



Savourez de petits bonheurs À GRANDES DOSES

À la porte des villes, dans les vastes plaines qui s'habillent de vert, d'or, de pourpre ou de blanc au gré des saisons, dans les campagnes rieuses, dans les forêts giboyeuses, à la montagne, face à la mer ou au fleuve grandiose, à une rivière sinueuse ou à un lac cristallin, des oasis de détente s'offrent aux vacanciers ou aux gens d'affaires en quête de répit et d'harmonie, de dépaysement ou de douce aventure. Ils choisissent ainsi une escale, un lieu, une expérience de séjour. Avec faste ou simplicité, l'hôtellerie québécoise leur assure confort, chaleur et petits soins... éperdument villégiature!





Hébergement TOUT CONFORT

Pour un séjour de courte ou de longue durée, la villégiature québécoise offre l'embarras du choix :

grandes stations récréotouristiques avec spas réconfortants, auberges romantiques, gîtes sympathiques, petits hôtels feutrés, pourvoiries ou campings alliant rusticité et commodités et même un hôtel de glace. On dénombre près de 2000 hôtels au Québec, sans compter les nombreux gîtes touristiques et auberges de jeunesse. La majorité des établissements d'hébergement font l'objet d'une classification et il y en a pour toutes les bourses. À vous de choisir ! Pour ce faire, consultez le site **bonjourquebec.com**.

AIRE DE JEU

Alors que les stations de villégiature proposent aux voyageurs des installations sportives et récréatives dernier cri, tout autour, les campagnes, les lacs et les rivières les invitent à la contemplation... ou à l'action. Golf ou vélo ? Canoë ou voile ? Tennis ou *rafting* ? Balade en forêt ou en montagne ? La perspective de tant d'activités attise les convoitises. En hiver, rien n'égale le plaisir de siroter un bon chocolat chaud, au coin du feu, après un parcours dynamique en ski de fond ou en raquettes, et quelques pirouettes sur la glace. C'est aussi l'occasion de retrouver son âme d'enfant grâce aux folles glissades sur la neige. En cette saison vivifiante, les mordus de ski alpin s'en donnent aussi à cœur joie sur les pentes. Descente en luge ou en surf des neiges ? Excursion en motoneige ou en traîneau à chiens ? À la fois sauvage et accessible, le Québec se prête joyeusement, en toutes saisons, à une grande variété d'activités récréatives.



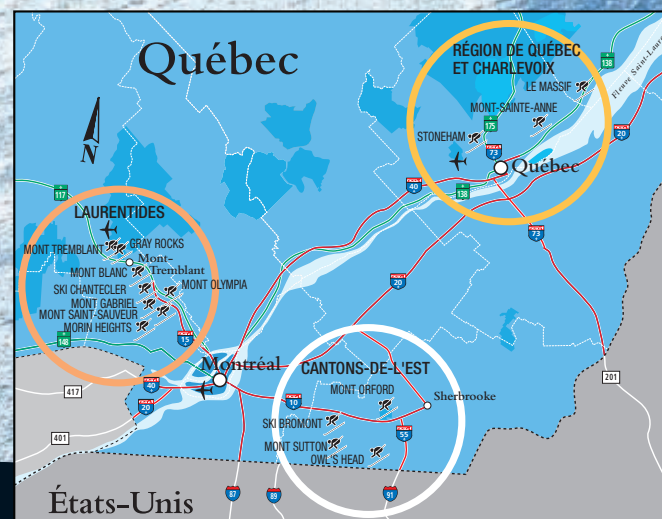
AUX PETITS SOINS

Besoin de repos, de détente ? Le Québec regorge de spas, de centres de santé douilletts qui prodiguent des soins experts. Extrêmement populaires, les bains nordiques ravigotent à coup sûr, de même que les enveloppements aux algues, à la boue ou au chocolat et les massages dans toutes leurs déclinaisons... Plusieurs établissements d'hébergement offrent aussi un large éventail de soins. Des mains habiles qui savent chouchouter sans chichis procurent de bien-faisants voyages jusqu'au cœur du bien-être et du bonheur. Adieu soucis, salut nirvana !





