

Faire confiance à l'été québécois

Normand Cazalais

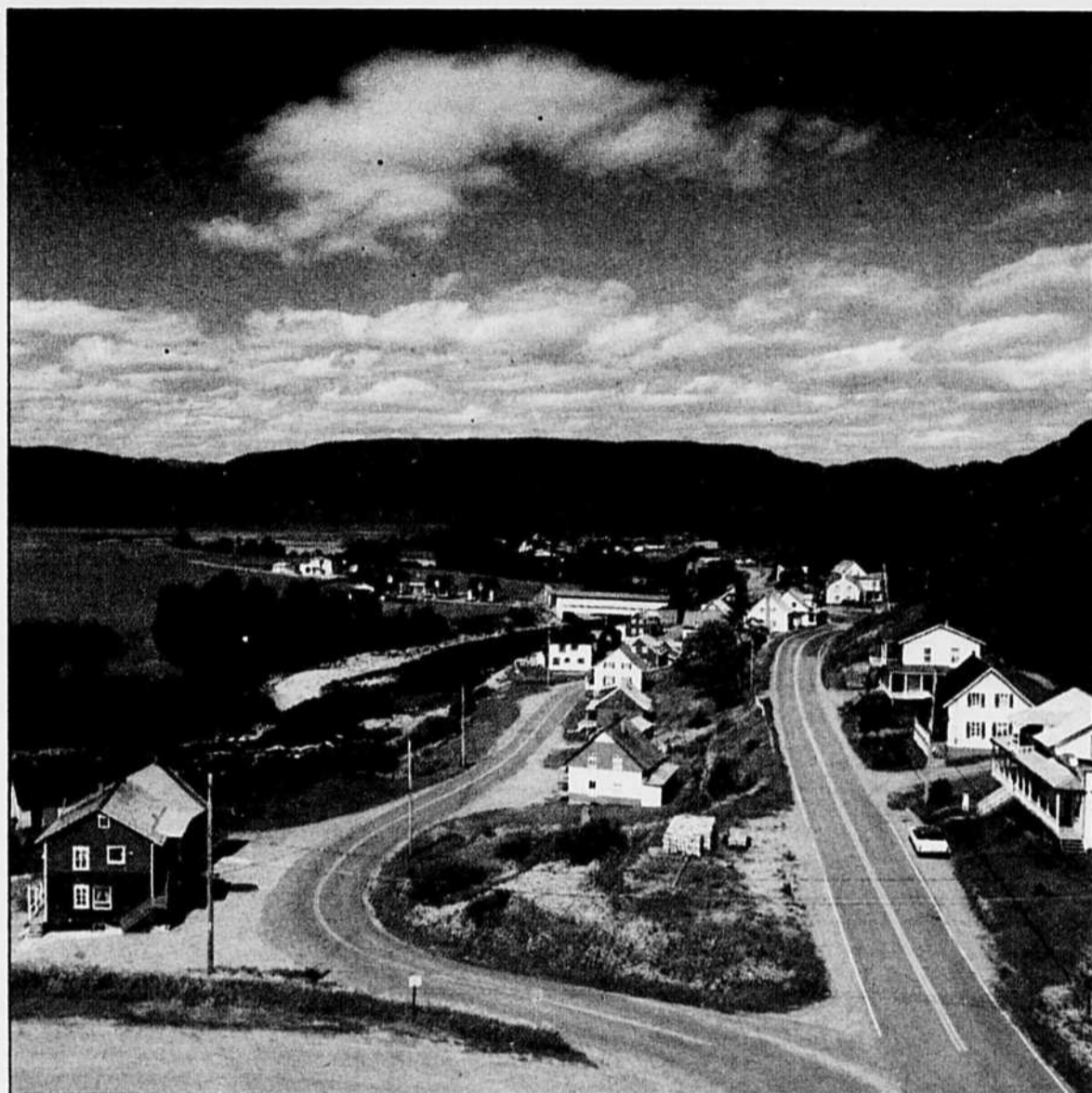
LE TOURISME estival québécois a connu et connaît bien des handicaps, certains naturels, d'autres psychologiques.

Ainsi, il est vrai que le Québec est un pays nordique, que son été est court. Que ses nuits sont fraîches. Mais il est exagéré de croire qu'il se limite au 15 juillet. Pourtant, combien de gens préfèrent chaque année prendre le chemin des États « ou même de destinations plus éloignées » pour être sûrs d'avoir du soleil, du temps chaud... Parce qu'ils ne font pas confiance à l'été québécois. Comme souvent ils ne font pas vraiment confiance à son produit touristique.

Il suffit de prêter l'oreille à ce qui se dit autour de soi : le Québec touristique, autant celui de l'été que des autres saisons, n'a pas une très haute réputation auprès des Québécois en général. Pour trop de gens encore, il demeure le deuxième ou même le troisième choix de vacances : « cet été, on va rester au Québec : on n'a pas les moyens d'aller ailleurs ». Du même souffle, les tenants de telles réflexions vont souvent accuser le produit touristique québécois d'être cher...

D'autres diront que la qualité des prestations touristiques laisse à désirer. Que le rapport qualité-prix n'est pas à la hauteur, surtout si on le compare à d'autres destinations étrangères. Que le réseau routier est toujours aussi mal en point. Que le sens de l'accueil, quoi qu'on en dise, n'a pas encore trouvé ses lettres de noblesse. Le produit touristique québécois prend, sous bien des aspects, un visage d'enfant mal-aimé, à qui il est facile de trouver des défauts. Peut-être pourtant parce qu'on ne se donne pas vraiment la peine de mieux le connaître et l'apprécier.

Dans notre littérature, il est deux personnages singuliers, qui se détachent du profil et du tissu social des autres. L'un est Alexis Labranche, éternel rival de Séraphin Poudrier, alias Jos Branch qui a réussi, une fois, à quitter non seulement la paroisse mais le pays pour aller



mener une vie « bien temporaire et éphémère » d'aventurier au lointain Colorado. L'autre est le Survenant, Grand dieu des routes, venu d'on sait où et arrivé un beau jour, comme ça, avec ses yeux et sa voix encore remplis d'espaces étranges qui avaient nourri sa vie.

Dans *Les belles histoires des pays-d'en-haut* comme dans les rangs du Chenail-du-Moine, Alexis Labranche et le Survenant ont incarné l'intrusion de la différence,

de l'exotisme, du mystère « en un mot, de l'ailleurs » dans une société en vase clos où tout le monde vivait de la même façon, où tout le monde était pareil en apparence. En apparence.

Notre société, devenue rurale et agricole et, par la suite, urbaine et industrielle, s'est toujours souvenue des coureurs de bois, des découvreurs d'espaces des premiers temps de la colonie, des découvreurs et défricheurs qui ont fondé

le pays. Nous entretenons du pays, de partir par le vaste monde. Et on dirait aujourd'hui que le Québec, si immense soit-il, est trop petit pour nos aspirations de voyages et de vacances.

Certes, avec la montée du nationalisme, le produit touristique québécois a repris du poil de la bête : les Québécois aurait-on dit, ont constaté qu'ils pouvaient être touristes au Québec sans s'ennuyer à mourir.

Voir page 2 : Confiance

J'aime voyager au Québec

Normand Cazalais

J'AIME voyager au Québec. Je m'y sens chez moi. Je suis chez moi. J'aime sa variété, sa diversité. J'aime son immensité.

Dans ce pays immense, j'y trouve, côte à côte, différents et s'alimentant les uns les autres, ce qu'on appelle des pays dans le vieux sens du mot : des régions homogènes qui ont leurs paysages, leurs limites naturelles, leurs airs d'aller, leurs façons d'être. Leurs populations. Des portions d'espace auxquels des gens, individuellement et collectivement, identifient leurs racines, leurs différences. Des pays qui participent toutefois, par leurs ressemblances et complémentarités, par leur histoire, leurs filiations et liens sociaux, culturels et économiques, à la définition de ce qu'est le Québec.

Un fait, paradoxal en apparence : malgré son immensité, le Québec est un pays tricoté serré. Il faut y voyager, parler avec ceux et celles qui habitent ses diverses régions pour découvrir bien vite que les distances ne tiennent pas le coup devant l'histoire. Notre genèse est encore si jeune que nous avons partout des petits et grands cousins, des amis, des connaissances, des amis d'amis... Pour nous, Québécois, au-delà de la découverte de la grande nature, des vastes espaces et des beaux paysages, voyager au Québec participe à une forme de rite initiatrice qui nous permet de retrouver nous-mêmes.

L'exotisme est ailleurs, croit-on. Mais l'ailleurs peut être souvent ici. Car l'exotisme se vit d'abord entre les deux oreilles. Allez sur le boulevard Saint-Laurent, sur la Main, un samedi matin : entre les rues Viger et Laurier, vous découvrirez une planète en microcosme, une société des nations qui parle toutes les langues du monde. Ou presque. Vous vous sentirez touriste dans votre propre ville. C'est si facile.

À l'inverse, j'ai déjà rencontré sur la Basse-Côte-Nord, à Blanc-Sablon exactement, là où la banquise et les icebergs passent au début juin dans le détroit de Belle-Isle entre Terre-Neuve et l'extrême est du Québec sur la côte du golfe Saint-Laurent, une femme de 65

Voir page 2 : Voyager

EN FAMILLE

ENTRE AMIS

ENTRE COMPAGNONS DE TRAVAIL

23 glissoires / pique-nique

piscine à vagues

lac privé de 2 km de circonférence

câble à tarzan / coin des petits



POINTE-CALUMET

sortie 2 de l'autoroute 640, ouest

PLUS QU'UN PARC AQUATIQUE!

*Une vraie journée
de vacances!*

prix de groupe disponible

tél.: (514) 473-1013

Quelques fenêtres sur plusieurs horizons

Suite de la première page

Et constaté qu'il y avait mille et une choses à faire et à voir.

Le produit touristique lui-même a changé. Comme le Québec et ses habitants. Il s'est diversifié, affiné, amélioré en grande partie. Il est, entre autres, devenu plus professionnel. Le ministère du Tourisme est né ; dans les régions, des associations touristiques sont apparues ; toute une nouvelle génération de personnes formées dans les cegeps, les écoles techniques, les universités, à l'Institut de Tourisme et l'Hôtellerie, a pris la relève des pionniers, de ceux et celles, par exemple, qu'a présentés Henri-Paul Garceau dans sa *Chronique de l'hospitalité hôtelière du Québec de 1880 à 1940* (Éditions du Méridien, 1990). Ils oeuvrent aujourd'hui dans tous les domaines, participant à l'affirmation d'une

cuisine québécoise de plus en plus structurée, élaborant des circuits, établissant des forfaits, mettant en valeur des ressources et des attraits, faisant apparaître et commercialisant de nouveaux produits.

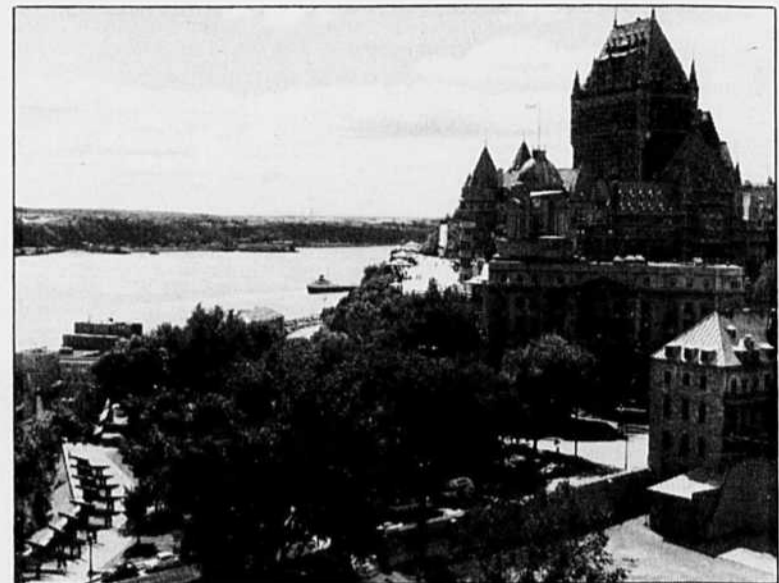
Ce n'est pas encore une histoire d'amour entre le Québec et les touristes québécois. Mais le germe est là. Le Québec, indubitablement, ne manque ni de richesses, ni de potentiel, ni de diversité touristiques. À tous les niveaux, il est à établir son savoir-faire et il est aidé, en ce sens, par les exigences et attentes plus poussées des Québécois qui ont assez voyagé à l'étranger pour être en mesure de comparer. Par les exigences et attentes des touristes étrangers également.

Il n'est plus rare que j'entende des gens me dire : « Nous sommes allés passer des vacances de deux semaines aux Îles-de-la-Madeleine. C'est loin, mais le voyage en vaut la peine ! La mer est plus chaude qu'on croyait, plus chaude, en tout cas, que sur la côte de la Nouvelle-Angleterre. On y mange bien. Les plages sont à perte de vue. Et les Madelinots sont fascinants ». Pour d'autres, la découverte passera par les auberges de Charlevoix, des Cantons de l'Est ou de la Gaspésie, par la fréquentation des bases de plein air ou des camps familiaux, par des excursions de quelques jours à vélo ou en canot-camping, des randonnées pédestres dans les

montagnes et les parcs naturels, par le circuit des vignobles québécois ou une participation à un festival populaire, par des forfaits associant tourisme et théâtres d'été. Par des « croisières » de quelques heures sur le Saint-Laurent.

Cette reconnaissance justement du grand fleuve, cette nouvelle connaissance de cette rivière de rivières qui appartient de façon unique à notre patrimoine collectif, cette émergence à notre conscience sociale et environnementale que nous avons comme héritage et levier d'avenir un cours d'eau aussi extraordinaire « si hors de l'ordinaire que les termes de la géographie usuelle ont bien des difficultés à s'y ajuster » tout cela est révélateur d'une nouvelle appropriation du pays. Non seulement dans la rhétorique, les idées ou le discours politique mais dans la volonté de mieux connaître, en allant voir sur place, à quoi ressemble « pour de vrai » ce pays.

