

LA PRESSE TOURISTIQUE

Lanaudière | Hiver 2025 | GRATUIT



L'HIVER HORS DES PISTES

Activités à petit prix
pour la relâche

Fatbike et ski de fond :
Un duo gagnant

Escapades zen
pour l'hiver

UNE PROPRIÉTÉ DE
MÉDIALO

CES HIVERS QUI CHANGENT

Nos hivers changent. C'est une réalité de plus en plus présente qui est au cœur des préoccupations des entreprises touristiques, mais aussi de toute la population, qui doivent trouver de nouvelles façons d'offrir des plaisirs d'hiver.

La météo et les changements climatiques étaient même le thème d'un colloque, organisé conjointement par l'Association des stations de ski du Québec et l'Alliance de l'industrie touristique du Québec, qui a rassemblé une centaine de personnes et plus de 70 entreprises au mois de décembre. On y a discuté des impacts de la météo sur les activités touristiques, des solutions à adopter et des manières d'innover.

Cet hiver, en tant que touriste, il faut aussi explorer autrement. Même si cette neige n'est pas autant présente qu'on le désire, les organisations touristiques, elles, ne cessent de se réinventer, en adaptant leurs activités et en élargissant leur offre. Par exemple, les stations de ski investissent massivement dans la fabrication de neige pour offrir une saison de qualité malgré les aléas de la météo.

Cet hiver, peut-être qu'il faut chasser un peu plus cette neige. Peut-être qu'il faut conduire un peu plus loin, un peu plus au nord pour la trouver. Peut-être qu'il faut planifier un peu plus à la dernière minute et partir là où la neige se trouve.

Et ce n'est pas parce que la neige n'est pas là qu'il n'y a pas d'activités pour autant. Vérifiez les sites web et informez-vous. Vous serez surpris des nombreuses propositions qu'on pourra vous offrir.

C'est ce qu'on a essayé de vous démontrer dans cette première édition de l'année 2025 de *La Presse Touristique*.

On parle donc de neige, mais pas que. Avec nos collaborateurs, on a trouvé plein d'idées pour profiter de cette saison hivernale de 1001 manières. Vous trouverez plusieurs articles sur des sports d'hiver, mais aussi des découvertes gourmandes et de bien-être.

L'hiver, c'est fait pour jouer dehors. Ne vous laissez pas arrêter par la météo. C'est peut-être durant une intempérie que vous allez ramener les meilleurs souvenirs.

Partez à l'aventure dans votre région, il y a tant à faire!

Marie-Catherine Goudreau
Rédactrice en chef

SOMMAIRE

Lanaudière | Hiver 2025 | Gratuit



Couverture : Recouvrant un peu plus de 150 km carrés, le Parc régional de la Forêt Ouareau propose un vaste territoire pour combler les amateurs de plein air. Cette année, des nouveaux sites de ski de montagne ont été aménagés et mènent à des secteurs hors-pistes. Il s'agit du premier site de ski de montagne dans Lanaudière développé en partenariat avec la Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade (FQME). **Photo de couverture :** Parc régional de la Forêt Ouareau

04 Hors-piste et liberté

06 Fatbike et ski de fond : Deux sports complémentaires

14 Pourvoiries en hiver : L'aventure commence sous zéro

16 Pêche blanche : Une activité qui plaira à tous

22 La relâche à 0 \$ ou à petits prix

24 Agrotourisme : Trinquier local

26 Bien-être : Parenthèse de début d'année



LA PRESSE
TOURISTIQUE

lapresstouristique.ca

MÉDIALO

250 Rue Jacques Plante Bureau
204, Repentigny, QC J5Y 0L2
www.medialo.ca
514 394-7156

**ÉQUIPE DE LA PRESSE
TOURISTIQUE**

Rédactrice en chef :

Marie-Catherine Goudreau

Directrice du magazine :

Sabrina Desjardins

Directeur artistique :

Etienne Derepentigny

**Directeur des ventes
régionales :**

Maxime Lessard

Conseillers en solutions médias :

Mireille Cyr

Nathalie Jobin

Benoît Delisle

Annie Perron

Collaborateurs :

Sandra Mathieu

Lisa-Marie Therrien

Jonathan B. Roy

Geneviève Quessy

Michel Therrien

Catherine Verdon

Mylène Laplante

MÉDIALO

Président : Frédéric Couture

Vice-Présidente : Véronique Gauthier

Directeur de production :

Cédric Juguet

Publié par **Médialo inc.**

Impression : **Imprimerie Solisco**

Distribution : **Distribution**

Martin Paquette

Plus de 100 points de dépôt

MÉDIALO

Nous reconnaissons
l'appui financier du
gouvernement du Canada

Canada

Québec

TOURISME DE MONTAGNE

ENSEMBLE VERS UNE MEILLEURE RÉSILIENCE

Hausse des températures moyennes hivernales, phénomène de gel-dégel, absence de neige naturelle au sol, journées de pluie hivernale... À l'échelle internationale, plusieurs communautés de montagne font face à divers défis économiques, sociaux et environnementaux majeurs auxquels n'échappe malheureusement pas le Québec. Ce constat est d'autant plus important dans les communautés qui se sont développées autour d'une seule forme de tourisme de montagne comme le ski alpin. **Par Sandra Mathieu**

Comment l'industrie peut-elle s'adapter aux changements climatiques et devenir plus résiliente? Ministères, pôle d'innovation, associations régionales et sectorielles et stations de ski se mettent de la partie et travaillent ensemble pour trouver des solutions innovantes.

Le consortium Ouranos dévoilait début novembre une étude sur le système ski alpin face aux changements climatiques au Québec. Réalisée dans le cadre d'un mandat octroyé par l'Association des stations de ski du Québec (ASSQ), cette étude, déclinée en trois projets de recherche, offre aux usagers et aux décideurs de nombreux secteurs concernés par cette industrie, un ensemble d'informations utiles pour planifier l'adaptation aux changements climatiques.

«L'étude a pour objectif de répondre aux préoccupations des stations à travers la province, explique Caroline Larrivée, directrice de la Programmation scientifique chez Ouranos. Certains aspects bénéficieront également à d'autres secteurs tels que le tourisme hivernal, les transports, l'industrie minière, les loisirs et les municipalités. Nous espérons que ce portrait donnera des outils à l'ensemble des acteurs du secteur afin de poser des gestes concrets d'adaptation face aux défis posés par les changements climatiques.»

Cette étude a permis de combiner la science et la réalité opérationnelle de PME québécoises en mettant à contribution une trentaine de stations de ski et ainsi faire émerger des solutions d'adaptation pérennes tout en facilitant la prise de décision de l'industrie pour les prochaines décennies. Cette vaste étude, soutenue par le ministère du Tourisme dans le cadre du Plan d'action pour un tourisme responsable et durable 2020-2025, établit un diagnostic clair et propose diverses pistes de solution et d'information, dont un outil d'autodiagnostic à l'attention des stations, un portrait des indices de neige au sol (PINS), ainsi qu'un plan de résilience sectoriel.

Vous pouvez consulter les faits saillants de l'étude sur le site web d'Ouranos : ouranos.ca

«Sans surprise, le rapport confirme que les stations de ski vont continuer d'être affectées par les changements climatiques. Toutefois, pour les sceptiques, la bonne nouvelle, c'est qu'il y aura toujours un hiver au Québec, déclare Yves Juneau, président-directeur général de l'ASSQ. Plus que jamais, nous avons les outils en main pour affronter les défis climatiques des prochaines décennies. C'est à nous de concentrer nos efforts et, avec le soutien de nos partenaires, d'accélérer l'innovation, le partage de bonnes pratiques et les investissements pour nous adapter face aux changements climatiques.»



Photo : Simon Laroche

Le plan montagne

Rappelons que le 29 avril 2022, dans le cadre du Plan d'action pour un tourisme responsable et durable 2020-2025, le gouvernement a annoncé un investissement de 11 M\$ d'une convention tripartite signée entre le ministère du Tourisme, le ministère des Affaires municipales et de l'Habitation (MAMH) et chaque association touristique régionale (ATR) pour le développement et la mise en œuvre concertée d'un plan montagne 2022-2025 visant à améliorer la vitalité et la résilience des entreprises et des communautés liées au tourisme de montagne.

Concrètement, qu'est-ce que les usagers peuvent s'attendre de ces sommes? Investissements dans la fabrication de neige, installations plus inclusives, diversification de l'offre quatre-saisons : activités aquatiques, ajouts de sentiers multifonctionnels et de l'offre de longue randonnée, développement du vélo de montagne, etc.

D'ailleurs, lors du colloque *Météo et Tourisme : Alertes en vigueur* qui se tenait en décembre, la ministre du Tourisme, Caroline Proulx, a annoncé un soutien financier de 1,04 M\$, via 4 projets collectifs pour l'industrie du ski au Québec. Un de ces projets vise à assurer la pérennité des stations de ski dans l'adaptation aux changements climatiques.

Détentrice d'un certificat en journalisme, d'une majeure en communications et d'une licence en management touristique, **Sandra Mathieu** a fait de la planète son terrain de jeu! Elle multiplie les voyages, les aventures et les découvertes ici et ailleurs. Elle a fait des Laurentides son camp de base et elle partage ses rencontres et ses péripéties en mots et en images pour informer, inspirer, faire réfléchir ou tout simplement pour donner le goût de bouger!

HORS-PISTE ET LIBERTÉ

En quête de neige fraîche et de sensations fortes loin des pistes achalandées? Le ski de montagne gagne du terrain au Québec, offrant aux amateurs de glisse l'opportunité d'explorer des secteurs reculés en pleine nature. Plus qu'un simple sport, le ski de montagne est une invitation à redécouvrir nos montagnes et la liberté en plein air. **Par Marie-Catherine Goudreau**

Les sites de ski de montagne sont de plus en plus nombreux partout au Québec. De nombreuses stations de ski décident d'ouvrir des sentiers d'ascension pour ensuite redescendre dans les pistes balisées, ou même d'ouvrir des secteurs dédiés à cette pratique. De plus, la Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade (FQME) multiplie ses sites de ski de montagne depuis quelques années.

L'essayer, c'est l'adopter

Les avantages et bienfaits du ski de montagne sont nombreux. D'abord, ce sport permet d'avoir accès à des secteurs plus reculés et donc de la neige non travaillée. Par exemple, lors d'une grosse tempête, le ski de montagne permet de profiter de cette nouvelle neige qui, on le sait, peut se faire plus rare au Québec.

De plus, ce type de ski permet d'éviter les longues files aux remontées mécaniques des stations de ski tout en s'entraînant en plein air! Comme ce sport est assez demandant physiquement, on peut avoir chaud, même s'il fait froid dehors. D'où l'importance d'être habillé avec le principe des multicouches pour éviter de prendre froid lorsqu'on arrête.

POUR DES AVENTURES HORS-PISTE

Si vous avez envie de sortir des pistes et des stations de ski, voici quelques sites dans les régions des Laurentides, de Lanaudière et de l'Outaouais qui offrent des secteurs hors-piste, c'est-à-dire hors des pistes travaillées ou balisées.