	Nombre de pistes	Ski de soirée	Parc de planche à neige	Demi-lune	Dénivelée (mètres)	Site Web
Région de Québec et Charlevoix						
Mont-Sainte-Anne	66	17	Oui	-	625	www.mont-sainte-anne.com
Stoneham	32	16	Oui	Oui	420	www.ski-stoneham.com
Le Massif	45	-	Oui	-	770	www.lemassif.com
Laurentides						
Tremblant	94	-	Oui	Oui	645	www.tremblant.ca
Mont Blanc	41	-	Oui	-	300	www.skimontblanc.com
Gray Rocks	22	-	Oui	-	190	www.grayrocks.com
Ski Chantecler	16	8	Oui	-	201	www.skichantecler.com
Vallée de Saint-Sauveur						
Mont Saint-Sauveur	38	30	Oui	Oui	213	www.mssi.ca
Morin Heights	24	16	Oui	-	200	www.mssi.ca
Mont Olympia	25	18	Oui	-	200	www.mssi.ca
Mont Gabriel	18	12	Oui	-	200	www.mssi.ca
Cantons-de-l'Est						
Mont Orford	59	-	Oui	Oui	589	www.orford.com
Sutton	53	-	Oui	-	460	www.montsutton.com
Owl's Head	44	-	Oui	Oui	540	www.owlshhead.com
Bromont	129	60	Oui	-	385	www.skibromont.com



CHASSEZ VOS SKIS

La majorité des stations de ski sont concentrées dans quatre magnifiques régions. Dans les Laurentides, Tremblant – station numéro un de l’est de l’Amérique du Nord –, et les stations de la vallée de Saint-Sauveur, qui offrent le ski de soirée, attirent toujours davantage de visiteurs d’année en année. Cernés par les Appalaches, les monts Sutton, Orford, Owl’s Head et Bromont offrent aux visiteurs des Cantons-de-l’Est la meilleure glisse qui soit. À proximité de Québec, la station du Mont-Sainte-Anne offre une gamme invitante d’activités de plein air et ses pentes de ski valent le détour. Dans la région de Charlevoix, vous apprécierez le ski plus que jamais au Massif avec, en toile de fond, le majestueux Saint-Laurent. Pour en savoir plus sur ces stations ou sur les compétitions internationales de ski au Québec, consultez le site bonjourquebec.com.



Printemps et sucreries

L'air est frais et les arbres sont gorgés de sève... Bientôt cette sève sera recueillie pour produire un délice bien de chez nous: le sirop d'érable. Servi sous toutes ses formes dans les nombreuses cabanes à sucre qui parsèment le sud du Québec, souvent près des villes, le divin sirop se laisse déguster à la mode d'autrefois sur les crêpes, dans les tartes, les fèves au lard et les omelettes... Le clou de la visite: la sucette de tire préparée avec du sirop bouilli versé directement sur la neige. Vive le temps des sucres!

Dans les parcs, on peut compter sur des équipements et infrastructures de première qualité et les aires protégées conviennent le promeneur à découvrir des points de vue splendides de même qu'une flore et une faune d'une richesse exceptionnelle. Les parcs nationaux du Mont-Tremblant, du Mont-Orford, de la Jacques-Cartier, de la Gaspésie, de la Gatineau (voir tableau en page 37) de même que la Station touristique Duchesnay et son Hôtel de glace, reconstruit chaque hiver, ravissent les visiteurs en quête d'activités palpitantes.



