

LA PRESSE TOURISTIQUE

Lanaudière | Été 2024 | GRATUIT

LE TOURISME RESPONSABLE EN FAMILLE

Bonnes adresses
approuvées par pitou

Partir en quête de
votre bien-être

Vanlife : plaisirs et illusions

UNE PROPRIÉTÉ DE
MÉDIALO

UN MAGAZINE SAISONNIER INSPIRÉ ET INSPIRANT!

Être la rédactrice en chef d'un magazine de contenu touristique régional, exclusif et original en 2024 est un réel privilège. Je ressens une grande fierté, mais aussi une importante responsabilité envers vous cher. re lecteur. trice de cette première édition de La Presse Touristique en format magazine.

Œuvrant dans le milieu touristique québécois et le journalisme depuis plusieurs décennies, je me ferai un point d'honneur à chaque saison de vous faire découvrir les actualités, tendances et bonnes ressources dans les domaines du plein air, de l'agrotourisme, du bien-être et de la culture.

Dans cette édition estivale, les journalistes professionnels et chroniqueurs spécialisés qui composent l'équipe partagent avec vous, en mots et en images, des rencontres humaines, des expériences inusitées et des destinations coups de cœur.

En étroite collaboration avec les acteurs de l'industrie, les particularités du territoire sont mises en valeur dans des entrevues, des récits, des portraits, des photoreportages.

Curieuse, créative, inclusive, écoresponsable et ouverte d'esprit, La Presse Touristique a pour mission d'informer avec rigueur et d'inspirer les citoyens et les visiteurs à explorer et à sortir des sentiers battus.

Nous vous invitons à naviguer sur notre site Web lapresstouristique.ca qui met en valeur le contenu régional, mais également les articles et chroniques de plusieurs de nos belles et singulières régions québécoises.

Bonnes découvertes!

Sandra Mathieu,
rédactrice en chef



SOMMAIRE

Lanaudière | Été 2024 | Gratuit

En couverture : Les Chutes du Calvaire sont sans conteste un incontournable dans Lanaudière! C'est sur une distance de près de quatre kilomètres que les marcheurs, les curieux et tous ceux qui savent apprécier les bruits de la nature et ses charmes pourront utiliser les trois belvédères situés au Chemin des Chutes, de même que les trois belvédères au Chemin des Cascades. Chaque belvédère offre donc une expérience unique. **Photo couverture :** Simon Laroche

04 Coups de cœur
de l'équipe

06 Truitée mouchetée :
espèce vedette!

08 Sur la route des
nouveau

10 Bonnes adresses
amies des chiens

12 Une vitrine pour nos
festivals artistiques

14 Le tourisme
écoresponsable
en famille

16 Vanlife : plaisirs
et illusions

20 En quête de bien-être
ici et ailleurs



06



10



14

LA PRESSE TOURISTIQUE

lapresstouristique.ca

MÉDIALO

7750, boul. Cousineau, bureau 103
Saint-Hubert
www.medialo.ca
514 394-7156

ÉQUIPE DE LA PRESSE TOURISTIQUE

Rédactrice en chef : Sandra Mathieu

Directrice du magazine :

Sabrina Desjardins

Directeur artistique :

Etienne Derepentigny

Directrice des ventes régionale :

Marie-Claude Turcotte

Collaborateurs :

Catherine Verdon

Émélie Rivard- Boudreau

Lisa-Marie Therrien

Yves Ouellet

Mylène Laplante

Jonathan B. Roy

Michel Therrien

MÉDIALO

Président : Frédéric Couture

Vice-Présidente : Véronique Gauthier

Directeur de production :

Cédric Juguet

Directrice de l'information :

Marilou Séguin

Publié par Médialo inc.

Impression :

Imprimeries Transcontinental inc.

Distribution :

Distribution Martin Paquette

Plus de 100 points de dépôt

MÉDIALO

RS MÉDIALO SÉLECT

Nous reconnaissons
l'appui financier du
gouvernement du Canada

Canada

Québec

RECYCLEZ
CE JOURNAL

COMBLEZ TOUS VOS SENS CET ÉTÉ À TERREBONNE | MASCOUCHE!

À Terrebonne | Mascouche, chaque moment est une symphonie des sens, une invitation à explorer, à ressentir et à savourer pleinement la vie. Vous serez conquis par le charme des vieux quartiers riches en histoire et les espaces naturels pour vous évader en plein air. Venez vibrer au rythme de nos événements rassembleurs et vous prélasser sur les magnifiques terrasses de nos restaurants!

Des saveurs plein les papilles!

Régalez-vous à Terrebonne | Mascouche! Avec plus de 100 restaurants adaptés à tous les goûts et budgets, chaque repas devient une découverte. Le Vieux-Terrebonne vous séduira par son ambiance historique et ses terrasses sur rue. Rendez-vous dans le Vieux-Mascouche pour y découvrir des restaurants gourmands et accueillants qui vous feront voyager au temps du Mascouche d'autrefois. Garnissez votre table ou votre panier de pique-nique de produits gourmands du marché public ou des nombreuses boutiques gourmandes. Venez aussi déguster les bières artisanales de nos quatre microbrasseries!

De la musique plein les oreilles!

À Terrebonne | Mascouche, il y a également de nombreux événements pour vous faire chanter et danser tout l'été! Profitez de l'abondance de spectacles extérieurs gratuits, dont la programmation alléchante du festival POP ton été. Ne manquez pas les événements pour les amateurs d'art et les épicuriens, comme le Festival Vins et Histoire de Terrebonne ou

le Festival Octenbulle de Mascouche. Des activités familiales en plein air et bien d'autres surprises vous attendent! Découvrez les grands événements de l'été à ne pas manquer sur terrebonnemascouche.com/evenements.

Effleurer le paysage du bout des doigts!

Terrebonne | Mascouche vous offre un accès privilégié à la nature, avec ses parcs et espaces verts, ses sentiers de randonnée, plus de 154 km de pistes cyclables avec la Véloroute, des sports nautiques et de magnifiques terrains de golf. Le territoire moulois est une destination idéale pour découvrir les sports et les activités de plein air, quelle que soit la saison!



Pour en savoir plus sur les activités à faire à Terrebonne et à Mascouche, visitez terrebonnemascouche.com/pleinlessens.

450 471-9576 / tourisme@mrclesmoulins.ca / terrebonnemascouche.com / vieuxterrebonne.ca



Des lieux gourmands pour savourer la vie



Des espaces verts pour vous évader



Des événements hauts en couleur et en saveurs



Terrebonne | Mascouche
c'est plein de moments
savoureux à partager!



terrebonnemascouche.com

COUPS DE CŒUR DE L'ÉQUIPE!



Chaque saison, les membres de la salle de rédaction régionale partagent leurs coups de cœur dans la région. Cet été, plein air et agrotourisme sont à l'honneur. Une belle occasion de découvrir ou de redécouvrir les trésors cachés de Lanaudière!



LA NATURE À SON MEILLEUR AU PARC RÉGIONAL DES SEPT-CHUTES

Jason Joly, journaliste

La Matawinie regorge d'activités de plein air et d'espaces naturels à couper le souffle, mais c'est le parc régional des Sept-Chutes à Saint-Zénon qui m'a le plus ébahi. Ses sentiers sont bien entretenus, mais laissent tout de même la nature reprendre ses droits alors que des racines et des pierres parcourent les chemins, rendant l'expérience de la randonnée plus dynamique. Il y en a pour tous les goûts alors que le parc offre différents reliefs et paysages. Le début est plus montagneux et un peu plus ardu et, par la suite, les lacs Guy et Rémi, ainsi que la chute du « Voile de la Mariée » m'ont réellement enchanté. En famille ou avec des amis, chaque kilomètre parcouru est réellement un moment inoubliable.



UN ARRÊT POUR TOUS LES SENS À LA BOULANGERIE LOCALE

Élise Brouillette, rédactrice en chef de L'Action

Chaque fois que j'en ai l'occasion, je fais un détour par la boulangerie Pain de campagne & Bistro du quartier à Chertsey. Pousser la porte de cet endroit met instantanément tous mes sens en alerte. Le personnel est souriant, chaleureux et accueillant. On a l'impression d'être de la famille. Sur place, on retrouve un immense choix de gourmandises faites à la main, que ce soient des croissants, des brioches, des palmiers ou des chocolatines. Mes préférées sont incontestablement les beignes frais du jour. La boulangerie propose un rayon de pâtisseries, de fromages, de charcuteries et de salades. Il est également possible de dénicher des trouvailles locales, telles que confitures, marinades, huiles, pâtés et quiches. Espresso, latte, cappuccino, café crème... le coin bistro regorge de boissons qu'on peut déguster sur place, dans un véritable décor parisien, accompagnées d'un sandwich ou d'un dessert. Si vous prenez la route 125, osez découvrir cette boulangerie locale. Je vous promets que vous ne serez pas déçus.



CHEERS À LA MICROBRASSERIE RUISSEAU NOIR!

Antoine Pelletier, journaliste

Quoi de mieux qu'une bonne bière dégustée sur une terrasse pour se rafraîchir lors d'une chaude journée d'été? C'est exactement l'expérience que réserve la Microbrasserie Ruisseau Noir à ses clients, que ce soit à l'un ou l'autre de ses deux emplacements situés à Terrebonne. Avec sa grande variété de bières brassées sur place, impossible de ne pas tomber sous le charme d'au moins une d'entre elles. Ma préférée : sa bière saisonnière Zombie Smoothie, que j'avais donc hâte de retrouver en début de saison. Son menu nourriture, comprenant une belle sélection d'entrées, de burgers, de paninis, de poutines et de nachos, promet même de boucher le petit creux qu'on finit toujours par ressentir en sirotant sa pinte. Petite anecdote personnelle : c'est là que j'ai rencontré mon copain. Je peux dire que plus d'un an après cette soirée mémorable à la Microbrasserie Ruisseau Noir, l'endroit s'est taillé une place de choix dans mon cœur.