Mont Catherine - Tyroparc à Sainte-Agathe-des-Monts

Ouvert depuis l'année dernière, Tyroparc offre un site de ski de montagne affilié à la FQME qui permet de découvrir et skier le mont Catherine. On y retrouve quelques options de sentiers d'ascension pour accéder au secteur hors-piste. Plaisir assuré! **tyroparc.com**

Touski Espace plein air à Val-des-Lacs

Situé dans une vallée où les tempêtes de neige sont abondantes, Touski Espace plein air offre un super domaine skiable avec des sentiers et sous-bois aménagés. Vous pouvez profiter du secteur en raquette, en ski de montagne ou encore en essayant les différents modules du snowpark. On organise d'ailleurs plusieurs événements durant tout l'hiver.

touski-laurentides.com



Photo : Tyroparc

Le mont Plante au Parc régional Val-David-Val-Morin

Le Parc régional Val-David-Val-Morin offre un domaine skiable composé de 9 couloirs dont 2 de niveau intermédiaire, 1 de niveau difficile et 6 de niveau très difficile. À noter que l'accès est réservé aux détenteurs d'une carte de membre pour la saison hivernale.

parcregional.com

Secteur Grande-Ourse du Parc régional de la Forêt Ouareau

Ce nouveau site de ski de montagne affilié à la FQME compte deux sous-bois aménagés de niveau intermédiaire à avancé. Une ascension d'un maximum d'une heure est nécessaire pour accéder au secteur. Puis, en raison d'un microclimat, l'enneigement est fréquent! Un poste d'accueil chauffé est à la disponibilité des skieurs et planchistes lors de leur visite.

parcsregionaux.org

Montagne Noire à Saint-Donat

Ce site de secteur hors-piste propose une expérience en forêt et sous-bois très intéressante pour ceux qui souhaitent s'aventurer dans un milieu naturel! « Un chemin très large se rend au sommet et les sous-bois sont bien espacés et pas trop pentus. La neige y est assez abondante du fait de son altitude », lit-on sur le site web d'Estki, organisme de ski hors-piste dans l'est de l'Amérique du Nord.

Le versant Nature de Ski La Réserve

Ski La Réserve a ouvert récemment un secteur de ski hors-piste sur son versant Nature qui est donc dédié au ski de montagne. Il faut prévoir entre 30 et 45 minutes en moyenne pour monter jusqu'au sommet. Bonheur dans la neige garanti!

skilareserve.com

Base de plein air Air-Eau-Bois à Denholm

En Outaouais, on retrouve un seul site de ski de montagne et il s'agit de la Base de plein Air-Eau-Bois. Il s'agit du premier site de la région fédéré par la FQME. Malgré sa localisation plus au sud, Air-Eau-Bois est situé à un endroit où le climat favorise l'accumulation de neige. Le secteur offre des pistes de niveaux extrême et difficile, mais a aussi une section pour les débutants. L'approche est de 40 minutes et le dénivelé skiable est de 150 mètres.

aireaubois.com

À noter que pour les sites affiliés à la FQME, vous devez être membre pour pouvoir y skier. Rendez-vous sur fqme.qc.ca

LES STATIONS DE SKI QUI PERMETTENT LA RANDONNÉE ALPINE

Les stations de ski sont de plus en plus nombreuses à offrir les sentiers d'ascension pour la randonnée alpine pour ensuite redescendre dans leurs pistes.

Les Sommets Morin Heights et Olympia

Dans le groupe des Sommets, les stations Morin Heights et Olympia offrent des sentiers d'ascension en randonnée alpine qui permettent de vivre un beau moment en forêt et de skier les pistes de ski.

sommets.com

Station Tremblant

Très populaire pour la randonnée alpine, la Station Tremblant offre différentes options de pistes d'ascension intéressantes qui permettent de monter la plus haute montagne des Laurentides. Rendu au sommet, vous pouvez prendre une petite pause dans le chalet pour luncher ou vous réchauffer, pour ensuite avoir le choix de nombreuses pistes pour redescendre!

tremblant.ca

Mont Avalanche à Saint-Adolphe-d'Howard

Bien que ce ne soit pas la montagne la plus haute en altitude dans les Laurentides, le Mont Avalanche offre de belles options de pistes d'ascension pour la randonnée alpine. Comme la montée n'est pas trop longue, il est possible de monter plusieurs fois et donc faire plus de ski!

avalancheculturepleinair.com

Ski Garceau à Saint-Donat

La station de ski offrira encore cette année un sentier d'ascension de randonnée alpine ainsi qu'un secteur hors-piste accessible seulement à partir de la piste d'ascension. C'est à découvrir cette année!

skigarceau.com

Belle-Neige à Val-Morin

La station de ski Belle-Neige offre également des pistes d'ascension pour la randonnée alpine dans un sentier boisé. Profitez de la nature, atteignez le sommet en moins d'une heure puis redescendez dans l'une des 20 pistes balisées ou encore, dans le secteur backcountry de la montagne.

belleneige.com

**FESTIVAL
FEU et GLACE**

**8-9 et 15-16
février 2025**

au parc de l'Île-Lebel
13 février 2025
marche aux flambeaux aux
Sentiers de la Presqu'île

SPECTACLES GRATUITS
PERFORMANCES MUSICALES,
ANIMATIONS LUMINEUSES, FEUX
D'ARTIFICE

ACTIVITÉS POUR TOUS
GRANDE ROUE, JEUX GÉANTS, CHÂTEAU
DE NEIGE, GLISSADE ET PLUS ENCORE !

Passport activités
en prévente et programmation au
feuetglace.ca

Récré@Nature
Repentigny

Repentigny
Sépanouir

>1277305

FATBIKE ET SKI DE FOND

UN DUO GAGNANT

Loin des foules, des files d'attente et de l'enneigement artificiel, les avantages du ski de fond et du fatbike partagent quelques similarités. Pour le reste, les deux sports hivernaux semblent bien différents. C'est pourtant ce qui fait leur qualité auprès des amateurs de plein air. **Par Jonathan B. Roy**

Le fatbike : un sport québécois

À l'origine inventé pour se déplacer sur le sable, le fatbike s'est solidement implanté au Québec depuis quelques années comme l'équivalent du vélo de montagne hivernal. À travers le monde, c'est même probablement ici que la pratique s'est le plus développée et professionnalisée. Si le vélo dodu est parfois utilisé comme véhicule d'expédition hors sentier, c'est surtout dans les centres de vélo de montagne, lorsque les pistes sont balisées, tapées et entretenues, que le sport se démarque le plus.

La principale raison est que même des pneus larges de cinq pouces s'enfoncent dans la neige fraîche et rendent le pédalage difficile. On s'aperçoit dès que l'on dévie moindrement des pistes tracées pour aller carter dans le côté.

Beaucoup de pneus de fatbike viennent déjà cloutés ou permettent d'ajouter des clous. Ce petit piquant métallique pointant de la surface caoutchoutée change du tout au tout la pratique. Même sur un sol glacé, le vélo collera au sol. Finies les débarques en descente et bienvenue la grippe en montée. Du même coup, des conditions parfaites pour rouler seront beaucoup moins nécessaires. Même plusieurs jours après la dernière neige, les sentiers seront roulants et sécuritaires.

En fatbike, on retrouve les joies de l'enfance. Les obstacles – roches, racines et terrain inégal – sont effacés par la neige, et tomber est beaucoup plus rigolo que douloureux. Le sentier étant plus étroit, un pilotage précis prend toute son importance, et améliorera la pratique cycliste pour le reste de l'année.

Les joies du ski de fond

L'évolution du ski de fond ressemble à celle du fatbike. À la base inventé pour se déplacer sur de grandes distances, on pratique le ski de fond aujourd'hui de façon ludique et le plus souvent dans des centres spécialisés. S'il est rassurant de suivre deux lignes parallèles tracées au sol à la perfection, il est également grisant de s'enfoncer à travers les arbres avec des skis un peu plus larges et munis de carres métalliques.

Après une tempête, je privilégie pour plusieurs jours les explorations sur ski plutôt que sur pneumatiques. Le déplacement est à la fois efficace sans être trop rapide et en perte de contrôle. Et après les plus grandes bordées, c'est en ski de fond hors-piste qu'on profitera le plus de notre vaste territoire. Le sport offre un entraînement complet du corps et peut devenir une expérience méditative en glissant à travers les forêts, les champs et les pistes.

Quand choisir le ski ou le fatbike?

Le ski de fond est plus efficace lorsque le manteau neigeux est bon, en particulier lorsque la neige est fraîche ou légèrement damée. À l'opposé, les pistes dures, voire un peu glacées, sont les meilleures pour le fatbike. La neige molle crée des sillons ou empêche simplement la progression. En tout début ou toute fin de saison, le fatbike est une meilleure option.



Photo : Jonathan B. Roy



UNE CARTE DES CENTRES DE FATBIKE À TRAVERS LE QUÉBEC

Pour une carte des centres de fatbike à travers le Québec, voyez la carte interactive créée par Vélo Québec : carte.routeverte.com/carte_vm_sp/

Où pratiquer dans Lanaudière?

La région de Rawdon est bien servie en sports hivernaux. À un jet de pierre de la ville, le territoire géré par la **Tournée des Cantons de Rawdon** offre 13 km de ski de fond tracé en plus de 35 km supplémentaires de ski nordique ou hors-piste. La moitié des 35 km de sentiers de vélo de montagne sont aussi praticables l'hiver en pneus surdimensionnés.

tourneedescantons.com

Kinadapt est particulièrement reconnu pour ses sorties de traîneau à chiens, mais on y trouve également une trentaine de kilomètres de pistes damées pour le fatbike. Une réservation est nécessaire avant de se présenter. Des sorties guidées sont aussi possibles sur place en collaboration avec Bruno Vélo (qui offre d'ailleurs ses services dans la très grande région entourant Montréal).

kinadapt.com

Du ski de fond est possible aux **sentiers Brandon** à Saint-Gabriel-de-Brandon, tandis que les quelques kilomètres des sentiers de marche sont également accessibles aux vélos d'hiver.

lessentiersbrandon.com

Le nord de la région n'est pas en reste, au contraire. Au village de **Saint-Côme**, on trouve 14 km de ski de fond gérés par la Municipalité. Plus à l'ouest, à Saint-Donat, on trouve pour le fatbike des sentiers non travaillés au **parc des Pionniers** et au **refuge le Branchu**, et d'autres damés mécaniquement au **parc Nature-Études** et au **sentier des Étangs**.

stcomelanaudiere.ca | saint-donat.ca

Nous avons la chance de vivre dans l'une des plus belles régions pour pratiquer non pas un, mais ces deux magnifiques sports.

Jonathan B. Roy est l'auteur de deux livres à succès *Histoires à dormir dehors*, sur son tour du monde à vélo de 4 ans, dans 40 pays sur 3 continents. L'ancien avocat gagne maintenant sa vie à raconter des histoires : en vidéo, par écrit et en conférences. Il anime également le balado *Encycliques*. Suivez ses aventures sur les réseaux sociaux @jonathanbroy ou sur son site web jonathanbroy.com.

LAURENTIDES



LA MAGNIFIQUE

laurentides.com
1 800 561-6673

bonjour
québec

TOURISME
LAURENTIDES

DÉBRANCHE! POUR UN HIVER INTENSE

Fais de l'aventure ta résolution. La montagne t'attend.

Motoneige . Ski de montagne . Rando . Tyrolienne . Via Ferrata

tyroparc.ca


TYROPARC
Parc d'aventures en montagne

DÉCOUVREZ

L'ESPACE CULTUREL DE REPENTIGNY

LA DESTINATION CULTURELLE DE LANAUDIÈRE

Situé au cœur du centre-ville de Repentigny, l'Espace culturel se distingue par son caractère unique et rassembleur. Il favorise le partage, la découverte et les échanges, tout en facilitant la création de liens sociaux. Le Centre d'art Diane-Dufresne, lieu phare dédié à la diffusion des arts visuels et des métiers d'art, y occupe une place centrale. Reconnu pour son architecture contemporaine, ses expositions audacieuses et sa médiation culturelle ouverte à tous, cet endroit contribue à faire rayonner la culture dans la région de Lanaudière. **Contenu promotionnel rédigé par la Ville de Repentigny**

Expositions printanières

Ce printemps, le Centre d'art Diane-Dufresne fait place à un duo d'artistes qui présenteront leurs créations respectives sous la thématique du jardin.