Région de Québec



■ TOURNÉES PASTORALES... OU L'ART DE SOIGNER SES PAPILLES

Goût de faire ripaille tout en vous cultivant ? Ici encore, le choix est vaste. Tournée de vergers ou de fromageries, de vignobles ou d'érablières, de musées ou de galeries d'art ? Découverte de sites historiques ou autochtones, ou encore de centres d'interprétation ? Parcours de villes et de villages de la côte ou de l'arrière-pays ? Ah ! la volupté de déguster un repas aux mille et une saveurs, aimablement servi dans une ambiance chaleureuse... Fréquenté tant pour la qualité de sa cuisine que pour son accueil légendaire, le Québec est balisé de bonnes tables. Même hors des sentiers battus, on trouve à l'échelle du territoire des relais gastronomiques. Chaque coin du pays étale ses spécialités aussi originales que délectables, notamment l'exquis cidre de glace, et les parfums typiques de son terroir. Un séjour de villégiature au Québec, c'est tout cela et plus encore...



Chaudière-Appalaches

LE SUMMUM DES VACANCES

■ DU PLAISIR POUR TOUTE LA FAMILLE

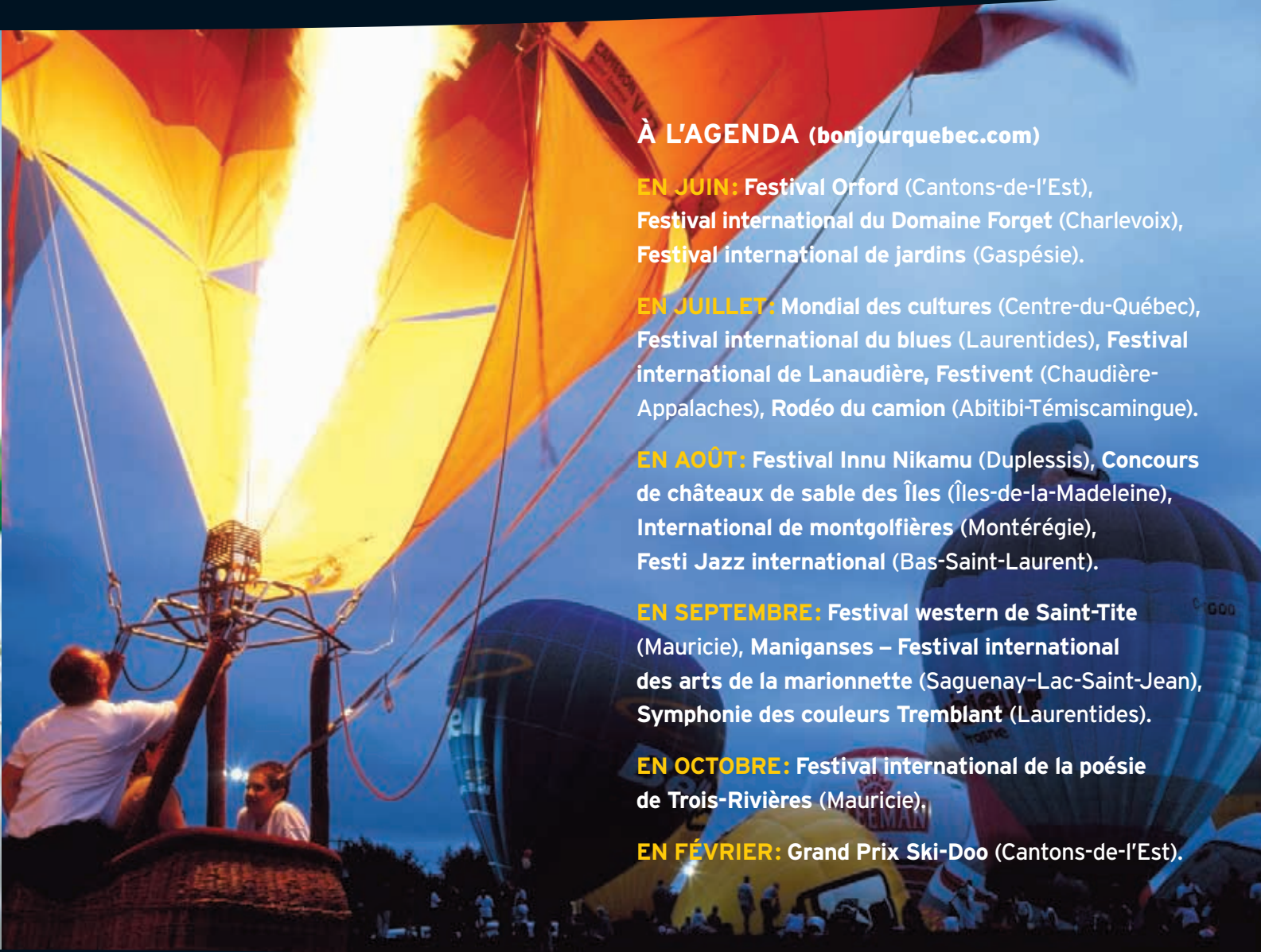
À vos marques! Prêts? Partez! Les jeunes, c'est bien connu, débordent de vitalité. Pour les divertir, l'action, l'espace et les activités de toute nature ne manquent pas. Tout cela, en toutes saisons et en toute sécurité. Un séjour au Québec constitue une occasion unique de découvrir avec les enfants la grande nature ou, tout à côté, des villes excitantes offrant des activités surprenantes axées sur le plein air, les sciences, la culture, l'histoire – partout présente – et relevées d'un zeste de Vieux Monde et de beaucoup d'Amérique. Toute la famille est invitée à vivre, en toute convivialité... des heures de plaisir!



