

# *Sautez dans l'été!*



(Photo Mariou Séguin)

## DESTINATION

Escapade active dans  
l'Outaouais  
PAGES 8-9

## LEIN AIR

Dormir sur  
une île  
PAGES 10-11

## AGROTOURISME

Vive le tourisme  
gourmand!  
PAGE 42

# Fairmont

LE CHÂTEAU MONTEBELLO



Vivez  
le plus **GRAND**  
des **ÉTÉS**

Offrez-vous le centre de villégiature  
familial #1 dans l'est du Canada !

65 \$  
par personne

### BBQ ESTIVAL

ENFANTS DE 5 ANS ET MOINS - GRATUIT  
ENFANTS DE 6 À 12 ANS - MOITIÉ PRIX

DISPONIBLE À LA CLIENTÈLE SANS HÉBERGEMENT SELON DISPONIBILITÉ,  
RÉSERVATIONS REQUISES. TAXES ET SERVICE EN SUS.

à partir de  
320 \$  
pour deux

### GOLF ET SOUPER

DEUX RONDES DE GOLF AVEC VOITURETTE  
(DÉPART APRÈS MIDI)

DEUX SOUPERS TABLE D'HÔTE 3-SERVICES  
(RESTAURANT AUX CHANTIGNOLES OU DEUX SOUPERS STYLE  
FAMILIAL AU BBQ EXTÉRIEUR)

TAXES, STATIONNEMENT ET SERVICE INCLUS.

à partir de  
135 \$

### MASSAGE - de 60 minutes

DISPONIBLE À LA CLIENTÈLE SANS HÉBERGEMENT  
EN TOUT TEMPS. TAXES ET SERVICE EN SUS.

POUR PLUS DE DÉTAILS VISITEZ : [FAIRMONT.FR/MONTEBELLO](http://FAIRMONT.FR/MONTEBELLO)

# En mode vacances!

**SANDRA MATHIEU, RÉDACTRICE EN CHEF**  
smathieu@inmedias.ca

**Ça sent les vacances! Alors que les frontières réouvrent officiellement, certains opteront pour un voyage à l'international et d'autres jetteront leur dévolu sur nos belles régions québécoises pour un été rempli de découvertes.**

L'équipe de La Presse Touristique et ses précieux collaborateurs vous réservent une édition estivale riche en nouveautés et en trouvailles en tout genre!

Dans la chronique Kinovie, c'est au tour de la chienne d'Angelica de partager avec ses amis canidés le récit d'un séjour de camping avec son maître;

Les amateurs de ciels étoilés et d'astronomie découvriront les meilleurs endroits pour admirer les perséides;

Notre exploratrice Vaolo nous relate un séjour de canot-glamping au cœur de la forêt boréale;

Notre road trip vous offrira de nombreuses possibilités pour une escapade active en Outaouais;

Andrea de Ti-Mousse dans Brousse nous

démontre que cuisiner un pain sur le feu est presque un jeu d'enfant;

Le Sentier Trans Québec n'aura plus de secret pour les passionnées de moto aventure et de gravel bike;

Dans l'espace CyclePresse, on vous invite à faire une incursion au cœur de cinq destinations vélo incontournables;

Pour tous ceux qui ont envie de sortir des sentiers battus et de tranquillité lors de leurs vacances en camping, lisez sans tarder notre dossier Dormir sur une île;

Venez à la rencontre de la belle équipe de Bivouaq et leurs aventures inclusives en plein air;

Dans la section bien-être, un photoreportage chez Hom mini chalets vous donnera envie d'arrêter le temps à Val-des-Monts;

Ne manquez pas notre entrevue avec le photographe de nature sauvage Éric Deschamps, ambassadeur de la Sépaq pour une deuxième année;

Surveillez notre calendrier d'événements et de festivals en tout genre pour ne rien manquer cet été;

Côté agrotourisme, prenez des notes pour votre prochaine virée gourmande grâce à



Terroir et saveurs 2.0, ainsi qu'aux astuces pour optimiser votre visite dans un marché d'été et aux secrets de chefs!

À explorer également dans ce numéro : une foule d'activités originales et inusitées à faire en famille et entre amis, des idées pour se rafraîchir lors des canicules, le petit portrait de la nouvelle Route palmée

une plongée à la fois, des nouveautés à la Clef des champs à Val-David, une entrevue exclusive avec des artistes de KOOZA du Cirque du Soleil et bien sûr les coups de cœur de l'équipe pour un été réussi!

Bonnes vacances et joyeuses escapades!

Photo Emmanuel Daigle

Venez profiter du **PLEIN AIR** dans la Basse-Lièvre cet été !

**CHAMPBOISÉ DE L'ANGE-GARDIEN**

1521, route 309

Accès gratuit • Aires de pique-nique  
Circuit de disque golf • 5 km de sentiers  
pédestres niveau débutant

**CENTRE NAUTIQUE DE LA LIÈVRE**

255, ave. de Buckingham

Location d'embarcation  
Cours d'introduction • Réservations en ligne  
1 h gratuite avec la carte Accès Gatineau +



Tous les détails au  
**PLEINAIRLIEVRE.CA**

**Evolugen**

**Vous allez sur l'eau?**

**ATTENTION!** Restez à l'écart des barrages. À proximité de ceux-ci, les conditions de l'eau peuvent changer rapidement.



**Respectez toujours les avertissements!**



1.877.986.4364 | infolalievre@evolugen.com | [evolugen.com/fr/secureite](https://evolugen.com/fr/secureite)

# Une escapade inoubliable avec ton maître!

**Cher lecteur, je m'appelle Bagheera! Je suis la co-équipière d'Angelica. Ce mois-ci, je vais te parler d'activités rafraîchissantes que tu peux faire avec ton maître! Comme nous avons plus chaud facilement durant l'été, j'adore prioriser des sports près de l'eau.**

Cet été, je vais vivre une nouvelle expérience qui s'appelle la Retraite Sauvage! Ça a bien l'air que ma maîtresse, Angelica, organise cette activité, depuis maintenant six ans et c'est un méga gros succès pour nous les chiens! Je vais passer trois jours sous la belle étoile en camping sauvage avec 10 autres canidés ainsi que leur maîtresse! L'aventure commence au Camping Lac des 31 milles qui se situe dans la région de l'Outaouais. On doit se rendre là en voiture! J'adore la voiture! Ma maîtresse dit que ça va être quand même une fin de semaine assez occupée, à bouger à tous les jours et que je risque de dormir beaucoup quand le soir viendra.

Le vendredi, on accueille mes amis poilus, sur le site du camping et on installe notre équipement! Nous avons un beau grand terrain entouré d'arbres et même un accès direct au lac par un beau petit chemin boisé de quelques mètres. On prend le temps de se rencontrer le vendredi soir et ma maîtresse prend aussi le temps de bien expliquer le déroulement aux humains de la place.

Le samedi, l'aventure commence! On fait une belle randonnée qui part directement du campement. On part vers le Pont de Pierre et les chutes! Durant cette randonnée, je peux marcher et sentir toutes les odeurs qui viennent à mon nez! Le sentier est vraiment beau et quand on arrive à destination, il a de l'eau partout! Moi et mes amis poilus, on peut sauter à l'eau, se baigner et resauter à l'eau! C'est vraiment la fête! Nos humains peuvent dîner sur place et prendre une pause avant de reprendre le chemin. Au retour au camping, on a une petite pause pour relaxer et après c'est l'activité paddle board qui va commencer. Je n'ai jamais essayé cette activité, mais ma maîtresse m'a dit que c'est assez simple et que je vais m'habituer rapidement!