Les Québécois ne vivent pas encore une histoire d'amour avec le produit touristique québécois. Il y a des signes de changements cependant. Voici à peine une quinzaine d'années, je me souviens qu'il fallait presque me colletailler avec des directeurs de magazines pour faire accepter un texte sur le Québec : « Ça n'intéressera pas nos lecteurs », m'arguait-on. Voici une quinzaine d'années encore, il fallait



prendre son optimisme à quatre mains pour ne pas céder au plus entier découragement en entendant certains hauts responsables du tourisme québécois soutenir qu'il ne valait pas la peine de faire la promotion du Québec auprès des Québécois, que c'était de toute façon, une clientèle captive, déjà au courant, et qu'il valait mieux insister auprès des étrangers (entendons des Américains).

Ce cahier spécial du Devoir sur des vacances d'été au Québec ou-

vre quelques fenêtres sur toutes sortes d'horizons : sur des vacances familiales, sportives, culturelles. Sur des circuits de quelques jours ou de quelques semaines, sur des séjours à la ferme comme dans les grands centres. À travers ces idées et suggestions de vacances, de voyages ou d'excursions, vous verrez aisément que chacun des auteurs a laissé émerger une partie de cet attachement et de cette admiration pour cet espace et cette société qui nous ont façonnés. Bon été !

◆ Voyager

ans qui avait élevé 16 enfants. Cette femme, québécoise comme vous et moi, n'était jamais allée, de toute sa vie, plus loin que Sept-Îles ; cette femme, mère de 16 enfants « ce qui est une bonne contribution à la race », n'avait jamais vu, de toute sa vie, ni une vache ni un érable autrement qu'en photo ou à la télévision...

C'est alors que j'ai découvert que voyager au Québec n'a pas de prix.

RESERVATIONS 982-6711 • FERME LE LUNDI

Restaurant
Le Shanghai

Cuisine Shanghaiaise & Szechuannaise

Le Shanghai vous offre une cuisine exceptionnelle

« Shanghai un jour
Shanghai toujours »
JOSÉE Blanchette
Le Devoir

2028, RUE ST-DENIS • MONTREAL

RESTAURANTS

Le Parchemin
RESTAURANT FRANÇAIS

1333 rue Université
Montréal, Qué.
844-1619

Cuisine française originale
Original French Cuisine

Cadre romantique - Romantic ambiance

L'ORÉE du BOIS

Parc de la Gatineau, Old Chelsea, Chemin Kingsmere
827-0332

1039 BEAUBIEN EST

Uniquel

Terrasse
« New-Yorkaise »
(Cour intérieure)

l'unique **BISTRO** italien!

279-4433

RESTAURANT

Chez Julie

Ordre du mérite de la restauration 1987
Gagnant régional

1023, Dulcinée
Havre-Saint-Pierre
(418) 538-3070

Spécialités
FRUITS DE MER
produits frais
pêchés localement.

LE RESTAURANT

Les Filles Du Roy

Atmosphère du XVIIIe siècle
Cuisine française
Cuisine québécoise traditionnelle
(514) 849-3535
415, rue Bonsecours, Vieux-Montréal
Stationnement gratuit

Les îles, joyaux du Saint-Laurent

Anne Pélouas

L'ÂME du fleuve s'exprime dans ses îles et ses îlots rocheux, écrivait Damase Potvin, l'un de ses plus fervents admirateurs. Les Îles du Saint-Laurent ne forment pas qu'un labyrinthe pour les navigateurs. Elles ont été témoins du passage des galions de Jacques Cartier, des canots amérindiens, des fines goélettes canadiennes. Aujourd'hui, elles regardent voguer les voiliers, les cargos, les lakers, les bateaux de croisière et les traversiers. Elles partagent parfois la même histoire, mais chacune est unique. Par leur relief, leur site, par le passé et le présent de la vie humaine, elles ont chacune un caractère qui leur est propre, une âme qui enrichit le fleuve.

Bien des poètes, chanteurs, écrivains ou peintres ont rendu hommage à ces îles laurentiennes qui s'égrenent comme un chapelet. Le plus connu est Félix Leclerc dont le souvenir flotte sur l'île d'Orléans. Celui qui chantait « *Moi, mes souliers ont beaucoup voyagé* » n'a plus à faire le tour de l'île, « 42 milles de choses tranquilles... pour supporter le difficile et l'inutile ». D'autres ont pris la relève. À leur manière mais toujours avec un sens particulier du temps, plein et non mesuré.

Pierre Morency est l'un de ces promeneurs de la vie insulaire. Poète et ornithologiste, il se passionne pour la visite des marais de la pointe orientale de l'île d'Orléans. De sa maisonnette de bois rond, on aperçoit le Cap Tourmente, autre paradis pour les oiseaux. Presque posée sur la batture, elle s'ouvre au fleuve par une immense baie vitrée. Au-dessus, un écran de cinéma. Mais le vrai film se regarde quand l'écran est enroulé. Quand il n'écrit pas, il s'abreuve à ses sources naturelles d'inspiration : la batture et ses oiseaux ; la forêt, ses « sucriers hauts en couleur » (érables), ses « bons génies à la robe de papier » (bouleaux), ses « bois de musique » (épinettes) ou ses « arbres de vie » (cèdres). Avec « *l'oeil américain* » — titre d'un de ses derniers livres — il observe aussi ceux qui ont choisi



L'île Napiskau, dans les îles Mingan, sur la côte nord québécoise.

cette île pour y vivre : les « poireaux » de Saint-François, ainsi nommés parce qu'ils cultivent ces légumes, les « riches » de Sainte-Pétronille et leurs belles résidences, les anciens capitaines de bateaux installés à Saint-Jean, les agriculteurs de Sainte-Famille dont les bandes de terre descendent de la forêt jusqu'au fleuve. « Ils avaient ainsi toutes les ressources, dit-il, celles du bois, du champ, de la batture où l'on récoltait le foin de mer et celles de l'eau. Aujourd'hui, leurs maisons sont en haut de l'île, il faut ajouter ceux de la « route du Mitan ». Elle surplombe l'île sur toute sa largeur : pas une habitation sur ce plateau de terres et de forêts où l'on ne distingue même rien de la présence du fleuve. « J'aime cette route. J'y viens quand je veux avoir la paix, le soir pour entendre chanter les grives, le jour pour l'horizon et les couleurs. C'est bucolique, rustique, champêtre. » Comme un écart pour ce passionné visiteur de marais qui reviendra bientôt au fleuve pour nous donner à lire un nouveau récit.

Quand on dépasse l'île d'Orléans à bord de la goélette Saint-André — la seule « voiture d'eau » naviguant encore sur le Saint-Laurent — il faut virer au sud pour s'approcher d'un des 21 lopins de terre qui com-

posent l'archipel de Montmagny. Ardent défenseur de l'accès public au fleuve, sur terre comme sur mer, Ronald Carré a la navigation dans l'âme. Propriétaire et capitaine de cette goélette de bois construite dans Charlevoix, il l'a restauré et remise à l'eau. « En 1950, je naviguais encore avec mon père du golfe aux Grands Lacs sur l'une des 300 goélettes qui sillonnaient le fleuve. Les dernières sont parties pour les Caraïbes. » Sauf une, celle que cet économiste du ministère québécois de l'Environnement dirige vers l'archipel de Montmagny.

Peu d'îles sont ici habitées. 600 « âmes » en tout, dont un tiers sur l'île aux Grues. Sur cette longue terre basse, reliée à la rive sud par un traversier (l'hiver, on utilise l'avion), on vit au rythme des marées et du souffle du vent. « C'est tellement venteux qu'on n'a jamais de mauvaises pensées », dit la mairesse. Le curé ne vient que pour les messes de la fin de semaine. En son absence, « c'est l'infirmière qui est mandatée pour donner le Bon Dieu », mais quand on voit passer un corbillard, c'est souvent celui qu'utilise le peintre Fernand Labelle pour faire la navette, à sec, entre l'île aux Oies et l'île aux Grues.

Les lieux aujourd'hui paisibles de cet archipel ne l'ont pas toujours

été. Grosse-Île est le plus bel exemple des terribles histoires qui ont marqué certaines d'entre elles. Futur parc canadien, cette île située au centre du fleuve à moins de 50 km de Québec est encore peu visitée et seuls quelques fonctionnaires de l'Agriculture l'habitent. Pourtant, 4,5 millions d'immigrants ont transité par elle au siècle dernier. Au moins 100 000 y sont restés en quarantaine lors des grandes migrations européennes de 1832 et celle des Irlandais en 1847. 12 à 15 000 d'entre eux y sont morts du typhus et du choléra ! Ils sont enterrés sur cette île d'à peine deux kilomètres carrés... Les bâtiments d'hébergement et de soins qui servirent jusqu'en 1937 sont parmi les plus anciens du Québec. Avant de devenir une station de quarantaine animale, Grosse-Île fut aussi, durant la dernière guerre mondiale, l'un des principaux laboratoires secrets des armées américaine et canadienne. On y mena toutes sortes d'expériences bactériologiques, dont la culture de l'anthrax. Aujourd'hui, l'île est en voie de devenir un parc historique. Belle distinction ! Avec son cap de 65 mètres de haut, son relief accidenté, ses arbres qui, par tradition, n'ont jamais été coupés et sa majesté grave, elle méritait bien cette nouvelle distinction.

L'île aux Coudres, qui sert de près les côtes de Charlevoix, sur la rive nord du fleuve, a, elle aussi, une histoire qui se confond avec celle de la navigation sur le Saint-Laurent. Haut lieu de chasse aux marsouins, elle a donné au Québec ses plus nombreux constructeurs de goélettes. Aujourd'hui, il ne reste de cette époque que quelques épaves qui pourrissent sur la grève et un musée, celui des « voitures d'eau », qu'un ancien capitaine a bâti de ses propres mains. L'île aux Coudres est aussi le seul site au Québec où sont réunis en un même lieu un moulin à eau et un moulin à vent qui sont toujours en activité.

Moins touristique, l'île Verte a gardé tout son cachet. « Ses verts sapins... signe d'espérance » qui ravirent Jacques Cartier sont toujours là. Seule île habitée du Saint-Laurent qui, jusqu'à l'été dernier, n'était pas reliée à la terre par un traversier, c'est l'une des plus belles oasis de verdure de l'estuaire du fleuve. Son phare solitaire, planté juste en face de l'embouchure du Saguenay, se détache par sa blancheur des barrières de schiste coloré. Tout comme ses fermes et ses fumoirs à poisson construits en bardeaux de cèdre et qu'on longe en empruntant l'unique route non goudronnée de l'île.

Le tourisme, l'île verte s'y ouvre tranquillement et sans démesure. « L'été nous amène entre deux et 75 personnes par jour », dit Lucille Vien. Avec le peintre Jean-Bernard Ouellette, elle a elle-même pris « racine » ici, après avoir travaillé quatre ans sur un brise-glaces. L'île est d'ailleurs comme un bateau ancré sur lequel vivent en permanence 40 à 50 personnes. L'hiver, un point de glace la relie à la rive sud du fleuve. Jean-Bernard et Lucille, qui élèvent une vingtaine d'Husky sibériens sur l'île, attendent alors leurs chiens pour une course ou une promenade en traîneau. L'été, ils tiennent les rênes d'un « bistro » et d'un casse-croûte. L'accueil y est chaleureux, surtout si les visiteurs font un peu preuve d'originalité. Ne leur demandez surtout pas s'ils s'ennuient l'hiver. C'est la question « bateau », celle qu'ils détestent parce qu'elle n'a aucun sens pour eux !

Prenez l'air de Lanaudière

Forfaits Golf



Hôtel des Moulins, Terrebonne

- 64 chambres spacieuses, modernes et très confortables, suites luxueuses
- salle à manger
- facile d'accès - autoroutes 640-40-25

Ayez la douce sensation d'être chez vous, le temps d'un séjour chez nous.

- Forfait golf, coucher, déjeuner à partir de 69,95 \$ p.p./jour/occ. dbl

Tél.: (514) 477-9434



Auberge sur La Falaise, St-Alphonse

- Classée 5 fleurs de lys
- 25 chambres luxueuses dont 4 suites
- magnifique piscine intérieure, sauna
- installations sportives sur place
- cuisine gastronomique.

Surplombant le magnifique Lac Long.

- Forfait golf, coucher, déjeuner à partir de 65,00 \$ p.p./jour/occ. dbl

Tél.: 1-800-363-1758 (514) 883-2269



Auberge Du Pro, St-Jean-de-Matha

- sur le site du Club de Golf St-Jean-de-Matha.
- classée 4 fleurs de lys
- 22 chambres spacieuses et 8 suites
- piscine extérieure chauffée, tennis
- déjeuner continental inclus

- Forfait golf, coucher, déjeuner à partir de 50,00 \$ p.p./jour/occ. dbl

Tél.: (514) 886-9301



Auberge La Montagne Coupée, St-Jean-de-Matha

- classée 4 fleurs de lys
- 50 chambres et suites
- piscine intérieure, saunas, salon-bar
- salle à manger somptueuse
- plusieurs activités sur le site
- un décor enchanteur, une panoramique à vous en couper le souffle...

- Forfait golf, coucher, déjeuner à partir de 63,00 \$ p.p./jour/occ. dbl

Tél.: 1-800-363-8614 (514) 886-3891

Pour information: 1-800-363-2788 (sans frais au Québec)

Fêtes et festivals, un tremplin pour faire le tour des régions

Éric Thibault

LES QUÉBÉCOIS, c'est bien connu, ont une réputation de « fêtards ». Loin d'être un péché, ce goût pour la fête s'est développé à un point tel qu'il représente aujourd'hui une industrie dynamique et florissante. Visiter les nombreux festivals, c'est suivre un itinéraire qui permet de découvrir agréablement le Québec et ses particularités régionales, les différentes cultures locales, ses manifestations sportives et surtout, des gens qui célèbrent fièrement leur appartenance à une communauté.

La Société des fêtes et festivals du Québec (SFFQ) regroupe un réseau de 240 membres. Pour elle, les fêtes et festivals s'affichent comme un véhicule privilégié pour les secteurs touristiques et culturels. Et les statistiques tendent à lui donner raison. Pour l'année en cours, la SFFQ estime à plus de 57 millions \$ les dépenses liées à l'organisation des fêtes et festivals au Québec. Cela équivaut à un investissement moyen de 224 000 \$ par festival. Le nombre des entrées est éloquent : on l'estime à environ 15,1 millions, soit quelque 60 000 pour chacun d'eux.