LES ARTISANS À L'ŒUVRE

Au Québec, une trentaine d'économusées mettent en valeur une technique ou un savoir-faire authentique et invitent au contact avec des artisans du domaine agroalimentaire ou des métiers d'art. Pour un échange de bons procédés. www.economusees.com





À L'AGENDA (bonjourquebec.com)

EN JUIN: Festival Orford (Cantons-de-l'Est), Festival international du Domaine Forget (Charlevoix), Festival international de jardins (Gaspésie).

EN JUILLET: Mondial des cultures (Centre-du-Québec), Festival international du blues (Laurentides), Festival international de Lanaudière, Festivent (Chaudière-Appalaches), Rodéo du camion (Abitibi-Témiscamingue).

EN AOÛT: Festival Innu Nikamu (Duplessis), Concours de châteaux de sable des Îles (Îles-de-la-Madeleine), International de montgolfières (Montérégie), Festi Jazz international (Bas-Saint-Laurent).

EN SEPTEMBRE: Festival western de Saint-Tite (Mauricie), Manigances – Festival international des arts de la marionnette (Saguenay-Lac-Saint-Jean), Symphonie des couleurs Tremblant (Laurentides).

EN OCTOBRE: Festival international de la poésie de Trois-Rivières (Mauricie).

EN FÉVRIER: Grand Prix Ski-Doo (Cantons-de-l'Est).

L'ÂME À LA FÊTE

Peu importe la saison, les manifestations touristiques et culturelles foisonnent. Des multiples compétitions sportives internationales à la profusion d'expositions et de spectacles en tous genres célébrant la musique, les arts visuels, le rire, le cinéma et la danse, c'est toute l'exubérance des Québécois qui s'offre en partage.

À LA FOLIE GRANDES AVENTURES



Vivez l'émotion DES GRANDS ESPACES

Qui n'a rêvé de soleils levants sur des lacs brumeux ? L'évocation de l'élan d'Amérique – ou original – s'y abreuvant avec son petit, du castor qui fend l'onde ou de l'irrésistible plongeon huard, seigneur des eaux, touche le cœur de l'amateur d'aventures tant paisibles qu'extrêmes. L'imaginaire québécois fait la part belle aux animaux qui peuplent ses forêts, mais puise aussi dans les légendes amérindiennes et inuites. Tout nous rappelle ces premiers habitants du Nouveau Monde : canoë, kayak de mer, raquette... Les Québécois font bon usage de cet héritage sur leur immense terrain de jeu. Des excursions les plus accessibles aux expéditions, raids et autres équipées, les explorateurs modernes aiment... à la folie les grandes aventures !