On part en planche à pagaie pendant une bonne partie de l'après-midi, en face de nous il y a une île et on se dirige là pour pouvoir sauter à l'eau encore une autre fois et se baigner tous ensemble! En revenant vers le camping, ma maîtresse m'a dit que je risquais d'être vraiment calme sur l'embarcation, car je commencerai à être de plus en plus fatiguée.

Le samedi soir, moi et mes amis poilus on est en mode relax pendant que nos humains vont avoir un souper servis à leur site de campement! Ça sent bon, mais mes paupières



ferment toutes seules! Mes humains ont droit à une activité surprise, un tour de ponton sur le beau lac d'une bonne heure et demie. Pendant le tour de ponton, moi et mes amis on va rester sur le site de campement avec un autre membre de l'équipe de Kinovie. Elle va bien s'occuper de nous, pendant que nos humains s'amuse un peu aussi! Elles sont de retour! On part un feu et ça sent les guimauves et... oh oui je le sens, des saucisses à hot dog grillées! Si je suis assez gentille, je pourrai en manger aussi!

Bonne nuit...

Le dimanche matin, mon maître donne un cours bizarre à l'humain, ça s'appelle yoga, moi et mes amis poilus on dort pas mal encore durant la séance! Par la suite, on repart à l'aventure, on retourne sur le lac en paddle board, mais cette fois-ci on s'en va vers une nouvelle route! L'eau est très calme le matin, c'est super relaxant pour tout le monde! Au retour sur l'heure du dîner, tout le monde commence à se préparer pour retourner à

la maison! On déplie les tentes et hop dans la voiture! Je suis fatiguée et je dors tout le long du chemin. Même que les jours suivants, j'apprécie pas mal mon coussin!

**Si tu veux en savoir plus sur notre Retraite Sauvage du 5 au 7 août, visite le lien suivant : [www.kinovie.com/retraitesante](http://www.kinovie.com/retraitesante)**

Bon été! Bagheera et Angelica

Propriétaire et fondatrice de l'entreprise Kinovie, Angelica Kozak est une kinésologue passionnée depuis 15 ans, une étudiante en ostéopathie, une yogi et une spécialiste en éducation canine! Sa spécialité est surtout de te garder en forme avec ton chien en plein air! « Respirez le mouvement » est devenu le slogan de son entreprise qui a maintenant 15 ans. Elle propose chaque saison une chronique qui vous permettra d'optimiser vos sorties en plein air avec pitou!

## PASSEZ EN MODE ÉTÉ Avec Thibault Marine!

PRINCECRAFT  
SÉRIE VOGUE  
2022



**PRINCECRAFT**  
DOMINEZ L'EAU

VOGUE 25RL



VOGUE 23XT



VOGUE 23RL



VOGUE 23





Exposition de voitures de Chénéville

EN COLLABORATION  
AVEC LA MRC PAPINEAU

# Une trame événementielle impressionnante en Petite Nation

**En plus de vivre des moments magiques dans les nombreux attraits en Petite Nation, dont au Parc Oméga, au Lieu historique national du Manoir-Papineau, au Parc des Montagnes Noires, à Kenauk Nature et aux Chutes de Plaisance, les citoyens, touristes et visiteurs auront le plaisir de participer à de nombreux festivals et événements cet été.**

Les incontournables comme Twist, le plus grand rassemblement d'arts textiles du Canada (12 au 14 août), la Folle course familiale (6 août), l'Exposition de voitures à Chénéville (17 juillet) et le Rallye Défi Petite Nation (8 au 10 septembre) sont de retour tout comme le Festival western Saint-André-Avellin qui souligne ses 20 ans en grand cette année avec une programmation encore plus étonnante qu'habituellement. Aux traditionnels

rodéos et spectacles musicaux de qualité s'ajoutent, entre autres, des journées de manège, une compétition d'hommes forts, une démonstration canine et une journée CrossFit. Il s'agira certainement de dix jours (21 au 31 juillet) qui resteront gravés longtemps dans la mémoire des festivaliers.

Quelques nouveautés attireront aussi l'attention pendant la période estivale comme la Traversée du lac Simon (12 au 14 août) qui effectue un retour après 30 ans d'absence et Thurso en Fête (19 et 20 août) qui met en vedette Martin Deschamps, Boom Desjardins, Kevin Parent, Élizabéth Blouin Brathwaite, Lulu Hugues et Dan Bigras. Du côté de Val-des-Bois en musique (26 et 27 août), Sara Dufour, 2 frères, Éric Lapointe et 110 % Bob sont à l'affiche.

De plus, les amateurs de Noël pourront se plonger dans l'esprit des Fêtes en plein

été grâce à la présence de 40 exposants, artistes et auteurs lors du Noël en juillet (9 et 10 juillet) qui se déroule à Ripon.

Pour compléter votre séjour prévu en Petite Nation cet été, il faut aussi penser à visiter les trois SÉPAQ, soit le parc national de Plaisance, le Centre touristique du Lac-Simon et la réserve faunique Papineau-Labelle.



Twist



Noël en juillet

## On vous envoie promener.

  
**Petite Nation**  
Revenez sur terre  
[petitenationoutaouais.com](http://petitenationoutaouais.com)



### Rempotez une promenade familiale en Petite Nation qui inclut :

- Trois nuitées au Fairmont Le Château Montebello
- Accès familial au Parc Oméga
- Accès familial au Centre touristique du Lac-Simon, incluant la location de 2 kayaks pour deux personnes pour la journée et quatre cornets
- Accès familial au Parc national de Plaisance avec randonnée guidée avec un garde-parc naturaliste d'une durée d'1h15 et une location de vélo d'une demi-journée pour toute la famille
- Quatre repas au Carbo Barbecue
- Certificat-cadeau de 150 \$ au Bistro Montebello
- 1 panier-cadeau de produits locaux

Règlements : une inscription par personne de 18 ans et plus seulement. Pour participer, c'est simple, il suffit de remplir le formulaire au [petitenationoutaouais.com](http://petitenationoutaouais.com). Tous les règlements se retrouvent aussi sur ce site. Le concours se déroule du 26 juin au 3 août. Le gagnant doit effectuer la promenade d'ici le 10 octobre 2022.



## Le Parc Oméga, une aventure unique en famille

La notoriété du Parc Oméga au Québec n'est plus à faire! Ce parc animalier de 12 kilomètres vous permet d'observer de près la faune canadienne. Étendu sur plus de 2 200 acres, le Parc Oméga ne cesse d'agrandir son offre, permettant à petits et grands de passer une journée mémorable!

### LÀ OÙ CULTURE ET NATURE SE RENCONTRENT!

La Terre des Pionniers, située à mi-parcours, est l'endroit idéal pour allier culture et nature!

Dans cette zone pédestre du parc, vous pourrez continuer à côtoyer les animaux puisque les cerfs de Virginie viendront volontiers vous demander une carotte et vous pourrez y retrouver la ferme, ses animaux, et son nouveau gardien Chewy, un chien de race Montagne des Pyrénées de quelques mois avec qui vous tomberez en amour c'est sûr!

### LES AVENTURIERS DE LA HACHE PERDUE : UNE NOUVEAUTÉ DES PLUS FÉRIQUE

Il ne manquait qu'une chasse au trésor pour agrémenter votre visite au Parc Oméga, accessible à tous, ce nouveau parcours situé à la Terre des Pionniers vous propose une série d'énigmes à résoudre entre amis ou en famille.

