour.net**

Côté écriture, comment ça s'est passé, au début ?

**Claude Poulin**

Très tôt, j'ai retenu la règle d'or à suivre pour pouvoir être publié. Mes textes devaient répondre à trois critères : pertinence du propos (c'est-à-dire, une opinion liée à un sujet traité récemment), concision et clarté de l'écriture. (Avis aux gens qui se plaignent de ne pas arriver à faire paraître dans les médias des commentaires qu'ils ont souvent mis beaucoup de temps à écrire).

**Carrefour.net**

Vous semblez lier votre démarche à un engagement politique. Quelles sont vos positions à cet égard ?

**Claude Poulin**

À propos de mes engagements politiques, mes principaux maîtres à penser ont été Raymond Aron et Jean-François Revel (idéologies et politique internationale) et Claude Ryan (politique canadienne). Il est évident que sur la question nationale, j'ai adopté et soutenu la position constitutionnelle du maître. Ce fut très difficile puisque que cette position allait à contre-courant du discours dominant dans mon milieu social et professionnel. Les paroles s'envolent, mais les écrits restent. J'ai signé les miens. Parfaitement conscient de leur portée, je les assume.

Cependant, je ne me suis pas égaré dans mes positions. Par exemple, en 1969, *Le Soleil* publiait un long commentaire que j'avais signé en appui à une Marche de regroupements nationalistes qui se tenait à Québec pour s'opposer à la loi 63. Je vois certains collègues souverainistes sourire. Je leur rappellerai amicalement qu'en 1994, *La Presse* publiait en bonne place un de mes textes qui dénonçait la position de P. E. Trudeau sur l'Accord du Lac Meech.

**Carrefour.net**

Quels furent vos sujets privilégiés ?

**Claude Poulin**

J'en compte deux principaux. En premier lieu et le plus important, le domaine où j'œuvrais, celui de l'éducation ; deuxièmement, celui de la vie politique et du vaste problème de l'avenir du Québec, mais nous en avons déjà parlé.



Sur l'éducation, je constate que je me suis exprimé sur deux causes majeures : celle de la défense de l'enseignement de l'histoire et celle des réformes scolaires. Essentiellement mon appel était le suivant : le loup menaçait la bergerie dont nous étions, nous les enseignants, les seuls gardiens. J'ai maintes fois sonné l'alerte, mais ces appels n'ont pas eu les échos et les résultats attendus. Je sais aujourd'hui pourquoi et déplore encore les résultats !

Parallèlement à ces activités, mon engagement dans l'éducation a pris d'autres formes. J'ai été entraîné vers des projets dans lesquels j'ai investi plusieurs heures de mes loisirs. Avec des collègues, j'ai fondé et dirigé dans les années quatre-vingt la *Revue des professeurs d'histoire du Québec*. Ce fut dans le même esprit que j'ai proposé l'idée et dirigé *Carrefour* durant un bon nombre d'années. Finalement la venue d'Internet fut le lieu inespéré où j'ai pu assouvir ce besoin singulier de participer à la réflexion sur l'éducation.

#### Carrefour.net

En définitive, qu'est-ce qui vous a motivé tout au long de ces années et aujourd'hui encore ? Pouvez-vous expliquer votre penchant à exposer votre pensée, vos opinions ?

#### Claude Poulin

D'abord, je considère cet engagement comme le prolongement du métier de pédagogue : soit le désir de transmettre mes connaissances de professeur d'histoire et d'appliquer à la lecture des faits l'esprit critique propre à cette discipline. S'ajoute à cela la volonté de marquer ma différence, en prenant chaque fois le risque de m'indigner en public, de répondre ou de provoquer le lecteur avec l'ambition (l'illusion) de croire que cela peut contribuer positivement aux débats sociaux et par la suite à créer, par le biais de la réflexion, des relations humaines enrichissantes. Quant au travail d'écriture, les lettres d'opinion doivent suivre les règles signalées plus haut et donc se plier à un labeur rigoureux. Sans doute l'esprit de Don Quichotte préside-t-il souvent à ce genre d'activités ; il s'explique plus difficilement, car il renvoie aux profondeurs de l'inconscient que seul le psychanalyste saurait découvrir. Je laisse à d'autres ce genre d'exploration...