Pauline Loctin, sculptrice de papier, proposera **Les couleurs vives dans l'ombre**, un projet introspectif mettant en valeur différentes techniques de pliage. L'origamiste touchera divers publics à travers l'étude approfondie de la couleur, des papiers ainsi que de leurs textures et de leurs potentialités.

Avec ses œuvres minimalistes et assumées, LeBicar, présentera **Fleur de soi**. La signature visuelle de l'artiste se distingue, entre autres, par l'utilisation du noir et blanc qu'il emploie pour exprimer la dualité, le contraste et les différences. Son travail véhicule toujours un message d'optimisme,

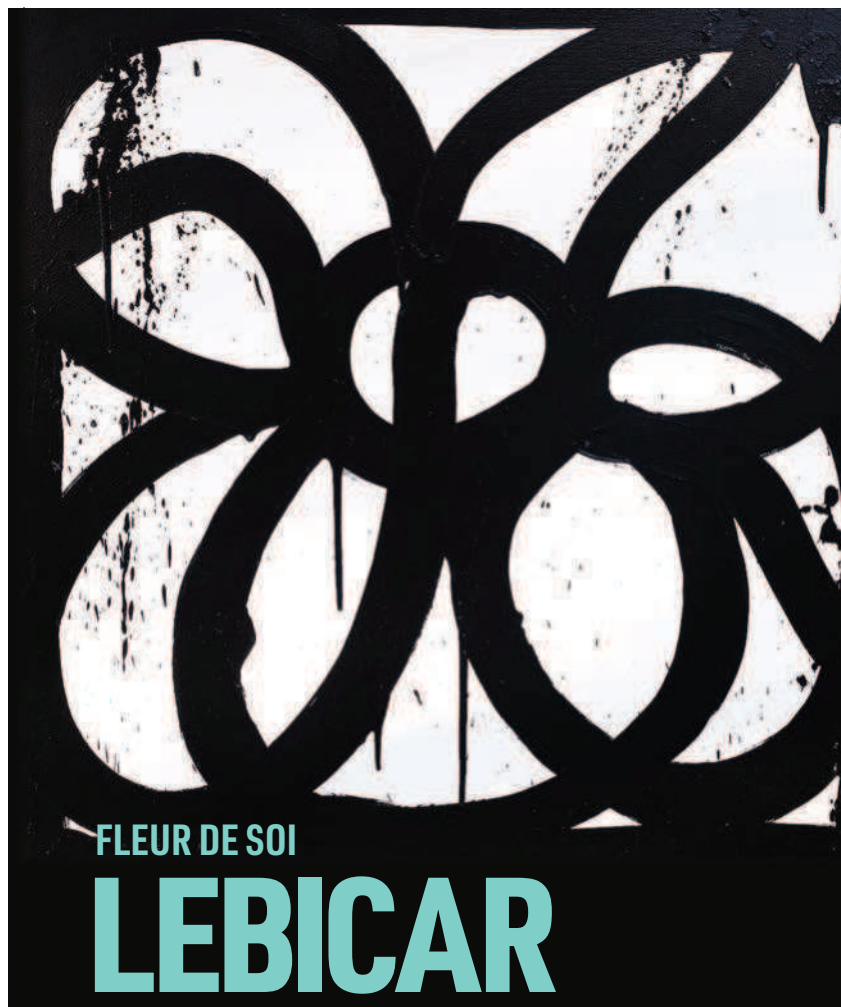
transmis par le biais de sculptures, de murales, d'installations et bien entendu, d'illustrations.

Découvertes inspirantes et ateliers de création originaux

Poursuivez votre immersion des expositions printanières et participez, en famille ou entre amis, à des visites commentées ou encore, à des activités culturelles captivantes en compagnie des artistes. Consultez l'horaire complet sur le site web espaceculturel.repentigny.ca.

Charme urbain

Avec le retour du beau temps, laissez-vous séduire par le centre-ville de Repentigny : flânez dans les boutiques, savourez un repas dans l'un des restaurants de la rue Notre-Dame ou profitez des activités au parc de l'Île-Label.



EXPOSITIONS
25 FÉVRIER AU 11 MAI 2025

CENTRE D'ART
DIANE-DUFRESNE
11, ALLÉE DE LA CRÉATION, REPENTIGNY

f @ ESPACECULTUREL.REPENTIGNY.CA
Partenaires du Centre d'art Diane-Dufresne:
IER 1984 LES ESPACES MEMORIA 1984 Canada

ESPACE
CULTUREL
DE REPENTIGNY

UN HIVER ENCHANTEUR VOUS ATTEND À TERREBONNE | MASCOUCHE!

Venez vous initier aux joies de l'hiver et partagez des moments en famille avec un éventail d'activités qui raviront tous vos sens!

Contenu promotionnel rédigé par la MRC Les Moulins

Du bonheur plein les yeux tout l'hiver!

Enfilez vos vêtements chauds et sortez jouer dehors! Venez vous amuser dans nos magnifiques sentiers et sur nos patinoires. Le parc métropolitain du Domaine-Seigneurial-de-Mascouche et le parc du Grand-Coteau sont parfaits pour les balades en raquette et en ski de fond. D'ailleurs à ce dernier, on y retrouve un service de prêt d'équipement pour les petits et les grands. Les sentiers de la TransTerrebonne vous permettent également de vous évader en nature à pied, en ski de fond, en raquette et même en vélo d'hiver! D'ailleurs, le Groupe Plein Air Terrebonne (GPAT) propose la location de vélos à pneus surdimensionnés (VPS ou fatbike) et des sorties guidées pour vous familiariser avec ce sport, en plus de son parc à neige à la Côte Boisée.

Lorsque Dame Nature le permet, la patinoire de l'écluse sur l'Île-des-Moulins vous offre une atmosphère féérique avec ses lumières et sa programmation musicale. C'est le décor enchanteur des bâtiments historiques et de l'île qui la rend si spéciale. Patinoires extérieures et sentiers glacés complètent cette palette hivernale idéale pour des sorties familiales.

Place aux festivités hivernales!

Pour la 3^e édition du Festival La Bordée, rendez-vous dans Terrebonne-Ouest, La Plaine et Lachenaie pour trois tempêtes d'activités les samedis 25 janvier, 1^{er} et 8 février de 10 h à 15 h. Jeux, spectacles et des animations diverses avec un risque élevé de plaisir pour toute la famille!

En 2025, Mascouche fêtera son 275^e anniversaire sous le thème « Ça se fête! », avec une programmation dynamique. Le coup d'envoi sera donné le 25 janvier avec une grande fête d'ouverture, qui offrira des activités hivernales extérieures familiales en journée et un spectacle en soirée.

Des activités pour se réchauffer!

Après vos escapades hivernales, offrez-vous une pause gourmande dans l'un de nos charmants restaurants ou cafés. Pour un moment de pur bien-être, le Spa Santé Le Nénuphar, dans le Vieux-Terrebonne, vous promet une détente absolue. Explorez également nos nombreuses activités intérieures pour vous amuser en famille.

Découvrez toute la programmation et laissez-vous enchanter sur terrebonnemascouche.com. Un hiver inoubliable vous attend!

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



Des lieux gourmands pour savourer la vie



Plein les
Sens



Des sentiers pour bouger



Des événements hauts en couleur et en saveurs



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





CAP SUR L'HIVER À MOTONEIGE

Pour les amateurs de motoneige, Lanaudière et les Laurentides offrent une expérience unique et propre à chaque région. Entre forêts, montagnes, lacs et relais chaleureux, les circuits de ces régions promettent une immersion totale dans la saison hivernale. **Contenu promotionnel**

Guide et location

Il est possible de faire appel à un guide certifié pour son aventure en motoneige ou encore un service de location de motoneige, on peut communiquer avec les pourvoiries ainsi que les concessionnaires. Ceux qui offrent le service s'affichent sur la carte interactive sur le site web de la Fédération des clubs de motoneigistes du Québec (FCMQ). On y trouve également la condition des sentiers.

Le saviez-vous?

Les droits d'accès pour la saison 2024-2025 sont maintenant en vente sur le site web de la FCMQ. La vente des droits d'accès constitue la principale source de revenus des différents clubs.

Bonnes ressources

- Le Guide du nouveau motoneigiste est disponible en ligne sur le site web de la FCMQ. Vous y retrouverez une multitude d'informations à connaître pour pratiquer ce sport.
- L'application iMotoneige sur Google Play ou App store : Elle offre un accès rapide et efficace aux cartes de tous les sentiers du Québec et ceci sans posséder un plan de données ou un signal cellulaire.
- La carte interactive des sentiers de motoneige au Québec est disponible en ligne sur le site web de la FCMQ. fcmq.qc.ca

LANAUDIÈRE

Le réseau de motoneige de Lanaudière offre une variété impressionnante de circuits au cœur de paysages sauvages, de lacs et de montagnes.

Circuits

On craque pour la beauté de la montagne Noire, le plus haut sommet de Saint-Donat. Au nord du lac Taureau, les pilotes optent pour le mythique sentier 360 traversant le parc national de la Mauricie en passant par le barrage de la Rivière-Matawin. On aimera aussi piquer une pointe du côté de la pourvoirie Mastigouche et s'arrêter à son sympathique relais le temps d'une boisson chaude. Sinon, on peut opter pour enjamber le pont surplombant la rivière Ouareau entre Chertsey et Notre-Dame-de-la-Merci avant d'accéder à la magie de la forêt Ouareau et ses pins centenaires. Pour la totale, on s'offre la traversée du fleuve en motoneige à partir de Sorel-Tracy.

Prolonger son séjour

Après une journée de motoneige, rien de mieux qu'une bonne nuit de sommeil dans un hébergement douillet pour se reposer et se réchauffer. On croise tout près des sentiers de motoneige de nombreux hébergements dans Lanaudière : la réputée Auberge du Lac Taureau, de nombreuses pourvoiries offrant des nuitées en chalets, le Grand R de Saint-Donat avec ses luxueux condos, ou les chaleureuses Auberge Val Saint-Côme et de la Montagne Coupée.

DEUX ATTRAITS COUPS DE CŒUR

Le circuit des pionniers

À partir de Saint-Donat, vous pourrez découvrir les premiers sentiers de motoneige à avoir vu le jour au Québec. C'est en effet dans le Québec Authentique que le plaisir de la motoneige est né! Avec ce circuit de 704 km, vous croiserez plusieurs villages animés qui vous ouvriront les portes de leurs relais.

Du fleuve aux montagnes

De Berthierville à Saint-Donat, ce circuit de motoneige permet de parcourir la région de Lanaudière au complet et de découvrir la variété importante de paysages. On commence par les plaines et le fleuve et on termine au sommet des montagnes de Saint-Donat, après avoir traversé forêts, lacs et rivières du Piémont central de la région.

Source : Tourisme Lanaudière

En quelques chiffres

- 2 127 km de sentiers
- 18 clubs
- **Enneigement (estimation) :**
 - À partir de 50 kilomètres au nord de Montréal : de la mi-décembre jusqu'à la fin février.
 - Au nord de Saint-Donat, Saint-Côme et Sainte-Émélie : de la mi-décembre jusqu'à la mi-mars.
 - Dans la région de Saint-Zénon et Saint-Michel-des-Saints : de la mi-décembre jusqu'à la fin mars.