C'est sur les traces du célèbre Jos Montferrand que vous marcherez car c'est sa hache qui a été volée! Vous tenterez de découvrir par qui à travers ce parcours

enchanté constitué de plusieurs jeux. Accompagné de son et lumière, ce parcours à l'ambiance captivante vous absorbe dans une énergie d'aventurier, le tout à travers la forêt. Une expérience magique et ludique, mettant de l'avant l'unicité du parc et incluant des informations sur les animaux!

Cette nouvelle activité est accessible dès maintenant, et ce, tous les jours de la semaine jusqu'en octobre.

### LE RETOUR D'OMÉGA LA NUIT

La Terre des Pionniers ouvre aussi ses portes en soirée. Parcourez le sentier pédestre illuminé chaque samedi de cet été. À la fin du parcours, qui vous plongera dans une atmosphère magique, vous pourrez retrouver une scène extérieure éclairée de feux de camp offrant une ambiance chaleureuse lors des représentations d'Oméga la Nuit.

Des musiciens vous rappelleront les veillées de bûcherons et c'est au son des violons que conteurs et chansonniers vous amèneront à danser et à chanter.

### ALORS, PRÊTS POUR UNE AVENTURE COMPLÈTE?

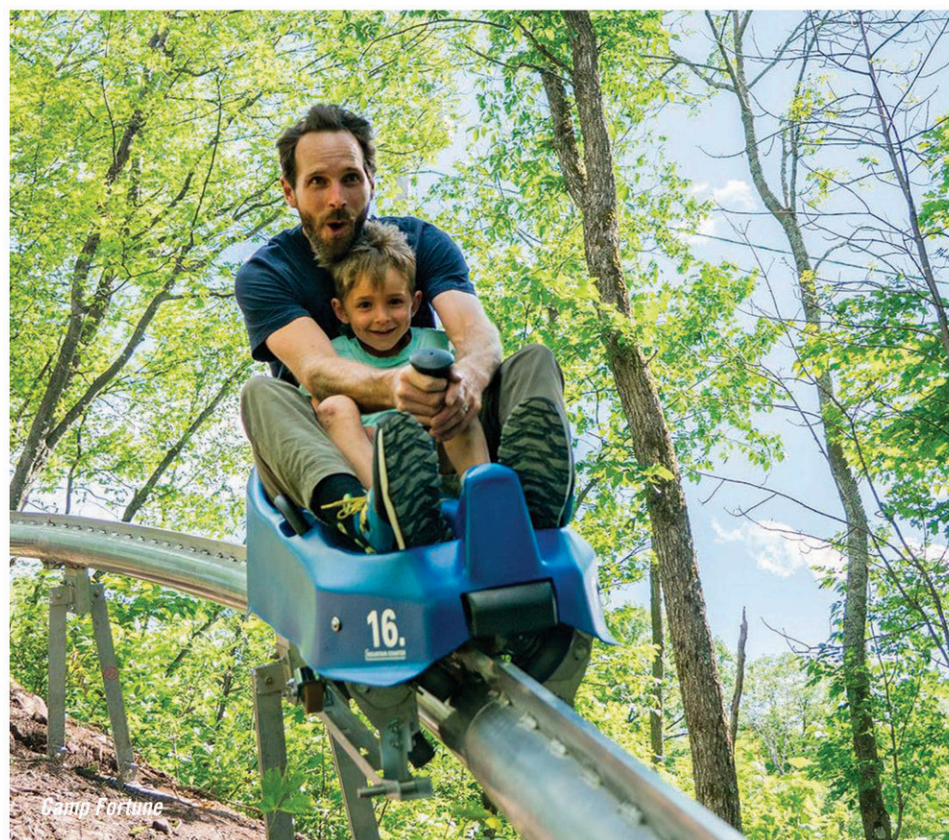
Réservez votre visite et découvrez toute la programmation estivale du Parc Oméga à [parcomega.ca](http://parcomega.ca). Entre danse, musique folklorique et activités pédagogiques, c'est un été extraordinaire qui nous attend!

**399, route 323 Nord, Montebello, QC J0V 1L0**  
**Ouvert toute l'année! 819 423-5487**

# Des nouveautés pour les curieux de nature!

L'ÉQUIPE DE RÉDACTION

La bourse des médias, organisée par l'Alliance de l'industrie touristique du Québec et Bonjour Québec en avril dernier, était une belle occasion pour l'industrie touristique québécoise de présenter ses nouveautés et incontournables pour la saison estivale. Autant de promesses pour des escapades en plein air, des virées gourmandes ou encore des sorties culturelles ou zen! Découvrez nos coups de cœur et nos découvertes selon la région convoitée!



## OUTAOUAIS

### RELAXATION INUSITÉE CHEZ KENAUK NATURE

Pour l'ultime expérience de détente, rendez-vous chez Kenauk Nature à Montebello pour une séance de relaxation dans un sauna flottant. Muni d'une fournaise au bois et installé sur une barge flottante, il est livré à votre chalet entièrement équipé : planche à pagaie, échelle, salle d'attente et espace extérieur. D'une capacité de six personnes, il est disponible pour plusieurs chalets. [kenauk.com](http://kenauk.com)

### NOUVELLES TYROLIENNES AU CAMP FORTUNE

Vous aimez les défis à la cime des arbres? Survolez le Camp Fortune à Chelsea et le parc de la Gatineau grâce aux nouvelles tyroliennes «Sommet à Sommet». Débutez votre aventure par une randonnée en remonte pente jusqu'au haut de la piste Marshall puis filer à travers la vallée vers la piste McDonald. Un parcours de trois tyroliennes de plus de 1 365 m. Il s'agit de deux tyroliennes «jumelles» alors il faut inviter les membres de votre famille ou vos amis à s'envoler avec vous! Terminer votre aventure avec un saut libre de 15 m! L'aventure a une durée d'environ 90 minutes. Vous pouvez aussi essayer la toute nouvelle luge en montagne. [campfortune.com/fr/tyroliennes](http://campfortune.com/fr/tyroliennes)

### DES AVENTURES CLÉS EN MAIN

Aventure Outaouais offre la possibilité de rencontrer des producteurs locaux et de découvrir des joyaux cachés et des merveilles naturelles, en intégrant autant d'activités remarquables que possible dans une seule excursion! D'une tournée de la Route des vins et des cidres du Pontiac jusqu'à des escapades en Petite Nation ou dans le Parc de la Gatineau, Aventure Outaouais permet aux vacanciers de découvrir l'authentique Outaouais. Réservez votre tour guidé pour une aventure tout inclus lors de votre prochaine visite. [aventureoutaouais.ca](http://aventureoutaouais.ca)

### DÉCOUVRIR LE DORÉ JAUNE, DE L'ŒUF À L'HAMEÇON!

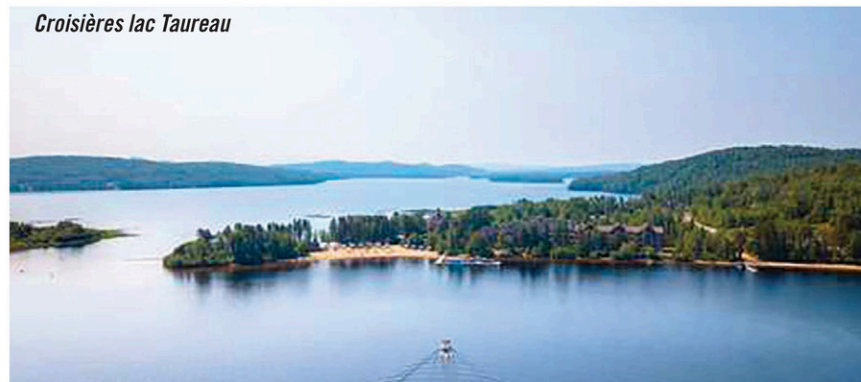
Le Centre d'interprétation du doré jaune est une activité enrichissante pour toute la famille. On propose aux visiteurs de découvrir ce poisson de l'œuf à l'hameçon, tel qu'ils ne l'ont jamais vu auparavant! Du nouveau cette saison: des tables interactives, une carte géante du bassin versant et un aquarium géant contenant des espèces vivantes. De plus, le Centre d'interprétation est aussi l'endroit idéal pour en apprendre davantage sur les bonnes techniques de pêche et les actions pouvant aider à préserver le réservoir Baskatong. [www.afcbaskatong.com](http://www.afcbaskatong.com)