Ville de
MONT-TREMBLANT

LA BOÎTE À SURPRISES

6 SPECTACLES
GRATUITS

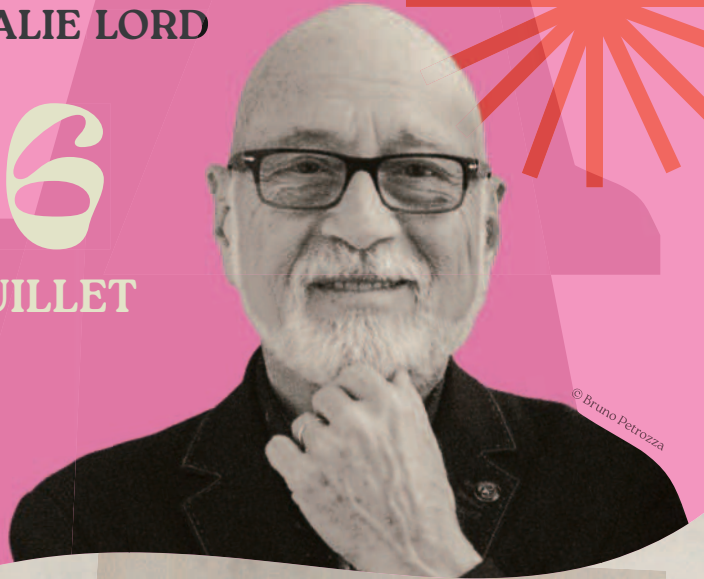
20 H

À L'ESPACE PUBLIC
(885, RUE DE SAINT-JOVITE)

**PATRICK NORMAN
ET NATHALIE LORD**

06

JUILLET



© Bruno Petrozza

FREDZ

13

JUILLET



© Sophia Ferras

BEYRIES

17

AOÛT



© Gaëlle Letoyer

DJELY TAPA

24

AOÛT



© Yoktown's

**SOIRÉE SWING
AVEC AMÉLIE PITRE
ET LE CANARI CLUB**

Présentée dans le cadre du festival Tournant



07

**URBAN SCIENCE
BRASS BAND**

SEPTEMBRE



© manikmat
photography

14

SEPTEMBRE



© Dave Hantho

>1261573

TRUITE MOUCHETÉE : TOUT SAVOIR SUR L'ESPÈCE VEDETTE DES PÊCHEURS QUÉBÉCOIS

J'avais cinq ans quand j'ai attrapé ma première truite mouchetée dans un petit ruisseau coulant derrière notre maison. En tenant ce frétilant poisson dans mes petites mains d'enfant, je me souviens avoir eu le regard illuminé en découvrant ses couleurs et sa physionomie. Le soir venu ma mère me l'avait fait cuire et, dans ma tête d'enfant, j'étais devenu un vrai grand coureur des bois. J'étais loin de me douter à cette époque que ma vie m'amènerait par la suite à organiser et à participer à des centaines d'expéditions de pêche à l'endroit de ce sublime salmonidé.

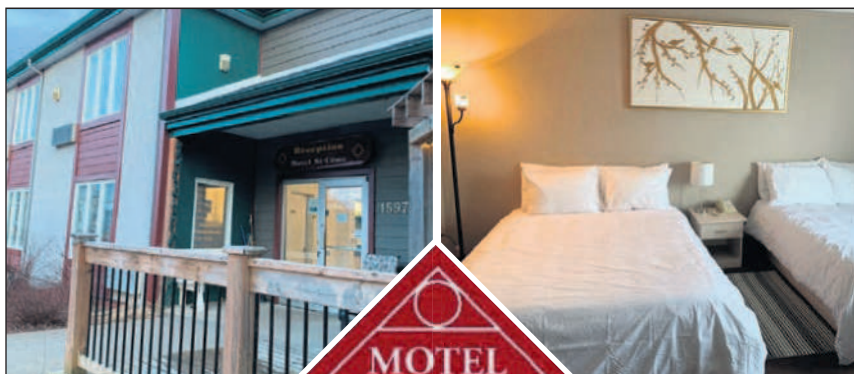
Par Michel Therrien

L'omble de fontaine, qui est-elle?

Son nom latin est *Salvelinus fontinalis*, ce qui désigne l'omble de fontaine soit le vrai nom de nos truites mouchetées. Il s'agit d'une espèce souche du Québec et son aire de répartition est très vaste en incluant des secteurs plus nordiques comme dans la péninsule d'Ungava. La truite mouchetée s'adapte bien à la « nordicité » et elle affectionne surtout des températures inférieures à 20 degrés Celsius. Les plans d'eau du Québec regorgent de truites dites sauvages ou sous l'appellation indigènes. Cependant il existe plusieurs piscicultures d'élevages qui procèdent à des ensemencements. Cette espèce vigoureuse et combative est fort appréciée tant comme défi de pêche que dans l'assiette, mais que devons savoir pour en capturer?

Dans la tête d'une truite

Une truite mouchetée mange abondamment et quand on apprend sur elle, on comprend vite qu'elle consomme tous les organismes qui ne sont pas trop grands pour la taille de sa bouche. Son besoin de nourriture fait en sorte qu'elle peut consommer en une semaine une quantité de petits poissons (ménés) égale à 50 % de son poids. Elle consomme des insectes, des



Bienvenue au Motel Saint-Côme, un joyau caché au cœur de la région de Lanaudière. Offrez-vous une pause bien méritée dans un cadre idyllique où confort et nature se rencontrent pour créer une expérience de séjour exceptionnelle.

Nos chambres, parfaites pour les familles et les groupes d'amis, sont équipées de tout ce dont vous avez besoin : petit frigidaire, machine à café, télévision par câble et wifi gratuit. Chaque détail est pensé pour vous offrir une ambiance chaleureuse et relaxante.

1597, rue Principale, Saint-Côme - 450 883-3331 - info@motelstcome.ca 

www.motelstcome.ca



Établissement hôtelier centenaire située au cœur du quartier historique du Vieux-Terrebonne, l'Auberge le Petit St-André, vous propose depuis 20 ans de l'hébergement champêtre, un confort douillet, ainsi qu'un service intimiste, dans une ambiance chaleureuse et accueillante.

211 rue St-André, Terrebonne, QC
450-471-8822
www.aubergelestandre.ca
info@aubergelestandre.ca

- CHAMBRES coquettes, de plusieurs grandeurs, avec salle de bains, WiFi et petit-déjeuner;
- SALLES fenestrées et TERRASSE estivale pour votre prochaine réunion, lac à l'épaulé, réception ou mariage;
- À PROXIMITÉ de plusieurs municipalités et parcs industriels de la région.

Au plaisir de vous servir!



L'auteur avec une magnifique truite mouchetée de 4,3 livres

sangsues, des vers, des œufs et même des souris. On a déjà trouvé une couleuvre dans l'estomac de l'une d'elles ainsi que des écureuils. Le record de poids pour une truite mouchetée s'élève à 14,5 livres, voilà pourquoi un écureuil qui nage en surface peut être une proie pour elle.

Connaître son régime alimentaire est important car ça nous oriente stratégiquement sur le type de leurres de pêche qu'il faut se procurer. Après en avoir capturé une, je fouille justement dans son estomac pour découvrir ce qu'elle a dévoré et j'adapte mes approches en fonction des trouvailles du jour. Comme la truite affectionne l'eau fraîche nous la retrouvons mieux répartie dans diverses strates de profondeurs au printemps après la fonte des glaces. Puis en juillet et en août quand les lacs se réchauffent elle descend à des profondeurs de 15 à 27 pieds. J'affectionne les endroits sur un

lac où j'observe un ruisseau qui se déverse dans une baie. J'obtiens souvent de bons résultats sur des pointes et proche d'îlots rocheux où la truite trouvera naturellement davantage de petites proies comestibles.

L'équipement requis

Pour bien ferrer des truites, les marchands spécialisés recommanderont en général l'achat d'une canne dite à action rapide d'une longueur variant autour de six pieds. Personnellement j'aime bien ma canne de cinq pieds et six pouces pour vivre entièrement l'effet du combat. En terme du steamer de moulinet, les modèles de lancer léger dans la catégorie 2 500 à 3 500 sont une bonne référence pour la quantité de fil de pêche que le pêcheur pourra y installer afin de compléter des lancers efficaces et fluides. J'utilise un fil de pêche assez fin affichant huit LB test de résistance car rare seront les truites qui dépasseront le poids de trois ou quatre livres.

En ce qui concerne les leurres à se procurer, il faut savoir mélanger les leurres dits de surface et ceux de profondeur. Tout bon pêcheur de truites devra avoir dans son coffre des cuillères ondulantes qui agiront comme attractif avec un vers, une mouche et même un poisson nageur présenté plus loin à une distance variant entre 24 à 48 pouces. Les micro-jigs (Atomic Teaser) engendrent souvent de belles surprises notamment avec les truites ensemencées et je capture annuellement de grosses truites indigènes à l'aide d'un simple poisson nageur. Pour la pêche à la mouche j'aime bien une mouche noyée ou streamer et j'obtiens des résultats étonnants avec la Wooly Bugger de couleur noire ou olive.

Depuis plus de 20 ans, **Michel Therrien** est guide, auteur et conférencier spécialisé en chasse et pêche. Depuis quelques années, il se plaît à la réalisation de vidéo et de capsules à caractère éducatif. Michel a fondé l'équipe Chasse Québec, qui se spécialise dans la production vidéo, la formation et le guidage. www.micheltherrien.com

A vibrant, colorful poster for a festival. At the top, it says 'DU 6 JUIN AU 24 AOÛT' in bold, black letters. The central focus is the word 'POOP' in large, green, bubbly letters with a rainbow and white clouds underneath. To the right, 'ton été' is written in pink on a white banner. Below that, 'FESTIVAL MUSICAL' is written in white on a black banner, followed by 'GRATUIT À TERREBONNE' in white on a blue and black banner. The website 'POPTONETE.CA' is at the bottom left. The background is pink with various musical and nature icons like a flamingo, a smiley face, musical notes, a guitar, a sun, and a flower. The Terrebonne logo is in the bottom right corner.

SUR LA ROUTE DES NOUVEAUTÉS

Deux fois par année, l'Alliance de l'industrie touristique du Québec convie les journalistes et créateurs de contenu à la Bourse des médias, un événement prisé par les amoureux du tourisme et les adeptes d'escapades sur les routes de notre belle province. On y découvre les nouveautés de chacune des régions et on y fait de sympathiques rencontres. Plongez sans tarder au cœur de Lanaudière en mode estival! **Par L'équipe de rédaction**

C'EST NOUS.
SUBARU

LA NOUVELLE
SOLTERRA

subarurepentigny.com
575 Rue Notre-Dame,
Repentigny

1 833-210-9359



AWD 2024 100% ÉLECTRIQUE



Hôtel UNIQ



Goûtez Lanaudière

Saint-Donat souffle ses 150 bougies!