Les principaux sentiers

- 3 à l'Assomption
- 33 à Saint-Donat
- 43 et 3 à Berthierville
- 63 à Saint-Edmond
- 345 à proximité de Joliette
- 310 à Rawdon
- 341 et 343 à proximité de Saint-Côme

Source : Fédération des clubs de motoneigistes du Québec

- Carte et info : lanaudiere.ca/fr/activites-incontournables/motoneige/
- Le site paysdelamotoneige.ca vous permet d'agrandir votre terrain de jeu jusqu'en Mauricie!



>1272042



Gagnez votre place VIP à la

FINALE DE LA COUPE MEMORIAL*

à Rimouski

Toutes dépenses payées!†



Balayez le code QR pour participer

*Concours en vigueur du 2 janvier au 16 mars 2025 inclusivement dans les dépanneurs Proxi participants. Courez la chance de remporter l'une des deux (2) paires de billets VIP pour assister à la demi-finale et à la finale de la Coupe Memorial à Rimouski. Inscrivez-vous sur le site Proxi Extra (proxixtra.com). Tous les détails et règlements du concours au harnoisenergies.com/fr/reglements-de-concours. †Le prix inclut deux (2) nuitées à l'hôtel, l'accès aux activités autour de l'événement ainsi qu'une carte-cadeau Harnois d'une valeur de 250 \$ (valeur totale de 3 950 \$).





LES LAURENTIDES

Reconnue pour son accueil chaleureux et sa réputation enviable, la région des Laurentides se classe parmi les meilleures destinations de motoneige dans la province avec un réseau de plus de 2 500 km de sentiers balisés et entretenus.

CIRCUITS

Découvrez quelques circuits qui vous permettront de contempler les splendeurs de l'hiver sous un autre angle.

De gare en gare : 182 km – départ de Rivière-Rouge

Sur le P'tit Train du Nord, poursuivez vers Nominigüe en passant par La Minerve, Lac-des-Plages, La Conception et Labelle pour découvrir nos belles gares patrimoniales.

L'endiablé : 110 km - départ de Mont-Laurier

Découvrez la magnifique montagne du Diable à motoneige pour des paysages qui valent le détour. Arrêtez-vous en passant aux chutes du Windigo et poursuivez votre aventure jusqu'au réservoir Baskatong, véritable désert de glace. Vous serez certainement charmés par les aubergistes et les bonnes tables.

Circuit découverte : 323 km – départ de Mirabel

Des kilomètres de sentiers enneigés entre lacs, collines, montagnes et forêts. Cette boucle de 323 km, propose un départ de Sainte-Agathe-des-Monts, là où le premier club de motoneige au monde a vu le jour en 1963. Ce sentier vous fera découvrir le cœur et les Basses-Laurentides.

Le Tour coureurs des bois : 552 km – départ de Mont-Laurier

Envie de vous immerger dans la forêt laurentienne? Ce circuit vous permettra de découvrir des sentiers entourés d'arbres, en passant par plusieurs pourvoiries, comme celle des 100 lacs ou encore Mekoos.

PROLONGER SON SÉJOUR

Après une journée de motoneige, rien de mieux qu'une bonne nuit de sommeil dans un hébergement douillet pour se reposer et se réchauffer. On croise tout près des sentiers de motoneige de nombreux hébergements dans les Laurentides.

Sentiers Coureurs des Bois, un groupe d'aubergistes de la forêt, d'hôteliers et un concessionnaire, propose la découverte des forêts des Hautes-Laurentides, de la Haute-Mauricie et de l'Outaouais en motoneige. Les membres sont triés sur le volet selon des critères précis : le niveau de confort des établissements, la gastronomie, les nombreux attraits accessibles au cœur de paysages époustoufflants. Autrement, on retrouve d'autres nombreux hébergements dans la région, comme des pourvoiries. Le Golf Nominigüe fait aussi partie par exemple des lieux pour se loger en hiver.

En quelques chiffres

- 2 513 km de sentiers
- 21 clubs
- 350 cm de neige recouvrent en moyenne la région de son doux manteau hivernal
- 970 chambres sont accessibles par les sentiers
- **Enneigement (estimation) :**
 - Généralement de la mi-décembre jusqu'à la fin février.
 - Au nord de Sainte-Agathe-des-Monts : de la mi-décembre jusqu'à la mi-mars.
 - Dans la région de Mont-Laurier : de la mi-décembre jusqu'à la fin mars.

Principaux sentiers

- 3 à Laval
- 13 à Gatineau
- 33 à Saint-Eustache
- 43 à Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
- 53 à la Réserve faunique Papineau-Labelle
- 63 à l'Annonciation

Source : Fédération des clubs de motoneigistes du Québec

- Tourisme Laurentides : laurentides.com
- Les cartes sont gratuites et sont disponibles au bureau d'information touristique des Laurentides, à la porte du Nord. Vous pouvez également la commander gratuitement.
- Sentiers Coureur des bois : coureurdesbois.ca
- Parc linéaire le P'tit Train du Nord : ptittraindunord.com/motoneige



Best Western PLUS

Situé au centre-ville de Mont-Laurier, cet hôtel propose un petit-déjeuner buffet américain et une piscine intérieure.



1231 Bd Albiny Paquette, Mont-Laurier, QC
J9L 1M6 • (819) 623-5252

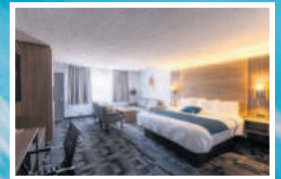


>1261593



Auberge l'Étape

Forfait motoneige disponible appelez-nous!



LES HAUTES-LAURENTIDES LE PARADIS DES SPORTS MOTORISÉS

265 Boulevard Albiny Paquette • Mont-Laurier (Québec) J9L 1K3
819 623-2400 • www.aubergeletape.com

>1278951



Reposez-vous et attendez-vous à l'inattendu à notre paisible hôtel **Comfort Inn®** de Mont-Laurier. Au cœur du centre-ville, idéal pour les adeptes d'escapades routières et de plein air. Notre hôtel de Mont-Laurier propose un service primé et une foule de commodités.

Restaurant sur place : La Cage – Brasserie sportive
Centre de conditionnement physique sur place



700 Boul. Albiny-Paquette, Mont-Laurier, QC • J9L 1L4 • (819) 623-6465

>1261570



GOLF NOMINIGUE

Une nuit, un souper gastronomique,
un déjeuner (service non inclus)

149\$ plus taxes

par personne en occupation double
225\$ en occupation simple

Carte virtuelle
Emplacement du
Golf et Hôtel Nominigüe
au kilomètre 145,7



2100, chemin Tour du Lac,
Nominigüe, QC | 1 877-530-4653
hotelgolfnominigüe.qc.ca



>1272748

POURVOIRIES EN HIVER : L'AVENTURE COMMENCE SOUS ZÉRO

Saviez-vous que les pourvoiries sont bien plus qu'un simple point de départ pour la pêche et la chasse? Véritables havres d'hébergement en nature, nombreuses sont celles qui accueillent aussi les visiteurs en hiver, leur proposant chalets, auberges et une gamme d'activités variées, allant du ski de fond à la motoneige, passant évidemment par la pêche blanche, et offrent même des séjours de détente. **Par Marie-Catherine Goudreau**



Photo : Kenauk Nature

« Plusieurs personnes sont étonnées que les pourvoiries soient ouvertes à l'hiver, mais c'est plus d'une centaine de pourvoiries qui offrent des activités hivernales au Québec. De ce nombre, une cinquantaine vont offrir la pêche blanche. Mais ce n'est pas que ça. Les pourvoiries sont vraiment des centres d'activités hivernales », souligne d'entrée de jeu Josiane Lavallée, directrice communications et marketing chez Pourvoiries Québec.

Plus que la pêche et la chasse, plusieurs pourvoiries offrent aussi des activités de raquettes, de patinage sur le lac, de ski de fond, de motoneige et de traîneau à chiens. « On y trouve des activités pour toute la famille. »

Pêche blanche

La pêche blanche est une activité incontournable dans les pourvoiries. Contrairement à la pêche estivale, tout est fourni par le pourvoyeur. « C'est une belle activité pour s'initier à la pêche en famille ou entre amis », indique la directrice des communications et marketing. Par exemple, c'est le pourvoyeur qui fournira les brimbales, qui fera les trous et qui vous installera. Il reste à apporter ce qui sera au bout de l'hameçon. « Puis, à proximité, il y a aussi des cabanes chauffées sur le lac où l'on peut aller se reposer ou encore luncher. »

Séjour de motoneige

Souvent étant situées à proximité des sentiers de motoneige, les pourvoiries sont de bons endroits pour être des relais de motoneige. « Il est possible par exemple de juste t'arrêter diner dans une pourvoirie lors d'une journée en motoneige ou encore rester dormir pour la nuit. Puis, certaines font même la location de motoneige et offrent des sorties guidées », rapporte Josianne Lavallée.

Pour les amateurs de sensations fortes, une quinzaine de pourvoiries dans la province offrent la possibilité de faire de la motoneige dans des sentiers hors-piste. « Tout cela est fait dans un contexte encadré », indique-t-elle.

Hébergement et détente

Les pourvoiries sont l'un des plus grands réseaux d'hébergement en nature au Québec. En effet, il y a une grande offre de chalets, de refuges et même d'auberges. « C'est un seul endroit où tu peux poser tes bagages et profiter de la vie de chalet, en nature. Puis, ce qui est bien, c'est qu'à même le site, il y a une panoplie d'activités que tu peux faire », rapporte Josiane Lavallée.

Au-delà des activités sportives à l'extérieur, de nombreuses pourvoiries vont offrir des expériences de détente, alliant spas, piscine intérieure, gastronomie et hébergement plus luxueux. « Certaines pourvoiries ont des tables qui n'ont rien à envier aux grands restaurants! Ils cuisinent avec des produits locaux et mettent en valeur la gastronomie d'ici », souligne-t-elle.