#### Carrefour.net

Un dernier mot ?

#### Claude Poulin

Je vous remercie de m'avoir invité à méditer sur ce travail excitant qui a beaucoup enrichi ma vie professionnelle.

## Un coup de chapeau pour Doris Laberge

Voici des photos de voyage bien particulières.

Doris Laberge est une jeune retraitée. Elle a gradué (comme elle dit) en juin 2008. Son aventure professionnelle, pourtant, n'était pas terminée. Ainsi, depuis ce moment, elle a fait quatre voyages à Fortaleza, au Brésil, en tant que spécialiste des sciences de la radiologie. En quelques mots, son travail l'a conduite à soutenir une démarche proprement brésilienne pour élaborer un programme de radiologie selon l'approche par compétences. Sur ces photos, on peut la voir au travail en atelier, avec les professeurs initiés à la démarche, dans une salle de cours ou encore à l'hôpital public de Fortaleza, où les futurs étudiants seront reçus pour leurs stages.



La troisième photo a été prise en novembre, lors du dernier voyage. « À voir la photo, déclare Doris, peut-être se questionnent-ils sur la pertinence de ce chapeau comme cadeau de départ... ». Nous, nous croyons que c'est un coup de chapeau bien mérité. Bravo Doris.

## MON CANARD, TES TRÉSORS...



*Avec la viande et les abats d'un canard du lac Brome,  
J'ai fait une tourtière bien belle.*

*Tout le reste du canard,  
Peau, graisse, carcasse et os, ailes et gésier,  
Je l'ai mis à mijoter longuement au doux  
Uniquement dans de l'eau.*

*À la fin, il m'est resté deux litres de bouillon neutre,  
Une bonne tasse de petits morceaux viandoux  
Et du gras bien blanc,  
Tous très bons trésors gourmands.*

## Cuisine rentable par Carol Belleau



Parlons d'abord du canard. Peu connu pour son aspect nutritionnel, le canard domestique peut très bien s'intégrer à une alimentation saine. Savoureuse, la chair de canard contient des acides gras monoinsaturés, qui lui confèrent des avantages particuliers pour la santé. En effet, ces acides gras aident à prévenir les maladies cardiovasculaires, à réduire le mauvais cholestérol et pourraient prévenir l'obésité et le diabète de type 2.

Le projet mené ici consiste à montrer, d'une part, comment fabriquer une bien belle tourtière de canard et, d'autre part, la manière de produire d'autres trésors gourmands chemin faisant.

## Fabriquer une tourtière de canard

- Réalisez une recette de pâte brisée et laissez-la reposer au froid.
- Lavez le canard et dépecez-le patiemment. Mettez la viande et les abats (découpés en petits morceaux) dans un grand bol.
- Immergez tout le reste du canard (peau, graisse, carcasse et os, ailes et gésier) dans uniquement trois litres d'eau froide. Le gras fondra plus aisément si vous hachez un peu la peau. Chauffez. Écumez à l'occasion.
- Laissez mijoter quelques heures à feu doux.
- Dans un moule de 23 par 5 cm (9 par 2 po), il faut environ trois tasses et demie de viande. S'il manque de canard, complétez avec ce qui vous plaît. J'ai opté pour du veau. Ajoutez à la viande les ingrédients suivants : oignon haché (un moyen), ail pressé, sarriette séchée, quelques pincettes d'épices (clou de girofle, cannelle, gingembre en poudre, curcuma), poivre et sel. Mélangez. Réfrigérez. On y mêlera, au moment de monter la tourtière, une tasse de petits dés de pomme de terre.
- Roulez la pâte. Pour conserver sa texture, enfarinez légèrement la place de travail. L'abaisse du fond est plus mince que celle du dessus. Graissez, enfarinez et foncez le moule (i.e. couvrir le fond du moule avec la pâte). Ajoutez la farce et mouillez de bouillon (encore chaud mais sans gras) jusqu'à égalité de la préparation. Scellez la deuxième abaisse en badigeonnant le bord foncé du moule avec de l'eau. Coupez le tour de pâte qui est de trop et fabriquez une cheminée. Décorez si vous voulez. Avant d'enfourner, humectez la pâte avec un peu de lait mélangé à un jaune d'œuf.
- C'est au four à 200 °C (400 °F), pendant une heure, que se passe la première partie de la cuisson. La croûte dore, mais il ne faut pas trop. Pour la seconde partie de la cuisson, découpez pour la tourtière un couvercle de papier d'aluminium et poursuivez la cuisson pendant environ trois heures à 150 °C (300 °F). Assurez-vous qu'il ne manque jamais de liquide.



