

## À VENDRE 100

St-Marc-des-Carrières, maison mobile à vendre 14x64, meublée, remise 10X16, 418-571-6540

Bois de chauffage sec, avec livraison, 418-284-1300

## AUTOMOBILES 105

Achat d'automobiles et camions. Paie de 200\$ à 2000\$. Achat de divers métaux. 24h/24h. 418-284-9672

Cherche Pickup dans les années 2015, 4X4, 2 portes et 1/2, bonne condition, garage ou autres, 418-268-8153

Ford Lincoln noire 2015 MKX, 4 x 4, 4 portes, vus, 32300 Km, ensemble de pneus d'été. 418 875-3598

## TERRAINS 130

Pont-Rouge, 19 rue des Poiriers, rue cul-de-sac, tranquille, près des services, grand terrain de 12258 pi. ca., près à bâtir, 418-873-1240, cell 418-410-1240, laissez message

## ACC. MAISON 140

Laveuse, sècheuse Maytag, 418-873-2852

## TERRES À BOIS 151

Recherche différents types de terre à bois dans la MRC de Portneuf, 418-951-7151

## LOCAL À LOUER 201

Local commercial à louer ou à vendre. 2500 pc. Libre le 1<sup>er</sup> juillet. 2 rue du Collège Pont-Rouge. 418 399-9899/418 873-631

## LOGEMENTS À LOUER 215

329, de la Station, St-Marc-des-Carrières, 4-1/2 au 2<sup>e</sup> étage, 660\$/mois, pas de chien, libre le 1<sup>er</sup> juillet, 418-877-7110

A Donnacona, 3-1/2, 460\$/mois, n.c., n.é., stationnement déneigé, non-fumeur. 418-285-3808

Grand 5-1/2, centre-ville St-Raymond, entrées laveuse/sècheuse, libre 1<sup>er</sup> mai, 795\$/mois. 418-337-7311

## CHAMBRES 220

Portneuf, chambre à louer à partir de 300\$/mois, chauffée, éclairée, Internet, TV et meublée. 418-571-9419

Donnacona, chambre à louer à partir de 275\$/mois, chauffée, éclairée, Internet, TV et meublée. 581-993-1888

## DIVERS 300

Recherche 0,01 \$ pour passe-temps pour occuper mes loisirs, plats granit 1940 à vendre 418-667-0297

## ACHÈTERAIS 305

Achat canots fibre/cèdre, chaloupes, VTT, 3-roues, 4-roues, minitrail 50cc, 70cc, plaques autos avant 1970, raquettes à neige, 418-655-1286

Achetons anciennes cartes d'hockey avant 1985, aussi cartes Baseball avant 1970, vieux comics, anglais, français, anciens jouets en métal, 418-655-1286

Achetons antiquités, succession, vieil or, vieille monnaie, vieilles tricoteuses à bas, anciennes publicités, ancien piège à ours, enclume, vieil établi, fanal Coleman, vieilles scies mécaniques etc./payons comptant. 418-655-1286

Achetons meubles québécois, objets militaires, anciens bijoux, publicités anciennes de liqueur, bières, cigarettes, garage. 418-655-1286

Achat de métaux de toutes sortes. Aluminium, cuivre, autos/camions, équip. de ferme. Paie comptant. GRAVEL FER ET METAUX Tél:418-268-3556, cell.:418-285-7951

Achat successions, vide garage au grenier, anciens bijoux or et argent, 418-286-3691, 418-283-4917

## OFFRE SERVICES 310

IMPÔTS-IMPÔTS-IMPÔTS. Rapports d'impôts et états financiers. Logiciel professionnel. Particuliers et sociétés. Qualité, discrétion. Possibilité de me déplacer. Rénaud:418-614-4143/Cell.:418-410-9241, renaud1946@videotron.ca

Les Terrassements François Fortier excavation, installation et réparation de drain de fondation, égout et réseau pluvial, entrée d'eau potable. Inspection par caméra, nettoyage et débouchage drain de fondation, égout et réseau pluvial pour particulier et réseau municipal. 24 sur 24. Installation de membrane d'étanchéité et réparation de mur de fondation. Terrassement complet. Transport en vrac. 418-285-9878

## EMPLOI 315

Recherche aide, menuisier d'expérience/retraité. Travaux résidentiels, durée 40 à 80 h. étalée. 514 807-3279. Secteur Fossambault.