Sortez **VOS JUMELLES**

De l'espace à perte de vue, des horizons qui muent au gré des mois, une invitation à pratiquer les activités de plein air que chaque saison inspire, de longues rivières calmes et sinueuses ou qui dévalent en chutes et en cascades pour s'assoupir en lacs poissonneux, deux grandes chaînes de montagnes, les Laurentides et les Appalaches, des forêts touffues et giboyeuses qui se perdent dans l'Arctique ou frôlent le littoral de l'Atlantique, des parcs spectaculaires qui, comme autant d'écrans, enchâssent une nature prodigieuse.

Comblé d'atouts naturels, royaume de la chasse et de la pêche, le Québec en met plein les yeux et permet même les plus folles audaces lorsqu'il s'agit de vivre une expérience intense, voire extrême. Facile, ici, de se griser d'air frais tout en satisfaisant ses aspirations d'aventurier, hiver comme été.



EN AVANT MARCHÉ!

Les adeptes de la marche ne sont pas en reste. Avec ses centaines de kilomètres de sentiers qui offrent vallées, plateaux et forêts à la découverte, le Québec convie aux longues randonnées, notamment au cœur du parc national de la Gaspésie – où abondent les originaux – ou dans le magnifique parc national du Saguenay, qui offre à certains endroits une vue exceptionnelle sur le fjord. Bien installés au sommet, séduits autant par la profondeur de la nuit que par l'appel déchirant des loups, les campeurs se prennent à observer une pluie de perséides... ou une splendide aurore boréale. La portion québécoise du Sentier international des Appalaches, qui fait plus de 600 km, se faufile entre les forêts verdoyantes et les sommets et ménage de splendides échappées sur le légendaire fleuve Saint-Laurent.



L'émotion GRANDEUR NATURE

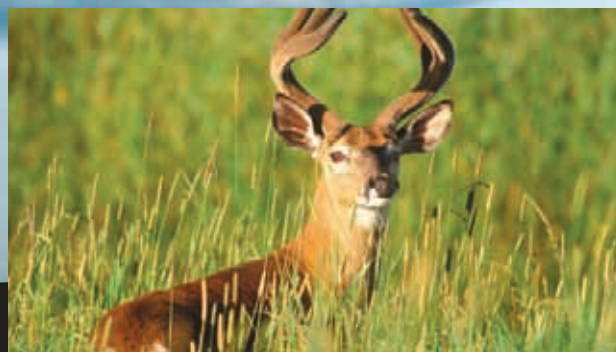
Dans cette contrée immense, où le paysage semble conçu sur mesure pour assouvir les rêves de liberté, quoi de plus naturel que de saisir la pagaie pour se rafraîchir lorsque l'été bat son plein ?

Les vastes étendues d'eau font du Québec le royaume du kayak de mer. Ses eaux vives procurent, en canoë et en kayak de rivière, des émois aux mariniéristes sportifs qui en apprivoisent les plus fringantes, car les cours d'eau qu'on nomme ici rivières s'appellent fleuves ailleurs. Et on les compte par milliers !

LA NATURE EN FÊTE

Les Québécois ont le sens de la fête et plusieurs manifestations et compétitions ont lieu, en harmonie avec la grande nature. Qu'il s'agisse d'un *pow-wow*, de la fête de la pêche ou de tournois, d'activités consacrées à la nature, au camping, à la chasse ou à l'écotourisme, de courses de motoneiges ou de traîneaux à chiens, de raids, de rallyes de soirée en raquettes ou encore d'épreuves de ski de fond, les festivités vont bon train à longueur d'année.

bonjourquebec.com, www.staq.net, www.fpq.com.