### Note

On compte bien six portions dans ce plat. C'est bon pour le temps des fêtes, entre soi comme on dit, mais peu approprié pour une grande fête. Pour accompagner la tourtière, j'ai associé poires pochées au vin rouge épicé et mangue. Alors, le coût d'une assiette revient à environ 5 \$.

**D'autres trésors**

## Point de méthode

Il faut bien laisser refroidir le chaudron et son contenu afin que tout cela fige.

- **1<sup>er</sup> trésor** : 350 ml de gras de canard.

Cette sorte de gras contient moins de gras saturé et deux fois moins de cholestérol que le beurre, il tolère bien les fortes chaleurs. Le gras, qui a fondu durant des heures, s'est figé sur le dessus au froid. Il se ramasse à la cuillère. Faites fondre le gras pour le filtrer. À la prochaine occasion, vous pourrez faire la pâte avec du gras de canard, y faire rissoler des patates, sauter des légumes à la chinoise...

- **2<sup>e</sup> trésor** : 2 litres de bouillon.

Voici la façon la plus simple pour le récupérer : chauffez le chaudron et filtrez le contenu. Ce bouillon de canard est clair et neutre au goût parce que ni salé, ni épicé, ni coloré par des légumes. Il peut servir de base à d'excellentes soupes ou, même, à la fabrication d'une galantine. Couramment, le midi, je le prends chaud simplement conjugué avec une cuillerée de miso.

- **3<sup>e</sup> trésor** : la viande cuite à détacher de la carcasse, des ailes...

C'est une petite part, une peu plus d'une tasse, mais suffisante pour préparer, entre autres, quelque chose de bon qui se rapproche des rillettes. Chauffez, dans 30 ml de gras de canard, la viande effilochée, une échalote et de l'ail finement hachés ; ajoutez une tasse de bouillon, une pincée d'épice à creton, sel et poivre ; cuisez très lentement (une quarantaine de minutes) jusqu'à évaporation du liquide. Juste avant la fin, ma mère aurait ajouté comme dans ses cretons une petite cuillerée de lait, pour la couleur.

**Note**

Voilà des trésors gourmands qui ne vous auront coûté que du temps, en vérité.

**Poires au vin rouge et au poivre à la manière de Daniel Pinard**

(Voir *Pinardises*, p. 101)



*4 ou 6 poires mûres mais encore bien fermes*

*1 bouteille de vin rouge bien corsé*

*230 g (1 t.) de sucre*

*1 c. à soupe de poivre noir en grains*



Pelez les poires, mais évitez de vous en prendre à la queue. On a beau être poire... quand même ! Enlevez cependant la « mouche » à l'aide de la pointe de l'économe. Mettez-les aussitôt dans une casserole assez grande pour les contenir toutes. Recouvrez-les de vin rouge. Ajoutez le sucre et le poivre, et amenez à ébullition. Laissez frémir tout doucement jusqu'à ce que les poires soient tendres, de 15 à 30 minutes. Laissez-les refroidir dans leur jus de cuisson et servez.

**Note**

Les poires sont d'un plus bel apparat dans l'assiette si on les coupe en deux parts mais maintenues ensemble par la queue. Remarquez également que le vin épicé pourra servir encore à de nombreuses reprises.