En 2024, plus de 20 événements uniques sont conçus spécifiquement pour le 150^e anniversaire de Saint-Donat. Les activités de nature culturelles, récréatives et sportives permettront de plonger à travers l'histoire et les souvenirs qui ont défini l'identité de la région au fil du temps.

www.saint-donat.ca/saint-donat-fete-son-150e-anniversaire/

À la découverte des écocôtes

Les amoureux de la nature seront heureux de séjourner dans un des 4 nouveaux chalets rustiques, sans électricité ni eau courante, disponibles pour des locations courtes durées chez Écocôtes à Saint-Béatrix.

ecocotes.ca

Goûtez Lanaudière

La route des saveurs vous attend à travers cinq circuits agrotouristiques. Faites une immersion dans le quotidien des producteurs locaux à travers la visite de fermes authentiques, de vignobles aux cépages uniques, de magnifiques jardins, de marchés publics, etc. Laissez-vous guider par cette expérience gustative, où la rencontre avec les producteurs passionnés et la découverte de spécialités locales vous promettent de goûter Lanaudière.

www.goutezlanaudiere.ca

Hôtel UNIQ s'installe à Rawdon

Vous pouvez maintenant séjourner dans la toute nouvelle franchise de l'Hôtel UNIQ au cœur de la Forêt Ô Cascades à Rawdon et ce jusqu'au 30 septembre. Un village éphémère et écoresponsable de 10 unités d'hébergement de glamping vous attend pour déconnecter au milieu des grands espaces verdoyants, entouré par la quiétude de la nature et le doux murmure des ruisseaux.

www.hotel-uniq.com

Des croisières à Saint-Donat

À bord du bateau-mouche vous offrant une vue panoramique, découvrez les paysages naturels aux abords du lac Archambault, à Saint-Donat. Une expérience qui vous en mettra plein la vue! Lancement des croisières le 17 août et ce, jusqu'à l'Action de grâce.

lanaudiere.ca



Un bar à vin gourmand!

Situé en plein cœur de Repentigny, le Bar à vin Liège offre un menu d'inspiration nordique saisonnier, fait d'ingrédients du terroir lanaudois et québécois. Ils travaillent la viande de phoque sous toutes ses formes. Vous y trouverez des vins biologiques, en biodynamie et nature en importation privée exclusivement. La cuisine ouverte est à même la salle à manger pour offrir une expérience gastronomique immersive.

baravinliege.com

Un verger au cœur des îles

Avantageusement situé sur le bord du fleuve St-Laurent, en plein cœur des îles du lac St-Pierre, le Verger des îles se spécialise dans la production de petits fruits émergents tels que la camerise (sept cultivars différents), les baies de Goji et les kiwis. Il est possible de réaliser une activité d'autocueillette ou de venir simplement chercher des fruits frais ou des sorbets. Le verger est d'ailleurs accessible directement à partir du fleuve pour les plaisanciers durant la saison estivale.

www.facebook.com/vergerdesiles

Une caverne à la Chute-à-Bull

Nouvellement aménagée, la caverne de la Chute-à-Bull est l'endroit idéal pour les amateurs de spéléologie et les curieux désirant découvrir Lanaudière sous un tout nouvel angle. Nul besoin d'équipements spécialisés pour partir à la découverte de la caverne : les experts sauront vous guider dans un voyage au cœur de la terre. Accrochez-vous, pour une aventure vertigineuse à travers des millénaires d'histoires géologiques! L'ouverture est prévue début juillet.

parcsregionaux.org/parc/parc-regional-de-la-chute-a-bull/

PARTOUT AVEC PITOU

BONNES ADRESSES AMIES DES CHIENS!

Lanaudière est une région entourée de montagnes où abondent lacs et rivières. Offrant des paysages superbes à découvrir, c'est aussi l'agrotourisme à son meilleur. Tout cela en fait une destination parfaite, même en compagnie de votre chien. Voici quelques endroits à découvrir avec pitou. **Par Mylène Laplante**



Les chiens sont acceptés sur la terrasse de chez Marcel café-caviste

LAURENTIDES



LA MAGNIFIQUE

laurentides.com
1 800 561-6673

bonjour
québec

TOURISME
LAURENTIDES



DOMAINE
SAINT-BERNARD

TOURISME
LAURENTIDES

VÉLO EN SENTIER • RANDONNÉE • PLAGE
LOCATIONS • HÉBERGEMENT

Mont-Tremblant, 819 425-3588 | domainsaintbernard.org

TOURISME
LAURENTIDES

GOÛTEZ nos marchés!

VAL-DAVID

LES SAMEDIS
du 25 mai
au 19 octobre 2024
de 9 h à 13 h
rue de l'Académie
(face à l'église)

VILLE MONT-ROYAL

LES JEUDIS
du 20 juin
au 26 septembre 2024
de 15 h à 19 h
Au Parc Connaught,
Boul. Graham

MARCHÉS D'ICI
GRANDEUR NATURE



POUR INFO 819 321-5681

www.marchesdici.org | f @

OÙ DORMIR

Auberge du lac Taureau - Saint-Michel-des-Saints

Avec des installations adaptées aux animaux de compagnie, c'est un lieu où ils peuvent également profiter pleinement de leur séjour. La plage de sable, le parc à chiens clôturé et les nombreux sentiers de randonnée offrent un environnement parfait pour des moments de détente et d'aventure en compagnie de nos fidèles compagnons. www.lactaureau.com

Les pieds sur terre - Saint-Calixte

On adore ces hébergements insolites et écologiques. Que ce soit pour passer un week-end dans une bulle transparente ou dans une maison de hobbit, cette destination promet une expérience unique. Les chiens sont acceptés dans toutes les installations, moyennant des frais minimes.

www.hebergementlespiedssurterre.com

Camping Saint-Émélie - Saint-Émélie-de-l'Énergie

Souvent recommandé par les campeurs accompagnés de leurs amis à quatre pattes, on y trouve un parc à chiens pour permettre aux toutous de se défouler en toute liberté, un accès à une plage pour se rafraîchir dans la rivière et des sentiers pédestres pour de belles promenades. Les chiens sont acceptés partout, tant qu'ils sont tenus en laisse. camping-ste-emelie.ca

OÙ MANGER/BOIRE

L'Apothicaire-Microbrasserie - Saint-Jacques

Vos compagnons à quatre pattes sont les bienvenus sur leur espace terrasse extérieur. C'est l'occasion parfaite de savourer de délicieuses bières artisanales tout en profitant du beau temps en compagnie de pitou.

www.facebook.com/lapothicairemicrobrasserie

Vignoble Saint-Gabriel - Saint-Gabriel-de-Brandon

Les chiens sont les bienvenus dans certains espaces extérieurs. Bien qu'ils

ne soient pas autorisés à l'intérieur, ils peuvent être tenus en laisse lors de la visite du musée de tracteurs, du musée des antiquités et lors de la promenade sur le sentier. De plus, l'opportunité de profiter d'une dégustation de vin en plein air en compagnie de notre ami canin ajoute une touche spéciale à cette expérience viticole. vignoblesaintgabriel.com

Marcel Café-Caviste - Joliette

Avec son ambiance trendy et relaxante, son personnel sympathique et sa délicieuse cuisine, c'est un lieu incontournable pour les amateurs de bons petits plats et de bonnes boissons. De plus, le fait que les chiens soient acceptés sur la terrasse ajoute une touche conviviale à l'expérience.

www.facebook.com/marcelcafecaviste/

QUOI FAIRE

Pour les amateurs de plein air, voici des sentiers à ne pas manquer cet été!

La Terre des Bisons - Rawdon

Cette ferme agrotouristique propose une expérience en plein air unique pour aller à la rencontre de bisons et de wapitis. Les chiens y sont acceptés en laisse. En plus de pouvoir acheter des produits locaux, vous pouvez également profiter des sentiers de la ferme, une occasion unique d'observer de près ces impressionnantes créatures. www.terredesbisons.com

Parc régional de la Forêt Ouareau - Matawinie

Avec ses cinq secteurs différents, ce parc offre une variété de sentiers de randonnée. Le fait que les chiens soient acceptés en laisse dans tous les sentiers permet aux propriétaires de profiter pleinement de l'expérience avec leurs compagnons à quatre pattes. De plus, la présence d'un sentier d'hébertisme dans le secteur du Pont-Suspendu ajoute un côté plus ludique, parfait pour les familles.

parcsregionaux.org/parc/parc-regional-de-la-foret-ouareau/

RODÉO FEST MONT BLANC

VENREDI 20 SEPTEMBRE

SAMEDI 21 SEPTEMBRE

MATT LANG

FRANCIS DEGRANDPRÉ

16:00 À 23:00
1006, rte 117
Mont-Blanc

Prévente de billets
skimontblanc.com

MILOT LAND

PEPSI

ZONE DE JEUX / FOOD TRUCK / DANSE EN LIGNE
FREESTYLE MOTOCROSS BEN MILOT
MONTE DU VEAU / MONTE DU BOUVILLON
MONTE DES TAUREAUX JUNIORS
MONTE DES TAUREAUX
MONTE DES CHEVAUX SANS SELLE
MONTE DES CHEVAUX AVEC SELLE

TOURISME LAURENTIDES

UNE VITRINE

POUR NOS FESTIVALS RÉGIONAUX ARTISTIQUES!

Le Regroupement des festivals régionaux artistiques indépendants, alias le REFRAIN, est né au cœur de la pandémie dans un élan d'entraide et de solidarité. Aujourd'hui, l'organisme représente plus de 110 festivals dans 16 régions québécoises et réunit annuellement 10 000 artistes et 3 millions de festivaliers. Portrait d'un modèle inspirant! **Par Sandra Mathieu**

Arts numériques, musique, arts du cirque, littérature, cinéma, humour, jeune public... quel que soit votre préférence, il y a des festivals pour tous les goûts sur la plateforme du REFRAIN lerefrain.com. On peut aussi chercher par région et par mots clés : lieux atypiques ou éphémères, écoresponsable, relève, multidisciplinaire... l'art sous toutes ses formes est à l'honneur. Les collections permettent pour leur part de trouver des événements en lien avec une thématique particulière : Camper et festivaler, Des vues à couper le souffle, Pour les amoureux de la randonnée, Bons vins, bonnes bières, Au bord de l'eau, etc.

Rassembler, valoriser et positionner

Sa directrice générale Dominique Malo porte avec ferveur la mission du regroupement : rassembler, valoriser et positionner les festivals régionaux artistiques indépendants comme des acteurs incontournables d'économie sociale et de développement touristique et culturel québécois. Être un lieu de concertation pour les membres et mobiliser ceux-ci dans leurs démarches d'innovation et de promotion.

« Au-delà des retombées économiques des festivals, nous nous intéressons également à l'impact social, culturel et touristique », explique Dominique faisant référence à un document de réflexion rédigé en 2023 pour documenter les impacts des membres sur plusieurs aspects de la société, ainsi que leurs enjeux.

Toujours en mode solution, l'équipe du REFRAIN espère conscientiser les instances gouvernementales de l'importance des festivals et de leurs besoins grâce à des discussions ouvertes et constructives.

Pour découvrir des festivals à échelle humaine au cœur des communautés : lerefrain.com



Le Festival Mémoire et Racines est membre du REFRAIN, un regroupement qui travaille d'arrache-pied pour faire fleurir la culture indépendante et ses festivals partout au Québec!