Découvrir

À la recherche d'une pourvoirie pour faire une activité précise? Rendez-vous sur la plateforme web de Pourvoiries Québec sous l'onglet « Trouvez une pourvoirie ». Vous pourrez y effectuer une recherche selon la région, l'activité et les services pour trouver exactement l'expérience que vous cherchez.

pourvoiries.com

Trois pourvoires qui valent le détour en hiver

Lanaudière : Pourvoirie Domaine Bazinet à Saint-Émélie-de-l'Énergie

Pour les familles, la pourvoirie Domaine Bazinet propose une expérience qui plaira à tous. On y retrouve une auberge de montagne et 25 chalets tout équipés pour séjourner en nature. En hiver, c'est l'endroit idéal pour pratiquer la pêche blanche et taquiner la truite mouchetée. Vous pourrez aussi y faire de la motoneige, de la raquette dans les sentiers du domaine, patiner sur la patinoire éclairée et même profiter des glissades sur tube.

domainebazinet.com

Laurentides : Pourvoirie Lac Berval à Montcalm

Cette pourvoirie située dans le secteur de Mont-Tremblant offre des expériences en pleine nature pour une déconnexion totale. Pour les activités hivernales, la pourvoirie compte des sentiers de raquettes et de fatbike. C'est aussi un endroit idéal pour observer la faune ainsi que pour pratiquer la pêche sur glace. On y retrouve aussi plusieurs chalets en bois ronds.

pourvoiriedulacberval.com

Outaouais : Pourvoirie Kenauk Nature à Notre-Dame-de-Bonsecours

Pour une expérience plus luxueuse, la pourvoirie Kenauk Nature près de Monte-



Photo : Kenauk Nature

bello est la place où aller. Ouverte à longueur d'année, la pourvoirie compte 22 chalets écoresponsables et luxueux. Les activités sont nombreuses, autant en été qu'à l'hiver. Traineau à chiens, pêche blanche, ski de fond, raquettes, tir au pigeon d'argile : on y retrouve des activités pour toute la famille dans cette réserve sauvage de 265 kilomètres carrés dotée de 65 lacs.

kenauk.com

LAURENTIDES

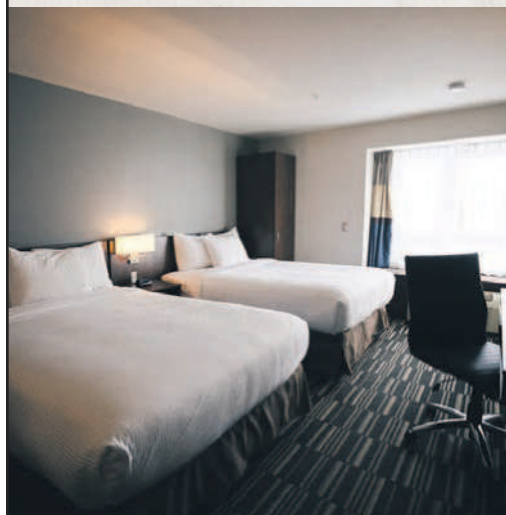


LA MAGNIFIQUE

laurentides.com
1 800 561-6673

bonjour
québec

TOURISME
LAURENTIDES



MICROTTEL[®]
BY WYNDHAM

MONT-TREMBLANT

Profitez de l'hiver à nos frais !

RÉSERVEZ 2 NUITS
ET OBTENEZ
LA 3^E GRATUITE

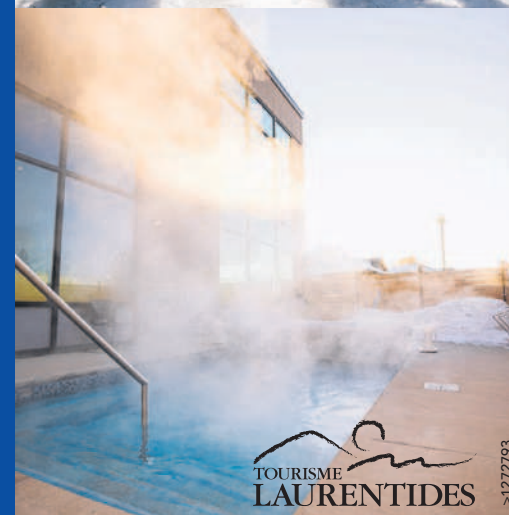
Certaines restrictions peuvent s'appliquer. Sujet à la disponibilité.

Incluant petit-déjeuner continental, accès à notre piscine et glissade d'eau intérieures et spa extérieur

- Du 22 janvier au 29 mars 2025
- Ne peut être combiné à aucune autre offre
- Valide du dimanche au jeudi

CONTACTEZ-NOUS AU: **819 717-2700**

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



TOURISME
LAURENTIDES

>127293

PÊCHE BLANCHE UNE ACTIVITÉ QUI PLAIRA À TOUS

J'avais 6 ans quand j'ai capturé ma toute première truite mouchetée en contexte de pêche hivernale sous les conseils de mon père. Je me souviens de chacun des détails de cette journée, et aussi, qu'une fois hors de l'eau, la truite avait réussi à se détacher près du trou. J'étais sauté dessus avec mes mitaines en cuirette comme un pygargue, mais le corps du poisson se faufilait de mon emprise! **Par Michel Therrien**

Depuis cette capture initiale, j'ai connu quelques beaux hivers de pêche blanche. Maintenant, c'est moi qui donne des conseils à mon fils et à d'autres nouveaux et nouvelles adeptes. Mais comment faire pour prendre du poisson en hiver et que devons-nous savoir sur ce sujet?

Comportements du poisson en hiver

Il y a, selon les dernières statistiques, près de 695 000 pêcheurs au Québec et il est connu que cette activité joue un grand rôle touristique dans plusieurs régions de la province. Bien que l'on observe en été plusieurs adeptes sur les berges et en embarcation, il n'en demeure pas moins que la pêche est également autorisée l'hiver et le poisson collabore quand on sait un peu comment s'y prendre.

En hiver, l'eau des lacs et des rivières ne gèle qu'en surface et les poissons survivent bien à cette dynamique malgré la présence de ce toit gelé au-dessus d'eux. Cependant, contrairement à l'été, il y a peu de nourriture en surface durant cette période. Selon l'espèce, il est plus commun d'avoir des touches en profondeur, comme lorsque nous présentons une offrande dans les structures sous-marines comme les bas-fonds. Certaines espèces sont très actives l'hiver dans leur quête d'alimentation comme la perchaude, le doré ainsi que le brochet pour ne nommer que ceux-là.

Les pourvoyeurs et gestionnaires de territoires fauniques identifient aussi des lacs pour la truite et ils prodigueront des conseils de pêche sur les leurres et sur les endroits susceptibles d'apporter de bons résultats sur le lac.

Les techniques et l'équipement

Il est permis, selon les zones et la réglementation, d'utiliser plusieurs lignes ou brimbales en même temps en hiver, ce qui augmente les options de captures. À ma dernière sortie de pêche blanche avec fiston, nous avons chacun quatre brimbales à surveiller et on « jiggait » (aussi appeler pêche à la dandinette) avec une canne spécifique à cette technique. Généralement, on pêche dynamiquement en dandinant un leurre autour des brimbales pour attirer du poisson. À une demi-heure avant la noirceur, on courrait partout sur le lac tant ça mordait. Personnellement, j'utilise une petite canne à peine plus longue que mon avant-bras pour jigger et j'aime ressentir les moindres petites touches afin de ferrer rapidement. Autrement, n'importe quelle brimbale sera efficace et j'en ai déjà fait une avec un panache de caribou.



Photos : Michel Therrien

Au niveau des leurres, j'ai beaucoup de succès avec les micros jig Atomic Teaser blanche et rose ainsi qu'avec la coloration olive, et ce, tant pour la truite que pour d'autres espèces. Ce leurre est fait pour jigger et pour attirer le poisson. Les poissons nageurs de la compagnie Rapala provoquent aussi de belles surprises. Parfois, un poisson viendra mordre subrepticement sur votre canne puis il se déplacera vers l'offrande qui repose près du fond au bout de votre brimbale. J'installe mes brimbales et la longueur de mon fil avec l'objectif d'atteindre divers niveaux de profondeur. Puis, quand ça mord plus spécifiquement à une profondeur ciblée, alors là, je place stratégiquement toutes mes brimbales afin d'atteindre la profondeur que le poisson préfère cette journée- là.

Les options clés en main en pourvoiries

La pêche blanche est assez simple et elle ne requiert qu'un minimum d'équipements et même pas d'embarcation. Dans les dernières années, j'ai fait plusieurs beaux séjours de pêche hivernale en pourvoirie et j'aime bien choisir des périodes plus tardives durant l'hiver, marquant un accroissement notable de la présence de la lumière du jour en soirée.

Les pourvoyeurs offrent souvent de l'hébergement en chalet directement sur les berges du lac en question et ils disposent souvent de cabanes de pêche adaptées et permettant aux pêcheurs de se réchauffer tout en surveillant leurs lignes. Pour bien faire vos recherches sur les endroits offrant la pêche hivernale, je vous suggère le Guide de la Pourvoirie présentant plus de 330 pourvoiries du Québec regroupées par région touristique. C'est un outil de référence pour tout amateur de pêche et de grand air souhaitant organiser une activité hivernale au cœur de notre belle nature québécoise.

Depuis plus de 20 ans, **Michel Therrien** est guide, auteur et conférencier spécialisé en chasse et pêche. Ses préoccupations premières : le respect de l'environnement et des bêtes, mais également l'importance d'éduquer les gens, qu'ils soient chasseurs ou pêcheurs, sur le rôle des activités de prélèvement et sur l'art de bien les faire! Michel a fondé l'équipe Chasse Québec et est aussi l'ambassadeur de l'Association des pourvoiries des Laurentides.

UN SPORT EN HARMONIE AVEC SON CHIEN ET LA NATURE

Tu cherches une expérience excitante à vivre avec ton chien cet hiver? Pourquoi ne pas essayer les sports attelés? Avec ses nombreuses disciplines, tu trouveras assurément celle qui te convient et ton fidèle compagnon sera ravi de partager ces moments d'aventure à tes côtés. **Par Mylène Laplante**

Les sports attelés suscitent un véritable engouement, qui ne cesse de grandir d'année en année. Plusieurs événements et compétitions sont organisés partout au Québec chaque saison. L'augmentation du nombre de participants témoigne de l'attrait croissant de cette discipline. C'est aussi un excellent moyen de renforcer le lien avec ton chien.

Les raisons pour se lancer dans cette aventure sont multiples, que ce soit pour ta santé, pour ton chien, pour l'environnement ou pour votre complicité.

Tu te demandes peut-être si ces sports sont faits pour toi et si la race de ton chien convient. Un autre avantage de cette activité, c'est qu'elle peut être pratiquée par tout le monde. Il suffit d'y aller avec intelligence, à ton rythme et en tenant compte des capacités de pitou, bien sûr. Évidemment, l'expérience ne sera pas la même avec un chien de petite race versus un chien né pour tracter, comme un husky. Il suffit que votre toutou soit énergique, aime courir et vous voilà prêt à vivre une super expérience.

À prendre en compte avant de commencer

Il est important de prendre en compte l'âge de ton chien. Selon les recommandations de Mushers et athlètes canins du Québec (MACQ), il est préférable d'attendre 15 mois pour commencer une traction intense sur de courtes distances (moins de 2 km) et 18 mois pour les plus longues distances. Cela permet de préserver sa croissance osseuse, qui se termine plus rapidement chez les petites races et prend un peu plus de temps chez les grandes races. Si ton chien est encore un chiot, sois patient!

Les différentes disciplines des sports attelés

Les sports attelés comprennent plusieurs disciplines, telles que le canicross, le skijoering, le bikejoring, la trottinette des neiges et le traîneau. Le kit de base inclut un harnais pour le chien, une ligne bungee (corde élastique qui vous relie) et une ceinture adaptée pour le canicross ou le skijoering. Il est essentiel de maîtriser la notion de traction simple ou double au niveau de ta ceinture, afin d'éviter toute blessure et maximiser la symbiose entre toi et ton chien.

Je te conseille de consulter des experts pour ajuster correctement ton équipement et de l'essayer avant de l'acheter. Un mauvais ajustement peut provoquer des blessures, tant pour le chien que pour l'humain. Il existe plusieurs entreprises québécoises spécialisées dans ce domaine, comme Nahak, qui propose en plus des outils utiles pour bien ajuster ton équipement.

Un autre conseil important : retire toujours le harnais de ton chien après l'activité pour éviter tout accident.

Je te recommande également de suivre des cours avec des professionnels pour démarrer sur de bonnes bases et éviter les erreurs. En devenant une équipe unie, ton chien et toi pourrez profiter pleinement de l'expérience. Le site de la MACQ regorge de ressources et d'informations, ainsi qu'une liste des clubs et associations dans plusieurs régions.