IL ME LES FAUT... EN PHOTOS!

La récompense ultime d'une odyssée dans la grande nature ? L'apparition d'une minuscule fleur arctique émergeant de la toundra et du roc, d'un renard, d'un cerf ou de caribous au détour d'un sentier particulièrement exigeant, d'aiglons sortant la tête du nid. Immortalisant des moments enchanteurs, l'appareil photo est sans contredit le compagnon idéal des périples de haut calibre. Et mine de rien, il fait du grand voyageur... un reporter !



MERVEILLEUX SOLEIL HIVERNAL

Il est bon de savoir que le Québec jouit généralement en hiver d'un ensoleillement important qui met en valeur ses sites naturels. Les amoncellements de neige qui brillent comme diamants au soleil contribuent indéniablement au plaisir que les Québécois ont à pratiquer les sports d'hiver.

Déroulez **LE TAPIS BLANC**



LA GRANDE AVENTURE SUR... ET SOUS LA GLACE!

Hissez les voiles

Il fait bon se griser de vent: le ski cerf-volant, ou paraski, est un sport de glisse de plus en plus populaire au Québec. Le skieur, retenu par un harnais et tracté par un cerf-volant, peut ainsi glisser sur la neige ou la glace à très haute vitesse et traverser de grands cours d'eau. Vive le vent d'hiver!

Il faut savoir briser la glace

Que diriez-vous d'admirer des stalactites glacées? De marcher sur un plafond translucide? Voilà ce que permet la plongée sous la glace... pour aventuriers seulement, car ne brise pas la glace qui veut. Il faut avoir suivi une formation en plongée avancée, plus une spécialisation de plongée sous la glace. Au Québec, plusieurs clubs de plongée organisent et encadrent cette activité de façon sécuritaire.

Pour une excursion inoubliable, il faut répondre à l'invitation irrésistible du meilleur ami de l'homme: rien n'est plus exaltant que de conduire un traîneau tiré par des chiens fougueux dans la poudreuse... Les chiens trépignent d'impatience, c'est l'heure de partir! Pour l'aventure sans les chiens, la trottinette des neiges propulse le sportif tant sur la neige que sur la glace. L'amateur d'expéditions hivernales se félicite aussi d'avoir accès à un réseau de sentiers de motoneige balisés, qui s'étend sur plus de 33 700 km. En famille, ou entre amis, la pratique de la motoneige permet d'embrasser du regard des sites naturels éblouissants et maximise les plaisirs de l'hiver. Combinant l'escalade et la randonnée pédestre, les alpinistes d'un jour apprécient les parcours ferrés (ou *via ferrata*) qui offrent divers degrés de difficultés. Pour leur part, les raquetteurs et les skieurs de fond se repaissent de paysages qu'on dirait conçus pour des géants alors que des grimpeurs suspendus à des cascades gelées mettent les observateurs en émoi.



À moi LES PARCS!

De nombreux parcs nationaux, certains situés aux portes des villes, d'autres aux extrémités du territoire, veillent à conserver les écosystèmes d'une nature prodigieuse.

Parmi eux, plusieurs parcs d'exception: le parc national du Rocher-Percé-et-de-l'Île-Bonaventure, en Gaspésie, où niche une impressionnante colonie de fous de Bassan; le parc marin du Saguenay-Saint-Laurent, point de rencontre grandiose entre fleuve et fjord; le parc national de Miguasha, figurant sur la prestigieuse liste du Patrimoine mondial de l'Unesco et fort réputé pour ses fossiles; enfin, les parcs nationaux des Grands-Jardins – lieu de passage pour de nombreux caribous – et des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie – qui offre les plus hautes parois à l'est des Rocheuses canadiennes. Ces deux derniers parcs sont situés sur le territoire de la réserve mondiale de la biosphère de Charlevoix. Chacune de ces zones préservées affiche un visage distinctif, mais toutes appellent à découvrir le précieux patrimoine naturel qu'elles protègent, pour l'émerveillement et la joie des visiteurs. Les hébergements y sont variés: du refuge au chalet, de la yourte au tipi, à chacun son choix.