FESTIVAL 20
ARTS 24
SAINT-SAUVEUR

Vivre l'art !
24 juillet
ou 4 août

festivaldesarts.ca

LAURENTIDES

> 1261568

LAURENTIDES

LA MAGNIFIQUE

laurentides.com
1 800 561-6673



Musique classique et liberté artistique rythment la 26^e édition du Festival Stradivaria

Cette année, le Festival Stradivaria célèbre sa 26^e édition avec une programmation audacieuse et diversifiée. Alexandre Da Costa, directeur artistique, nous dévoile les coulisses de cette édition exceptionnelle.

« Cette édition, elle est absolument époustouflante », lance-t-il. Cette année, le violoniste et chef d'orchestre a souhaité recentrer une partie de la programmation sur des concerts purement classiques, tout en maintenant une ouverture à divers styles musicaux.

« Il n'y a que deux types de musique, la bonne et la mauvaise », note l'artiste. Cette vision inclusive se reflète dans la programmation éclectique du festival, qui mélange le classique avec des genres tels que le jazz et la pop.

Pour atteindre cet objectif, le festival propose des concerts où la présentation et l'interaction avec le public sont essentielles. L'événement Fiesta Mexicaine, parmi tant d'autres, mettra en lumière Antonio Figueora et les Mariachi Figueora, combinant la musique traditionnelle mexicaine avec des influences classiques et le style opératique.

Une vision artistique sans frontières

Parmi les événements phares, on retrouve des concerts classiques tels que les célèbres Quatre Saisons de Vivaldi, interprétées avec la participation spéciale de Yama Laurent.

« Même si on entend souvent ces œuvres, il y a une raison pour laquelle on les aime », pointe-t-il.

Alexandre Da Costa et le Festival Stradivaria offriront au public une version absolument inédite de la grande 9^e symphonie de Beethoven, dirigée par le maestro au violon. Une œuvre mythique dont le 4^e mouvement sera chanté en français sur un texte du poète Louis-Philippe Hébert portant sur la liberté, la paix, la diversité et l'inclusion. Il sera ponctué de chansons populaires, d'opéra et de jazz interprétées par des artistes invités tels qu'Éléonore Lagacé et Michaël Girard.

Écrite à l'origine pour un orchestre complet et un chœur à 100 voix, « c'est une réduction de cette œuvre pour une vingtaine de musiciens et deux solistes », décrit Alexandre Da Costa. Un concert qui s'inscrit dans la « Série Inspiration », qui met en valeur la relève artistique.

www.festivalstradivaria.ca

www.facebook.com/festivalstradivaria



<p>FESTIVAL STRADIVARIA 25 Alexandre Da Costa DE VIVALDI À NEVSKY</p>		<p>STRADIVARIUS À VIENNE Théâtre Le Patriote, Sainte-Agathe-des-Monts SÉRIE GALA 16 JUILLET 20 H 00</p>	<p>DEUX AMIS, DEUX MONDES, UN RÉCITAL Théâtre de Lac Brome SÉRIE GALA 28 JUILLET 14 H 30</p>
<p>UN APRÈS-MIDI AVEC BEETHOVEN Espace Théâtre de Mont-Laurier GRATUIT 7 JUILLET 14 H 30</p>	<p>LUCIBELA Église Saint-Jovite, centre-ville de Mont-Tremblant GRATUIT OU ACCÈS VIP 18 JUILLET 19 H 30</p>	<p>STRADIVARIUS BAROCK Église de Saint-Zénon GRATUIT OU ACCÈS VIP 1^{ER} AOÛT 19 H 30</p>	<p>LA 9^E DE BEETHOVEN : DE LUDWIG À CHARLEBOIS Repos Saint-François d'Assise, Montréal GRATUIT 4 AOÛT 14 H 00</p>
<p>4 FLAMENCOS la Chapelle du centre communautaire, Labelle GRATUIT OU ACCÈS VIP 12 JUILLET 19 H 30</p>	<p>LES ROMANTIQUES : NEVSKY ET BRAHMS Église Saint-Jovite, centre-ville de Mont-Tremblant GRATUIT OU ACCÈS VIP 19 JUILLET 19 H 30</p>	<p>LA 9^E DE BEETHOVEN : DE LUDWIG À CHARLEBOIS Parc des Pionniers, Verchères GRATUIT, SCÈNE EXTÉRIEURE 7 AOÛT 19 H 00</p>	<p>DU 7 JUILLET AU 7 AOÛT FESTIVALSTRADIVARIA.CA 1 855 776-4080</p>
<p>ROUE DE FORTUNE MUSICALE Centre Sportif et Culturel de la Vallée de la Rouge, Rivière-Rouge GRATUIT 13 JUILLET 19 H 30</p>	<p>FIESTA MEXICAINE Espace Public, centre-ville de Mont-Tremblant GRATUIT, SCÈNE EXTÉRIEURE 21 JUILLET 14 H 30</p>	<p>4 SAISONS, VERSION QUÉBEC ! Église Saint-Viateur, Outremont GRATUIT OU ACCÈS VIP 25 JUILLET 20 H 00</p>	
<p>INSTRUMENTS DE PRESTIGE EN 300 ANS D'HISTOIRE Église de Nominique GRATUIT OU COCKTAIL VIP 14 JUILLET 14 H 30</p>	<p>4 SAISONS, VERSION QUÉBEC ! Église Saint-Louis-de-France, Terrebonne GRATUIT OU ACCÈS VIP 26 JUILLET 19 H 30</p>		

LE TOURISME RESPONSABLE EN FAMILLE

L'écotourisme est désormais un incontournable dans le domaine des voyages et des activités, offrant une perspective précieuse sur la préservation de notre planète pour les générations futures. Mais comment pouvons-nous initier nos enfants à cette approche écoresponsable?

Par Lisa-Marie Therrien



Photo Lisa-Marie Therrien

Tout commence par une définition simple de l'écotourisme : voyager de manière responsable, en protégeant l'environnement et en soutenant les populations locales. Le *slow travel* est devenu une tendance prisée des familles qui recherchent des expériences authentiques et respectueuses de l'environnement lors de leurs escapades.

L'équipe de Faventure a parcouru la région pour dénicher des adresses qui allient plaisir et engagement écologique, permettant ainsi aux familles de contribuer à la préservation de la planète tout en sensibilisant leurs enfants.

Des gestes quotidiens au voyage écoresponsable

Intégrer l'écoresponsabilité au quotidien, c'est facile! On peut commencer par des gestes simples comme le tri des déchets, la réduction du gaspillage alimentaire, voire ramasser des déchets lors de nos promenades en famille. C'est une belle façon d'ouvrir la discussion et l'esprit de nos enfants à l'écoresponsabilité. Quand vient le temps de partir en voyage, ils seront prêts à faire de petits gestes pour l'environnement comme utiliser des bouteilles réutilisables, marcher ou utiliser les transports en commun. Ils auront un plus grand respect de la faune et la flore en évitant de polluer, marcher hors des sentiers, cueillir des fleurs ou encore nourrir les animaux.

L'écotourisme en trois facettes

Aventure Québec offre une mine d'activités d'aventure et de plein air, toutes certifiées par l'Association écotourisme Québec (AEQ). C'est l'occasion parfaite de découvrir notre belle province de manière responsable.

www.aventurequebec.ca

Au Québec, nous avons la chance de déguster une cuisine diversifiée et respectueuse de l'environnement. Les tables champêtres et les initiatives comme Terroir et Saveurs nous permettent de vivre une expérience culinaire écoresponsable. terroirsaveurs.com

Enfin, n'oublions pas l'aspect culturel de nos voyages. Encourageons l'artisanat local, visitons les musées et participons aux festivals qui promeuvent les transports durables. Plusieurs musées sont gratuits les premiers dimanches de chaque mois. Vous pouvez consulter la liste juste ici : viragedurable.com

J'espère que ces informations vous seront utiles pour planifier vos prochaines vacances écoresponsables. L'éducation de nos enfants aux enjeux de la planète est essentielle pour former des adultes responsables et conscients de leur impact.

LAURENTIDES



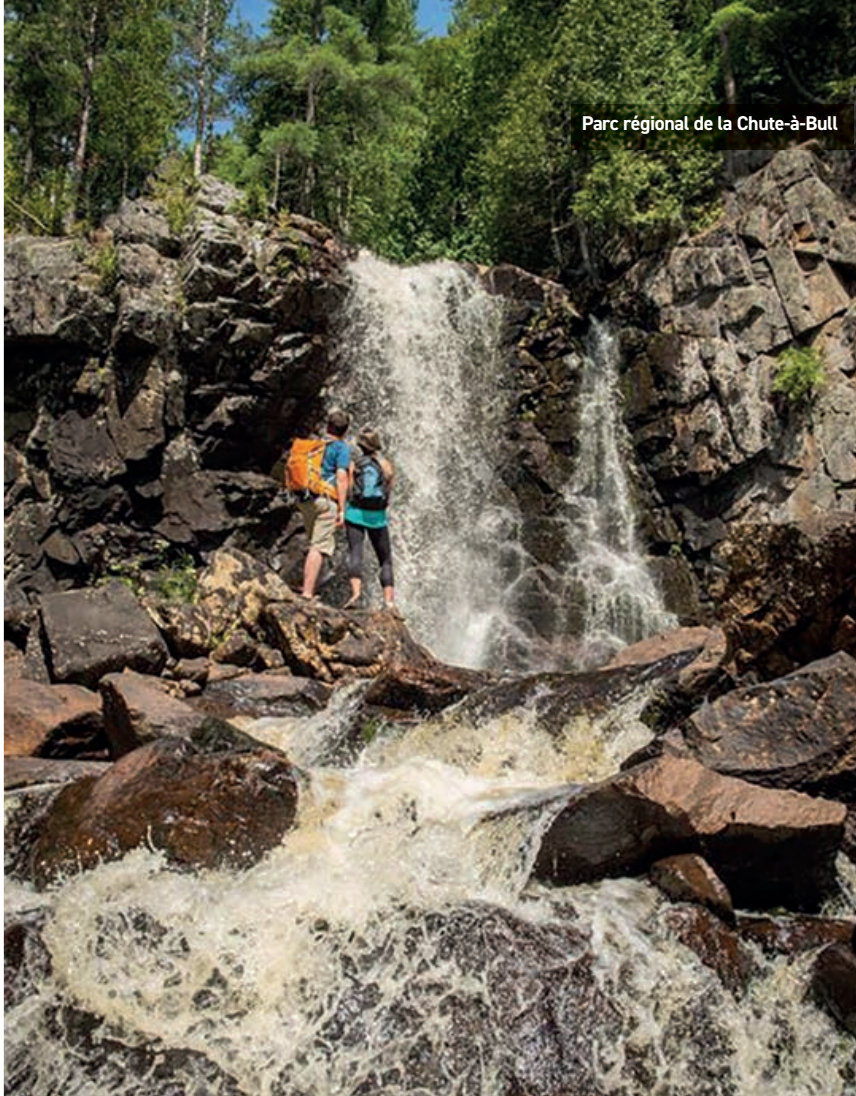
LA MAGNIFIQUE

laurentides.com
1 800 561-6673

bonjour
québec

TOURISME
LAURENTIDES

Parc régional de la Chute-à-Bull



Quelques bonnes adresses

Saint-Côme - Parc régional de la Chute-à-Bull

Le parc régional de la Chute-à-Bull est un petit bijou naturel à découvrir en famille. Vous pourrez y faire de la randonnée pédestre (6 km de sentiers) le long de la rivière Ouareau, découvrir l'histoire sur la drave, admirer les impressionnantes chutes d'eau et même vous baigner dans les bassins naturels lors des chaudes journées d'été.