Photo : DaniëlIT Photo

Initiations et cours recommandés dans la région

Le Centre canin Legardeur, situé à Repentigny, offre des ateliers spécialisés conçus pour te faire vivre une nouvelle expérience et t'aider à développer tes compétences. Tu peux profiter de leurs sentiers pour pratiquer la trottinette des neiges et bien plus encore. L'endroit est idéal pour apprendre dans un environnement de qualité.

centrecaninlegardeur.com

Kinadapt, situé à Rawdon, est un centre de plein air spécialisé dans les sports attelés, principalement avec des chiens de traîneaux. Tu rêves de vivre l'expérience des sports attelés, mais ton chien n'a pas le profil pour cela? Kinadapt est l'endroit idéal pour toi : tu pourras essayer le canicross avec un chien de leur meute. Équipement et chien fournis! Et ce n'est pas tout : le centre offre également l'accès à plus de 30 km de sentiers.

kinadapt.com

Maman de trois petits humains et maître de Murphy la Border Collie, **Mylène Laplante** adapte son quotidien tant à la maison que sur la route pour que chacun y trouve son compte. Quand la famille part à l'aventure, tout le monde suit - même le poisson a déjà fait du camping! Elle est co-fondatrice du groupe Facebook Partout avec Pitou et de la plateforme partoutavec pitou.com, projet entamé avec son conjoint en 2022.

DÉCOUVREZ

CÔTE-NORD

UNE TERRE D'AVENTURES ET DE DÉCOUVERTES AU BOUT DU QUÉBEC

S'étendant sur plus de 1 300 km le long du fleuve Saint-Laurent, la Côte-Nord est une région où la nature sauvage, la culture autochtone et les paysages maritimes se rencontrent pour offrir une expérience unique. Entre ses villages pittoresques, ses activités en plein air et ses trésors cachés, la Côte-Nord est une invitation à l'évasion. **Contenu promotionnel**

Quelques activités incontournables pour les visiteurs

La Côte-Nord regorge d'expériences uniques qui sauront séduire tous les types de voyageurs. Par exemple, l'observation des baleines, particulièrement à Tadoussac, est un incontournable. Ces géants des mers, qui fréquentent le Saint-Laurent chaque été, peuvent être admirés depuis un bateau, un kayak ou même la rive. Pour les amateurs de randonnée, les monts Groulx (Uapishka) offrent des sentiers spectaculaires menant à des sommets offrant une vue imprenable sur la région.

L'archipel de Mingan, avec ses monolithes sculptés par le vent et l'eau, est un paradis pour les photographes et les amoureux de la nature. Enfin, l'île d'Anticosti propose une expérience hors du commun, avec des paysages sauvages et une faune abondante, idéale pour les aventuriers.

Trois bonnes raisons de visiter la Côte-Nord cet été

1. Immersion dans la nature : La Côte-Nord est un véritable sanctuaire de biodiversité. Des baleines aux phoques, en passant par les caribous et les oiseaux marins, la faune y est impressionnante.

2. Héritage culturel : La région célèbre ses racines autochtones et maritimes à travers des sites comme les réserves Essipit ou le site des Galets à Natashquan, qui rend hommage à l'histoire de la pêche et à des figures emblématiques comme Gilles Vigneault.

3. Activités pour tous : Que ce soit en randonnée dans les monts Groulx, en excursion dans l'archipel de Mingan ou en exploration des phares historiques de la région, les possibilités d'activités sont infinies.



Photo : Sébastien St-Jean

Les trésors cachés de la région

Manowin inc. est une ferme maricole spécialisée dans l'élevage des huîtres. En collaboration avec la Sépaq, la Ferme Manowin ouvre ses portes pour des visites afin d'en apprendre plus sur l'ostréiculture, mais également sur l'histoire de l'ancien village de l'Anse-aux-Fraises. Cette activité se conclut avec une dégustation d'huîtres et un verre de mousseux.

Le Parc Nature de Pointe-aux-Outardes est un endroit à découvrir à travers ses neuf écosystèmes abritant une biodiversité très riche, dont les célèbres kilomètres de plage de sable fin. Vous pourrez y voir des paysages gran-





Photo : Sébastien St-Jean

dioses avec le réseau de sentiers et d'autres activités, allant de la rencontre avec un aîné de la nation innue à l'exploration des battures sablonneuses.

Le village des Bergeronnes est reconnu pour l'observation terrestre et marine des baleines, la pratique du kayak de mer, la découverte du littoral marin et ses campings en bordure du Saint-Laurent. En été et en hiver, on y pratique entre autres la randonnée pédestre, le vélo, la pêche et la motoneige. Le village organise aussi le Festi-Livre ainsi que le fameux Festival de la Balaise bleue, deux incontournables.

Finalement, un autre trésor caché de la Côte-Nord : Les Escoumins. Nichée entre mer et montagnes, cette municipalité est un joyau réputé pour ses paysages à couper le souffle et ses activités maritimes uniques. On peut y observer des baleines et faire de la plongée en apnée, au cœur du fleuve Saint-Laurent. C'est une destination pour les amoureux de la nature et de l'aventure.

Totem Aviation

Pour vous en mettre plein la vue!

Venez découvrir la Côte-Nord avec un vol panoramique

www.totemaviation.ca - 581 235-5235

SEPT-ÎLES
À DÉCOUVRIR ET À VIVRE

CHALETSDIDOCHÉ
HAVRE-SAINT-PIERRE

VIVEZ L'EXPÉRIENCE UNIQUE DE CHALETS DIDOCHÉ

www.chaletsdidoche.com 1 877 347-0383

Base de plongée Les Escoumins

Une expérience inoubliable!

Une boutique de plongée / Des guides expérimentés

(418) 233-4025

Parc Nature de Pointe-aux-Outardes

ICI S'ENVOLER EST SI PRÈS DE LA RÉALITÉ!
Découvrez les splendeurs de nos sentiers et faites le plein d'air pur!

Ouverture annuelle dès juin 2025 (nouveau!)

4 Rue Labrie, Pointe-aux-Outardes, QC G0H 1M0 • (418) 567-4227

OUVERTURE ESTIVALE
JUIN 2025

Musée de la Côte-Nord

CÔTE-NORD
Des kilomètres de temps
Côte-Nord Stretches of time

VIEUXPOSTE.COM
1 (418) 444-0713 INFO@VIEUXPOSTE.COM
20, rue Shimun, Uashat

500, boul. Laure Sept-Îles
418 968-2070 | mrcn@mrcn.qc.ca

ROAD TRIP

SUR LA ROUTE DES FESTIVITÉS HIVERNALES

Cet hiver, Lanaudière s'anime avec une multitude d'événements qui promettent de faire vibrer toute la population. Passant par des festivals gratuits en plein air aux défis sportifs, la région offre une programmation diversifiée pour profiter pleinement de la saison froide. Découvrez les incontournables à inscrire dès maintenant à votre calendrier!

Par l'équipe de rédaction

Présenté par  SUBARU
REPENTIGNY



 SUBARU | **Subaru
Repentigny**

Branché, stylé, prêt à rouler!

**2025, passez en mode électrique
avec votre nouveau Solterra!**

47 Rue Lyon, Repentigny J5Z 4Z3
www.subarurepentigny.com
833-843-0376

**CONGÉ DE PAIEMENTS
120 jours**

Certaines conditions s'appliquent, détails en concession.



Festival Plaisir & Traditions à L'Épiphanie - 22 au 26 janvier

Le Festival Plaisirs & Traditions marche dans les sillons tracés, depuis près de 20 ans, par l'International de chiens de traîneaux de Lanaudière. Comme aux meilleures années de cet événement, L'Épiphanie continue d'accueillir, à la fin janvier, les passionnés d'activités hivernales et les amateurs de musique traditionnelle québécoise, une première dans le sud de Lanaudière. lepiphanie.ca

Le Grand Frisson de Rawdon - 25 janvier

L'événement hivernal du Grand Frisson se tiendra cette année le samedi 25 janvier 2025, sur le site de la plage municipale de Rawdon! Ce sont plus de 20 activités pour tous les goûts qui sont offertes aux familles, en plus de service de restauration et de bar. L'évènement est gratuit! rawdons.ca

Coupe du monde de ski acrobatique à Val Saint-Côme

31 janvier au 2 février

Du 31 janvier au 2 février prochains, c'est la Coupe du monde de ski acrobatique qui revient à Val Saint-Côme. Un événement incontournable pour les amateurs de ski! Les meilleurs athlètes internationaux viendront affronter la piste de bosses illuminée afin de remporter cette étape de la coupe du monde. Les skieurs tenteront d'accumuler des points afin d'améliorer leur classement et de se positionner pour les qualifications olympiques de 2026. valsaintcome.com

Festi-Glace de Joliette - Du 31 janvier au 2 février

Malgré le retrait de la patinoire sur la rivière L'Assomption, la ville de Joliette maintient et bonifie les festivités entourant le Festi-Glace! Ainsi, le festival se tiendra sur trois jours, du 31 janvier au 2 février au parc Louis-Querbes. Au programme : soirées trad et country et journées familiales! joliette.ca

Féerie d'hiver de Lavaltrie - 31 janvier au 2 février

Venez profiter des installations réparties dans les différents parcs de la ville et découvrez ou redécouvrez de nombreuses activités hivernales : glissades sur tube, ski de fond, raquette, fatbike, feux d'artifice, activités ludiques et plus encore! Que vous soyez petits ou grands, cet événement saura rassembler tous les amis, en se renouvelant chaque année. ville.lavaltrie.qc.ca

Saint-Côme en glace - Du 1^{er} au 16 février

Le festival Saint-Côme en glace, c'est avant tout une tradition de talents et de passions et l'œuvre de plus de 200 artisans. C'est aussi le travail de plusieurs bénévoles, qui année après année viennent sculpter des blocs de glace pour réaliser de magnifiques chefs-d'œuvre! Venez admirer plus de

100 sculptures de glace qui ornent la rue Principale de la municipalité de Saint-Côme. Il s'agit d'un rendez-vous hivernal unique au Québec!

festivalstcomeenglace.com

Festival Feu et Glace à Repentigny - 8, 9, 15 et 16 février

Le Festival Feu et Glace à Repentigny est le plus grand rassemblement en plein air dans la région! Un décor féerique et plusieurs activités familiales vous y attendent. Vous y retrouverez entre autres des sculptures de glace et de neige, glissade, patin libre, spectacles, feux d'artifice et plus! L'entrée est gratuite.

feuetglace.ca

Évènement Ouareau Ski de montagne - 22 février

Partez à la découverte des trois pistes de ski de montagne du secteur Grande-Ourse du parc régional de Forêt Ouareau et profitez d'un après-ski dans une ambiance du terroir le 22 février prochain. Le site ouvre dès 8 h et l'après-ski sera de 12 h à 17 h. La microbrasserie Brouemalt, le 376 charcuterie bistro ainsi que Marcheur des bois seront présents sur place. parcsregionaux.org

Défi Alpine à Ski Garceau - 22 février

Le 22 février prochain, le Défi Alpine se déroule à Ski Garceau à Saint-Donat. Il est possible de s'inscrire seul ou en équipe pour amasser des fonds pour la Fondation de la recherche pédiatrique en faisant le défi de randonnée alpine en ski avec peaux ou en raquette. L'évènement se termine avec une soirée festive. defialpine.com/garceau

Festival du film de montagne de Banff - 26 février

Le Festival de film de montagne de Banff est de retour encore une fois cette année pour sa tournée québécoise et s'arrête dans plusieurs villes de la province. Cet événement met en lumière des courts et moyens métrages créés par des aventuriers audacieux au cœur de lieux sauvages et isolés. Ces récits mêlent exploits sportifs et histoires humaines. Dans Lanaudière, le festival s'arrête à Joliette le 26 février prochain.

banffquebec.ca

Festival Saint-Patrick de Rawdon - Du 14 au 16 mars

Héritière d'une communauté irlandaise importante, la Saint-Patrick est célébrée à Rawdon, et ce, depuis plus de 45 ans. Événement signature de la Municipalité, le Festival de la Saint-Patrick maintient dans sa programmation la seule parade d'importance organisée au nord de la province, à l'extérieur des grands centres. Un événement à mettre à l'agenda!

rawdons.ca



LA RELÂCHE À 0 \$ OU À PETIT PRIX

C'est de nouveau ce moment de l'année où nos petits loups profitent de la relâche! Bien que cette période soit synonyme de joie et d'aventure, elle peut aussi devenir une source de stress pour les parents. Entre la prise de congés, l'organisation des sorties et l'envie de se renouveler chaque année, une question revient toujours : « Qu'est-ce qu'on fait cette semaine? » **Par Lisa-Marie Therrien**

Voici des idées d'activités gratuites ou à petit prix pour vous épargner le casse-tête de trouver des solutions adaptées à toute la famille, tout en préservant vos finances.