Les festivals québécois sont également synonymes de création d'emplois. La SFFQ estime qu'à peu près 300 permanents et 2500 saisonniers travaillent à l'organisation des festivals qui bénéficient aussi de l'apport de quelque 34 000 bénévoles.

Comme ces manifestations populaires sont un tremplin pour découvrir les diverses régions du Québec, il est de mise de mettre à profit la spécificité et la richesse de chacune d'entre elles pour en faire le thème central de la fête.

Dans la région de Montréal, on pense immédiatement au Festival international de jazz de Montréal qui se déploiera du 28 juin au 7 juillet prochain. Depuis 1980, plus d'un million de personnes se font un devoir et un plaisir d'y assister. Avec ses quelques 350 spectacles gratuits et payants présentés en salle et dans les rues de la métropole par les plus grands noms du jazz, le succès de la onzième édition de ce festival peut difficilement être mis en doute. Il en va de même pour l'International Benson & Hedges qui, du 25 mai au 19 juin, sera encore une fois le théâtre d'oeuvres d'art pyrotechnique.

On ne peut passer sous silence le Festival Bell Juste pour rire (du 11 au 21 juillet) dont les artistes dilateront une fois de plus la rate de 450 000 spectateurs. Parmi les plus imposants festivals de la région, il ne faut pas oublier le Festival de créations jeunesse (du 13 au 19 mai) mettant en valeur les talents artistiques des 12 à 18 ans, le Festival international de rock de Montréal (du 14 au 23 juin), les Fêtes estivales de Montréal-Nord (du 28 juin au 7 juillet), les Fêtes de Lachine (du 22 au 25 août) et le Festival fleuve et musique de Repentigny.

Les rues et les parcs de la ville de Québec s'animeront du 4 au 14 juillet pour la plus grande fête culturelle francophone d'Amérique du Nord. Avec ses 400 spectacles regroupant plus de 800 artistes provenant d'une vingtaine de pays, le Festival d'été international de Québec compte sur une assistance de quelques 2 700 000 festivaliers. Il s'appuie sur un impressionnant budget de 2 900 000 \$.

La région de Québec est également le théâtre de plusieurs festivals d'importance, dont plusieurs s'adressent spécialement aux jeunes. Parmi eux, la Super Enfance-Fête (du 15 au 20 mai), le Festival folklorique des enfants du monde (du 22 juin au 1er juillet) et L'Estival Juniart (du 23 au 28 juillet).

Les régions de Lanaudière et du Coeur-du-Québec regorgent de fêtes populaires. À commencer par le Festival international de Lanaudière à Joliette qui se déploie autour d'un budget de 4 millions \$ et où la création artistique est à l'honneur. D'une durée de 57 jours, de la fin juin à la fin août, il laisse place à la musique, au théâtre et à la danse. Le Festival country de Saint-Calixte, gagnant du « Meilleur festival country » du Gala Cabaret 1990, s'étalera sur six fins de semaine, du 1er juillet au 7 août.

Le Festival mondial de folklore de Drummondville a gagné ses lettres de noblesse : 30 groupes folkloriques de haut calibre, provenant de plus de 15 pays, 1300 chanteurs et musiciens, 300 spectacles. C'est



PHOTO LOUISE LEMIEUX

Le Festival des montgolfières du Haut-Richelieu, du 10 au 18 août.

ce que vous propose l'organisation du festival qui aura lieu du 5 au 14 juillet. Ajoutons à cela le Festival des Trois-Rivières (du 28 juin au 7 juillet), la Classique internationale de canots de la Mauricie (du 24 août au 2 septembre) et le célèbre Festival western de Saint-Tite (du 6 au 15 septembre). Toute une brochette de manifestations populaires qui attirent les foules d'année en année.

Le plus beau fleuron des festivals de la Montérégie est sans contredit les Régates de Valleyfield. Cette classique de compétitions motonautiques, prévue du 5 au 7 juillet, regroupera 200 embarcations nautiques dans 12 classes différentes. Les décors enchanteurs de la région sont mis en valeur au Festival des voiles de Longueuil (du 1er au 5 août) et au Festival

Voir page 14 : Festivals

RENDEZ-VOUS AUX ÎLES-DE-LA-MADELEINE

Cet été les Îles-de-la-Madeleine vous attendent. Que ce soit pour découvrir leurs plages et leurs magnifiques paysages marins, vous adonner à votre sport nautique favori ou encore savourer la bonne cuisine, venez faire un tour aux Îles-de-la-Madeleine. C'est le paradis des amoureux de la nature et des bonnes gens.

LES ÎLES-DE-LA-MADELEINE

NOUVEAUX COURS

TOURISME QUÉBEC

Commissariat sans but lucratif
de la région de Montréal
(numéro local) 514-251-2515

Du Québec, de Montréal au Canada
et des États-Unis: 1 800 363-7777

Association touristique
des Îles-de-la-Madeleine
1-418-986-2245

L'EXCELLENCE !
Air Alliance
L'air de Québec

Base de plein air "LES ÎLES"
CLUB VACANCES
• Chambres privées
• Repas
• Équipements
IDEAL POUR COUPLES OU FAMILLES
Tel.: (418) 985-2833

HOTEL BELLEVUE
45 unités modernes
TV Radio câble
Vue sur le port de Cap aux Meules
C.P. 185 Cap aux Meules
H.M. G0B 1130
Tel.: (418) 986-4477

AUBERGE MADELI INN
L'hospitalité québécoise au
gout des Îles
64 chambres tout confort
TV câble
Tel.: (418) 986-2211

CENTRE DE THALASSOTHÉRAPIE des
Îles-de-la-Madeleine
(Château Madelinot)
"Une occasion d'associer vacances et
santé"
Forfaits de 1, 3 ou 5 jours sur rendez-vous.
Tel.: (418) 986-4330

LE N. M. LUCY MAUD MONTGOMERY
Traversier Souris (I.P.E.) Îles-de-la-Madeleine
"Un voyage inoubliable"
Traversées tous les jours.
Réservations recommandées en juillet et août.
Tel.: (418) 986-3278

LES ÎLES-DE-LA-MADELEINE
INTAIR
Du savoir faire sur toute la ligne

À la découverte des bonnes tables québécoises

Anne Pélovas

PLACE à la détente, aux découvertes et aux plaisirs en vacances ! On peut faire du sport, profiter de la chaleur du soleil, se prélasser sur une plage, jouer les casse-cous ou les aventuriers, une chose est sûre : il faut sans cesse revenir au besoin naturel de s'alimenter... Doit-on alors manger pour vivre ou bien vivre pour manger ? C'est une question à laquelle chacun répond comme il l'entend mais il est certain que les vacances sont l'occasion de profiter d'un des plaisirs de la vie : celui de goûter, là où l'on se trouve, à la cuisine régionale ou gastronomique. Proches des sources — qu'il s'agisse de produits de la mer ou de la terre — on peut alors profiter de prix qui ne sont pas... astronomiques.

Finie la gastronomie importée, place à la gastronomie québécoise ? La province a peut-être mis un peu de temps à valoriser son potentiel culinaire mais le train est bien en marche aujourd'hui. Les bonnes tables ne manquent pas, en effet, en dehors des grands centres urbains. Qu'il s'agisse de « pure » gastronomie ou de cuisine régionale raffinée, on peut aisément trouver son compte lors d'une petite halte de vacances et ceci dans tous les coins du Québec. Soucieux de faire davantage pour la promotion de la restauration québécoise comme produit touristique à part entière, le gouvernement a d'ailleurs pris deux initiatives intéressantes. L'été dernier, le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation délivrait ainsi ses premiers certificats d'accréditation à 41 établissements offrant une cuisine régionale de qualité. Ils ont été regroupés dans un dépliant intitulé *Autant de façons de goûter le Québec*. Ce mini-guide est à emporter dans ses bagages, tout comme ceux que chaque région touristique prépare à l'intention des vacanciers (On trouve dans ces guides les premières informations nécessaires pour faire son choix de « tables » (adresses, téléphones et... nombre de fourchettes attribuées à chaque salle à manger).

En outre, le ministère du Tourisme a innové cette année en attribuant ses premiers « prix québécois de la gastronomie » dans le cadre du Gala national des grands prix du tourisme québécois. Décernés par région, les prix donnent un avant-goût alléchant de ce que pourrait être au Québec un véritable circuit gastronomique. Avant que le projet ne se concrétise, c'est à chacun de faire son choix. Du Sud au Nord et d'Ouest en Est, il est

toujours possible de s'offrir le repas de ses rêves.

En passant par Hull, il ne faut pas manquer par exemple le célèbre Café Henry Burger, lauréat du prix de la gastronomie pour la région de l'Outaouais. Établi depuis 1922, il propose une fine cuisine française et des menus saisonniers à ravir le palais. Dans la Baie des Sables du grand lac Baskatong, une petite entreprise, le Pavillon de l'Orignal offre aussi — comme son nom ne l'indique pas — l'occasion de pêcher dorés et brochets ou de les déguster sans effort à sa table.

En Abitibi-Témiscamingue, la bonne chère semble se faire rare, mais il existe tout de même deux hôtels — le Château d'Amos et L'Escale de Val-d'Or — dont les restaurants sont dotés de quatre fourchettes. Les Laurentides fourmillent, elles, de très belles salles à manger. Pour s'en convaincre, on peut participer, du 16 au 25 août au Festival des vins des Laurentides qui, comme son nom ne l'indique pas non plus, met surtout en valeur les meilleures tables de la région. Pour les gourmets ou les gourmands qui ne veulent pas attendre la fin de l'été, les adresses sûres sont celles du bel hôtel La Sapinière — quatre fourchettes pour sa cuisine raffinée et sa prestigieuse cave à vins — à Val David, l'Auberge Saint-Denis de Saint-Sauveur-des-Monts, le Far Hills de Val-Morin et l'Hôtel L'eau à la bouche de Sainte-Adèle. À Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson, le Bistrot à Champlain s'est en outre mérité le prix de la gastronomie pour les Laurentides. À découvrir !

En remontant sur la rive nord du Saint-Laurent, on peut s'arrêter dans l'une des magnifiques hôtels installées dans un cadre champêtre. L'Auberge du lac Saint-Pierre, chaleureusement à souhait, constitue ainsi un excellent relais gastronomique à Pointe-du-Lac (honoré cette année par le ministère du Tourisme). Un petit écart en Haute-Mauricie vous permettra d'admirer la Seigneurie du Triton et de goûter sa cuisine, à moins que vous ne préfériez la vue panoramique — sur le fleuve — de la Gœliche. C'est un des plus anciens hôtels d'Amérique. Sur l'Île d'Orléans, c'est aussi le lieu le plus réputé pour sa fine cuisine.

Charlevoix est sans doute la région québécoise la plus courue, « gastronomiquement » parlant. Une réputation bien méritée ! Les chefs y rivalisent souvent d'imagination pour apprêter les produits locaux, notamment le veau, le lapin, l'agneau, le caplan et l'éperlan. Les quatre fourchettes ne manquent pas sur les hauteurs de Charlevoix, surtout à Pointe-au-Pic. C'est là, à flanc de montagne, que se situe l'Auberge des falaises. L'excellence de sa table lui a valu l'an passé un « Silver Spoon Award » du Gourmet Diners Club of America et, tout récemment, le grand prix québécois de la gastronomie. Non loin de là, deux belles auberges dominent aussi le Saint-Laurent. La Pinsonnière — fleuron de la prestigieuse chaîne Relais & Châteaux — et l'Auberge des 3 canards seront recherchées par les amateurs de cuisine imaginative, tout comme l'Auberge des Peu-

pliers à Cap-à-l'Aigle et la Maison Otis à Baie-Saint-Paul.

Au Saguenay-Lac Saint-Jean, pas moyen d'échapper non plus au charme envoûtant de certains sites champêtres. La Maison de la rivière à La Baie permet de « goûter » au fjord. Sa cuisine variée, amérindienne, environnementale et fjordienne, a été consacrée cette année par la remise du prix saguenéen de la gastronomie. De l'autre côté de la rivière, on ne peut manquer le pittoresque village de Sainte-Rose-du-Nord et son auberge Le Presbytère, première récipiendaire provinciale du Grand prix Brador pour la petite entreprise touristique.

Pays du saumon, de la truite mouchetée, du brochet, du canard et de l'outarde, la région de Manicouagan permet à chacun de composer lui-même son menu gastronomique... La plupart des restaurants offrent des poissons fraîchement pêchés mais les meilleures adresses sont sans conteste Le Manoir de Baie-Comeau et le magnifique Hôtel Tadoussac. Les amateurs de crêpes se rendront à La Bolée, à Tadoussac prix québécois de la gastronomie pour la région.

Paradis des chasseurs et pêcheurs, la région de Duplessis fournit elle aussi les meilleurs poissons et gibiers susceptibles de se retrouver dans nos assiettes. Peu de tables valent néanmoins le détour sur la Côte-Nord, hormis celles de l'Hôtel des gouverneurs à Sept-Îles, du

Château à Port-Cartier et du Jonathan à Rivière-au-Tonnerre, qui vient de remporter le prix de la gastronomie pour la région. Il faut dire cependant que bon nombre de restaurants offrent une variété impressionnante de produits de la mer à leur menu. La fraîcheur vaut bien ici la haute gastronomie !

Sur la rive sud du Saint-Laurent, on rivalise confortablement avec le nord. La Montérégie vous ouvrira les portes de très belles cuisines, comme celles de Denis Roeser à Saint-Jean-sur-Richelieu — prix québécois de la gastronomie — ou de l'Auberge des Gallant, installé au coeur d'un ravin de chevreuils à Vaudreuil. Pour s'en donner à coeur joie, il faut pousser vers l'Estrie qui a, depuis longtemps, acquis ses lettres de noblesse dans le secteur de l'accueil touristique. La Falaise Saint-Michel, à Sherbrooke, est l'un des établissements les plus réputés pour sa cuisine. L'Auberge Bromont, le Manoir Hovey et l'Auberge Hatley Inn de North Hatley ainsi que l'Auberge Ripplecove à Ayer's Cliff figurent également au rang des meilleures tables du Québec.