parcsregionaux.org/parc/parc-regional-de-la-chute-a-bull/

Notre-Dame-de-la-Merci - Kabania

Ça vous tente d'explorer une forêt, de descendre une rivière en tube, de faire de l'hébertisme ou encore de jouer au volleyball de plage? Venez dormir dans une cabane sur pilotis au cœur de la forêt Ouareau! Un endroit rêvé pour profiter de 1001 activités de plein air en famille. L'endroit mise sur les produits verts et permet de profiter d'une journée en famille sans culpabilité. Kabania propose plusieurs alternatives écologiques, comme une boutique écolo, une épicerie en vrac et des sacs de poubelles compostables. kabilia.ca

Rawdon - Ferme Guy Rivest

Aussi appelé le grand labyrinthe de Lanaudière, avec ses 6 hectares, 8 km de sentiers et un thème différent chaque année, c'est une activité ludique et éducative pour les enfants. En saison, vous pourrez profiter de l'occasion pour cueillir des fraises, des camerises, des citrouilles et des tournesols. Sur place, il y a également des aires de pique-nique et un module de jeux. fermeguyrivest.com/

Manawan - Tourisme Manawan

Venez en apprendre davantage sur cette communauté autochtone de la nation Atikamekw où le tourisme équitable et durable est mis en évidence. Des gens accueillants et authentiques vous feront découvrir l'aventure, les échanges culturels et la nature dans son meilleur aspect.

www.voyageamerindiens.com/

● — Sentier des cimes — ►
Laurentides

LA HAUT

Spectacle de cirque



été 2024



www.lahaut.ca

TOURISME
LAURENTIDES

LA VANLIFE... PLAISIRS ET ILLUSIONS!

Depuis quelques années, on entend parler de la *vanlife* comme s'il s'agissait d'une nouvelle pratique de camping. Ce style de vie est pourtant presque aussi vieux que le monde.

Par Yves Ouellet

En réalité, le nomadisme sous la tente est pratiqué par les Amérindiens depuis plus de 10 000 ans. Les soldats romains le pratiquaient dans l'Antiquité sur ce qu'ils appelaient des « campus ». Il faut cependant reculer jusqu'à 1898 pour voir apparaître le mot « camping » pour désigner l'aventure d'aristocrates voyageant en roulotte tirés par des chevaux. Ce qui nous fait naturellement penser aux pionniers de Conquête de l'Ouest américain.

Le camping se démocratise en Europe après 1936 avec l'implantation des vacances payées. On voit alors apparaître des associations et des clubs précurseurs des campings modernes qui voient le jour après les années 1960. Il s'agissait alors d'une forme de retour à la nature avec une dimension sociale de premier ordre. Depuis cette époque, certains adeptes tentent d'échapper aux contraintes du camping organisé afin de vivre des expériences plus fortes, dans la solitude et au milieu d'environnements naturels exceptionnels. C'est ce qui a fait l'heure de gloire du Westfalia!

Le phénomène VR

Personnellement, c'est en *squattant* sur des quais, sur des bouts de plage, sur des caps rocheux et en forêt que j'ai vécu mes plus belles expériences en VR. Cependant, le phénomène a connu une telle explosion de popularité à la fin de la pandémie, souvent dans l'illégalité et le mépris de l'environnement, que la réplique des législateurs municipaux a été cinglante. En interdisant le stationnement de nuit dans presque tous les espaces publics, on a éliminé en grande partie la pratique de ce qu'on a publicisé comme le « VR en liberté ». La *vanlife* arrive avec le retour du balancier. Nos villes et villages se sont rapidement rendu compte de l'impact économique de ces campeurs qui veulent sortir du cadre tout en ne refusant pas un certain encadrement... Presque toute nos municipalités proposent aujourd'hui des espaces de stationnement nocturne qui accueillent les amateurs de *vanlife*, la plupart du temps gratuitement afin de les retenir sur leur territoire et de les inciter à y dépenser pour l'épicerie, le carburant, l'entretien de leur véhicule, les attraits touristiques et bien d'autres choses. On les retrouve donc aux abords des parcs, des pistes cyclables ou des stationnements municipaux. On voit aussi apparaître des organismes, comme le très populaire Terego au Québec, qui regroupent les mordus de VR en liberté pour leur proposer des expériences de camping en milieu agricole, chez des viticulteurs, des producteurs de petits fruits, des éleveurs, des fromagers, des microbrasseurs et d'autres.



Les prérequis du *vanlifer*

Pour pratiquer la *vanlife*, il faut répondre à un certain nombre de critères. Le plus important d'entre eux est sans doute l'autonomie complète : énergie et toilette principalement. L'expérience est un atout de taille pour contrer l'insécurité qui effraie plusieurs novices, à juste titre. On constate aussi que la taille du véhicule récréatif a beaucoup à voir avec le niveau de liberté envisageable. Les adeptes sont généralement des propriétaires de VR de classe B qui font environ de 17 à 24 pieds de longueur. Avec l'évolution fulgurante des communications, la vie en van permet même de transformer sa maison roulante en bureau et de continuer de travailler tout en voyageant librement.

Formes alternatives de camping

Le genre de popularité exponentielle que connaît Terego témoigne de l'engouement envers des formes alternatives de camping. Cet organisme québécois propose le camping à la ferme ou chez une entreprise agrotouristique. Pour une cotisation de 109 \$ par année, les membres peuvent s'inviter gratuitement pour une nuit chez l'un des 500 hôtes identifiés à travers le Canada. Cet hôte se fait généralement un devoir de vous accueillir personnellement et, si la chose est possible, de vous faire faire le tour du propriétaire. En contrepartie, les visiteurs peuvent encourager les producteurs en achetant leurs produits sur place. Une très bonne affaire en bout de ligne, surtout si on tient compte des économies réalisées, puisqu'elle permet de découvrir une panoplie de délicieux produits du terroir : vin, cidre, viandes, petits fruits, fromages, fruits, miel, légumes et bien d'autres.

Il est possible de faire le tour de nos régions en multipliant les découvertes et les rencontres. Terego propose même des itinéraires sur tereago.ca. Nous le faisons depuis trois ans et, sincèrement, ça a changé notre vie de campeurs et nous a amenés dans des coins de régions extraordinaires où nous ne serions jamais allés sans Terego.

LAURENTIDES

LA MAGNIFIQUE

laurentides.com
1 800 561-6673

bonjour
québec

TOURISME
LAURENTIDES



GOLF NOMINIQUE

FORFAIT GOLF-HÉBERGEMENT

Profitez de tous nos services avec notre forfait l'Oiselet (une nuitée, un golf avec voiturette, un souper gastronomique 4 services, un déjeuner, service non inclus, taxes en sus)

à partir de **189\$** par personne en occupation double

INFORMEZ-VOUS SUR NOS FORFAITS à partir de 159\$



RESTAURANT OUVERT 7 JOURS

HÔTEL - GOLF AIRE DE PRATIQUE

2100, CHEMIN TOUR DU LAC, NOMINIQUE • 819-278-3836



TOURISME LAURENTIDES

PARC NATIONAL DU MONT-TREMBLANT

Avec personne d'autre qu'eux.

RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT VOTRE SÉJOUR DE CAMPING.

sepaq.com/camping
Camping: #199883, #204234, #199791, #206706

Sépaq nature humaine

Credit: Mathieu Charland

TYROLIENNES



ZIPTREK ECOTOURS

MONT-TREMBLANT

LA PLUS LONGUE AU QUÉBEC! 10 ANS d'aventures incroyables 2014-2024

L'AVENTURE VOUS ATTEND

Ziptrek Ecotours offre un parcours de tyroliennes époustouflant. Notre aventure en forêt est située sur le mont Tremblant. Montez en télécabine, puis planez jusqu'au village.

Découvrez eco-exhilaration®

ziptrek.com | 819.681.4448

Facebook, Instagram, Twitter, YouTube icons

TOURISME LAURENTIDES



Salon Harmonie

Pour le bien-être du corps et de l'esprit



Exposants et conférences

SANTÉ | BIEN-ÊTRE | SPIRITUALITÉ | ARTS | ÉCOLOGIE

SAINT-EUSTACHE | TROIS-RIVIÈRES | | SAINTE-HYACINTHE
NICOLET | POINTE-AUX-TREMBLES | GRANBY | ORFORD

ENTRÉE GRATUITE

salonharmonie.com

Informations : Chantal Prud'homme
450 917-1472 | info@salonharmonie.com

1261 400

7 JOURS DE FESTIVITÉ • PLUS DE 20 TROUPES ET AUTANT DE PAYS À DÉCOUVRIR

FESTIVAL INTERNATIONAL DE THÉÂTRE DE MONT-LAURIER



LE 10^E VOYAGE *Une scène de rencontres*

5 au 11 septembre 2024

10^e édition présentée par



Double Défi

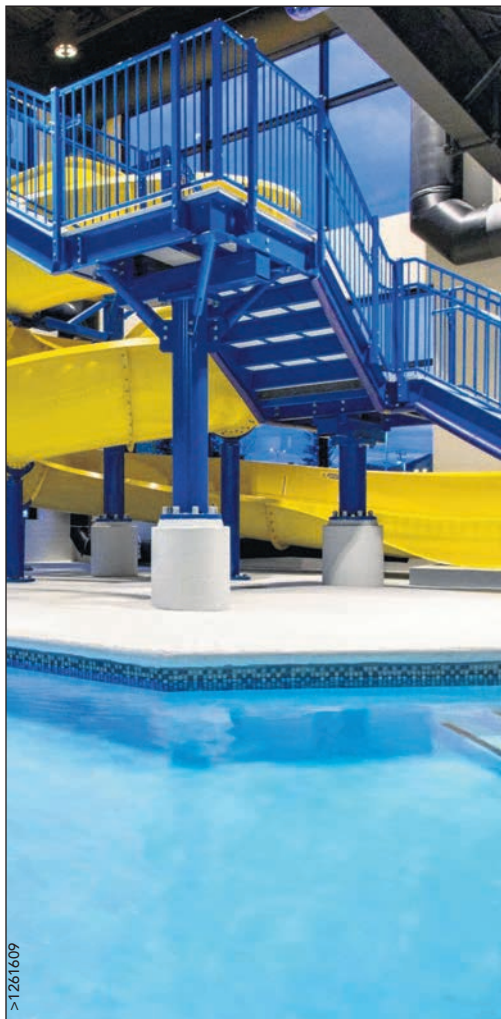
info@doubledefi.org
festival.doubledefi.org Festival International Theatre MontLaurier



Programmation



>1261962



MONT-TREMBLANT

L'HÔTEL FAMILIAL IDÉAL !