Les petits chalets



Parc régional Kiamika



Croisières lac Taureau

## LAURENTIDES

### VUE 360 DEGRÉS SUR LES MONTAGNES DES LAURENTIDES

Une première en Amérique du Nord! Situé à Mont-Blanc (anciennement Saint-Faustin-Lac-Carré), le Sentier des cimes, construit au cœur de l'ancienne pisciculture, offrira dès cet été un parcours sur une structure de bois de 1 250 mètres en forêt. Il culmine à une hauteur de 40 mètres sur une tour d'observation où les visiteurs profiteront d'une vue unique à 360 degrés sur les montagnes des Laurentides. Des stations éducatives et des modules de jeux se trouveront tout au long du parcours. [mrclaurentides.qc.ca](http://mrclaurentides.qc.ca)

### FORFAIT CANOT-CAMPING ET VIRÉE EN PONTON AU PARC RÉGIONAL DE KIAMIKA

En plus des six sentiers de randonnées de distance et de difficultés différentes qui ont été réaménagés avec de nouveaux points de vue, le parc régional de Kiamika à Rivière-Rouge présente un nouveau forfait de canot-camping exclusif (aucune possibilité de se

rendre avec une embarcation personnelle) au départ du secteur de Kilby. Sur votre parcours, rives sablonneuses, nid de pygargue, et immenses pins sont au rendez-vous. Le forfait inclut un terrain de camping pour deux personnes, un canot pour deux personnes et la livraison d'un sac de bois par nuit. Autre nouveauté cette année : pendant deux heures, à la découverte de l'histoire du réservoir et de sa biodiversité en ponton. Il y a 11 places disponibles par départ avec un minimum de six adultes pour confirmer un départ. Il s'agit d'une activité parfaite à faire entre amis ou en famille. [reservoirkiamika.org](http://reservoirkiamika.org)

### PARC NATIONAL D'OKA

Que ce soit de contempler les oiseaux avec la nouvelle application eBird au parc national d'Oka ou encore camper dans le secteur du Méandre où les 90 emplacements ont été réaménagés pour plus de confort, les options ne manquent pas pour combler l'appel de l'aventure! [Sepaq.com](http://Sepaq.com)

## CROISIÈRE SUR LE LAC TAUREAU EN BATEAU-MOUCHE

La Société des parcs régionaux de la Matawinie lance ses croisières en bateau-mouche sur le lac Taureau. Trois types de croisières sont proposés aux visiteurs, qui pourront admirer les paysages naturels et la faune du plus grand lac situé à moins de deux heures de Montréal. L'un des parcours proposés vous permettra d'admirer le coucher du soleil. Le bateau, un Explorathor nommé Le Saindon, peut accueillir 40 passagers à bord. [croisiereslactaureau.com](http://croisiereslactaureau.com)

## DORMIR ET PIQUE-NIQUER À LA COURGERIE

La Courgerie à Sainte-Élisabeth continue d'innover avec l'ajout d'une unité de gîte dans la maison ancestrale du site agrotouristique. Une grande suite équipée avec accès à la galerie et déjeuner complet en libre-service. Il est également possible de réserver en ligne un panier de pique-nique pour agrémenter la visite des champs et

le déguster dans la nouvelle aire de repos aménagée en plein cœur des champs de courges. [lacourgerie.com](http://lacourgerie.com)

## PROLONGER L'EXPÉRIENCE CHEZ 45 DEGRÉS NORD

45 Degrés Nord à Saint-Calixte bonifie son offre avec l'ajout d'hébergement Night Box. Ces six conteneurs luxueux permettent de dormir en pleine nature à proximité du site événementiel. L'objectif du projet est de faire découvrir la beauté de la nature tout en faisant vivre un moment unique à sa clientèle. [45degres-nord.com](http://45degres-nord.com)

## RÉNOVATIONS MAJEURES AU SPA LA SOURCE BAINS NORDIQUES

Situé à Rawdon, La Source Bains Nordiques dévoile sa nouvelle réception, son sauna sec complètement neuf, son nouveau vestiaire et un bistro encore plus spacieux attendent les visiteurs en quête de repos et de ressourcement. [Lasourcespa.com](http://Lasourcespa.com)



Photo : Drone Image



## La route des Zingues, un sentier à découvrir !

Le sentier de la Route des Zingues serpente entre les lacs Gagnon et Preston en faisant découvrir à ses adeptes plusieurs points de vue intéressants. Il a été homologué sentier national en 2011. Selon Rando-Québec, ce sentier est l'un des plus beaux de la province.

Ce circuit, peu aménagé, permet de sillonner une forêt ancestrale de plus de 400 ans où la faune et l'état naturel de la flore sont préservés avec le plus grand soin. Le sentier de plus de 20 km regorge de points de vue magnifiques dont les plus connus donnent sur le majestueux lac Gagnon, de sommets montagneux et de nombreux cours d'eau.

Il est possible de ne marcher que certains tronçons du sentier lors d'une excursion, en stationnant un véhicule au départ de l'itinéraire choisi et un second à l'arrivée, car la route des Zingues dispose de 8 points d'accès où il est possible de stationner (P1 à P8).

Depuis août 2021, une nouvelle section de 4,5 km a été ajoutée permettant maintenant de se rendre au lac Marie-Lefranc, renommé pour ses eaux limpides. Grâce aux bénévoles dévoués, des ajouts, des améliorations et l'entretien se font chaque année.

Pour plus d'information, visitez l'onglet activités estivales de la section loisirs du site web de la municipalité à [www.municipalite.duhamel.qc.ca](http://www.municipalite.duhamel.qc.ca) ou abonnez-vous à la page Facebook de la Route des Zingues.



Photo: Richard Chartrand

> T00652

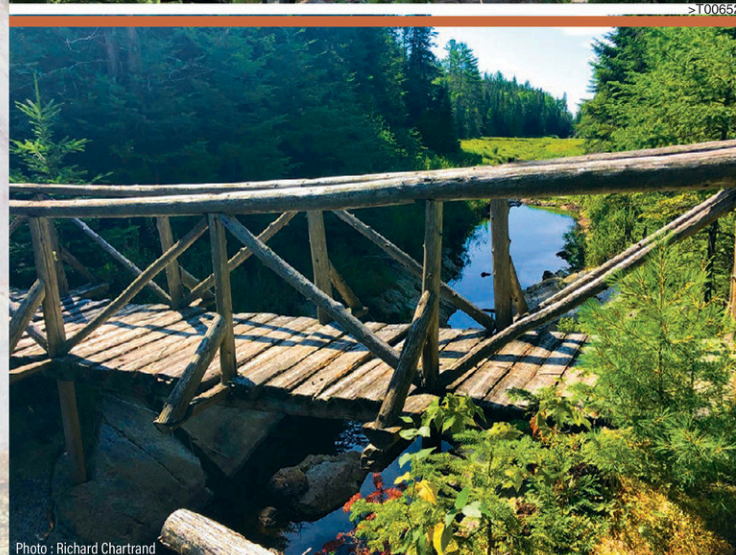


Photo : Richard Chartrand



ROAD TRIP PRÉSENTÉ PAR



Chez nous,  
on respire le bonheur.