Le parc national des Pingualuit est le premier parc nordique québécois. Situé à l'extrémité nord de la péninsule de l'Ungava, dans le cercle polaire, il est caractérisé par un immense cratère causé par une météorite, au centre duquel se trouve un lac formé il y a plus de 1,4 million d'années. La neige printanière permet de se rendre à motoneige dans ce parc, qui voit passer chaque année le plus important troupeau de caribous au monde. Il est aussi possible de s'y rendre en avion. Porte d'entrée du parc, le village de Kangiqsuaq abrite un centre d'interprétation.

La dernière-née des réserves écologiques ouvertes au public est la réserve de l'Île-Brion, située dans l'archipel des Îles-de-la-Madeleine. On s'y rend en bateau pneumatique lorsque la météo le permet.



Duplessis





Le parc national du Mont-Mégantic a été reconnu première réserve internationale de ciel étoilé au monde.

Dans les parcs de la Société des établissements de plein air du Québec (www.sepaq.com), le « prêt-à-camper », qui s'adresse tout particulièrement aux amateurs de camping occasionnels, comprend la location d'un emplacement sur lequel on a installé une tente ou une tente-caravane

pouvant accueillir de cinq à six personnes, dont un maximum de quatre adultes.

Qu'on recherche la détente en profitant de sites d'une grande beauté ou qu'on brûle de s'exercer à son sport préféré, les parcs du Québec procurent des expériences inoubliables.

	Randonnée	Vélo	Croisière	Canoë	Kayak	Baignade	Pêche	Raquette	Ski de fond	Refuge	Chalet	Camping
Parc de la Gatineau	•	•		•	•	•	•	•	•	•		•
Parc marin du Saguenay-Saint-Laurent			•		•							
Parc national d'Aigüebelle	•	•		•	•		•	•	•	•	•	•
Parc national d'Anticosti	•				•						•	•
Parc national de Frontenac	•	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•
Parc national de la Gaspésie	•			•	•		•	•	•	•	•	•
Parc national de la Jacques-Cartier	•	•		•	•		•	•	•	•	•	•
Parc national de la Pointe-Taillon	•	•		•	•	•						•
Parc national de la Yamaska	•	•		•	•		•	•	•	•		•
Parc national de l'Île-Bonaventure-et-du-Rocher-Percé	•		•		•							
Parc national de Miguasha	•										•	
Parc national de Plaisance	•	•	•	•	•	•	•			•	•	•
Parc national des Grands-Jardins	•	•		•	•		•	•	•	•	•	•
Parc national des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie	•	•	•	•	•		•					•
Parc national des îles-de-Boucherville	•	•		•	•			•	•			
Parc national des Monts-Valin	•			•	•		•	•	•	•	•	•
Parc national des Pingualuit	•			•	•		•	•	•		•	•
Parc national d'Oka	•	•		•	•	•		•	•	•		•
Parc national du Bic	•	•	•		•			•	•	•		•
Parc national du Canada de la Mauricie	•	•		•	•	•	•	•	•			•
Parc national du Canada Forillon	•	•	•		•	•	•	•	•	•		•
Parc national du Mont-Mégantic	•							•	•	•		•
Parc national du Mont-Orford	•	•		•	•	•		•	•	•		•
Parc national du Mont-Saint-Bruno	•							•	•			
Parc national du Mont-Tremblant	•	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•
Parc national du Saguenay	•		•		•		•	•	•	•	•	•
Réserve de parc national du Canada de l'Archipel-de-Mingan	•		•		•							•

Pour plus d'information sur ces parcs :

www.sepaq.com, www.pc.gc.ca, www.capitaleducana.gc.ca/gatineau, www.parcsnunavik.ca.