RÉSERVEZ UN SÉJOUR DE 2 NUITS
ENTRE LE 1^{ER} JUIN ET LE 31 DÉCEMBRE 2024
ET OBTENEZ:

20%

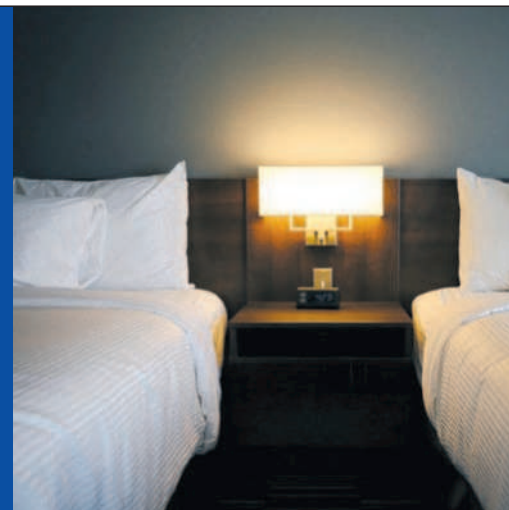
DE RABAIS!*

*Offre valide du dimanche au jeudi.

- PETIT-DÉJEUNER INCLUS
- GYM 24/7
- PISCINE, GLISSADE ET SPA
- ANIMAUX ACCEPTÉS

CONTACTEZ-NOUS AU: 819 717-2700

235 MONTÉE RYAN,
MONT-TREMBLANT, QC, J8E 1S3



TOURISME
LAURENTIDES

>1261609

UNE EXPÉRIENCE À LA CROISÉE DE LA GASTRONOMIE ET DU BIEN-ÊTRE

Imaginez savourer la cuisine du terroir tout en contemplant le paysage qui l'a inspirée. C'est ce que vous propose la dernière adresse des restaurants Nord du Strøm spa nordique, ouverte récemment à Saint-Sauveur.

La philosophie Nord

Les restaurants Nord, ce sont cinq établissements situés dans les stations thermales Strøm à travers le Québec – Vieux-Québec, Île-des-Sœurs, Mont-Saint-Hilaire, Sherbrooke, et maintenant Saint-Sauveur. Les Nord offrent une cuisine gastronomique d'inspiration nordique mettant en valeur les produits frais du terroir, dans un environnement unique en nature. Alliant hospitalité et savoir-faire, l'expérience éveille les sens et nourrit l'esprit.

C'est à Raphaël Podlasiewicz, directeur et chef exécutif, que l'on doit la philosophie derrière chacune des enseignes. Sa brigade et lui donnent vie à une carte évolutive faisant la part belle aux ingrédients et au savoir-faire fièrement québécois. Se métamorphosant au fil des arrivages saisonniers, le menu est un véritable hommage à la nature. Par exemple, on pourra cet été déguster un carpaccio de tomates ancestrales avec émulsion aux herbes, ou encore du canard fumé à chaud laqué au miel et à la lavande, puis terminer par un moelleux aux carottes et aux noisettes accompagné d'un sorbet au gingembre du Québec. Pour pouvoir mettre autant de produits locaux frais et de qualité au menu, le chef s'approvisionne tout naturellement auprès de fournisseurs

de proximité, dont Gaspésie Sauvage, Signé Caméline, Ferme Bourdelais, et Racines boréales, pour n'en nommer que quelques-uns.

Une invitation à toutes et à tous

En plus d'inaugurer le Nord Saint-Sauveur, Strøm spa nordique a annoncé que depuis 1er juin, ses cinq restaurants sont maintenant accessibles avec ou sans entrée au spa. Il sera donc possible d'y manger, sans nécessairement devoir associer à son repas une entrée au spa. La clientèle côtoiera ainsi des convives en peignoir; cette convergence incitant à la détente et renforçant le côté contemplatif et apaisant des espaces gastronomiques.

Ces nouvelles coïncidant avec l'arrivée des beaux jours, le Nord Saint-Sauveur ainsi que les autres enseignes vous invitent à venir profiter d'un repas gastronomique d'inspiration nordique sur leur terrasse. Pour ce faire, visitez restaurantnord.com pour réserver votre table.

restaurantnord.com | [@lerestaurantnord](https://www.instagram.com/lerestaurantnord)

À propos du Strøm spa nordique

Strøm spa nordique a été fondé à partir d'une idée simple : allier spa nordique et urbanité, pour une expérience de détente ressourçante. Cet équilibre, que trouvent aussi ses clients, repose sur des installations en pleine nature, à quelques minutes des centres urbains. Ouvert officiellement depuis 2009, Strøm ne cesse de se développer, tant au niveau de sa croissance que de sa reconnaissance publique et touristique.



PARTIR EN QUÊTE DE NOTRE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ET SPIRITUEL

Les nouvelles tendances en matière de pratiques de mieux-être et de séjours en ce sens sont nombreuses. Notre style de vie et nos habitudes plus saines se reflètent dans nos choix de vacances. Nombreux sont ceux qui consacrent leur temps et leur budget à des séjours axés ou faisant place au bien-être, un secteur du tourisme qui offre désormais de nouvelles perspectives et une variété d'activités, qu'on ne souhaite plus seulement vivre de façon sporadique, mais installer de façon permanente dans nos vies.

Par Catherine Verdon

D'ailleurs, que signifie vraiment le terme « bien-être » aujourd'hui? Celle du Larousse, « État agréable résultant de la satisfaction des besoins du corps et du calme de l'esprit », a grandement évolué depuis une demi-douzaine d'années. Chacun a la sienne, qui comprend tout ce qui entoure le mouvement, la santé et l'équilibre de vie, les pratiques spirituelles autant que les thérapies plus conventionnelles. Après avoir longtemps associé soins de santé et de mieux-être aux commerces locaux que l'on fréquentait de façon occasionnelle, on parcourt maintenant de nombreux kilomètres pour aller vers ce qui nous rapproche de nous, devenant souvent une destination dont on profitera sur plusieurs jours.

Des parenthèses bien-être qu'on aime

Les attraites pour prendre soin de soi se présentent autant en soins d'une heure que comme faisant partie de l'offre d'un séjour. En voici trois qui gagnent en notoriété.

Les bulles de flottaison, qui favorisent la méditation, l'isolement sensoriel, le sentiment de paix et le confort, en plus de la disparition de la pesanteur. Elles permettent, grâce à l'isolement sensoriel, de soulager la charge mentale et d'accéder à l'état méditatif plus facilement.



Le *friluftsliv*, un terme norvégien qui signifie « vivre au grand air », est un concept nordique fondé sur l'importance de passer du temps à l'extérieur.

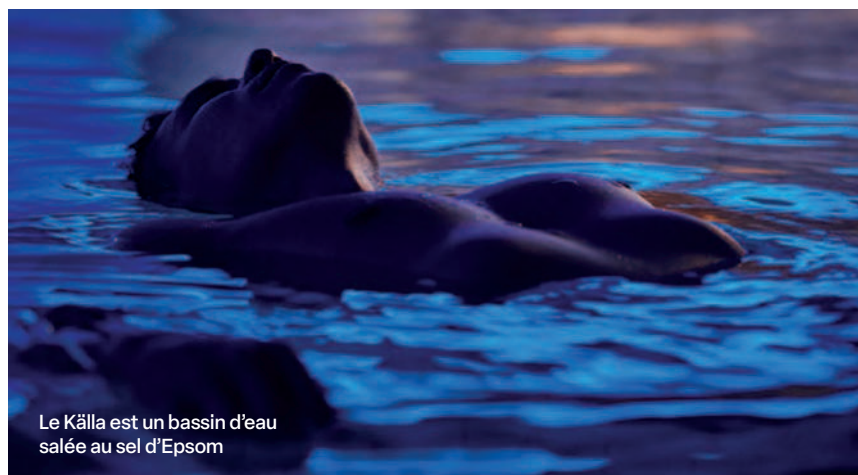
Photo Groupe Scandinave Spa

Les bains sonores existent depuis des siècles et sont de plus de plus en demande près de nous. Ils sont synonymes d'un retour au calme quasi immédiat et d'une immersion dans l'état de méditation, au rythme de sons par le biais d'un bol ou d'un gong, dont les vibrations entrent en résonance avec les cellules de l'organisme, relaxant profondément le corps et l'esprit et agissant sur le système nerveux.

Le sel par l'halothérapie, dans une grotte ou dans l'eau pour flotter, pour les propriétés remarquables de cet élément minéral, ses qualités antibactériennes et les bénéfiques des oligoéléments qu'il contient et pour booster notre bien-être, comme après des vacances à la mer! Les vapeurs salines stimulent le système respiratoire en profondeur.

Le froid au service de la santé

Le froid est un allié précieux de notre dynamisme. Depuis des siècles, les températures froides sont utilisées à des fins thérapeutiques, de santé et de récupération sportive, par les bains de glace ou l'immersion dans l'eau très froide. Une thérapie qui se pratique maintenant quatre saisons, avec les bassins d'eau revigorante en station thermale, l'accès à la rivière ou les bains de glace dans lesquels on se plonge en pleine conscience, comme



Le Källa est un bassin d'eau salée au sel d'Epsom

adoptée et enseignée depuis peu par les studios Idolem Yoga Chaud, en complément à leurs cours en salle chauffée. Certainement moins confortable que les minutes passées dans le sauna, les bienfaits de cette sortie de zone de confort sont nombreux : réduction des tensions musculaires et de l'inflammation, diminution des douleurs, amélioration de la circulation sanguine et plusieurs autres.

On entend de plus en plus parler de...