## Escapade active dans l'Outaouais

SANDRA MATHIEU

smathieu@inmedias.ca

Une chose est certaine, on ne s'ennuie pas en Outaouais! Pour ceux qui ont la bougeotte et qui ont une grande soif de découvertes, voici des arrêts photogéniques et incontournables qui gagnent à être connus et qui vous permettront sans conteste d'avoir une foule d'histoires à raconter à la suite de votre séjour!

### RANDONNER SUR LE SENTIER DU ROCHER-À-L'OISEAU

Situé en forêt avec de magnifiques points de vue et des panneaux d'interprétation sur l'histoire et la culture du peuple algonquin, le sentier du Rocher-à-l'Oiseau à Sheenboro sera assurément une de vos plus belles randonnées sur votre liste. La paroi rocheuse qui s'élève à 150 m au-dessus de la rivière des Outaouais a été au cœur d'événements marquants de l'histoire du Canada. Le Rocher à l'Oiseau est reconnu comme un site archéologique de grande importance. Les Premières nations appelaient ce site Migizi Kiishkaabikaan (en algonquin). Pour s'y rendre, le chemin accidenté nécessite, si possible, un véhicule tout terrain ou 4 x 4. La randonnée de 10 km aller-retour vous prendra de 3 à 4 heures et vous rencontrerez des passages glissants et périlleux par endroit. Il y a un coût d'entrée de 12\$ par véhicule, payable au bureau de la ZEC St-Patrice sur le chemin Schyan.

[tourisme-pontiac.com/fr/listing/rocher-a-loiseau](http://tourisme-pontiac.com/fr/listing/rocher-a-loiseau)

### DOMPTER LE COURANT

Que vous optiez pour une aventure en eau vive avec Horizon X rafting L'Île-du-Grand-Calumet ou Rafting Momentum à Bryson, la rivière des Outaouais vous offre un débit d'eau inégalé, des rapides de calibre international, ainsi que de l'eau chaude pendant toute la saison estivale. Les activités sont organisées pour toute la famille, autant les petits que les grands. Vivez une expérience inoubliable grâce au service personnalisé et aux guides professionnels. De nombreux forfaits sont offerts selon votre niveau de témérité! Si vous êtes plutôt dans le coin de Waltham et Fort-Coulonge, Aventure Rivière Sauvage, communiquez avec l'entreprise de plein air et tourisme d'aventures établie aux abords de la rivière Noire. L'équipe se spécialise dans les services de navettes et de location de canots sur les rivières Noire et Coulonge. [www.tourismeoutaouais.com/attraits](http://www.tourismeoutaouais.com/attraits)



Chez nous,  
c'est Subaru.

**CROSSTREK**

2022



[subarusteagathe.ca](http://subarusteagathe.ca)

155, boulevard Morin,  
Ste-Agathe-des-Monts  
819-326-1600





### DÉCOUVRIR LES VIGNOBLES, BRASSERIES ET CIDRERIES DU PONTIAC

Les artisans des vins, bières, cidres et spiritueux de la Vallée de l'Outaouais et du Pontiac n'auront plus de secrets pour vous grâce à la Route Tap & Cork! Une quinzaine de créateurs vous ouvrent leurs portes pour vous faire découvrir leur univers et vous permettre de déguster leurs produits concoctés avec des ingrédients locaux. Écoutez leurs histoires et témoignez de leur passion pour leur artisanat. À chacune des étapes du parcours, découvrez une nouvelle saveur, un nouvel arôme, un nouveau favori. Les heures d'ouverture varient à chaque endroit. Consultez les listes et planifiez votre itinéraire en conséquence.  
[tapandcork.ca](http://tapandcork.ca)



### SE RAFRAÎCHIR À LA PLAGE

La Plage du Pont blanc à Mansfield-et-Pontefract se veut un lieu public pour s'amuser, se rassembler et se rafraîchir. Les citoyens et visiteurs peuvent dorénavant se réjouir d'avoir un parc et une plage faisant partie du village. Des équipements sportifs (planche à pagaie, canot, kayak et vélo) sont disponibles au kiosque de location pour profiter pleinement de la plage.  
[www.tourismeoutaouais.com/attraits/plage-du-pont-blanc](http://www.tourismeoutaouais.com/attraits/plage-du-pont-blanc)

### VISITER UNE FERME

Encourager un producteur local est une bien belle façon de voyager et de joindre l'utile à l'agréable. Les petits parleront longtemps de leur rencontre avec des animaux tels que les alpagas et les autruches, qu'ils n'ont pas la chance de croiser à tous les coins de rue! Prenez le temps de découvrir l'histoire de ces projets et d'admirer la nature tout autour. Les Alpagas de Willow Lane c'est une ferme familiale de 50 hectares à Bristol dans le Pontiac qui héberge actuellement 26 alpagas Huacaya. Ils partageront leur passion avec vous! À la ferme Ostribée à Clarendon, apprenez de nombreux faits intéressants sur les autruches, visitez les élevages, dites bonjour aux bébés autruches ou assistez aux ébats des canards et des poules!  
[www.tourismeoutaouais.com/attraits](http://www.tourismeoutaouais.com/attraits)

### DORMIR DANS UNE AUBERGE HISTORIQUE

Dès votre arrivée, vous serez transporté dans un autre temps. Cette somptueuse maison traditionnelle représente un joyau important dans l'histoire de la région. L'auberge patrimoniale Spruceholme a été construite en 1875 par Georges Bryson Jr. et son épouse Helene Craig. Pour agrémenter votre séjour, le domaine est situé à quelques minutes de terrains de golf, d'une piste cyclable, de centres de rafting et canot, et plusieurs autres activités. Situé tout près de la rivière des Outaouais, vous y trouverez également le Bistro du bûcheron Bryson et le Centre de conférence du Pontiac.  
[spruceholmeinn.com](http://spruceholmeinn.com)



## 14 000 raisons de choisir Pontiac Outaouais

La MRC de Pontiac est située dans l'ouest de l'Outaouais, en bordure de la rivière des Outaouais qui forme une frontière naturelle avec l'Ontario. Ici, on retrouve une communauté tissée serrée, fière et unie comptant 14 000 citoyens répartis dans 18 municipalités. Toutes et tous se partagent un territoire vaste et foisonnant de 14 000 km<sup>2</sup>. Riche de ses terres fertiles, de son patrimoine bâti, de sa diversité culturelle et de son grand potentiel, cette région principalement bilingue est déterminée à construire et à incarner une culture proactive de développement. Une culture qui regarde droit devant, tout en honorant, préservant et promouvant son héritage unique.