ACTIVITÉS GRATUITES OU PEU COÛTEUSES À FAIRE!

1. Les Rendez-vous des Tannant(e)s

Du 28 février au 9 mars 2025, le Vieux-Terrebonne se transforme en un espace ludique et culturel pour les enfants de 5 à 12 ans. Avec des spectacles et des ateliers, cette expérience est idéale pour passer un bon moment tout en initiant les plus jeunes aux arts. Plus d'infos sur sodect.com/les-tannants.

2. Le parc du Grand-Coteau

Situé à Mascouche, ce parc de 191 hectares est parfait pour une journée nature. Que ce soit pour une promenade à pied, en raquettes ou en fatbike, il a tout pour plaire. Les familles avec chiens apprécieront également le sentier canin dédié.

3. Les chutes Monte-à-Peine-et-des-Dalles

Ce parc régional, accessible via plusieurs municipalités, offre des cascades majestueuses et des sentiers enchanteurs. Une destination idéale pour les amateurs de randonnée et les familles souhaitant explorer la nature hivernale.

4. Les glissades au parc Saint-Jean-Bosco

Dévaler les pentes enneigées gratuitement est une activité incontournable en hiver. Ce parc offre également des sentiers pour le ski de fond et la raquette, parfaits pour diversifier votre journée.

5. Randonnées et raquettes à Saint-Donat

Les sentiers gratuits de cette région, comme ceux de la montagne Noire ou du mont Sourire, offrent des vues spectaculaires. Ces parcours sont adaptés aux familles, et vos amis à quatre pattes sont également les bienvenus.

Une relâche remplie de souvenirs

Avec toutes ces idées, la relâche devient simple et agréable pour toute la famille. Prenez le temps de vous détendre, de rire ensemble et de respirer l'air frais.

Après tout, la vraie magie des vacances réside dans ces moments simples partagés en famille. Alors, préparez vos bottes, vos mitaines et votre thermos de chocolat chaud, et partez à la découverte des trésors de Lanaudière. Bonne relâche!

Lisa-Marie Therrien est la fondatrice de Faventure, une plateforme web dédiée à la recherche d'activités familiales au Québec. Mère de trois enfants, elle cultive une passion pour les voyages, les aventures et la nature. Son objectif est d'aider les familles à découvrir les entreprises locales, à profiter davantage de sorties et de voyages, tout en leur fournissant les outils nécessaires et la confiance pour le faire.

5 ASTUCES POUR ÉCONOMISER PENDANT LA RELÂCHE

1. Réservez vos billets à l'avance

Pour les parcs ou les attractions, anticiper vos réservations peut vous faire profiter de réductions avantageuses. Prenez le temps de vérifier les offres en ligne!

2. Cherchez les offres spéciales pour familles

De nombreuses entreprises et attractions proposent des rabais exclusifs durant la relâche. Un petit tour sur leurs sites web pourrait vous réserver de belles surprises.

3. Profitez des musées gratuits

Chaque premier dimanche du mois, certains musées au Québec ouvrent leurs portes gratuitement. Une sortie éducative qui ne fera pas mal à votre portefeuille!

4. Préparez vos lunches

Optez pour des pique-niques faits maison au lieu de manger à l'extérieur. Cela vous permettra d'économiser et d'offrir une petite gâterie, comme une glace ou un chocolat chaud.

5. Explorez les activités hors saison

Certaines attractions, comme les parcs ou même les zoos, sont bien moins fréquentées en hiver et proposent des tarifs réduits. Pourquoi ne pas découvrir un zoo dans une ambiance hivernale unique?

QUOI DE NEUF DANS LA RÉGION CET HIVER

Il y a plusieurs nouveautés à surveiller dans la région de Lanaudière pour l'hiver. Que ce soit dans le plein air, dans les activités ou dans la communauté, voici ce qui vous attend. **Par l'équipe de rédaction**



À essayer : Le nouveau parc à neige de la Côte Boisée

L'an dernier, c'était la première année d'opération du nouveau parc à neige à la Côte Boisée. Le centre de glisse offre désormais un parc à neige de plusieurs modules pour tous les niveaux (débutant, intermédiaire, avancé). En plus, une remontée mécanique (tapis magique) est maintenant à la disposition des skieurs et planchistes!

Fatbike disponibles au GPAT

Le GPAT dispose maintenant d'une flotte de fatbike en location et propose des sorties de groupes dans le Corridor de Biodiversité, en plein cœur de la Ville de Terrebonne! Partez en balade et découvrez plus de 35 km de sentiers tracés.

gpat.ca • 1150, côte Boisée, Terrebonne

Sentiers et prêts de fatbike au parc régional des Chutes Monte-à-Peine-et-des-Dalles

Il est désormais possible de sillonner certains sentiers du parc régional des Chutes Monte-à-Peine-et-des-Dalles en fatbike! Deux secteurs ont été développés dans la première phase du projet. Un parcours d'initiation de 5 km sera accessible par l'entrée Sainte-Mélanie tandis qu'un parcours intermédiaire/avancé de 7 km sera accessible par la porte de Saint-Jean-de-Matha. De plus, grâce à un partenariat avec Loisir et Sport Lanaudière, il est possible d'emprunter gratuitement un fatbike pour une période de deux heures!

Porte de Sainte-Mélanie : 60, Champs Vallon, Sainte-Mélanie

Une expérience en dôme à Val Saint-Côme

Envie d'une expérience unique dans un hébergement en nature? Les nouveaux Dômes St-Côme ouverts depuis cet été offrent une expérience

quatre saisons en pleine nature. Ils peuvent accueillir de deux à quatre personnes et comptent un lit king, une salle de bain privée, une cuisine entièrement équipée et un coin détente avec poêle à bois. À l'extérieur, vous pourrez profiter d'une terrasse avec un coin repas, un barbecue, un filet suspendu et un espace feu de camp.

domesstcome.com • 311, 9^e Rang, Saint-Côme

Gagnant du prix du tourisme accessible : Chalets Lanaudière

Gagnant du prix Tourisme accessible lors des Prix d'excellence en tourisme 2024, Chalets Lanaudière ajoute six nouveaux mini-chalets entièrement accessibles à son offre cette année. Ces mini-chalets ont été spécialement conçus pour répondre aux besoins de personnes vivant en situation de handicap. L'objectif est d'offrir à chacun la possibilité de profiter du confort et de la sérénité de la nature, en toute sécurité. De plus, Chalets Lanaudière ajoute une gamme d'équipements de plein air spécialisés, qui seront disponibles même en hiver. Cela va permettre à tous de profiter des activités sur le site, comme les activités nautiques, la randonnée pédestre, le patin, etc.

8082, chemin du Lac-Morgan,, Rawdon • chaletslanaudiere.ca

Une nouvelle salle de spectacle au café de la Chasse-Galerie

Le café culturel de la Chasse-Galerie a ouvert une deuxième salle de spectacle, le Garage à Simon. Il s'agit d'une petite salle de 64 places assises qui a été nommée à l'honneur de Simon Roy, cofondateur et pilier de la Chasse-Galerie. Cette salle permettra de présenter des spectacles à plus petite jauge rappelant l'époque de l'ancienne Chasse-Galerie et son ambiance intimiste. Ce sera à essayer pour des découvertes culturelles!

1351, rue Notre-Dame, Lavaltrie • chasse-galerie.ca



TRINQUER LOCAL



Qu'ils soient vigneron, cidriculteur, microbrasseur ou distillateur, les créateurs de boissons festives, alcoolisées ou pas, sont nombreux dans nos régions. Cultivant la terre pour y produire raisins, pommes, et autres fruits, céréales, miel, sirop d'érable, houblon ou aromates entrant dans leur composition, ces artisans de la fête mettent le terroir en valeur, usant de savoir-faire ancestral et parfois de procédés complètement innovateurs. **Par Geneviève Qussy**

Les visites sur les lieux de production, planifiées un samedi après-midi ou sur la route des vacances, offrent de belles occasions de découvertes. Même l'hiver, des vignobles sont ouverts, accueillant les visiteurs pour un vin chaud autour du brasero!

Heureux de faire découvrir leur métier, les producteurs se font un plaisir d'ouvrir leurs portes pour des visites guidées du champ ou du chai, et la dégustation commentée de leurs produits.

Se rendre sur place permet de découvrir de petits trésors, parfois vendus uniquement à la propriété. C'est aussi un geste qui contribue à l'économie locale et à l'esprit de communauté.

Voici quelques nouveaux produits et leurs créateurs à découvrir sur la route de Lanaudière.

Les Bulles d'Armand Guindon du Vignoble Saint-Gabriel

Premier vin mousseux réalisé au Vignoble Saint-Gabriel, la cuvée 2023 des Bulles d'Armand Guindon est faite de raisins blancs provenant de cépages Adalmiina et Saint-Pépin, additionnés d'environ 5 % de raisins rouges Radisson.

Ce vin rosé mousseux est gazéifié grâce à un nouveau procédé en provenance de la Suisse lui conférant des bulles très fines. Comme tous les produits du Vignoble Saint-Gabriel, situé à Saint-Gabriel-de-Brandon, Les Bulles d'Armand Guindon est certifié biologique par Écocert. Il est vendu uniquement à la propriété.

Fondé par Paul Guindon et Johanne Lavallée au début des années 2000, le Vignoble Saint-Gabriel compte maintenant plus de 36 000

pieds de vigne, et une douzaine de cépages différents, cultivés en région biologique.

Les visiteurs peuvent y déguster les différents produits, accompagnés ou pas d'une planche de charcuteries et fromages, en profitant de la vue magnifique qui s'étale sous leurs yeux, avec les rangées de vignes s'alignant dans la vallée.

Construit à partir de structures de béton provenant d'un échangeur d'autoroute, le chai où vieillit le vin en barrique est impressionnant à visiter.

Il faut également faire un tour dans les granges du vignoble pour admirer la collection de plus de 130 tracteurs antiques des années 1920 à 1960, tous fonctionnels, complétée par une panoplie d'instrument aratoire ancien. C'est l'occasion d'un véritable voyage dans le temps et d'un rappel intéressant et unique sur l'histoire agricole. **vignoblesaintgabriel.com**

Le whisky Pembroke de la Distillerie Grand Dérangement

Le whisky Pembroke est un whisky de type bourbon, vieilli en barrique de chêne blanc durant au moins trois ans. Le maïs et l'orge certifiés biologiques qui entrent dans sa composition sont cultivés à moins de cinq kilomètres de la Distillerie Grand Dérangement, par l'un de ses propriétaires.