La madérotérapie, une technique de massage ancestrale d'origine colombienne pour remodeler et drainer le corps à l'aide d'instruments en bois. La synergie des mouvements et des outils permet de combiner relaxation de l'esprit, tonification de la peau et accélération de la circulation lymphatique. La madérotérapie s'apparente au drainage lymphatique, un soin qui stimule le système lymphatique, synonyme d'immunité, de circulation et de détoxification de l'organisme.

Le *friluftsliv*, un terme norvégien qui signifie « vivre au grand air », un concept nordique fondé sur l'importance de passer du temps à l'extérieur. A-t-on d'ailleurs besoin de rappeler que l'immersion en nature comporte de nombreux bienfaits, comme l'amélioration du bien-être mental, spirituel et physique. Les nombreux endroits où dormir dans les arbres, dans une bulle, un dôme ou une yourte conjuguent ces bienfaits à un séjour confo en nature.

Le « blue wellness » ou l'hydrothérapie, une méthode thérapeutique ancienne, qui consiste à prévenir, traiter ou soigner par l'usage de l'eau et qu'on pratique de différentes façons : liquide, vapeur, à diverses températures, bains chauds ou flottants, aventures combinant randonnée et rivière et, bien sûr, les bassins glacés qui ont connu une popularité exponentielle dans les deux dernières années, découlant de la popularité de la technique Wim Hof, ce néerlandais surnommé « l'homme de glace », internationalement connu pour ses succès de records d'exposition au froid.

Respiration consciente somatique – *breathwork*, une technique de méditation active basée sur une respiration rythmique ou par hyperventilation pour modifier son état de conscience pour explorer ses émotions et apprendre à mieux les maîtriser.

BONNES ADRESSES LOCALES

L'Abbaye Val Notre-Dame - St-Jean-de-Matha

L'Abbaye Val Notre-Dame nous accueille dans le silence de leur hôtellerie monastique pour faire un temps d'arrêt ou à travers une quête de ressourcement spirituel. Ce qui nous y attend ? La possibilité de réfléchir, de méditer et de prier dans un séjour de silence.

www.abbayevalnotredame.ca



La Source Bains Nordiques

Spa Natur'Eau - Mandeville

Le forfait Mini Retraite en pleine semaine du Spa Natur'Eau offre l'opportunité de se ressourcer lors des journées moins achalandées en plus de passer une nuit dans un hébergement en pleine nature (Pod ou mini maison) et ce, à moindre prix! Et parce qu'un nombre croissant de parents souhaite inculquer et transmettre leurs saines habitudes à leurs enfants, on constate de plus en plus de services offerts auprès de cette clientèle, comme leur offre de dimanche familial, une demi-journée au spa en famille pour se ressourcer et faire le plein d'énergie (10h à 13h30, enfants âgés de 7 ans à 15 ans).

natureau.com

La Source Bains Nordiques - Rawdon

En réponse à la prise de conscience croissante des enjeux environnementaux, les voyageurs recherchent des options plus durables pour leurs séjours de vacances. Les endroits soucieux de ces importants détails deviennent des destinations de choix, pour leurs pratiques respectueuses de l'environnement. Ces adresses offrent ainsi une expérience de bien-être personnel qui se conjugue harmonieusement avec la préservation de la planète. C'est le cas de La Source Bains Nordiques, qui dès sa construction, est allée au-devant des normes en matière d'environnement et de performances énergétiques, par l'utilisation de la géothermie, d'une ventilation efficace, d'un toit organique, de fenêtres et d'une isolation très performante.

www.lasourcespa.com

Catherine Verdon est une passionnée de sa région (les Basses-Laurentides), des bonnes adresses, des animaux et des rencontres humaines. Anciennement à la tête de son propre magazine mieux-être, elle poursuit maintenant sa passion pour la rédaction en collaborant avec différents médias. Fan incontestée du papier comme mode de lecture, ses passions sont nombreuses, allant du crossfit et du yoga au terroir, en passant par la broderie, la revalorisation de meubles, les antiquités et la photo culinaire. Maman d'une petite fille de six ans, tout ce qui touche la famille est également d'un grand intérêt pour elle.

EXPLOREZ LE VIEUX-TERREBONNE

Présenté par

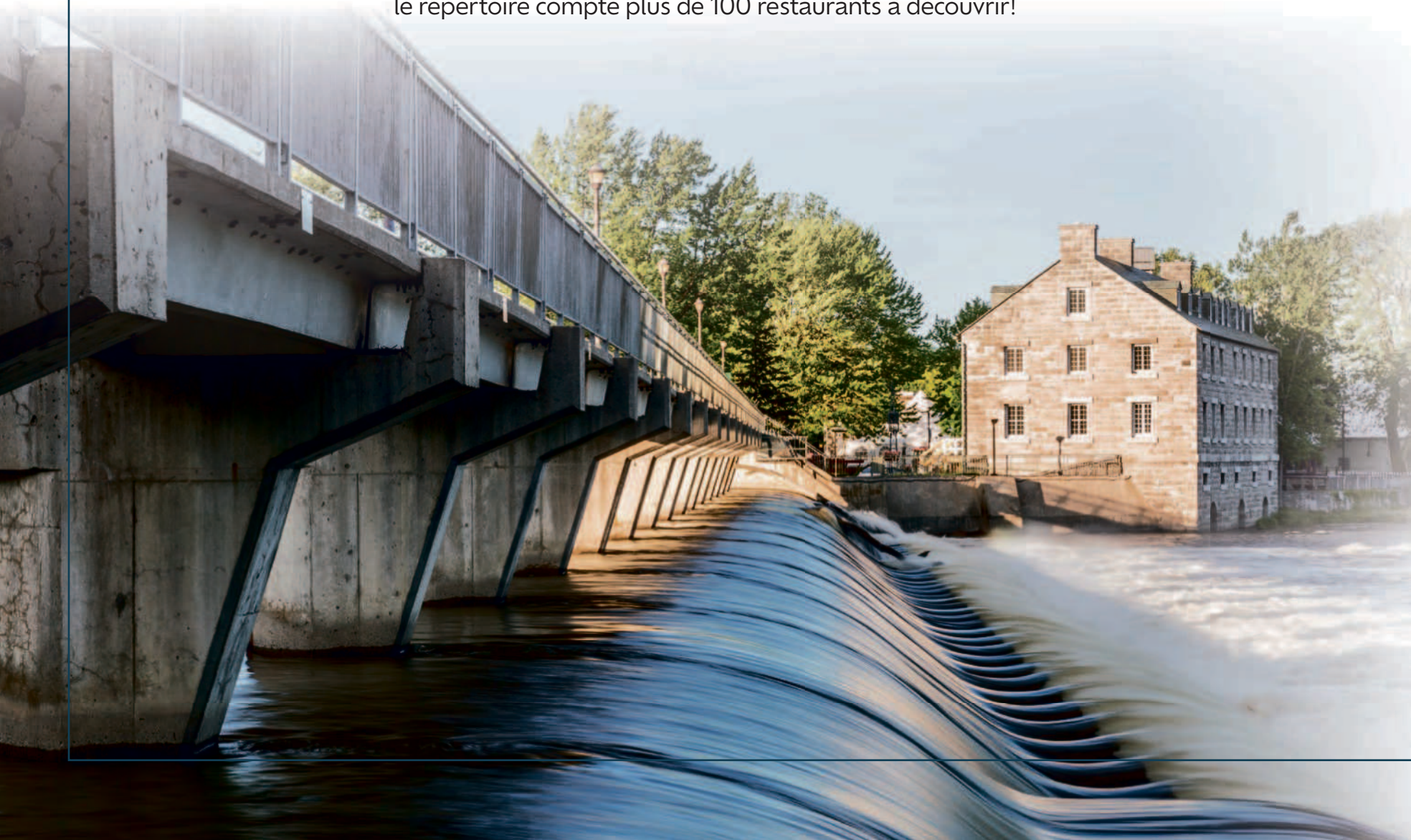


Explorez le charme pittoresque du Vieux-Terrebonne, un véritable havre culinaire qui s'étend le long de ses rues historiques. Cette zone, riche de son patrimoine, offre une expérience gastronomique variée avec plus d'une trentaine de restaurants à découvrir.

Que vous soyez à la recherche d'une ambiance décontractée sur une terrasse ensoleillée ou d'une expérience gastronomique plus raffinée, le Vieux-Terrebonne saura satisfaire toutes vos envies. Les terrasses, parfaitement intégrées à l'environnement architectural de la vieille ville, vous permettent de profiter de repas en plein air tout en vous immergeant dans l'atmosphère locale. Chaque établissement propose un menu unique, offrant un large éventail de cuisines qui sauront combler tous les goûts. En vous promenant dans les rues, laissez-vous tenter par les arômes invitants promettant une aventure culinaire mémorable à chaque visite.

vieuxterrebonne.ca

Consultez le terrebonnemascouche.com,
le répertoire compte plus de 100 restaurants à découvrir!





Da Pietro

Restaurant Da Pietro

Situé dans le quartier historique du Vieux-Terrebonne, le Da Pietro, qui signifie «Chez Pierre», vous sert une cuisine italienne tout à fait authentique et conviviale, dans une ambiance chaleureuse et amicale depuis 1994. Que ce soit pour les pâtes farcies maison, les escalopes de veau de lait, les grillades ou les pizzas, découvrez des plats qui sauront satisfaire toutes les papilles!

**749, rue Saint-Pierre
Terrebonne
450 964-3551
dapietro.ca**



Le Divin Tandem

Divin Tandem

Est né il y a 15 ans de notre passion de la bouffe et des chocolats.

Savourez dans une ambiance décontractée, nos délicieux déjeuners et lunchs mettant en valeur des produits régionaux.

Terminez votre visite avec nos chocolats fins, faits à la main sur place.

**820, rue Saint-François-Xavier
Terrebonne
450 471-9275**



BRÛLERIE
de la Rivière

Brûlerie de la Rivière

À la Brûlerie on adore vous accompagner dans vos moments café!

Que ce soit un de nos café en vrac spécialisés ou un de nos mélanges maison: tout est fait avec attention et amour.

Arrêtez-vous un moment afin de déguster sur place sandwiches, salades, viennoiseries, smoothies, Bubble Tea et nos cafés spécialisés.

**732, rue Saint-Pierre
Terrebonne
450 471-0500**



L'Aparté
Cuisine & Bar

L'Aparté cuisine & bar

Bistro où cohabitent menu saisonnier, vins d'importation privés et cocktails signature. Que vous alliez au théâtre ou non, vous êtes les bienvenus à L'Aparté! Notre mission est de fournir un service de haute qualité pour satisfaire nos clients.

Réservation recommandée.
www.bistrolaparte.ca

**866, rue Saint-Pierre local 100
Terrebonne
450 492-2239**

bistrolaparte@hotmail.com



PIZZERIA
N° 900
NAPOLITAINE

PIZZÉRIA N° 900

Venez découvrir la véritable pizza napolitaine dans votre pizzeria de quartier, en plein cœur de Terrebonne.