[destinationpontiac.ca/14000-raisons](http://destinationpontiac.ca/14000-raisons)

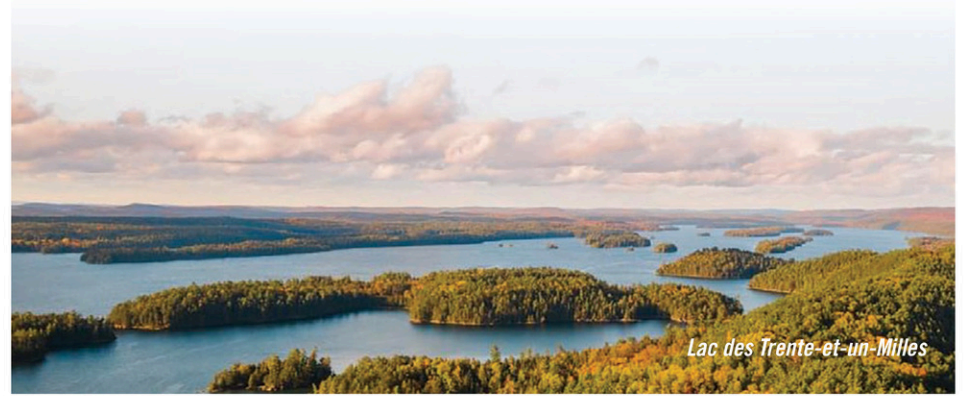
<b>RAISON #8 614</b> LA RICHESSE DU TERRITOIRE	<b>RAISON #7 519</b> UN VIGNOBLE FAMILIAL
<b>RAISON #3 111</b> TERRE DE PROJETS	<b>RAISON #13 885</b> S'UNIR POUR RAYONNER
<b>RAISON #2 888</b> LA MUSIQUE, C'EST L'ÂME DU PONTIAC	<b>RAISON #12 932</b> 20 000 AILES DE POULET



# Dormir sur une île

**SANDRA MATHIEU**  
smathieu@inmedias.ca

Avec l'engouement pour le plein air qui a monté en flèche au cours des dernières années, plusieurs sont à la recherche d'expériences originales pour se sentir seul au monde. Quelle plus belle façon pour sortir des sentiers battus et vivre au rythme de la nature que de dormir sur une île tel Robinson Crusôé. Nul besoin de se rendre dans les Caraïbes, nos belles régions sont riches en propositions. Suivez le guide!



Lac des Trente-et-un-Milles

(Photo Mariou Séguin)



## PARC RÉGIONAL DU POISSON BLANC, LAURENTIDES

Les sites de camping sur le réservoir Poisson Blanc sont situés sur des îles ou des presqu'îles. Voilà pourquoi plusieurs considèrent le parc comme l'eldorado du canot-camping! Ils sont accessibles en embarcation seulement à l'exception de deux sites au pied de la montagne du Fort. Rustiques et isolés, ils vous réservent un espace sans aucun voisin à proximité. La réservation inclut un sac de bois de feu de camp par nuit de réservation, livré directement sur votre île en début de séjour. À tous les jours

## PARC RÉGIONAL KIAMIKA, LAURENTIDES

Situés sur les 40 îles et îlots du majestueux réservoir Kiamika, les sites rustiques sont autant de petits havres de paix pour un séjour zen et actif à la fois. De nombreux secteurs du parc régional proposent des sentiers de randonnée pour tous les niveaux. Pour ceux qui veulent naviguer en toute légèreté, on vous offre la livraison de vos bagages sur votre site de camping. On peut également vous livrer votre bois pour le feu du soir! Vous n'avez pas d'embarcation? La location d'embarcation est disponible via la plateforme de réservation en ligne. Le saviez-vous? D'une superficie de 184 km<sup>2</sup>, le parc renferme un immense plan d'eau d'une soixantaine de kilomètres carrés. Le parc a aussi une vocation de conservation en ayant instauré une réserve de biodiversité d'une superficie de 46,2 km<sup>2</sup>. On y retrouve entre autres un écosystème forestier exceptionnel (EFE) caractérisé par une forêt ancienne, dont les arbres sont âgés d'environ 175 ans.



(Photo Sandra Mathieu)

entre 13 h et 18 h, l'équipe de patrouille se déplace sur le réservoir pour livrer les commandes de sacs de glace et de bois supplémentaires aux campeurs qui souhaitent être ravitaillés. On quitte l'accueil de Notre-Dame-du-Laus avec un canot et tout l'équipement pour un séjour autonome. À noter : il est important de choisir votre site en fonction de la distance que vous souhaitez parcourir en embarcation de l'accueil jusqu'à votre île. Consulter la carte du parc pour localiser votre site avant de réserver. Des canoteurs de niveaux intermédiaires parcourent approximativement 3 km/h. [poissonblanc.ca](http://poissonblanc.ca)

La location d'embarcation est disponible via la plateforme de réservation en ligne. Le saviez-vous? D'une superficie de 184 km<sup>2</sup>, le parc renferme un immense plan d'eau d'une soixantaine de kilomètres carrés. Le parc a aussi une vocation de conservation en ayant instauré une réserve de biodiversité d'une superficie de 46,2 km<sup>2</sup>. On y retrouve entre autres un écosystème forestier exceptionnel (EFE) caractérisé par une forêt ancienne, dont les arbres sont âgés d'environ 175 ans. [reservoirkiamika.org](http://reservoirkiamika.org)



Camping de la *Diabolo*  
MONT-TREMBLANT

## 347 emplacements voyageurs et saisonniers

Piscine | Jeux d'eau | Jeux gonflables  
Location de canot/kayak | Plage  
Descente en tubes de la rivière.



Ouvert du 20 mai 2022  
au 10 octobre 2022



140 Rue Régimbald, Mont-Tremblant  
819 425-5501

## PARC RÉGIONAL DU LAC TAUREAU, LANAUDIÈRE

Situé à Saint-Michel-des-Saints, le parc régional du lac Taureau offre plus de 300 sites de camping rustique parsemés sur un vaste territoire. Parfois sur une des 45 îles, parfois cachés au fond d'une petite baie, vous pourrez profiter d'un des plus grands plans d'eau à proximité de Montréal, un immense réservoir de 270 kilomètres de rives et 95 km<sup>2</sup> de superficie et 32 kilomètres de rives sablonneuses. Il est possible de louer canots, kayaks et SUP et on vous propose un service de navette nautique vers îles et les sites de camping.

[www.parcregionaux.org/parcs-regionaux/parcs/parc-regional-du-lac-taureau](http://www.parcregionaux.org/parcs-regionaux/parcs/parc-regional-du-lac-taureau)



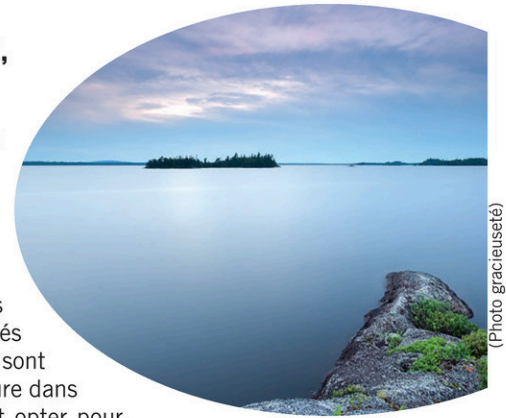
(Photo gracieuseté)

l e s

## PARC NATIONAL DE LA VÉRENDRYE, OUTAOUAIS ET ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

Chevauchant les régions de l'Outaouais et de l'Abitibi-Témiscamingue, la réserve faunique La Vérendrye offre une expérience au cœur de la nature sauvage. Avec plus de 800 km de parcours aménagés, ce territoire propose assurément l'offre de canot-camping la plus importante au Québec! Près d'une vingtaine de parcours sur lacs ponctués de 500 emplacements pour passer la nuit sont offerts afin de vivre une expédition d'envergure dans la plus belle nature. Les débutants peuvent opter pour camper tout près de l'accueil alors que les plus aguerris ont des options de circuits de 2 à plus de 10 jours. À noter, plusieurs circuits requièrent des portages.