La route du bord du fleuve offre toutes sortes d'occasions pour une halte gastronomique. À Montmagny, d'abord, le Manoir des Érables — membre du réseau Relais & Châteaux — et la Maison Rousseau sont à ne pas manquer. En rentrant dans les Appalaches, filez jusqu'à

Voir page 12 : Gastronomie

Venez Découvrir
le Calme et la Tranquillité!

Profitez de nos FORAITS
3 jours / 2 nuits **215\$** par pers. occ. double
6 jours / 5 nuits **515\$** par pers. occ. double

Du 21 juin au 20 décembre 1991
Du DIMANCHE au VENDREDI.
Incluant PETIT DÉJEUNER et SOUPER.
Taxes en sus

- Situé au bord d'un lac
- A 1 heure de Montréal
- Prestigieuse cave à vin
- Piscine extérieure chauffée
- 70 chambres climatisées
- Table d'Hôte
- Pédalos, canots, tennis
- Vert de pratique
- Sports et activités organisés

Hotel *La Sapinière*
Vil. David, Qué.

Val-David 819-322-2020
Montréal 514-866-8262
Ext. de Mt 800-567-6635
Toronto 416-889-7531
Fax 819-322-6510
Télex 05-839630

C.P. 190, VAL-DAVID (QUEBEC) CANADA J0T 2N0

OBSERVATION DE CROISIÈRES SUR LE FJORD
Baleines / Saguenay
CAVALIER DES MERS / CAVALIER ROYAL

Côté "Beau"

BALEINE
Départ: Baie Ste-Catherine
Juin à la mi-octobre
10h00, 13h15, 16h30
+ 14h30 du 15 juillet au 3 septembre
Durée: 3 heures
Adultes: 30\$ Enfants: 15\$
Aussi départs de Tadoussac

SAGUENAY
DÉPART TOUS LES JOURS
Début juillet au début septembre

GRANDE CROISIÈRE
Départ: 10h15 Baie Ste-Catherine
Tadoussac
Retour: 14h30
Adultes: 40\$ (Repas inclus)
Enfants: 20\$

CROISIÈRE DÉCOUVERTE
Départ: 11h45 Anse-St-Jean
Retour: 12h45
Adulte: 18\$ Enfants: 10\$

Croisières Navimex inc.
CONTACTEZ-NOUS!
1-800-463-1292

Chéribourg
CENTRE DE VILLÉGIATURE

Le premier centre de villégiature de la Station Touristique Magog-Orford

Vacances Internationales
1-800-567-6132

Le seul centre de villégiature adjacent au PARC ORFORD et tout près du majestueux LAC MEMPHREMAGOG, LE CHERIBOURG vous offre:

- Fine cuisine régionale Estrienne
- Chambres et villas confortables
- Bars sympathiques
- Piscines intérieure, extérieures, bain à tourbillons et sauna
- Salle d'exercices et de musculation
- Activités organisées pour les enfants
- Vélos de montagne, équitation
- Les plus beaux tennis de la région — Golf
- Glissades d'eau — Sports nautiques
- Concerts

GRATUIT

Louez une chambre ou une villa et courez la chance de gagner un week-end pour 2 personnes d'une valeur de:

412\$

Offre valide jusqu'au 2 septembre 1991 sur présentation de cette annonce.

AUTOROUTE 10, SORTIE 118, DIRECTION MONT ORFORD

F·O·R·F·A·I·T



Cet été, offrez-vous des vacances fraîches et reposantes dans une oasis de verdure côtoyant le Lac Delage. À quelques minutes du Vieux-Québec, le Manoir vous propose une chambre spacieuse, le repas du soir, le petit déjeuner et la pratique gratuite des activités sportives: piscine intérieure et extérieure, voile, planche à voile, pédales, canot, tennis, mini-golf, bicyclette, sauna, bains tourbillons.

L'hébergement et les activités sportives sont gratuits pour les enfants de 18 ans et moins partageant la chambre des parents.

Haute saison **92 \$***
Saison régulière **87 \$***
À compter de:

* Prix par personne, par jour en occupation double d'une chambre régulière, taxe et service en sus. ++++



LAC DELAGE
LE MANOIR DU LAC DELAGE
40, ave du Lac, Ville du Lac Delage, (Québec) G0A 4P0

RÉSERVATIONS
(418) 848-2551
1-800-463-2841

Le charme paisible des auberges

Martin Fournier

C E QU'ON PEUT qualifier aujourd'hui d'auberge (à tout le moins au Québec) n'a plus grand-chose à voir avec ces établissements rustiques et isolés où quelque mousquetaire d'un vieux film de cap et d'épée faisait halte pour dormir à la dure et se restaurer. Si l'auberge privilégie toujours le charme et le calme de la campagne, elle s'est depuis beaucoup civilisée, jusqu'à devenir souvent un haut lieu de jouissance et de gastronomie. Ce qui la distingue avant tout des autres types d'établissements hôteliers, c'est la personnalité et le souci omniprésent de qualité: qualité de l'environnement, de la décoration et de l'aménagement, de l'accueil et, bien sûr, de la table.

Certaines auberges ont acquis une renommée nationale, surtout dans la région de Charlevoix, notamment La Pignoronde, L'été ou Le petit berger et dans l'Estrie, entre autres La Pinsonnière, l'Auberge des falaises, le Manoir Hovey, l'Auberge Hatley. Il y a aussi le Manoir des érables à Montmagny, l'Auberge Desneiges à Sainte-Agathe. Mais la plupart, disséminées ça et là sur le territoire du Québec, sont demeurées discrètes; elles se laissent désirer.

On les découvre un peu par hasard, sur la recommandation d'un ami, d'une connaissance, ou en in-

sistant auprès des organismes touristiques pour être guidé vers un établissement paisible et différent. Car voilà ce que vous offre avant tout l'aubergiste consciencieux: un séjour d'un calme et d'un agrément sans faille.

Comment reconnaître une bonne auberge? ... Les lieux sont paisibles et invitants. L'ambiance doit plaire instantanément (chaque auberge a sa personnalité), car il existe toujours dans ces établissements un salon, une bibliothèque ou une terrasse où l'on peut s'attarder dès le premier instant. Généralement, le ou la propriétaire s'occupe de l'accueil personnellement. La chambre et la maison sont généralement décorées avec soin et originalité et, en plusieurs endroits, on peut profiter d'un luxe supplémentaire tel que bain tourbillon, tennis ou ballade en canot.

Le coût du séjour est parfois élevé mais demeure néanmoins tout à fait raisonnable par rapport aux satisfactions qu'un tel séjour devrait procurer. En fait, à moins d'être parmi les privilégiés qui peuvent y séjourner régulièrement, il serait normal de garder un bon souvenir de ces moments, un point culminant de vos vacances.

Côté cuisine, la plupart des auberges adoptent une vocation régionale, c'est-à-dire qu'elles auront à coeur de promouvoir les spécialités de chaque région et d'utiliser les aliments de grande fraîcheur



L'Auberge Ripplecove, au Lac Massawippi.

qu'elles peuvent se procurer localement. Certaines auberges ont une carte élaborée et des caves à vin à faire rougir les meilleurs blancs; d'autres improvisent une sélection limitée de menus en fonction de l'inspiration du jour ou des aliments disponibles. Mais toutes veillent avec un soin jaloux à l'originalité et à la qualité de leur cuisine. Les amateurs de gastronomie pourront savourer et déguster en paix. Ceux qui pourraient croire que la

description de ces petits établissements est par trop idyllique devraient tenter l'expérience au moins une fois, mais sans aveuglement, en y mettant toute l'intuition nécessaire. Quand il s'agit d'investir dans la joie et le bonheur, on ne saurait laisser trop de place au charme et à la spontanéité.

Enfin, mentionnons qu'il existe un guide *Auberges et relais de campagne du Québec* qui en présente une centaine parmi les meilleurs.

LES DEUX PLUS GRANDS CENTRES DE THALASSOTHÉRAPIE



AQUA MER et **AQUA RIVE**

à Carleton en Gaspésie

au Manoir Richelieu à Pointe-au-Pic

Tél.: 1-800-463-0867
1-418-364-7055

Tél.: 1-800-363-5454
1-418-665-7533

vous présentent les

RELAIS de la MER



<p>Horizon Santé-Beauté Inc. 7430, rue St-Denis Montréal (514) 272-4903</p>	<p>Le Centre de Balnéothérapie Aqua Cité Inc. 666, rue Sherbrooke O. Suite 1601, Montréal (514) 845-8455</p>	<p>Janine Lemelin Esthétique Inc. 2868, rue Montreuil Ste-Foy (418) 653-7665</p>	<p>Centre d'Esthétique du Saguenay 52, rue Racine O. Chicoutimi (418) 543-2486</p>
--	---	---	---

Un nouveau réseau de centres en balnéo-esthétique où l'on conjugue qualité, professionnalisme, authenticité et désir de toujours mieux vous satisfaire.

- **Déjouez le stress et la fatigue** en revenant aux sources de l'énergie. Goûtez vous-même le bonheur d'une cure marine en vous offrant une gamme de soins essentiels à votre remise en forme.
- **Misez sur votre capital BEAUTÉ - SANTÉ - VITALITÉ** en bénéficiant des bienfaits de nos produits marins d'une très grande richesse biologique.



Un monde nouveau, un concept unique...

Une image de marque et de confiance

La plus grande référence de l'heure dans le domaine de la balnéo-esthétique

Membre du réseau **AQUA-SANTÉ**

Des forfaits avantageux pour s'évader en famille

Carole Guay

DANS L'UNIVERS touristique québécois, il existe des réseaux d'hébergement grâce auxquels les familles peuvent s'offrir des vacances très agréables, un brin de détente et de fantaisie, même avec un budget limité.

Ainsi, la Fédération des Agriculteurs offre un concept d'hébergement selon trois modes différents : les Gîtes du Passant, les Gîtes à la Ferme et les Maisons de Campagne. Elle a aussi mis sur pied le réseau des Tables Champêtres et des Promenades à la Ferme. Vous apprécierez ces séjours confortables, ces lieux où l'on vous accueille avec le sourire et où l'on vous offre une hospitalité simple et chaleureuse. Ici, le rapport qualité/prix a son importance. Et les gens le savent bien. Les membres du réseau font l'objet d'une vérification régulière du respect des standards de qualité exigés par la Fédération.

Les 252 Gîtes du Passant se présentent sous la formule bien connue des « *Bed & Breakfast* ». On les retrouve à la campagne, dans les villages, en banlieue ou à la ville, dans la plupart des régions touristiques du Québec. Leurs prix incluent toujours le petit déjeuner, généreux, coloré, agrémenté d'une variété de produits maison. Vous pouvez séjourner dans les gîtes pour environ 45 \$ la nuit, pour deux personnes.

Si l'on veut se familiariser avec les habitudes de vie en milieu agricole, rien de tel que les Gîtes à la Ferme. Ces chambres d'hôtes mettent à votre disposition des forfaits en pension complète (trois repas) ou en demi-pension (deux repas). Votre famille savourera le confort douillet et l'atmosphère chaleureuse de ces gîtes. Et les prix vous inciteront à répéter l'expérience. Par exemple, un forfait de cinq jours, en pension complète, coûte environ 600 \$ pour une famille de quatre personnes. Certains gîtes vous invitent à observer les acti-

vités de la ferme ou même à y participer.

Quant aux Maisons de Campagne, elles permettent des séjours autonomes dans une maison, une ferme ou un chalet où l'on retrouve ameublement, literie et vaisselle. Vous pouvez louer le site de votre choix pour un mois, une semaine ou une fin de semaine. Choisir l'un de ces séjours c'est opter pour la tranquillité, la liberté, l'harmonie avec la nature. Selon l'endroit, la location à la semaine coûte entre 200 \$ et 450 \$ pour une famille de quatre à huit personnes. Pourquoi ne pas profiter de votre visite pour tenter l'expérience de l'une des bonnes tables de la région ?

Les 24 Tables Champêtres attirent quantité d'amateurs de bonne chère, tout au long de l'année. Toutefois, l'été n'est-il pas la saison idéale pour vivre une expérience

gastronomique à partir de la production agricole et maraîchère d'une ferme québécoise ?

Dans l'intimité chaleureuse de leur salle à manger, vos hôtes vous proposeront un menu d'au moins cinq services, qui saura satisfaire gourmands et gourmets. Selon la table de votre choix, vous pourrez savourer boeuf, veau, agneau, poulet, porc. Vous pourrez aussi expérimenter d'autres saveurs : faisan, pintade, canard, oie, lapin, caille, truite, sanglier, bison, cheval. En plus des produits de l'érable et du verger, bien des tables champêtres réservent encore des surprises. Les visiteurs apportent leur vin, le repas et la visite du domaine leur coûtent en moyenne 27,60 \$ chacun.

Pour sa part, les Promenades à la Ferme suggèrent des activités, pour des groupes de 15 personnes ou plus, visant à apprivoiser la vie à

la ferme. L'agriculteur, d'ordinaire bon vivant et imaginaire, vous offre de participer à une vaste gamme d'activités : traite des vaches, élevage du lapin, culture maraîchère, entretien des chevaux, soins des petits animaux, interprétation de l'étable, levée des oeufs, naissance des poussins, etc. Sur les lieux, vous pouvez aussi apprendre à identifier légumes et plantes. Et vous aurez grand plaisir à vous balader parfois à dos de poney ou même à chasser le sanglier. Certains propriétaires organisent, à des dates spécifiques, des journées portes ouvertes. Les prix de base varient entre 2,50 \$ et 4,50 \$ par personne selon les activités au programme.

En profitant des forfaits proposés, les vacanciers pourront découvrir, déguster, s'amuser, s'émerveiller, s'évader, prendre le grand air. Et se souvenir...