À VOTRE SERVICE!

Plus de 700 établissements, qu'on nomme ici pourvoires, parsèment le Québec, du sud au nord du 60^e parallèle. Chasse, pêche et parfois villégiature y sont accessibles et on y trouve des hébergements pour tous les goûts, que l'on préfère l'ambiance rustique ou les installations plus luxueuses, comme celles des pourvoires haut de gamme appelées auberges de la forêt. La plupart proposent différents forfaits qui peuvent comprendre, le cas échéant, le transport sur les lieux, l'hébergement, les repas, l'équipement et les services d'un guide. La Fédération des pourvoires, qui vise à assurer à sa clientèle des installations et un service de qualité, compte pas moins de 400 membres. www.fpq.com

VIVE L'ÉCOTOURISME!

L'écotourisme vise à faire découvrir un milieu naturel tout en préservant son intégrité. Ses adeptes sont de plus en plus nombreux aux quatre coins du monde. Au Québec, plus d'une centaine d'entreprises spécialisées en tourisme d'aventure et en écotourisme forment un regroupement qui a pour but de garantir des services conformes aux normes de sécurité et de qualité en vigueur. www.aventurequebec.ca

Gourmandises de plein air

Qu'il s'agisse de pêcheurs qui dégustent leurs prises de la journée au bord de l'eau, de randonneurs qui concoctent en salivant une banique aux bleuets à la manière amérindienne ou d'établissements qui peaufinent leur menu en pleine forêt, il existe une gastronomie du plein air. Au menu: canard rôti, filet de cerf poêlé, perdrix aux champignons sauvages, truite en papillote, tartare d'omble de l'Arctique, têtes-de-violon vapeur, mets cuits sous la cendre du feu de camp, petits fruits et tant d'autres délices... qui gagnent évidemment en saveur lorsqu'on les déguste au grand air!



■ EN ROUTE VERS LE NORD

Pour admirer des panoramas plus grands que nature, il faut emprunter la route Trans-Québec-Labrador et les monts Groulx (route 389), qui fait 600 km et passe par la région de la Manicouagan pour rejoindre Terre-Neuve-et-Labrador. Porte du nord, elle longe rivières et lacs poissonneux et invite à découvrir la toundra subarctique, un des plus grands ouvrages hydroélectriques du monde, le deuxième cratère météoritique en importance de la planète, les monts Groulx et les mines de fer de Fermont.



■ KUEI, TUNGASUGIT OU WACHIYA... BIENVENUE !

Peuples mythiques acclimatés à l'ère moderne, les onze nations autochtones du Québec gardent vivantes leurs traditions. Linguistiquement et culturellement distinctes, elles vivent dans une cinquantaine de villages disséminés entre le 45^e et le 62^e parallèle. À l'exception des localités nordiques, ces communautés, qu'elles soient côtières, forestières, rurales ou urbaines, sont accessibles par la route. Accepter le rendez-vous que proposent les premiers habitants du pays, dans leurs villages ou en pleine nature, c'est comprendre la marque indélébile qu'ils ont gravée sur le territoire et dans l'imaginaire collectif québécois et faire l'apprentissage des techniques de survie en territoire nordique qu'ils ont transmises aux arrivants européens. C'est se familiariser avec leur histoire et leurs légendes immémoriales, mais aussi pénétrer dans un univers authentique et côtoyer des gens chaleureux, qui harmonisent leurs jours avec la mouvance des forces de la nature. Assister à un *pow-wow* ou participer à une expédition en compagnie d'Amérindiens ou d'Inuits dans des territoires méconnus comblera à coup sûr le voyageur en quête d'aventure! Pour en savoir plus sur les nations autochtones: www.staq.net.