Vous ne recevez pas

**Le Courrier de Portneuf,**  
composez le

**418 285-0211, poste 0**  
**1 866 577-0211**  
(sans frais)

ou par courriel  
annonces@courrierdeportneuf.com

**COURRIER**  
DE PORTNEUF

Payables à l'avance  
avant le vendredi 10 h

en argent, chèque, carte débit,  
Mastercard ou Visa

Téléphone  
**418 285-0211**  
**1 866 577-0211**

Télécopieur  
**418 285-2441**

Courriel:  
annonces@courrierdeportneuf.com

**NOS PRIX INCLUENT LES  
TAXES POUR 15 MOTS**  
**(0,40 \$ mot additionnel multiplié  
par le nombre de semaines)**

- 1 PARUTION 11,00 \$
- 3 PARUTIONS 20,00 \$
- 5 PARUTIONS 28,00 \$
- 3,25 \$ PAR SEMAINE caractère gras
- 10,00 \$ PAR SEMAINE couleur
- GRANDE PRIÈRE AU ST-ESPRIT,  
SACRÉ-COEUR DE JÉSUS,  
21,00 \$ TAXES INCLUSES

### Abonnement au journal

6 mois : 88,19 \$ + tx  
1 an : 134,18 \$ +tx

Donnez de vos  
nouvelles au

**COURRIER**  
DE PORTNEUF



en écrivant à  
redaction@courrierdeportneuf.com

## 4 erreurs à éviter pour réussir vos sorties à vélo

Le retour des beaux jours vous donne envie de vous mettre au vélo ou d'enfin lancer votre saison? Pour que vos promenades soient agréables et sécuritaires, assurez-vous de ne pas commettre ces quelques erreurs fréquentes!

### 1. NÉGLIGER L'AJUSTEMENT

Tout vélo, quels que soient son prix et sa qualité, doit être ajusté après l'achat, sans quoi vous risquez d'éprouver diverses douleurs en pédalant. Et il ne suffit pas de régler la hauteur de la selle! En effet, si la distance entre celle-ci et le guidon est inadéquate ou si les cales (le cas échéant) ou les manettes de dérailleur sont mal positionnées, par exemple, vos genoux, votre dos, vos poignets et votre cou pourraient tous être affectés.

Pour profiter d'un ajustement optimal et assurer votre confort, en particulier si vous prévoyez de multiples sorties à vélo cette saison, recourez aux services d'un expert.

### 2. S'HABILLER DE FAÇON INAPPROPRIÉE

Pour un cycliste occasionnel, inutile d'investir une fortune dans des vêtements spécialisés, lesquels sont essentiels pour ceux



qui misent sur la performance. Un cuissard de qualité est cependant toujours apprécié pour ménager les fesses. Néanmoins, pour être à l'aise, il convient d'éviter les tissus rigides et peu respirants — exit les chaussettes en coton qui absorbent l'humidité! — ainsi que les vêtements amples qui risqueraient de se coincer dans la chaîne, notamment.

Par ailleurs, si vous pédalez sur une route, vous devez vous assurer d'être bien visible pour les automobilistes. Une pièce de couleur claire, au minimum, est donc de mise.

### 3. PRÉSUMER DE SES FORCES

Lors des premières sorties, il est facile de se laisser gagner par l'enthousiasme. Or, méfiez-vous, surtout si vous avez opté pour un trajet linéaire que vous devrez donc affronter en sens inverse —

avec un vent de face et une pente ascendante, par exemple! Ainsi, débutez progressivement et évitez d'en faire trop à l'aller pour avoir l'énergie nécessaire au retour. Truc de pro : choisissez un court parcours en boucle, quitte à le sillonner une deuxième fois!

### 4. OMETTRE DE S'ÉQUIPER

Bien qu'il ne soit pas obligatoire (sauf pour un vélo électrique), le casque est un *must* pour votre sécurité. De plus, pour éviter de vous retrouver en mauvaise posture (en raison d'une crevaisson, par exemple), vous devriez transporter une petite trousse de réparation — et apprendre au préalable à vous en servir! Enfin, quelles que soient la durée et la difficulté estimées de votre balade, ne partez jamais sans de l'eau en quantité et des collations.

Visitez les détaillants de vélos de votre région pour trouver tout l'équipement qu'il vous faut et obtenir des conseils personnalisés adaptés à votre pratique. Bonne saison!

Source : Textuel