EXPÉDITION ÉCOLOGIQUE À ANTICOSTI

Départ: 20, 27 juillet, 3, 10, 24 août: 1179 \$

POUR LES AMANTS DE LA NATURE,
OBSERVATION DE LA FAUNE ET FLORE

tout inclus, hébergement
et repas de qualité, petits
groupes de 12 personnes

en collaboration avec la Société
de Biologie de Montréal



Pour réservation:

CLUB VOYAGES MONT ST-HILAIRE
464-6161

PERMIS DU QUÉBEC

EXPOTEC 91

L'homme... ce drôle d'animal



UN SPECTACLE FASCINANT SUR L'ÉVOLUTION

UNE GRANDE EXPOSITION
SCIENTIFIQUE
POUR TOUTE LA FAMILLE.

LE TOUT NOUVEAU
FILM IMAX®
«L'EAU ET LES HOMMES».

UN FACE-À-FACE
PERCUTANT AVEC VOS
ANCÊTRES.



OUVERT TOUS LES JOURS AU VIEUX-PORT DE MONTRÉAL
ANGLE DE LA COMMUNE ET SAINT-LAURENT, METRO PLACE-D'ARMES

Du 5 juin au 29 septembre
Billetterie: 9h45 à 21h30
Exposition: 10h00 à 23h00

Renseignements:
496-4629
Réservations de groupes
496-1799

Une présentation
du Vieux-Port de Montréal
en collaboration avec
Lavalin Communications

EST-CE QU'ON VA FAIRE TOUT ÇA ?

oui!

NOS ACTIVITÉS:
EQUITATION • SKI NAUTIQUE • VOILE ET PLANCHE À VOILE
• CANOT ET CANOT CAMPING • RABASKA
• ESCALADE • ATELIER DE CIRQUE • NATATION
• TIR À L'ARC • PLONGÉE LIBRE • PROGRAMME D'ANGLAIS
• ET PLUS, PLUS, PLUS...

GARÇONS ET FILLES DE 6 À 16 ANS

base de plein air des laurentides

819-425-3556
819-425-5969

OUI, ça bouge en grand... et en petit.

Saint-Jovite
Lac Sauvage



Prix Québécois de la Gastronomie 1991*

Laval

La Maison de Charvignol

Gagnant du Lauréat régional de Laval

Fine Cuisine Française
Relais Gastronomique



3 AVENUE DES TERRASSES,
STE-ROSE, LAVAL, QC, H7L 2C4
628-0161

Oulouais

Café Henry Burger

Gagnant du Lauréat Régional de l'Oulouais et Le prix des 4 Diamants de la CAA/AAA

Cuisine Française
Menu Saisonnier

Depuis 1922

69 rue Laurier, Hull Réservation (819) 777-5646

Bas St-Laurent

Gagnant du lauréat régional en gastronomie et en accueil du Bas Saint-Laurent pour le Grand Prix 90-91



160, chemin de la Tête du Lac
Pohénegamook G0L 2T0
DIRECTION RIVIÈRE-DU-LOUP
SORTIE 488

la Gourmandière AUBERGE

Tél.: (418) 859-2323 Fax: (418) 859-2313

→ *Charlevoix* →

LIEU DE DÉLICES

Une des plus prestigieuses auberge de Charlevoix, à l'enseigne du calme et du romantisme, 48 chambres, dont 37 suites juniors toutes munies de bain tourbillon, salon avec foyer, balcon privé et vue panoramique sur le fleuve. Notre cuisine recherchée nous a valu l'attribution de nombreux prix gastronomiques. En 1991, LE PRIX NATIONAL DE LA GASTRONOMIE des Grands Prix du Tourisme Québécois. Un délice pour les yeux... et le palais

18, Chemin des Falaises, Pointe-au-Pic
G0T 1M0 (418) 665-3731

Gagnant du Premier Prix National

Coeur-du-Québec

L'EXCELLENCE EN MAURICIE SUR LA ROUTE DE VOS VACANCES

L'Auberge du Lac Saint-Pierre

Gagnant du lauréat régional du Coeur-du-Québec

Case postale 10
Pointe-du-Lac (Québec)
Canada G0X 1Z0

UN SITE ENCHANTEUR, UNE FINE CUISINE IMAGINATIVE, UN CONFORT SUPÉRIEUR
RÉSERVATION: (819) 377-5971

Québec

Restaurant au Parmesan

Gagnant du Lauréat régional de Québec

38, rue St-Louis, Québec
Tél.: (418) 692-0341

Montréal

Une table de prestige, au delà des modes.

Le Beaver Club. Récipiendaire du Prix Ulysse 1991 de la gastronomie pour la région de Montréal. Prix décerné par le ministère du Tourisme du Québec.

Osez la tradition

Le Reine Elizabeth

Montréal

Gagnant du lauréat régional de Montréal

NOESER
Cuisine de Dégustation

Ginette et Denis Noeser

Restaurant Français
★★★ Étoiles Guide Debeur Terasse

236, rue Champlain, Saint-Jean-sur-Richelieu, (514) 346-0811

Saguenay-Lac St-Jean

Auberge *La Maison de la Rivière*

Gastronomie amérindienne, régionale et environnementale

22630 chemin de la Batture
Ville de La Baie, Qc
1-800-363-2078 ou (418) 544-2912

GAGNANT DU LAURÉAT RÉGIONAL DU SAGUENAY-LAC-ST-JEAN

Duplessis

Place Jonathan Aux "ÎLES MINGAN"

GAGNANT DU LAURÉAT RÉGIONAL DE DUPLESSIS.

SALLE À MANGER AVEC VUE SUR LA MER
MOTEL (10 UNITÉS)

POUR RÉSERVATION:
Lucette et Rejean Roy
(418) 465-2207
Case Postale 106, Rivière-au-Tonnerre
Cité Duplessis, (Qc) G0G 2L0

* Lauréats régionaux du Ministère du Tourisme

Cartes et guides pratiques

Normand Cazalais

Découvrons le Saint-Laurent

■ Vient de paraître la deuxième édition de la carte touristique *Découvrons le Saint-Laurent*. Complétée d'un bref texte descriptif, elle propose des circuits axés sur les attraits touristiques du Saint-Laurent et des rives (musées, plages, croisières, services de traversier, sites historiques, etc.) entre la frontière de l'Ontario et la traverse Matane-Baie-Comeau.

Hydro-Québec et Ultramar ont commandité la production de la carte *Découvrons le Québec*. Celle-ci est disponible gratuitement dans les différents kiosques d'information touristique des ATR participantes et de Tourisme-Québec ainsi que dans 300 stations-service du réseau Ultramar.

Renseignements : Tourisme-Québec, à Montréal, (514) 873-2015; ailleurs au Québec, 1-800-363-7777.

Hôtellerie de villégiature

■ La première édition du réper-

toire *Hôtellerie de villégiature du Québec* est maintenant disponible gratuitement dans les différents bureaux d'information touristique du Québec. Cette brochure couleurs présente divers forfaits proposés par des établissements de villégiature au Québec comptant parmi les meilleurs au Québec.

Renseignements : Hôtellerie de villégiature, (514) 873-6580.

Vacances famille

■ La Fédération des Agricolours du Québec propose l'édition 91 des guides *Gîtes du Passant*, *Gîtes à la Ferme et Maisons de campagne* et *Tables champêtres et Promenades à la Ferme au Québec*. Tous les deux sont publiés par la librairie Ulysse, spécialisée en voyage, et offrent une nouvelle présentation.

Gîtes du Passant (7,95 \$) inclut 252 maisons dans 18 régions, pour un total de 835 chambres qui se louent en moyenne, avec petit déjeuner, 45 \$ pour deux personnes et 32 \$ en occupation simple; ces tarifs sont de 34 \$ et 40 \$ dans les gîtes à la ferme. *Tables Champêtres*

(4,95 \$) propose 24 adresses, dont six nouvelles dans les Cantons de l'Est, le Coeur-du-Québec et Chaudière-Appalaches. Le prix des repas (de cinq services) y est en moyenne de 27,50 \$ par personne.

Renseignements : Librairie Ulysse, (514) 289-0993.

Tourisme jeunesse

■ Le magazine *Temps libre* est publié quatre fois l'an par le Regroupement tourisme jeunesse, organisme à but non lucratif qui fait la promotion du tourisme et de l'accessibilité du voyage auprès des jeunes. Il est distribué gratuitement dans les Cégeps et universités du Québec. Voici ce que contient son édition Été 91 : Des plages au Québec !!! Où ça ? La Côte-Nord, loin des sentiers battus, Anticosti, le joyau du Saint-Laurent, Le tour de l'Île d'Orléans à vélo, L'auberge de jeunesse de l'Île du Repos au Lac-Saint-Jean, Montréal sous le soleil.

Renseignements : Regroupement tourisme jeunesse, (514) 252-3117, 1-800-461-8585.

Camp des jeunes informaticiens

24 juin — 16 août
Âges: 9 à 13
9h00 — 17h00

(heures prolongées disponibles)

115⁰⁰\$ par semaine
1450 rue Stanley (métro Peel)
Téléphonez 849-8393 poste 767

ÉCOLE D'ÉTÉ POUR ADOLESCENTS (13 à 17 ans)

Nous offrons aussi des cours de langues et d'informatique aux adultes.

• Cours de français	lundi au vendredi	13h à 16h
• Excursion-immersion en français	en français	9h à 12h
• Cours d'anglais	lundi au vendredi	9h à 12h
• Excursion-immersion en anglais	en anglais	13h à 16h
• Informatique	lundi au vendredi	13h à 16h

N.B. Exemples d'activités: forum de Montréal, musées, natation à l'Île Ste-Hélène, etc... (accompagnées d'un professeur-animateur)

2 sessions: 8 juillet au 26 juillet 1991
5 août au 23 août 1991
Les cours d'informatique début le 24 juin 1991

Inscription et tests d'évaluation entre 16h et 18h
28,29 mai, 25, 26, 27 juin, 2, 3, 4, 30, 31 juillet

YMCA Centre-ville 1450 rue Stanley, métro Peel
849-8393 postes 712 & 732

CAMP DE VACANCES

4 SAISONS
INTERNATIONAL



« Altitude 2001 »
du Collège Français



Classe nature
Classe neige

Classe d'immersion anglaise

- Sport et plein air
- Vie à la ferme
- Ski alpin
- Patin
- Promenade en traîneau
- Ski de randonnée
- Raquette
- Glissade
- Traîneau tiré par des chiens
- Ornithologie
- Survie en forêt



Montréal (Collège Français)
(514) 495-2581

Sainte-Hélène-de-Chester
(819) 382-2332 (819) 382-2300

OUI, JE DÉSIRE RECEVOIR VOTRE DÉPLIANT



NOM
ADRESSE
VILLE CODE
CAMP DE VACANCES INTERNATIONAL
ALTITUDE 2001
SAINTE-HÉLÈNE-DE-CHESTER
COP 110

CAMPS D'ÉTÉ

Camp musical d'été de Montréal

« Un été en musique à Montréal ça te chante? »

- pour les musiciens de 12 ans et plus
- Du 5 au 23 août (session de 3 semaines)

Info.: 343-6111
poste 4686

Au programme: Musique d'ensemble, création de chansons, création électroacoustique, orchestre, loisirs...



Découvertes-soleil

au service des
sports de l'UQAM

SPORTS-SCIENCES-ARTS-ANGLAIS

Camps de jour pour les jeunes
de 6 à 12 ans du 2 juillet au 23 août

Inscription : avant le 19 juin

Renseignements : (514) 987-3105

Université du Québec à Montréal



DANSE



UN EXERCICE... ARTISTIQUE

École de danse
Louise Lapierre
ÉTÉ 91

CAMPS DE JOUR
ARTISTIQUES
Enfants / Adolescents
STAGES
JAZZ MODERNE
Adultes

DEMANDEZ NOTRE DÉPLIANT

521-3456
OU VENEZ VISITER

1460, MONT-ROYAL EST
PERMIS CP0206

Le tourisme santé pour se remettre en forme

Carole Guay

AU QUÉBEC, depuis quelques années, on a vu émerger un nouveau type de tourisme, le tourisme santé. Ses différents adeptes le pratiquent dans des centres spécialisés, qui offrent divers services favorisant la relaxation et la mise en forme. Par ailleurs, pour plusieurs, le naturisme peut aussi représenter des vacances santé par excellence.

De façon générale, on peut définir le tourisme santé comme étant un séjour d'agrément, où la santé devient le facteur incitatif majeur. Il se pratique dans un environnement naturel et pour but d'améliorer l'état psychologique ou physique de chacun.

En Europe, depuis fort longtemps, la pratique des cures est bien ancrée dans les moeurs. Dès 1750, les bains d'eau salée et l'air du littoral trouvaient des disciples, convaincus qu'une valeur médicamenteuse était rattachée à cette pratique qu'on nommait à l'époque « thermalisme mondain ».

On retrouve aujourd'hui en Europe deux types de thermalisme. Le premier demeure strictement médical et scientifiquement crédible, alors que le second en est un de prévention et de remise en forme, qualifié de « nouveau thermalisme ». Plusieurs stations thermales accueillent des clientèles complémentaires en offrant des traitements variés : remise en

forme, amincissement, relaxation, détente et activités sportives.

Le concept nord-américain diffère du concept européen. En effet, aux États-Unis, on parle moins de tourisme santé que de centre de remise en forme et de Spa où, en plus d'un ensemble d'infrastructures d'hébergement, on retrouve une série d'équipements et de services pour améliorer et maintenir sa condition physique.

Bien que relativement peu connu, on compte au Québec une douzaine d'établissements qui offrent des possibilités d'hébergement et qui se sont donnés une vocation touristique. On y offre une variété de traitements allant de la relaxation à la thalassothérapie, en passant par les soins de beauté. De par sa nature, le concept québécois se rapproche davantage du concept européen.

Les centres de santé se répartissent dans six régions touristiques : la Gaspésie, le Bas-Saint-Laurent, l'Estrie, les Laurentides, l'Outaouais et la région de Québec. À elles seules, la Gaspésie et l'Estrie regroupent huit centres.

Le produit offert varie d'une région et d'un établissement à l'autre. Néanmoins, deux tendances caractérisent le marché du tourisme santé au Québec : les centres à vocation thérapeutique et les établissements où l'on pratique les médecines dites alternatives.

Les centres à vocation thérapeutique sont inspirés des établissements de santé européens. Sept de

ces centres se spécialisent dans la thalassothérapie et la balnéothérapie. On mise ici sur les vertus de l'eau de mer, des algues, des boues marines et du climat marin, pour améliorer la santé. La proximité de la mer s'avère donc indispensable.