## Michel Lebel, le cueilleur de rêves



Les livres que vous donnez pour notre Foire biennale du livre, Michel Lebel les cueille avec plaisir, sachant qu'il ajoute ainsi de la vie à de vieux rêves, ceux qui vous ont conduits un jour à les acheter. Mais, nous les donner, c'est également accomplir l'ultime recyclage, puisque les livres sont vendus à bas prix aux étudiants, puisque les sommes ainsi perçues sont distribuées en grande partie au Mérite étudiant. Encore plus, les invendus sont donnés à l'organisme Toxi-aide, qui en tire encore quelque chose d'utile.



La boîte à cueillir les livres se trouve dans l'environnement de la bibliothèque du cégep.

En attendant la prochaine foire, les livres rêvent...



## Petit déjeuner du 2 décembre 2010



*C'est plaisant de se retrouver ! Et tous les matins, on déjeune. Alors, pourquoi ne pas en profiter, une fois par mois, pour retrouver l'atmosphère du salon des employés du cégep ? Ça se passe au restaurant Normandin, à côté du collège, à compter de 09h00, chaque premier jeudi du mois. C'est joyeux. Les dialogues sont nombreux et diversifiés. En plus, on apprend quelque chose de neuf grâce aux présentateurs. Une occasion à ne pas manquer. Au petit déjeuner du 2 décembre, Nicole Dallaire nous a entretenus sur les meilleures manières de rester en forme malgré les rigueurs de l'hiver. Et Suzanne Bergeron a gagné une bouteille de vin offert par Roland Crête, père du propriétaire du vignoble Domaine L'Ange Gardien. Pour plus de détails, consultez notre site Web.*

**Voir autres photos sur le site !**



## Suggestions de lecture pour CARREFOUR.net

### Choix éclectique de Pierrette Boivin

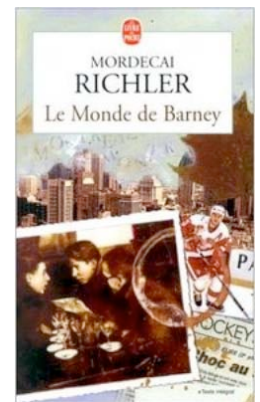


Bismuth, Nadine, *Les gens fidèles ne font pas les nouvelles*, Boréal Compact, Mtl, 2010, 226 p. Treize nouvelles, au ton léger, bien tournées, sur le thème du couple. Lecture facile qui peut tolérer le brouhaha des salles d'attente, des aéroports, etc. Jeune écrivaine prometteuse.



Diwo, Jean, *Au temps où la Joconde parlait*, Éd. Flammarion, Coll. J'ai lu, Paris, 1992, 1992, 506p. Roman construit autour de données historiques sur les grands peintres et sculpteurs de la Renaissance italienne qui, tributaires des puissants, princes et ecclésiastiques, ont fait de Florence et de Rome des villes d'art exceptionnelles. À lire lire pour mieux apprécier, si l'on se rend dans ces villes, même si le roman comporte des longueurs.

Richler, Mordecai, *Le monde de Barney*, Éd. Albin Michel, Paris 1999, 556p. À lire, en dépit des coups de gueule de l'auteur contre les *Canadiens français*, mais aussi contre sa propre communauté juive. Classique québécois anglophone porté au cinéma tout récemment, devrait arriver bientôt sur nos écrans.



Saramago, José, *Le Dieu manchot*, Éd. Albin Michel, Coll. Les Grandes Traductions 1987, 397 pages. Mon coup de cœur de l'année! C'est pourtant en 1998 que cet auteur portugais remporta le Nobel de la littérature. Quoique située au XVIIIe siècle, l'action est actualisée par le regard du narrateur qui suscite le sourire à chaque page. Ton spirituel iconoclaste qui déboulonne des statues. Demande un peu de concentration au début, car l'auteur se fait rebelle même dans la forme, en usant d'une ponctuation toute personnelle.

Thibault, Vincent, *La Pureté*, Les Éditions du Septentrion, coll. Hamac, Québec, 2010, 139 pages. S'inspire de la littérature japonaise dans ce recueil de nouvelles. Écriture limpide et style épuré et juste. À lire pour qui souhaite assister à la naissance d'une étoile, car ce jeune auteur promet.