[www.sepaq.com/rf/lvy](http://www.sepaq.com/rf/lvy)



(Photo gracieuseté)

## LAC 31 MILLES, OUTAOUAIS

Situé dans la Vallée-de-la-Gatineau, le lac des Trente-et-Un-Milles possède exactement 136 îles. Certaines ne sont pas plus grandes qu'un salon, mais elles sont bien là, parsemées à travers cette étendue d'eau limpide. Une vingtaine d'emplacements sont

propices au camping et certaines îles sont suffisamment grandes pour accueillir plusieurs tentes. Une équipe marine sillonne le lac quotidiennement afin de bien informer les campeurs sur la protection de l'environnement et leur fournir du bois pour le feu (au coût de 10 \$). Le plan d'eau enchante également les amateurs de pêche qui pourront faire un saut à la maison du pêcheur accessible sur le site. Il est possible de louer une embarcation et une veste de sauvetage sur place.

[campinglac31milles.ca](http://campinglac31milles.ca)



(Photo gracieuseté)

## BONNES RESSOURCES

Organismes provinciaux ayant pour mission commune la promotion des activités de pagaie récréatives dans un cadre sécuritaire, Canot Kayak Québec et Eau Vive Québec s'associent pour une campagne estivale de promotion des activités de pagaie au Québec, jusqu'au début de l'automne, grâce au soutien financier du ministère de l'Éducation du Québec.

La campagne Prêt-à-payer se veut être un guide pour les payeuses et les payeurs du Québec, à la recherche d'activités de pagaie et des outils essentiels à une bonne préparation. Les adeptes de sorties sur l'eau retrouveront tout ce dont ils ont besoin au même endroit, sur le site [pretapayer.com](http://pretapayer.com) :

- Les centres de location et de services répertoriés sur une même carte
- Des articles de blogue essentiels à la préparation de ses sorties
- Des outils téléchargeables et imprimables pour s'assurer de n'avoir rien oublié
- Des vidéos humoristiques et ludiques sur les bonnes pratiques du payeur

**MICROTEL**  
BY WYNDHAM  
MONT-TREMBLANT

SITUÉ À L'INTERSECTION DE L'AUTOROUTE 117 ET DE LA MONTÉE RYAN, NOUS SOMMES VOTRE HÔTEL DE CHOIX POUR VOS ESCAPADES DANS LES LAURENTIDES!

- PETIT-DÉJEUNER INCLUS
- PISCINE, GLISSADE ET SPA
- GYM 24/7
- ANIMAUX ACCEPTÉS
- ARCADES ET LOCATION DE VÉLOS

**CONTACTEZ-NOUS**

**(819) 717-2700**

[WWW.WYNDHAMHOTELS.COM](http://WWW.WYNDHAMHOTELS.COM)

DÉCOUVREZ  
**MICROTEL**  
MONT-TREMBLANT

+ + + +

TOURISME  
LAURENTIDES

## On débarque chez...



## Poursuivre la saison de ski toute l'année

**Vivre au Québec, c'est vivre au rythme des saisons, c'est accepter que tout est éphémère, même la saison de ski de fond qui nous paraît - si vous êtes comme moi - bien trop courte pour perfectionner son pas de patin. À chaque arrivée du printemps, j'ai une petite mélancolie pour ce sport national qui embellit l'hostile saison de notre province.**

Vous imaginez ma surprise quand j'ai appris que je pouvais pratiquer ce sport toute l'année, peu importe les conditions météorologiques. Oui, j'ai découvert le rollerski et pas plus loin qu'à Val-Morin où j'ai eu la chance de rencontrer Phil Shaw, athlète passionné de ski de fond et de rollerski !

### 40 ANS D'EXPÉRIENCE ET DE PASSION !

La mission principale de Phil, fondateur et propriétaire de RollerSki.ca, est de populariser ce sport dont il est un pionnier ! En effet, voilà plus de 40 ans que Phil parcourt le pays sur ses roulettes; littéralement, puisqu'il a traversé le Canada en 1995 et par la même occasion décroché un record Guinness. Et dire que je découvre cette activité seulement aujourd'hui... Comment vous dire que j'avais hâte d'enfiler ces drôles de chaussures qui font tourner les têtes !

Comme son nom l'indique, le rollerski n'est rien d'autre qu'une plateforme avec des roues, la différence du patin à roues alignées classique c'est le système de frein qui nous empêche de reculer, ce qui remplace, sur des skis, le fart, les écailles ou les peaux. En plus des bâtons, cette structure offre une propulsion sans égal qui nous permet d'aller étonnamment vite dès le moindre effort, et ce sur toute surface ! C'est cette accessibilité qui m'a le plus charmé, en effet le style tout terrain des rollerski de Phil nous a permis de nous promener sur la route, le gravier, le sable et même les hautes herbes ! Ça tombe bien

puisque le petit coin de paradis où nous ont accueillis Phil et sa conjointe Annie nous offre des kilomètres de balades ! Les résidents sont d'ailleurs habitués à nous voir nonchalamment apprendre le rollerski et partage chaleureusement un signe de main et un sourire !

Pour ce qui est des sensations de ma nouvelle activité estivale préférée, je n'ai pas été déçue ! Le rollerski permet un pas de patin ou un pas classique qui rappelle fabuleusement les mouvements du ski de fond. D'ailleurs, on s'en rend compte le lendemain avec des courbatures similaires ! C'est d'ailleurs aussi un merveilleux entraînement pour préparer sa saison de ski et de télémark ! Alors, qui n'a jamais rêvé de pratiquer son sport d'hiver préféré sans le nez qui coule, la tuque croche et devoir gérer ses huit couches de vêtements selon l'intensité de l'effort ?

### ON VOUS L'A DIT: UN ÉTÉ DE DÉCOUVERTES !

L'expérience ne s'arrête pas là chez RollerSki.ca

Ce n'est pas pour rien que Phil vient d'être nommé personnalité Laurentienne du mois dans le Main Street Journal, son entregent et sa pédagogie remarquable lui permettent d'être un excellent professeur pour d'autres sports également. Si vous optez pour un forfait aventure, c'est sur la Rivière du Nord qui traverse son terrain que se poursuit votre bloc de 3h avec Phil. Des kayaks et planches à pagaie sont à disposition pour la dernière heure de cette aventure sur l'eau.

Des activités originales sur un site enchanteur des Laurentides à Val-Morin, où la rivière et la forêt se côtoient. Optez pour un forfait aventures pour deux sports plutôt qu'un, de plus l'eau est limpide et chaude tout au long de la période estivale. La baignade peut s'inviter à la fin, lorsque votre forfait est terminé !

## Chronique Ti-Mousse dans Brousse

# Cuisiner un pain sur le feu, c'est possible!

ANDREA BEAULIEU

**En camping ou à la maison, votre feu de camp deviendra un outil essentiel pour vos prochaines réussites culinaires. Voici les étapes à suivre, le matériel à utiliser et les ingrédients nécessaires pour réaliser un pain cuit sur le feu.**

- Procurez-vous une cocotte en fonte avec un couvercle d'environ 25-30 cm, une grille à cuisson, des gants de soudure ainsi que des pinces ou une petite pelle.
- Préparez votre pâte à pain en suivant une recette régulière de pain blanc (j'ai pris celle de Ricardo).
- Allumez votre feu en vous assurant d'attendre 30 à 45 minutes afin d'obtenir beaucoup de braises.
- Déposez votre cocotte sur la grille et ajoutez de la braise sur le couvercle afin de faire un effet four.
- Laissez cuire entre 30 et 40 minutes dépendamment de votre feu.
- Soulevez le couvercle et dégustez le meilleur pain de votre vie.

N'oubliez pas que l'important c'est d'éprouver du plaisir en cuisinant peu importe le résultat.