La région touristique de la Gaspésie a su capitaliser sur cette ressource. Le centre Aqua-mer de Carleton pompe l'eau de la mer pour la chauffer ensuite jusqu'à 37°C, tandis qu'à l'Auberge du Parc, à Paspébiac, l'eau de mer est transportée jusqu'au centre.

Quant à la balnéothérapie, elle demeure un traitement par les bains, sans l'apport bénéfique de l'eau de mer et du climat marin. Dans les régions du Bas-Saint-Laurent, de l'Estrie, de l'Outaouais et de Québec, certains centres de santé poursuivent cette vocation thérapeutique. Il faut mentionner en particulier la région de Rivière-du-Loup qui est en train de bâtir sa réputation touristique sur la santé. Le Domaine de Louvois est d'ailleurs le seul centre du Québec à offrir de véritables bains de boue. Et la cuisine y est excellente.

D'autre part, la pratique des médecines alternatives et des soins de beauté constitue la deuxième tendance observable au Québec. Les médecines douces, le yoga, la méditation, la gymnastique aquatique, le tai-chi, les massages sont autant de services offerts par les centres de santé oeuvrant dans ce domaine.

Plusieurs éléments incitent les gens à opter pour un séjour dans un

centre de santé : le besoin de relaxer, la nécessité de perdre du poids, l'attrait de l'environnement naturel facile d'accès et à proximité d'un plan d'eau, l'éventail des activités, les sessions d'information adaptées aux préoccupations de la santé, l'évaluation de la condition physique par objectifs contrôlés, la qualité de la nourriture, de l'hébergement et du service.

Toutefois, les centres québécois

offrent des activités sportives et culturelles peu diversifiées. Selon la région, on retrouve les activités suivantes : la marche, les randonnées en montagne, le tennis, le golf. On peut également visiter la région immédiate.

Le produit québécois propose habituellement deux modes d'hébergement, soit au centre de santé, soit dans les auberges locales.

Voir page 12 : Tourisme santé



Hôtels et centres de villégiature

DELTA MONTRÉAL 89 \$ DELTA SHERBROOKE 52 \$
DELTA TROIS-RIVIÈRES 52 \$ HÔTEL VALLEYFIELD 49 \$

Encore une fois c'est chaud ! Du 1er juin au 31 août 1991, les hôtels Delta du Québec vous offrent un rabais du vendredi au dimanche inclusivement.

Pour de plus amples renseignements :

(800) 463-1133 au Canada

* Le nombre de chambres à ces tarifs est limité.

Du 1er juillet au 18 août 1991 le Delta Sherbrooke et l'Hôtel Valleyfield vous offrent ces tarifs 7 jours semaine. Aussi valable au Delta Trois-Rivières, du 1er au 31 juillet 1991.

Cette offre ne s'applique pas aux réservations de groupes.

IMAGÉS DU FUTUR '91

L'exposition choc de l'été — 31 mai - 22 sept.

- INTERACTIVITÉ**
une exposition qui réagit sous vos doigts
- CINÉMA PAR ORDINATEUR**
des images vertigineuses
- VOYAGE DANS LE CORPS HUMAIN**
une découverte époustouflante
- ALLEMAGNE: pays invité d'honneur**

Ouvert tous les jours
31 mai - 18 août
10h-22h (21h dim. sauf les 23 et 30 juin)
19 août - 22 sept
12h-22h (21h dim. sauf le 1 sept.)

• Tarif famille • Restaurant
Renseignements : (514) 849-1612

VIEUX-PORT DE MONTRÉAL
(St-Laurent de la Communauté)
Métro Place d'Armes

CITÉ DES ARTS ET DES NOUVELLES TECHNOLOGIES DE MONTRÉAL

TOSHIBA Ville de Montréal Québec Le Vieux-Port de Montréal

OFFREZ-VOUS UN SÉJOUR CHEZ LA FAMILLE DUFOUR

MONT SAINTE-ANNE

HÔTEL VAL-DES-NEIGES: Centre de villégiature et de congrès situé au pied du mont Sainte-Anne, 110 chambres de luxe, cuisine réputée, piscine intérieure, sauna, tourbillon, salle d'exercices, salles de réunions (12). Demandez notre forfait: "Évasion à la montagne", 2 nuits/3 jours PAM à partir de 149 \$ p. pers., occ. dble jusqu'au 20 décembre 1991 ou nos autres forfaits: "Ski de printemps", "Coeur à Coeur", "Douce Vacances", "Golf", "Réunion d'affaires", etc. Tél.: (418) 827-5711, FAX: (418) 827-5997; sans frais 1-800-463-5250, hôte: 1-800-361-6162.

BAIE SAINT-PAUL

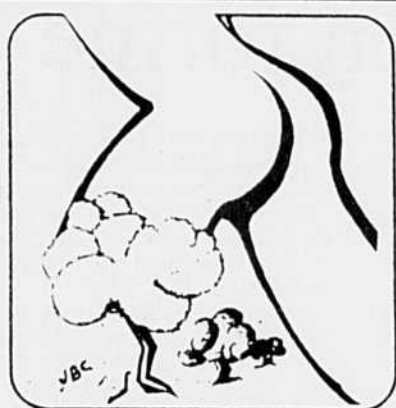
AUBERGE LA PIGNORONDE: Auberge à flanc de montagne avec vue magnifique sur le Saint-Laurent. 27 chambres tout confort, fine cuisine, salle de conférence et de jeux, piscine intérieure, bar-détente, ambiance chaleureuse, etc. Forfait spécial: "Évasion vers l'Arts", 2 nuits/3 jours PAM (4 repas) à partir de 99 \$ p. pers., occ. dble sur semaine (du dimanche au jeudi) jusqu'au 16 mai 1991. Demandez nos forfaits: "Coeur à Coeur", "Douce Vacances", "Réunion d'affaires". Tarifs et forfaits spéciaux pour groupes. Tél.: (418) 435-5505, FAX: (418) 435-2779, sans frais 1-800-463-5250, hôte 1-800-361-6162.

ÎLE-AUX-COUDRES

HÔTEL CAP-AUX-PIERRES: Dans une ambiance familiale, 46 chambres tout confort, cuisine exceptionnelle, piscine intérieure, billard, ping-pong, ambiance chaleureuse, etc. Forfait spécial: "Évasion dans l'île", 2 nuits/3 jours (4 repas) PAM à partir de 99 \$ p. pers., occ. dble sur semaine (du dimanche au jeudi) jusqu'au 16 mai 1991. Demandez nos forfaits: "Coeur à Coeur", "Val Des Neiges-Cap-aux-Pierres", "Réunion d'affaires", "Vacances Plein-Air", "Détente". Tarifs et forfaits spéciaux pour groupes. Tél.: (418) 438-2711, FAX: (418) 438-2127, sans frais 1-800-463-5250, hôte 1-800-361-6162.

TADOUSSAC

HÔTEL TADOUSSAC: Grand manoir traditionnel entièrement rénové avec sa vue imprenable sur la baie de Tadoussac, le Saint-Laurent et le Saguenay. 149 chambres tout confort, cuisine réputée, piscine, tennis, marelle, golf, mini-put, excursions, etc. Demandez nos forfaits: "Coeur à Coeur", "Golf", "Découverte du Fjord du Saguenay", "Safari Visuel aux Baleines", "Évasion au cœur des rives", "Douce Vacances", "Réunion d'affaires", etc. Tél.: (418) 235 4421, FAX: (418) 235-4607, sans frais 1-800-463-5250, hôte: 1-800-361-6162. OUVERTURE EN MAI.



VIVRE
NU
SOUS
LE
SOLEIL

Camping — Pique-nique — Journée ou saison
Activités écologiques — Sportives — Tennis — Piscines
Médecines douces — Relaxation

LA POMMERIE

Centre écologique et naturiste
St-Antoine Abbé, Qc J0S 1N0

514-826-4723

MAI À OCTOBRE

◆ **Tourisme santé**

Quant aux tarifs, ils se situent entre 350 \$ et 995 \$ par semaine. D'ordinaire, ces tarifs incluent l'hébergement, les repas et les traitements de base.

Pour nombre de Québécois, le naturisme représente aussi des vacances santé idéales. C'est une philosophie, un mode de vie. Selon de récents sondages, les adeptes occasionnels ou réguliers du naturisme comptent pour 20 % de la population.

Le naturisme découle de principes qui lui donnent sa spécificité. On parle de pratique de la nudité intégrale et collective qui vise une utilisation maximale des agents naturels, eau, air, soleil, la sauvegarde de l'équilibre physique et psychique de l'être humain.

Les naturistes recherchent cet équilibre par la détente au contact de la nature, par des exercices physiques, par le respect des règles simples d'hygiène et de diététique, et par des activités favorisant un épanouissement de la créativité.

Selon la Fédération québécoise de naturisme, la pratique collective et familiale du naturisme, associée aux périodes de loisirs et de vacances, représente un facteur de progrès par une vie plus simple, plus saine et plus humaine. Elle vise à favoriser le respect de soi-même, des autres et de l'environnement. La plupart des naturistes fréquentent les quelque 50 centres spécialisés du Québec, dont certains sont dotés d'infrastructures importantes.

◆ **Gastronomie**
Saint-Georges vous assoie à « La table du Père Nature », lauréat régional des grands prix du tourisme. La Coureuse des grèves, à Saint-Jean-Port-Joli, ravira les amateurs de desserts et pâtisseries.
Un périple dans le Bas-Saint-Laurent peut aussi vous conduire à faire un saut sur l'île Verte pour un rendez-vous gourmand. La table du Chasse-Marée y met à l'honneur l'agneau de prés salés et toutes sortes de champignons cueillis sur l'île. À l'intérieur des terres, lorsqu'on rejoint la côte, Pohénégamook vaut aussi le détour, entre autres pour son Auberge La Gourmandière, classée en tête de liste des restaurants de la région. On peut aussi faire un saut du côté du village du Bic, au Mange Grenouille, qui promet de vous « soigner aux petits oignons ».

On peut adhérer à la Fédération québécoise de naturisme. Les membres reçoivent la revue *Au Naturel*, publication trimestrielle tirée à 3000 exemplaires, et un passeport leur donnant droit de participer aux activités urbaines. Ils bénéficient également d'une journée gratuite dans un centre affilié de leur choix.

Les adeptes des centres où se pratique la thalassothérapie, la balnéothérapie et les médecines alternatives ont une conception différente des adeptes du naturisme en matière de tourisme santé. Les premiers y voient la possibilité de relaxer, de changer de rythme de vie. Les seconds le considèrent dans un esprit de vacances actives davantage axées sur les activités physiques.

Quoi qu'il en soit, selon les besoins et les goûts de chacun, le tourisme santé représente une option vacances vraiment différente. On peut le pratiquer aisément au Québec, et du même coup, en découvrir, si cela n'est déjà fait, les innumérables bienfaits.

Aux portes de la mer, la Gaspésie compte de très belles tables de cuisine régionale. On y déguste poissons et crustacés fraîchement pêchés, au hasard d'une ballade. Au Gîte du Mont-Albert, à Sainte-Anne-des-Monts, c'est la fête au saumon fumé. À Percé, les bons restaurants ne manquent pas pour goûter les mets régionaux. L'Auberge Fort Prével, La Normandie, Le Pantagruel et La Merluche sont parmi les meilleurs. À Cap-Chat, il faut aller au Fleur de Lys. À Sainte-Flavie, on peut franchir « Les portes de la mer », se rendre « Au coin de la rue » à Métis-sur-Mer ou écouter « La Romance » de la cuisine gaspésienne à Amqui.

Ceux qui ont choisi les Îles-de-la-Madeleine comme destination vacances de l'été n'auront pas non plus à se plaindre. Place ici aussi à la pêche. Après le homard et le crabe des neiges, les gourmets se délecteront de pétoncles, coques ou moules bleues, de morues, plies, sébastes ou autres espèces de poissons. Cuisine de la mer par excellence — avec ses soupes, ragoûts, pot-en-pot et mousses — celle des îles allie fraîcheur et raffinement. Pour se mettre à la mode insulaire, La Saline de Havre-Aubert est une très bonne porte d'entrée tout comme La Maison de la Couline à Bassin. Les tables les plus renommées sont celles du Vieux-Couvent, à Havre-aux-Maisons et à La Sablière de Havre-Aubert. De quoi se mettre l'eau à la bouche en attendant les quelques semaines qui nous séparent encore du temps des vacances...

◆ **Théâtre d'été "Le Saint Laurent"**

Île Charron

2405, ÎLE CHARRON, LONGUEUIL (QUÉBEC) J4Q 1R6

Comédie de NEIL SIMON

"DRÔLE de COUPLE"

— AVEC —

MARC LEGAULT RÉJEAN LEFRANÇOIS

JEAN-LOUIS PARIS JEAN-PIERRE LÉGARÉ ANNE BRYAN
ROGER GARCEAU JEAN-CLAUDE ROBILLARD ILANA LINDEN

Représentations: 18 JUIN au 24 AOÛT
MARDI au SAMEDI: 20h30

Réervations: (514) 851-5250 / Prix spéciaux pour groupes

PRODUCTION: Les Productions Réjean Lefrançois Inc. P.P.