Pembroke était le nom d'un voilier transportant 32 familles acadiennes vers la Caroline du Nord lors de la déportation des Acadiens en 1755. L'audace et le courage de certains d'entre eux ont permis la prise de contrôle du navire et de son équipage britannique, et son retour en terre acadienne.

Comme ses autres produits, gins et vodka, et le nom de la Distillerie Grand Dérangement elle-même, le nom du whisky Pembroke rend hom-

mage aux Acadiens à l'origine du village de Saint-Jacques-de-Montcalm. La distillerie, fondée en 2017 par Marcel Mailhot et Jean-Philippe Rail, accueille les visiteurs pour des dégustations et la visite de son écomusée du distillateur. grandderangement.ca

La bière Red Neck de la ferme et brasserie Macallen

Produite à partir de l'orge, du houblon et du miel d'automne récoltés à la ferme Macallen de Rawdon, la bière Red Neck est une vraie bière fermière!

C'est aussi une vraie rousse, faite d'un mélange de malt caramel et de malt torréfié, à laquelle du sirop d'érable très foncé est ajouté en fin de fermentation. Elle est disponible en deux versions, dont l'une est vieillie trois mois en fût de bourbon.

La ferme Macallen a été fondée par Ryan Allen sur la terre de son grand-père d'origine irlandaise, à Rawdon. En plus d'élever porcs, agneaux et poulets, il cultive tous les ingrédients qui entrent dans la conception de ses bières.

Depuis peu, la brasserie Macallen accueille ses clients au salon de dégustation de sa brasserie de Saint-Ambroise-de-Kildare, tous les samedis. Les bières de Macallen contiennent les céréales, houblon, fruits, miel et autres aromates cultivés sur la ferme, et reflètent son terroir et ses saisons.

Facebook Macallen Ferme et Brasserie

Passionnée de culture et d'agriculture, **Geneviève Quesy** se destinait dès l'enfance au journalisme culturel et agricole. Aussi, avant même d'entamer ses études en journalisme, elle a étudié l'agriculture biologique, puis l'histoire de l'art, la littérature et le cinéma. Passionnée par le terroir et le territoire, elle parcourt le Québec d'est en ouest, pour mettre en lumière les artisans du bonheur et leurs créations gourmandes.



Parc national du Mont-Tremblant

Traversez le décor

48 km de sentiers.
Immersion complète.

sepaq.com

Photo : Mikael Rohdeau

TOURISME LAURENTIDES

Sépaq nature humaine

>1277261



SENTIERS Mont-Tremblant

Nouveautés cet hiver : ouverture du site de Gray Rocks

- 2 pistes de descente pour le vélo sur neige
- 2 boucles de marche hivernale canine avec accès au sommet
- 1 boucle de raquette
- Connexion au réseau de Sentiers Mont-Tremblant via la piste Fleur de Lys
- Stationnement gratuit et déneigé



NOTE IMPORTANTE :
Ski hors-piste et sports motorisés interdits sur le site.



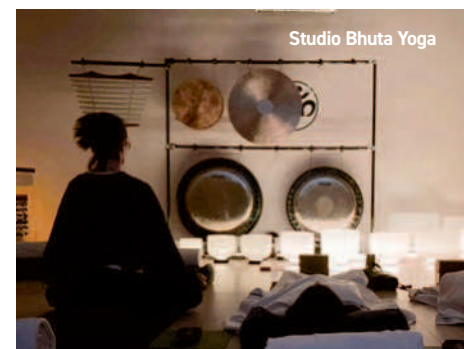
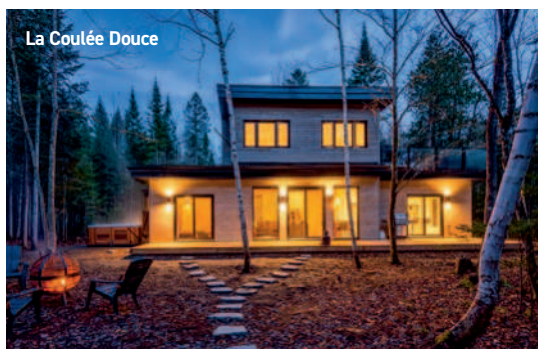
Consultez les conditions des pistes et du damage en temps réel :
villedemont-tremblant.qc.ca/sentiers





PARENTHÈSE DE DÉBUT D'ANNÉE

Retraite. Action de se retirer de la vie active. Cette définition ne concerne pas que les gens qui terminent leur carrière, mais aussi tous ceux qui ressentent le besoin de plus en plus fréquent de rester aligné avec soi, dans un monde où le temps semble être une denrée aussi manquante que précieuse. **Par Catherine Verdon**



Le cliché de janvier, c'est de rappeler le moment idéal pour les résolutions. Mais quand on lie celles-ci à l'introspection, créer une vie qui reflète nos valeurs ne sera jamais cliché ou sans importance, ni réservé qu'au début d'année. Ralentir permet d'avoir une vision plus claire de ce qu'on souhaite installer. Pas seulement pour l'année qui s'amorce, mais comme mode de vie. Et pour ce faire, un moment de recul et du temps propice à l'intériorisation est bénéfique. Un moment avec soi-même, qui peut être également vécu en couple ou avec un ami qui a le même objectif.

Le but? Bien identifier nos valeurs et nos besoins les plus importants, ligne directrice quotidienne qui aide à se ramener sur le chemin choisi quand nos choix s'éloignent d'où l'on désire rester.

Faire une retraite bien-être de quelques jours permet de s'échapper du tumulte quotidien et de se reconnecter à soi-même. Ce temps de pause offre l'opportunité de ralentir, de prendre du recul par rapport aux préoccupations habituelles et de renouer avec ses besoins profonds. La déconnexion du monde extérieur favorise une meilleure écoute intérieure, permettant de clarifier ses intentions, d'apaiser l'esprit et de retrouver de l'énergie. Et il peut autant s'agir d'une retraite organisée (yoga, médiation, ateliers, conférences) que de se retirer un moment dans des lieux propices à la déconnexion où l'on pourra lire, réfléchir, écrire, dormir, marcher, méditer et réaliser un *mood board* qu'on placera bien à la vue chez soi.

L'objectif peut être de se déposer sur son tapis de yoga, de se ressourcer, de s'immerger dans le calme, de ne pas se laisser emporter dans le tourbillon de tout ce qu'on « devrait » vouloir accomplir en ce début d'année, mais plutôt commencer la nôtre avec de l'espace libre, au sens propre comme figuré. En bonus, on découvrira peut-être un nouvel endroit à travers un lieu qui inspire et permet de s'évader complètement de notre environnement habituel.

Les bienfaits d'une telle retraite sont nombreux : réduction du stress, amélioration de la concentration et renforcement du bien-être mental et émotionnel. C'est également un moment propice à l'apprentissage de techniques de relaxation, de méditation ou de pleine conscience, qui peuvent ensuite être intégrées dans la vie quotidienne.

Alors que tout le monde parle de résolutions, on peut choisir de ne pas commencer les premières semaines de l'année « en force » et dans une action étourdissante.

PROPOSITIONS DE PARENTHÈSES

Une heure

On se dépose sur son tapis de yoga en s'offrant un cours à l'unité avec Yoga Joliette ou dans un studio de yoga chaud Idolem (Joliette, Repentigny, Mascouche), qui offre aussi des journées thématiques à l'année et variant selon les studios (breathwork, initiation aux postures inversées, 108 salutations au soleil, énergie de l'abondance, etc.). Le Studio Bhuta Yoga propose du yoga chaud, mais aussi du yoga aérien.

Une journée

Yoga Lanaudière à Joliette propose régulièrement « Les journées Sadhana », des retraites d'un jour de quête et d'expérimentation.

On bénéficie des bienfaits de la thérapie avec les bains nordiques et saunas situés en pleine nature au spa de l'Auberge Aux Quatre Matins, à Saint-Côme. Bain à remous, sauna et aires de détente avec foyer, station hamac ainsi qu'un accès à la rivière assurent notre détente.

À Mandeville, on aime du Spa Natur'Eau son sauna finlandais, son bain turc, les trois bassins tourbillons à l'extérieur, sa chute nordique et l'aire de détente « la Yourte », pour un ressourcement total.

À Rawdon, La Source Bains Nordiques nous entraîne dans une immersion avec la nature, grâce à ses installations érigées à même la montagne (bains chauds, bains froids, source naturelle, grotte de détente, bain vapeur, sauna sec, aires de détente intérieures et extérieures).

Catherine Verdon est une passionnée, des bonnes adresses, des animaux et des rencontres humaines. Anciennement à la tête de son propre magazine mieux-être, elle poursuit maintenant sa passion pour la rédaction en collaborant avec différents médias. Fan incontestée du papier comme mode de lecture, ses passions sont nombreuses, allant du crossfit et du yoga au terroir, en passant par la broderie, la revalorisation de meubles, les antiquités et la photo culinaire.

Séjour

Coup de cœur pour La Coulée Douce, un chalet écologique haut de gamme et évidemment privé au bord de l'eau, qui offre une expérience thermale complète digne d'un spa nordique. Spa, sauna sec, bain vapeur (hammam), peignoirs, foyer au bois, aire de détente avec balançoire, plusieurs hamacs et une douche extérieure y sont accessibles à l'année. Cette adresse trône sur un vaste terrain boisé et profite d'une fenestration abondante.

À Sainte-Mélanie, Yewaska (qui signifie : « se connecter avec ce qui nous entoure ») invite à une immersion en pleine nature, où l'on séjourne en mode tente, chalet, dôme ou tipi, pour un ressourcement qui suit également les meilleures pratiques en matière d'éthique environnementale. L'emplacement de chaque unité respecte l'intimité des occupants, où l'on se laisse bercer par le chant du ruisseau et les bruits de la forêt, dans laquelle de la massothérapie est aussi offerte. À noter que les sentiers sont accessibles pour les poussettes et les fauteuils roulants.

LAURENTIDES



LA MAGNIFIQUE

laurentides.com
1 800 561-6673

bonjour
québec

TOURISME
LAURENTIDES

StoneHaven Le Manoir vous invite à célébrer l'hiver!

Découvrez nos forfaits pour vivre
le plus beau des séjours :

Chiens de traîneau 510\$*

Nuitée, souper 4 services, petit-déjeuner pour deux
et balade de 1h30 en traîneau à chiens.

Réservation selon les disponibilités de notre partenaire.

Plein Air 140\$*

Nuitée, petit-déjeuner pour deux et location d'équipement
pour votre activité préférée.

Réservez directement au stonehavenlemanoir.com
ou appelez-nous au 1 819 774-1991.



40 Chemin du Lac des Sables, Sainte-Agathe-des-Monts QC J8C 2Z7
stonehavenlemanoir.com 1 819 774-1991

* À partir de. Par personne en occupation double. Enr. 209646

STONEHAVEN

RELAIS &
CHATEAUX

TOURISME
LAURENTIDES

>1273667

CONCOURS

LA PRESSE
TOURISTIQUE X



Valeur
totale de
1 300 \$

Photos : Genevieve Lagrois photographie



GAGNEZ une escapade hivernale à la Station Boréale en Abitibi-Témiscamingue

Inclut : 3 nuitées pour 2 personnes dans un dôme, 2 paires de raquette pour les 3 jours, 2 tasses souvenir, 3 forfaits déjeuners (1 panier déjeuner par jour dans le dôme) et 1 kit de 5 à 7 (fromage/pain/pâté) incluant une bouteille de vin.

Pour les détails et pour participer
lapresstouristique.ca/escapade-hivernale-station-boreale/