## Le Club de lecture a pris son envol

Par Louise Hamel



Au printemps dernier, des membres de l'association avaient manifesté de l'intérêt pour la mise sur pied d'un club de lecture. Comme je participais depuis quelques années à celui de l'Île d'Orléans, je pouvais mettre de l'avant un mode de fonctionnement simple et convivial. Avec la précieuse collaboration de Pierrette Boivin, nous avons d'abord animé deux rencontres, en mai et juin. La participation oscillait autour d'une douzaine de personnes enthousiastes. Fort de cet engouement, nous avons jugé bon d'en faire une activité permanente et mensuelle, toujours dans les murs du cégep.

C'est autour d'une table avec un bon café ou une bouteille d'eau que les intéressés se réunissent pour échanger sur différents aspects du livre choisi ensemble le mois précédent. Nous lisons des œuvres d'auteurs québécois et étrangers. Nous discutons de l'œuvre de l'auteur, du contenu, des propos, des termes utilisés, du style littéraire, de la page couverture, de la typographie... À sa guise, chacun exprime sa perception et ses sentiments reliés à la lecture du livre.

La participation de chacun est volontaire et ne requiert aucune connaissance ni d'inscription au préalable. Nous préconisons la liberté d'expression. Il y a un seul livre par mois à lire et les coordonnées (titre, auteur, local) sont communiquées par un courriel de l'asso. Nous tentons de tenir la rencontre le 3<sup>e</sup> lundi de chaque mois de 10h à midi. Les plaisirs de lire et d'échanger sont contagieux ; il faut s'y adonner. Le club de lecture a maintenant du vent dans les voiles. Bienvenue à tous les lecteurs et lectrices d'occasion ou réguliers.

## PHOTOS DE VOYAGE

*Les voyages forment la jeunesse mais, à cause de leurs moyens, les vieux en profitent mieux.*  
(Proverbe)

Puerto Vallarta et Melaque , Mx. du 25 octobre au 23 novembre 2010



### Lorraine Gallant

Un voyage tout simple : lecture, marches, blog, photographie, soleil et plage. Et surtout la rencontre de gens bien sympathiques : Mexicains, Américains, Canadiens et Québécois.



## PHOTOS DE VOYAGES (suite)



Comme Régis Labeaume, j'ai marché sur le miroir d'eau de Bordeaux. En cet instant, me sentant au-dessus des choses, j'ai pensé moi aussi me présenter à la mairie de Québec. **Carol Belleau**



**Nicole Savard et Carol Belleau** au Château de Gaudou, dans le Cahors. Si lui paraît les yeux vitreux, ce n'est pas parce qu'il venait de boire plus que sa part de vin mais bien à cause de son allergie au poils de chien.

### Suzanne Bergeron et Gaétan St-Hilaire

Un voyage en Chine mémorable du 1<sup>er</sup> au 21 septembre 2010. Comme vous pouvez le constater, il est tout de même très difficile d'oublier le travail même à la retraite et même en voyage. Notre entraînement a débuté sur la Grande Muraille, par 40°C. Comme vous pouvez le constater nous n'étions pas seuls à faire les marches.



L'entraînement s'est poursuivi en cyclopousse par une non moins grande chaleur. Nous nous sommes baladés à travers les hutongs de Beijing. Les hutongs sont des labyrinthes de ruelles, quelquefois assez décrépites, tracées il y a plusieurs centaines d'années. C'est un peu comme le vieux Québec avec moins de rénovations.

### Yvan Robitaille

Dans le Vieux Nha Tran, Vietnam, avec notre ex-collègue André Simard et deux de ses nombreuses copines. En fait un bon quart des femmes de 20 ans à 40 ans de la ville de Nha Tran, où réside André, sont soit des ex-copines de André ou de futures ex-copines. Quelle petite vie je mène comparé à André !



### Doris Laberge

Coba, Riviera Maya, Mx, octobre 2010. En arrière-plan, une partie d'une pyramide qui rappelle qu'un jeu bien particulier s'y déroulait, puisque le capitaine de l'équipe gagnante du jeu y était décapité par le grand prêtre. Son âme montait directement au firmament et devenait une nouvelle étoile.