THEATRE LE CHANTECLER



LOUIS LALANDE

LOUISE RÉMY

EDGAR FRUITIER

MARCEL GIRARD

GEORGES CARRÈRE

SYLVIA GARIÉPY

DOMINO

COMÉDIE DE MARCEL ACHARD DÉCORS MICHEL DEMERS
MISE EN SCÈNE ET PRODUCTION LOUIS LALANDE

HÔTEL LE CHANTECLER
STE-ADÈLE
AUT. DES LAURENTIDES
SORTIE 67
(514) 229-3591

Dès le 18 juin

MARDI À DIMANCHE: 20H30
MATINÉE SAMEDI: 17H
FORFAIT SOUPER-THÉÂTRE
SPÉCIAUX POUR GROUPES
P.P. SALLE CLIMATISÉE

À LA DÉCOUVERTE DU QUÉBEC
Transport en autocar de luxe
Prix par personne en occ. double, au départ de Montréal

CROISIÈRE SUR LE SAGUENAY - TADOUSSAC 3 jours (6 repas) 3, 31 août 349\$ + 24,43 TPS	AU PAYS DE CORBORAN 2 jours (3 repas) 24 août 165\$ + 11,55 TPS 21 septembre 155\$ + 10,85 TPS
CHARLEVUOX, SAGUENAY ET LAC ST-JEAN 5 jours (9 repas) 5 août 469\$ + 32,83 TPS	ISLE-AUX-COUDRES — CAP-AUX-PIERRES 3 jours (3 repas) 26 août 285\$ + 19,95 TPS
CAP SUR LES BALEMES 2 jours (3 repas) 8, 18 et 24 août 185\$ + 12,95 TPS 14 septembre 185\$ + 12,95 TPS	

* Pour renseignements et réservations, consultez votre agent de voyage.
Permis du Québec

THÉÂTRE D'ÉTÉ

Vous avez aimé "L'Homme qui plantait des arbres", vous adorerez cette autre oeuvre du même auteur :

LES GRANDS CHEMINS
De Jean Giono

d'après une adaptation scénique de Denis Chouinard, une mise en scène de Ghyslaine Filion et une formidable interprétation sur scène d'un des meilleurs auteurs contemporains par le comédien :

Jean-Marie da Silva
(l'homme qui planta son théâtre sous les arbres)

Le Studio-Théâtre da Silva : La découverte de votre été "Les grands chemins" une oeuvre, un auteur, un lieu inoubliable, de belles rencontres...
Seulement à 40 minutes de Montréal, sortie 39 de l'autoroute 15 des belles Laurentides.

RÉSERVEZ MAINTENANT du mercredi au samedi : 16 \$ (taxes incluses) âge d'or : 14 \$, groupes 20 personnes : 12 \$

Représentations régulières à 20h30.
(Possibilité de représentation l'après-midi ou autres soirs pour groupes d'au moins 50 personnes).

Studio-Théâtre da Silva, 1155, rue Morel, Sainte-Sophie (près St-Jérôme).
Renseignements: (514) 431-2373

◆ Festivals

des montgolfières du Haut-Richelieu (du 10 au 18 août). Sans oublier le traditionnel Festival de la giblotte de Sorel, du 6 au 13 juillet!

En Estrie, il faut assister à la Traversée internationale du lac Memphrémagog (du 12 au 21 juillet), ce marathon de longue distance (42 km), combiné à 10 jours d'activités sportives et culturelles, aux abords du plus grand lac de la région. Les Fêtes et l'amiante (du 28 juin au 7 juillet) à Thetford Mines font place au plus important tournoi de balle rapide au Canada. À cela, s'ajoute l'originale Fête des mascottes et des personnages animés du Québec à Granby, pour

toute la famille, du 10 au 13 juillet, ainsi que la Fête des environs au lac des Nations à Sherbrooke (du 10 au 14 juillet).

La belle région de Charlevoix est le site du Festival international du Domaine Forget qui se tiendra du 21 juin au 18 août. Les amateurs de musique classique y trouveront leur compte. Une rencontre oubliable pour toute la famille est celle du Festival du papier de Clermont qui aura lieu du 20 au 24 juin.

La région Chaudière-Appalaches donne lieu au populaire Festival (du 31 juillet au 4 août) où 125 000 curieux se retrouvent pour admirer les envolées des montgolfières, les démonstrations de cerfs-volants et de sauts en parachutes. C'est sans

compter les Festivités western de Saint-Victor (du 12 au 21 juillet), les Fêtes populaires Desjardins de Lévis (du 7 au 11 août) et le Festival du Bûcheux de Saint-Pamphile (du 22 au 25 août).

L'Outaouais convie les festivaliers à des rendez-vous de marque. Le Festival international de la bicyclette de Hull se transforme en une véritable « Chine québécoise » pendant cinq jours, du 31 juillet au 4 août. Les Régates internationales d'Aylmer (du 9 au 18 août) et le Festival de montgolfières de Gatineau (du 30 août au 2 septembre), seconde manifestation du genre en importance au pays, vous promettent des images hautes en couleurs. De son côté, l'Abitibi est fière de son Tour cycliste qui s'ébranlera le 23 juillet pendant six jours pendant lesquels des athlètes de 14 pays batailleront de vitesse.

Le Saguenay/Lac-Saint-Jean tient une place de choix dans l'industrie des festivals au Québec. On y retrouve la Traversée internationale du lac Saint-Jean (du 20 au 28 juillet), le plus ancien marathon de nage longue distance au monde (1955) où les meilleurs nageurs se disputent la première place sur 64 km dans ses eaux célèbres. Le Festival d'Alma (du 6 au 14 juillet), les Dix jours western de Dolbeau (du 12 au 21 juillet) et le Festival du bleu du lac Saint-Jean à Mistassini (du 31 juillet au 4 août), donnent autant d'occasions de festoyer en compagnie des gens sympathi-

ques de la région.

Sur la Côte-Nord, Sept-Îles présente son Frolic du caplan du 16 au 26 mai, avec ses concours de pêche et ses compétitions sportives. À Baie-Comeau, du 17 au 21 juillet, c'est Défis en fête qui occupe toute la place par la réalisation d'exploits originaux et humoristiques dans une ambiance réjouissante.

L'environnement pittoresque du Bas Saint-Laurent se prête bien à la fête. La Foire régionale de l'agneau de l'Est du Québec (du 19 au 21 juillet) offre la chance de découvrir cet animal. Le Festival des Îles de Trois-Pistoles, avec comme panorama le fleuve Saint-Laurent dans toute sa splendeur, s'affiche comme un site exceptionnel pour fêter, du 12 au 14 juillet prochains.

Enfin, la Gaspésie, destination touristique privilégiée, sait mettre à profit la beauté de ses paysages. La réputation du Festival de la crevette de Matane (du 21 au 30 juin) n'est plus à faire. La Fête du vol libre de Mont-Saint-Pierre (du 26 juillet au 4 août), capitale du deltaplane et du parapente dans l'Est du Canada, met de la couleur dans le ciel gaspésien. On ne peut oublier le Festivoile de Carleton qui aura lieu les 2, 3, 4, 9, 10 et 11 août, mettant en scène des compétitions de planches à voile, de catamarans et de dériveurs aux abords d'une plage invitante.

L'industrie touristique et culturelle du Québec va de pair avec les nombreux festivals de ses régions.

Elle ne peut être viable sans l'appui du public, des festivaliers. La Société des fêtes et festivals du Québec, de concert avec les organisateurs de ces manifestations populaires, invite donc les Québécois à ensoleiller leur été en participant à ces regroupements d'envergure. C'est une excellente façon d'élargir ses horizons!

◆ Croisières

ture ou pour ceux qui cherchent à transformer leurs vacances en renaissance, ceux qui ont besoin d'un ressourcement en profondeur, les excursions de canot-camping sont une solution à envisager sérieusement. Ils vous permettent de vous retrouver seul avec vous-même, ou avec quelques amis, dans le silence total et chaleureux de la grande nature, avec pour seule ressource les vôtres... Voilà de quoi oublier instantanément tous ses soucis et refaire l'équilibre.

Mais pour profiter pleinement de ce sport et éviter les fatigues et les frustrations inutiles, mieux vaut consacrer quelque temps à la préparation. Comme pour toute activité, l'acquisition des techniques de base (simples mais nécessaires) est gage de plaisir et d'efficacité. Il est conseillé aux débutants de suivre un cours d'initiation avant le grand départ ou à tout le moins d'étudier attentivement les cassettes vidéos disponibles sur ce sujet. Il est également conseillé de débiter sur des rivières sans difficulté ou mieux encore sur des lacs pour éviter la catastrophe qui vous fera renoncer dès le début (et pour toujours) à ce sport passionnant.

Des canots peuvent être loués dans la plupart des parcs du Québec et dans plusieurs réserves fauniques: solution économique pour qui veut tâter le terrain. Pour le reste, il convient d'apporter le minimum de bagages et même de sacrifier quelque peu son confort, sans oublier l'essentiel: une bonne protection contre le soleil et les mouches, une bonne couche, un abri contre le mauvais temps et tout ce qu'il faut pour bien manger. Le canot-camping c'est l'aventure, et la joie de bivouaquer en pleine nature après une journée d'effort mesuré (rien ne sert de se lancer des défis) compense largement l'absence relative de confort, la joie est plus profonde et sans doute aussi plus durable.

Ceux qui seraient tentés par l'aventure devraient donc s'informer à l'avance et bien planifier leur première tentative, les vacances sont si courtes!

camp école d'équitation LA LICORNE

Pour apprendre à trotter, galoper et sauter

Camp de vacances pour jeunes de 7 à 16 ans

- 2 cours d'équitation par jour, selle anglaise: aussi, tir à l'arc, hébertisme, piscine, etc.
- Pension • Achat/vente de chevaux.

Venez nous visiter au camp le 8 juin de 10h à 16h.

Pour information: Kathou Geoffroy

5251, Marie-Victoria, Sainte-Croix, comté de Lotbinière, Québec G0S 2H0
Tél.: (418) 026-2059

GESTION DE LOISIRS

Forfaits de jour ou weekend dans les plus belles régions du Québec, de l'Ontario et du Vermont

Vélo, ski, descente de rapides, canoë, planche à voile, escalade, traîneaux à chiens, parachute, ski nautique, équitation, montgolfière, para-pente, etc....

Tél.: (514) 729-4596

POUR CÉLIBATAIRES SPORTIFS DE 25 à 45 ANS OU POUR GROUPES DE 20 à 60 PERSONNES

INVITEZ LE CHILI À VOTRE TABLE

Enozauriz Panquehue

1990

VIN BLANC MAÛLE WHITE WINE

Sauvignon Blanc

12% alc. vol. UN ARRABAZO FRANCO DE SANTIAGO CHILI 750 ml

L'OFFICE DES GRANDS CRUS vous recommande particulièrement ce vin fruité, vif, avec de beaux arômes de sauvignon. Agréable à prendre à l'apéritif, il accompagne bien les hors d'oeuvre, les poissons, les viandes blanches et la cuisine orientale.

Un rapport qualité-prix défiant toute concurrence **\$8.66**

1455 Bourgeois, Longueuil J4M 1Z5 - Tél.: 647-4611
Télécopieur: 468-5081

LE P'TIT GAUCHER présente

DÈS LE 4 JUIN 1991 AU Théâtre de la Poudrière

Métron ÎLE STE-HÉLÈNE

S P É C I A L

Les trois premières semaines de représentations vous sont offertes à prix réduits:

Théâtre seulement (T.P.S. incluse) 10 \$
Forfait Méchoui-Théâtre (T.P.S. incluse) 26 \$

Pour tout renseignement et réservations avant le 15 mai, appeler les productions

Le p'tit gaucher au (514) 670-5636
Pour renseignements et réservations après le 15 mai, appeler directement au Théâtre de la Poudrière au (514) 954-1344

A partir du 4 juin, du mardi au samedi inclusivement à 20h30, les soirs de feux d'artifice, à 19h30. Un forfait Méchoui-Théâtre vous est offert, le repas est préparé par le Méchoui Chez-Vous de la Bergerie Saint-Germain (minimum: 30 réservations)

Prix des billets: Théâtre seulement (T.P.S. incluse) 20 \$
Âge d'or, étudiant et groupe de 10 et plus 17 \$
Forfait Méchoui-Théâtre (T.P.S. incluse) 40 \$
Âge d'or, étudiant, groupe de 10 et plus 37 \$

CHARLES MIGNAULT LOUIS SINCENNES
MARIE CODEBEC
CONSEILLER ARTISTIQUE: JOSEPH SAINT-GELAIS
RÉGIE ET ÉCLAIRAGE: ROBERT RIVARD
AU PIANO: JACQUES LAURENDEAU

le Méchoui Chez-Vous

OFFREZ-VOUS LE SAGUENAY!!!

CROISIÈRES MARJOLAINE vous propose son MAXI FORFAIT «À LA DÉCOUVERTE DU FJORD»

137\$ PAR PEPS OCC DOUBLE

INCLUANT:

- HÉBERGEMENT POUR 2 NUITS (occupation double)
- 2 PETITS DÉJEUNERS
- CROISIÈRE SUR LE SAGUENAY
- DINER À L'AUBERGE DU PRESBYTÈRE
- CADEAU-SOUVENIR

OPTION: Visite de la maison du peintre ARTHUR VILLENEUVE et du MUSÉE DU SAGUENAY-LAC-ST-JEAN. THÉÂTRE D'ÉTÉ DE LA PULPERIE 149 \$.

HÉBERGEMENT
MOTEL LE PARASOL
Chambre luxueuse et confortable avec vue panoramique sur la rivière Saguenay et Chicoutimi.

CROISIÈRE
Sur le majestueux SAGUENAY à bord de LA MARJOLAINE commentée par notre naturaliste avec escale de deux heures au pittoresque petit village de Ste-Rose-du-Nord (visite de la petite église).

DISPONIBLE À PARTIR DU 20 JUIN AU 3 SEPTEMBRE 1991

RÉSERVATIONS SANS FRAIS
Demandez: Bertrand Picard
1-800-363-7248

Cahier spécial

Vacances d'été

Coordination: Normand Cazalais
Maquette: Yves d'Avignon
Publicité: Johanne Guibeau

Ce cahier spécial est édité par le journal LE DEVOIR sous la responsabilité de:

Michel Lefèvre
Rédacteur en chef adjoint

Poumon qui respire
Cigarette qui expire

Marcher par monts et par vaux

Claudette Samson

ET POURQUOI pas le Québec à pied ? S'il est une activité accessible à tous, c'est bien la marche. Et il n'y a rien de tel pour découvrir le pays... tout en se faisant une santé !

Pratiquement chaque région de la province à ses réseaux de sentiers aménagés, que ce soit en montagne, au creux des vallées ou sur les berges du Saint-Laurent. Et si ce n'était assez, de nombreuses municipalités proposent aussi des randonnées en milieu urbain.

La Fédération québécoise de la marche (514-252-3157) publie par ailleurs une carte des sentiers aménagés relativement complète, que l'on peut facilement se procurer en communiquant avec l'organisme. La Fédération publie aussi la revue « Marche », vendue en kiosque, au coût d'environ 3 \$, qui donne d'excellentes informations sur divers sentiers et sur tout ce qui touche la marche.