Saviez-vous que NO.900 est la seule pizzeria au Québec à détenir la certification AVPN? Cela garantit l'authenticité de nos pizzas napolitaines. Venez découvrir notre menu d'été!

**865, rue Saint-Pierre
Terrebonne,
450 492-6466**



Fabien

Restaurant Chez Fabien

Chez Fabien, niché dans le charmant Vieux-Terrebonne, offre une expérience culinaire unique et une ambiance de quartier intime.

Profitez d'une grande sélection de vins soigneusement choisis pour accompagner chacun de vos repas ainsi que chacune de vos folies. Sans oublier le service chaleureux qui complète ce bijou gastronomique.

**778, rue Saint-Pierre
Terrebonne,
450 492-6032
chezfabien.com**



PUB
RUISSEAU
NOIR

Microbrasserie Ruisseau Noir – Pub

Le Pub Ruisseau Noir, situé dans le quartier du Vieux-Terrebonne, offre une expérience de dégustation unique de nos bières ainsi qu'un bon repas pour les accompagner dans un environnement chaleureux. Nos terrasses donnent une vue pittoresque sur l'île des Moulins. Il est même possible d'emporter vos bières préférées chez soi, en format canette.

**271, boul. des Braves
Terrebonne
450 326-2323
microruisseau noir.com**



XAVIER

Restaurant Le Xavier

Plongez dans un décor unique, niché dans une maison historique de 1829, dégustez notre cuisine d'influence française avec des repas à partager et profitez de notre bar central, idéal pour l'apéro et les célébrations entre amis. Au Resto Bar le Xavier, nous vous faisons vivre les saisons à travers les saveurs locales et la gastronomie.

Venez essayer notre menu du moment!

**804, rue Saint-François-Xavier
Terrebonne
579 914-2676
lexavier.com**



Photo L'Aparté



Photo Simon Laroche



Photo Simon Laroche



Photo Simon Laroche



DÉCOUVREZ

UNE DESTINATION GOURMANDE POUR VOUS EN METTRE PLEIN LES SENS!

Présenté par



Faites le plein de saveurs à Terrebonne | Mascouche! Découvrez plus de 100 restaurants pour tous les goûts et toutes les fourchettes de prix.

Laissez-vous charmer par l'ambiance unique et historique du Vieux-Terrebonne avec ses nombreux restaurants et terrasses nichés dans des maisons ancestrales. Rendez-vous dans le Vieux-Mascouche pour y découvrir des restaurants gourmands et accueillants qui vous feront voyager au temps du Mascouche d'autrefois. Garnissez votre table ou votre panier de pique-nique de produits gourmands du marché public ou des nombreuses boutiques gourmandes. Découvrez également les bières locales de nos quatre microbrasseries!

terrebonnemascouche.com

Consultez le terrebonnemascouche.com,
le répertoire compte plus de 100 restaurants à découvrir!





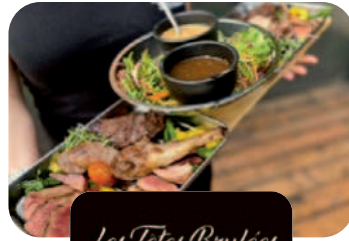
Brasserie artisanale l'Albatros

C'est une brasserie artisanale de proximité située dans le noyau villageois de Mascouche.

Nous offrons un grand choix de bières brassées sur place, de spiritueux québécois, de vins et nous avons une bonne sélection de repas simples qui pourront accompagner votre bière ou faire se prolonger votre 5 à 7.

Une terrasse magnifique dans une cour boisée qui saura vous séduire.

**2928, chemin Sainte-Marie
Mascouche
450 474-0033**



Les Têtes Brulées

Venez vous régaler à Mascouche, et découvrir une symphonie de saveurs locales.

Notre équipe attentionnée prendra grand soin de vous.

Ambiance chaleureuse, cuisine délicieuse et vins d'importations privées vous attendent.

Réservez dès maintenant pour une expérience culinaire inoubliable.

**583, montée Masson
Mascouche
514 942-3101**



Au Poulet Nouveau

Bienvenue chez Au Poulet Nouveau, le restaurant de poulet par excellence situé à Mascouche. Découvrez notre menu composé de délicieux plats remplis de saveur: poulet rôti, côtes levées, filets de poulet, ailes de poulet, sandwiches, brochettes de poulet, salades, poutines et plus encore!

Visitez-nous ou commandez en ligne pour une livraison ou pour emporter.

**1089, montée Masson
Mascouche
450 474-4101**



HOUSTON AVENUE BAR & GRILL

L'expérience Houston repose sur des steaks de qualité supérieure et un excellent service dans une atmosphère décontractée et raffinée.

Nous sommes fiers d'offrir à nos clients une expérience culinaire de steak exceptionnelle!

**1161, montée des Pionniers
Terrebonne
450 581-3838**



LE MEILLEUR SMOKED MEAT EN VILLE!

À ceux qui désirent passer du bon temps en famille ou entre amis, à la recherche d'une ambiance chaleureuse devant une bonne bouffe, nous vous souhaitons la bienvenue chez nous. BYGS vous offre une expérience exclusive en vous présentant du smoked meat de qualité, cuit et découpé sur place devant vous, ainsi que de nombreux produits maison.

**Terrebonne :
203, rue Sainte-Marie • 450 492-6312**

**Mascouche :
2932, chemin Sainte-Marie
450 325-0991**

bysrestaurant.com

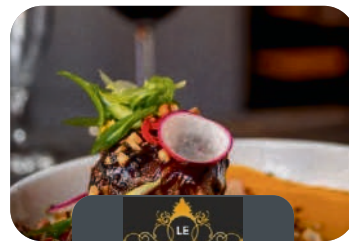


Cheesecake Bar de Terrebonne

La destination pour vous procurer les meilleurs gâteaux au fromage.

Faits à partir d'ingrédients frais et de première qualité, tous nos délices sont concoctés à la main chaque jour et sont offerts dans une grande variété de saveurs. Que ce soit pour une célébration entre amis ou seulement pour vous faire plaisir, nos gâteaux au fromage sont des classiques incontestés qui sauront plaire à tous!

**1270, boul. Moody
Terrebonne
450 471-0094**



Restaurant Black Forest

Est né d'une idée de partage et de découverte des sens. Textures, goûts et innovation sont en symbiose pour faire vivre ce voyage culinaire urbain.

Grâce à un menu changeant mensuellement, l'imaginaire créatif de nos chefs saura vous mettre l'eau à la bouche.

À travers quelque 800 tapas gastronomiques cuisinés depuis son ouverture, l'équipe du Black Forest vous propose de plonger dans notre univers épicurien.

**1700, chemin Gascon
Terrebonne
450 326-1929**



Bistro Martini Grill

Découvrez des cocktails exclusifs et une cuisine d'inspiration internationale mettant de l'avant la cuisson sur le grill réinventée.

Profitez d'un service courtois et d'une ambiance décontractée pour vos 5 à 7 entre amis, repas en famille ou cocktail d'affaires.

**2935, boul. de la Pinière
Terrebonne
450 326-3332**



MRC Les Moulins | Bureau d'information touristique • 450 471-9576 | tourisme@mrclesmoulins.ca
terrebonnemascouche.com | vieuxterrebonne.ca | Découvrir Les Moulins

LE KIOSQUE RACINE, VOTRE FRUITERIE CAMPAGNARDE

Comme à chaque année, la période estivale est le moment parfait pour partir à la découverte de producteurs locaux. Notre kiosque à la ferme est justement l'endroit idéal pour faire ses emplettes hebdomadaires de produits frais, locaux et abordables dans une ambiance chaleureuse et campagnarde.

Située au **537, 5e Avenue Sainte-Anne-des-Plaines**, notre entreprise familiale offre une grande variété de petits fruits et légumes locaux, des confitures maison, plusieurs produits artisanaux du village, des oeufs frais, des produits de boulangerie, des produits de l'érable et plus encore.

Pour ceux qui le souhaitent, il est possible de passer commande en ligne ou au téléphone. L'équipe prendra soin de bien choisir vos produits et de fixer une heure de ramassage avec vous. Aussi, en vous inscrivant à l'infolettre, vous pourrez recevoir notre liste de produits, notre circulaire hebdomadaire, nos nouveautés et nos promotions !

Pour plus de renseignements, consultez notre site web : racinepetitsfruits.com/kiosque/



UNE ADRESSE... À NE PAS MANQUER!

Gourmande assumée, **Colette Michaud** transmet sa passion des saveurs au premier contact. C'est inévitable et contagieux!



TRIPLE CRÈME DE CHARLEVOIX: Ce fromage québécois provient de notre belle région de Charlevoix, est fait de lait pasteurisé, triple crème à croûte fleurie. On retrouve un goût de beurre avec des arômes de champignons. Sa texture est onctueuse et crémeuse. Gagnant du 1er prix du concours Royal Agricultural Winter Fair, dans la catégorie de fromage à pâte molle à croûte fleurie - Triple crème.

LE 1608 : Ce fromage artisanal Québécois provient de la région de Charlevoix, est fait du lait cru de 100% des dernières vaches canadiennes arrivées en 1608, d'où vient son nom. Pâte semi-ferme à ferme, saveur de noisettes, de beurre et de pomme verte, sur le marché Québécois depuis l'automne 2008. Il est le premier à obtenir l'appellation réservée au Québec.

LOUIS D'OR : Ce fromage fermier Québécois, provient de la fromagerie du Presbytère, à Sainte-Élizabeth-de-Warwick, est fait de lait cru de vache biologique et doté d'une texture lisse, de notes florales et d'un goût de noisette. Il a été sacré grand champion par le jury du Grand Prix des Fromages Canadiens de ce qui est considéré comme le plus prestigieux festival de fromages au pays pour l'année 2011. De plus, il a remporté la 3ième place lors de la conférence de L'American Cheese Society 2011.

BONNE DÉGUSTATION !



L'Adresse
Gourmande
Fromagerie • épicerie fine

Boîtes du Vendredi | Fromages à fondue et à raclette
Charcuteries artisanales | Épicerie fine



813, montée Masson, Mascouche

www.adressegourmande.com

450 722-0585





IMPERIA[®]

HOTEL • SUITES

Trouvez l'hôtel de vos rêves au cœur de la belle province du Québec

Sous le signe du confort et du raffinement, Impéria Hôtel & Suites vous offre tout ce dont vous avez besoin pour vivre un séjour inoubliable. Profitez de chambres modernes, connectées et équipées des commodités à la fine pointe de la technologie. Et relaxez-vous dans un décor enchanteur.