À tout seigneur tout honneur, le sentier de l'Estrie, avec ses 130 kilomètres balisés et entretenus, est

le plus long au Québec. On peut n'en parcourir qu'un petit bout, mais on peut aussi le faire tout au long, ce qui représente une randonnée de sept à 10 jours. Il rejoint presque celui de la « Long Trail », lui-même rattaché au sentier américain des Appalaches.

On y retrouve des sites de camping, semi-aménagés ou bien équipés, ainsi que des refuges. La zone Orford est considérée comme l'une des plus belles : le panorama du Mont Chauve (600 mètres d'altitude) offre une vue sur les monts du massif d'Orford avec, au bas, le lac Stukeley et au loin, les Montérégiennes. Vers le nord, le village de Bonsecours et le lac Bowker. Au sud, le lac Memphrémagog et le mont Bellevue, aux États-Unis.

Après avoir respiré l'air du large, pourquoi ne pas vous tourner vers le cœur du pays gaspésien, véritable mer de montagnes offerte aux randonneurs.

Ultime prolongement des Appalaches, les Monts Chic-Chocs et le massif des McGerrigle dressent des sommets de plus de 1000 mètres d'altitude. Parmi les plus réputés, les Monts Albert et Logan,

ainsi que le Mont Jacques-Cartier, l'un des plus élevés du Québec (1270 mètres). Sur ces hauteurs, la forêt devient de plus en plus clairsemée, laissant place à la taïga et même à la toundra. Les randonneurs y observeront des caribous. On y trouve des refuges et des sites de camping, et plus d'une cinquantaine de kilomètres aménagés.

Le sentier de la rivière Éternité est l'un des plus fréquentés au Québec. On peut se rendre facilement à Cap Éternité et jeter un regard en plongée sur le fjord du Saguenay, là où se trouve la fameuse statue de la Vierge, haute de neuf mètres, oeuvre du sculpteur Louis Jobin. Des dizaines de kilomètres sont aménagés, tant au Saguenay qu'au Lac Saint-Jean, avec là aussi des refuges et des campings.

Pays méconnu que celui de Raoul Duguay. Un paradis pour les amateurs de géologie ! Le parc d'Aiguebelle, à 50 kilomètres de Rouyn-Noranda, fournit de nombreux témoignages de la formation du paysage. Les formations rocheuses y sont d'origine volcanique et datent de plus de 2,7 milliards d'années.

On peut observer plus d'une trentaine de phénomènes reliés à la géologie et à la géomorphologie : marmites de géants, kettles, eskers, etc. La région des lacs Sault et La Haie regroupe la majorité des points d'intérêts. Le réseau des sentiers totalise une trentaine de kilomètres, sur lesquels on retrouve sept refuges et plusieurs belvédères.

Mais la marche, ça ne se pratique pas qu'en forêt. C'est aussi une excellente façon de découvrir les villes, leur architecture, leurs habitants. En certains endroits, il existe des clubs de marche qui proposent des randonnées de groupe. Mais on peut aussi fort bien créer notre propre itinéraire.

Des villes possèdent même des itinéraires quasi naturels. C'est le cas de la promenade des Gouverneurs, à Québec, à faire aussi bien de jour que de nuit, nous dit-on. Le Vieux-Port en est un autre. La ville de Montréal a préparé des circuits

pour faire découvrir son architecture. Hull et Sherbrooke font de même, ainsi que bien d'autres municipalités.

Le nécessaire requis pour la randonnée est minime : une bonne paire de chaussures. Par contre, si marcher devient pour vous une passion, il faudra ajouter à cela un bon sac à dos et du matériel de camping. Tout doit être choisi avec soin, le confort et le plaisir en dépendent.

Enfin, la randonnée, ce peut être avant tout un contact privilégié avec la nature, et il importe de la respecter. C'est l'occasion idéale de se familiariser avec l'ornithologie ou la géologie. C'est également une activité qui se pratique aussi bien en famille, avec de jeunes enfants, qu'entre amis. Et de plus, elle a l'avantage de pouvoir se pratiquer même sur de courtes périodes.

Alors, chaussez vos bottines et... bonne marche !

CYCLUB EXPÉDITIONS

CYCLOTOURISME INTERNATIONAL

Autriche	\$2450
14 jours	
Louisiane	\$1350
10 jours	
Irlande	\$2850
14 jours	
Écosse	\$2850
14 jours	
Vallée de la Loire	\$2550
14 jours	

BROCHURE GRATUITE DISPONIBLE
15 Boul. Gamelin, Hull, Qué.
J8Y 1V4 - (819) 771-5331

HÔTEL RAMADA



SPÉCIAL "WEEKEND"

\$ 59.95 par nuit
(occupation simple ou double)

Stationnement inclus
Du jeudi au dimanche inclusivement
(Sujet à la disponibilité)
Réservations obligatoires
(valable jusqu'au 31 décembre 1991)
(819) 778-6111 ou 1 (800) 567-9607

Au Ramada, vous êtes quelqu'un de Spécial!

LE Théâtre incliné
PRÉSENTE
ENTREZ SANS FRAPPER
(Petite bouffonnerie scabreuse)

Mise en scène: **Réal Bossé**
Texte: **Fred Teyssier**
Musique: **Sylvain Lamy**
Avec: **François Trudel, Denys Lefebvre, José Babin**

À la maison de la culture de Rivière du Loup (67, rue Durocher)
Du 3 juillet au 18 août 1991
Du jeudi au dimanche * aussi les mercredi 3 et 10 juillet

Prix d'entrée: Régulier : 15\$, Étudiants: 13\$
Forfaits disponibles

Info-réservations: (418) 862-8293

Théâtre... durant l'été
À RIVIÈRE DU LOUP

Office du tourisme et des congrès de Rivière du Loup
ville de Rivière-du-Loup

Photo: Fred Tessier

Les Centres de Tai ji quan **Nicole Renson** et **Sandra O'Connor** sont heureux d'annoncer que, pour une deuxième année consécutive, le grand stage d'été de l'École internationale de la Voie intérieure se tiendra ici au Québec, en Estrie, sous la direction de son fondateur, **V. Stevanovitch**.

du 29 juin au 8 août 1991

STAGES de TAI JI QUAN
avec **V. Stevanovitch**

Enseignement centré sur la perception et la mobilisation du «CHI» (l'énergie vitale) et sur le «TANTIEN», centre énergétique du corps à la base de tout travail sur l'énergie, de tout mouvement porteur d'énergie, qu'il soit thérapeutique, martial ou autre.

Un événement exceptionnel, une occasion unique de travailler avec un grand Maître.

STAGES OUVERTS À TOUS, le travail se faisant en petits groupes de même niveau. Invitation spéciale aux instructeurs de Tai ji quan, aux thérapeutes manuels, et à tous ceux engagés dans une démarche corporelle.

V. Stevanovitch a suivi des grands Maîtres dont il transmet l'enseignement. Ce sont eux qui l'ont mené à la maîtrise du Chi et à une compréhension unique de l'homme et de la Vie. Il a fondé l'École de la Voie intérieure et est l'auteur de plusieurs ouvrages dont: *La Voie du Tai ji quan*, *La Biosophie*, *Médecins devenez guérisseurs*, *L'Explorateur du monde intérieur*, *Le Chi - Voie de la vie*, dans lesquels il présente les aboutissements de la recherche qu'il poursuit depuis 50 ans.

Renseignements et inscriptions:

Centre de Tai ji quan Nicole Renson 4060 bd St-Laurent, #209 Montréal, Qc, H2W 1Y9 tel.: (514) 845-6477	Centre de Tai ji quan Sandra O'Connor 1836 Champlain Montréal, Qc, H2L 2S8 tel.: (514) 524-3177
---	---



À Saint-Irénée de Charlevoix du 20 juin au 18 août 1991

LE FESTIVAL INTERNATIONAL DU DOMAINE FORGET

Avec, entre autres,

les pianistes: **Louis Lortie, Hélène Mercier, Rudolf Firkusny, Mark Zeltser et Peter Orth,**

les violonistes: **Pierre Amoyal, Darren Lowe et Viktor Pikaizen,**

le flûtiste **Alain Marion**, le clarinetiste **Kalman Berkès**, les guitaristes **Sergio et Odair Assad**, le violoncelliste **Philippe Muller**, la **Boston Camerata**, le **Nouvel Orchestre de Chambre de Québec**, le **Quatuor Alcan**, le **Quatuor Arthur Leblanc**, ainsi que les comédiens **Monique Miller et Yves Desgagnés**,

les bassistes **Alain Caron et Michel Donato**, la chanteuse **Karen Young**, la pianiste **Lorraine Desmarais**,

...et plusieurs autres

AVEC LA PARTICIPATION DE

Les Arts du Maurier Libé, Hydro Québec, POWER CORPORATION DU CANADA, Bell, L'Université de Sherbrooke, Radio-Canada Réseau FM Stéréo, Gouvernement du Québec Ministère des Affaires culturelles, Communications Canada

Pour plus de renseignements: (418) 452-3535

Quelques adresses utiles

TOUT voyageur a intérêt à bien se renseigner sur les destinations de son choix. À cet effet, le Québec et ses régions touristiques offrent de nombreuses sources d'information et de documentation qui peuvent, à la demande, distribuer des cartes, guides et brochures, suggérer des itinéraires, des activités ou, bien sûr, des lieux à visiter. Dans les régions, les associations touristiques (ATR) peuvent même faire des réserva-

tions. En voici donc les coordonnées.

INFO-QUÉBEC

Le ministère du Tourisme du Québec opère sept maisons du tourisme qui sont ouvertes au public tous les jours de 9 h à 17 h, durant l'année, et de 8 h à 19 h, du 10 juin jusqu'à la Fête du travail.

■ Dégelis (du 21 mai au 21 septembre) : Route 185 (près des frontiè-

res du Nouveau-Brunswick et du Maine).

■ Lacolle : Autoroute 15 (à la frontière de l'État de New York).

■ Montréal : Centre Infotouriste, 1001, rue du Square-Dorchester.

■ Québec : 12, rue Sainte-Anne (en face du Château Frontenac).

■ Rigaud : 100, rue Saint-Jean-Baptiste (Autoroute 40, sortie 9, près de la frontière de l'Ontario).

■ Rivière-Beaudette : Autoroute 20 (à la frontière de l'Ontario).

■ Stanstead (du 21 mai au 21 septembre) : Autoroute 55 (à la frontière du Vermont).

Le ministère offre également un service de renseignements par correspondance et par téléphone. Il suffit d'écrire à Tourisme Québec, Case postale 20 000, Québec, G1K 7X2 ou de composer, à Montréal, le (514) 873-2015 ou, ailleurs au Québec, le 1-800-363-7777.

ATR

■ Association touristique des Îles-de-la-Madeleine
128, rue Principale, C.P. 1028
Cap-aux-Meules G0B 1B0
Tél. : (418) 986-2245

■ Association touristique de la Gaspésie

357, route de la Mer
Sainte-Flavie G0J 2L0
Tél. : (418) 775-2223

■ Association touristique du Bas-Saint-Laurent
506, rue Lafontaine, 3e étage
Rivière-du-Loup G5R 3C4
Tél. : (418) 867-1272

■ Office du tourisme et des congrès de la CUQ
399, rue Saint-Joseph Est, 2e étage
Québec G1K 8E2
Tél. : (418) 522-3511

■ Association touristique de Charlevoix
166, boulevard de Comporté,
C.P. 275 La Malbaie
G5A 1T8
Tél. : (418) 665-4454

■ Association touristique Chaudière-Appalaches
800, autoroute Jean-Lesage
Bermères G7A 1C9
Tél. : (418) 831-4411

■ Association touristique du Coeur-du-Québec
1180, rue Royale, 2e étage
Trois-Rivières G9A 4J1
Tél. : (819) 375-1222

■ Association touristique de l'Estrie
25, rue Bocage
Sherbrooke J1L 2J4
Tél. : (819) 820-2020

■ Association touristique de la Montérégie
245, rue Richelieu, bureau 10
Saint-Jean-sur-Richelieu J3B 6X9
Tél. : (514) 358-5555

■ Association touristique de Lanaudière
3643, rue Queen
C.P. 1210
Rawdon J0K 1S0
Tél. : (514) 834-2535

■ Association touristique des Laurentides
14 142, rue De Lachapelle, R.R. 1
Saint-Jérôme J7Z 5T4
Tél. : (514) 436-8532

■ Office des congrès et du tourisme du Grand Montréal
1555, rue Peel, bureau 600
Montréal H3A 1X6
Tél. : (514) 844-5400

■ Association touristique de l'Outaouais
25, rue Laurier
C.P. 2000 — Succursale B
Hull J8X 3Z2
Tél. : (819) 778-2222

■ Association touristique de l'Abitibi-Témiscamingue
76, rue des Oblats Est
Rouyn-Noranda J9X 3N6
Tél. : (819) 762-8181

■ Association touristique du Saguenay-Lac-Saint-Jean — Chibougamau
198, rue Racine Est, bureau 200
Chicoutimi G7H 1R9
Tél. : (418) 543-9778

■ Association touristique de Manicouagan
871, rue Puyjalon
C.P. 2366
Baie-Comeau G5C 2T1
Tél. : (418) 589-5319

■ Association touristique de Duplessis
865, boulevard Laure
Sept-Îles G4R 1Y6
Tél. : (418) 962-0808

■ Office du tourisme de Laval inc.
1555, boulevard Chomedey,
bureau 110
Laval H7V 3Z1
Tél. : (514) 682-5522

LE PARC MARIN DU SAGUENAY

Profondément mystérieux!



Un environnement marin unique à la rencontre du Saguenay et du Saint-Laurent. Laissez-vous éblouir par les beautés du fjord et du fleuve, la présence des nombreux mammifères marins et la richesse de la mystérieuse vie marine...

PARC
MARIN
du
SAGUENAY
MARINE
PARK



Environnement Canada
Service des parcs

Environment Canada
Parks Service

Canada

Un bon conseil



**Evitez l'em-
bonpoint**



LA FONDATION DU QUÉBEC
DES MALADIES DU COEUR