(Photos Paul Mackay)



Ti-Mousse dans Brousse est une initiative qui facilite la pratique d'activités de plein air et l'accès à la nature en informant, en inspirant et en mobilisant les parents et l'entourage éducatif des enfants de 0 à 7 ans à profiter de tous les bienfaits de la nature de façon sécuritaire.

Pour consulter le calendrier des événements dans votre région : [timoussedansbrousse.com](http://timoussedansbrousse.com)



195, rue Brissette, local 72,  
Sainte-Agathe, QC J8C 3S4  
[lapressetouristique.ca](http://lapressetouristique.ca)  
819 425-8658

### 4 RÉGIONS

LAURENTIDES	36 120
HAUTES-LAURENTIDES	19 000
OUTAOUAIS	31 000
VALLÉE DE LA GATINEAU	11 000

Directeur administratif  
Sylvain Lacasse  
[slacasse@inmedias.ca](mailto:slacasse@inmedias.ca)

Directrice développement  
Chantal Roussel  
[croussel@inmedias.ca](mailto:croussel@inmedias.ca)

Directrice finances/  
ressources humaines  
Katy Dufresne  
[kdufresne@inmedias.ca](mailto:kdufresne@inmedias.ca)

Directrice de l'information  
Marilou Séguin  
[mseguin@inmedias.ca](mailto:mseguin@inmedias.ca)

Rédactrice en chef  
Sandra Mathieu  
[smathieu@inmedias.ca](mailto:smathieu@inmedias.ca)

Directrice des ventes  
Sabrina Desjardins  
[sdesjardins@lapressetouristique.ca](mailto:sdesjardins@lapressetouristique.ca)

Directeur de l'infographie  
Marc Cadieux  
[mcadieux@inmedias.ca](mailto:mcadieux@inmedias.ca)

Graphistes  
Julie Leclerc  
Émilie Constantineau  
Martine Cotton  
Jessica Lacroix  
Tanya Laframboise  
Samantha Doiron

Directrice web  
et médias sociaux  
Mélodie Rivest  
[mrivest@inmedias.ca](mailto:mrivest@inmedias.ca)

Gestion de communauté  
Jacob Chartrand  
[jchartrand@inmedias.ca](mailto:jchartrand@inmedias.ca)

TIRAGE : 97 120 EXEMPLAIRES

Imprimé par  
Transcontinental Transmag

Propriété de  
In Médias inc.

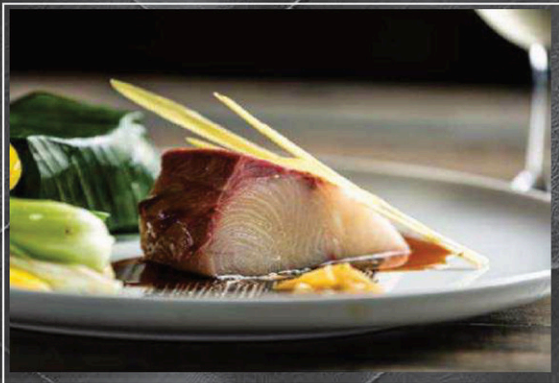
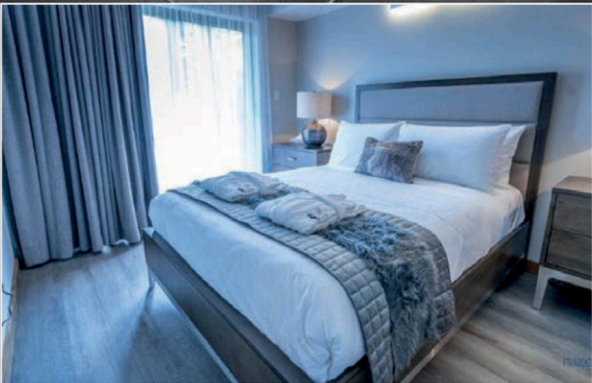
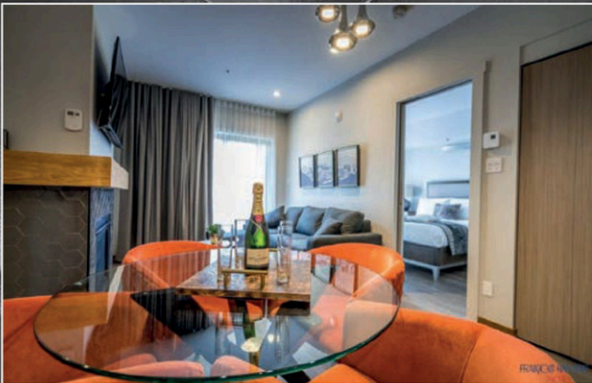


Votre pied-à-terre au bord du Lac Moore à partir de 229 000 \$ plus taxes!



Le Château Morritt, niché en plein cœur du vieux village de Mont-Tremblant aux abords du Lac Moore, est prêt à vous accueillir.

Que vous veniez en couple ou en famille, pour une petite escapade ou pour un long séjour, vous y vivrez une expérience unique dans un décor bucolique.



Si vous avez envie d'en faire votre demeure veuillez nous écrire à [lifestylechateaumorritt.com](http://lifestylechateaumorritt.com) ou contactez-nous pour plus d'information au 1-866-425-3380

Visitez notre site web au [chateaumorritt.com](http://chateaumorritt.com)



# BivouaQ : des aventures inclusives en nature!



L'équipe de BivouaQ adapte la pratique des activités de plein air au moyen d'équipements spécialisés, qui permettent aux personnes en situation de handicap, peu importe leur condition, de s'aventurer sécuritairement et confortablement sur tous les types de terrain.

SANDRA MATHIEU  
smathieu@inmedias.ca

**Les passionnés de tourisme d'aventure qui ont visionné la dernière édition du Festival du film de montagne de Banff ont sans aucun doute été inspirés par les courts métrages *Ascend* et *From my window* qui mettaient en vedette des pleinairistes en situation de handicap. Une belle fenêtre sur les possibilités infinies en nature pour toutes les clientèles.**

L'agence inclusive en tourisme d'aventure BivouaQ fait sa place sur l'échiquier du plein air québécois. Tour d'horizon de cette coop de solidarité qui prône l'accessibilité, la solidarité et le dépassement.

« Notre mot d'ordre est l'inclusivité, lance d'entrée de jeu le co-fondateur de BivouaQ, Dominic Viénot. Nos groupes sont constitués de personnes avec et sans handicap, qui partagent une passion commune pour le plein air et l'aventure et qui sont prêtes à vivre une expérience solidaire et fondamentalement humaine. »

BivouaQ offre des sorties d'une journée ainsi que des excursions avec transport et nuitées, allant de quelques jours à plusieurs jours, et ce, un peu partout au Québec, ainsi que des voyages de découverte et d'aventure ailleurs au Canada et à l'étranger, généralement d'une durée de 10 jours ou plus.

Randonnée pédestre, canot, kayak, escalade, ski nordique, etc., les activités et séjours proposés possèdent les mêmes standards en termes de qualité et de sécurité que ceux des grandes compagnies et agences de voyages en tourisme d'aventure au Québec, à la différence que les services permettent aux personnes en situation de handicap de profiter elles aussi des sorties.

## FAIRE TOMBER LES BARRIÈRES

« À mon arrivée au Québec, j'ai fait le constat que l'offre inclusive en plein air était quasi-inexistante, confie M. Viénot, originaire d'Europe où il s'est longtemps impliqué au niveau du plein air accessible. Pour nous, rien n'est impossible! On vise à faire tomber les barrières et sensibiliser à l'inclusivité et à la promotion d'une image positive, active et dynamique des personnes en situation de handicap au sein de la société. »

Après une année de coaching auprès de la fédération des coops, les cinq co-fondateurs ont obtenu prêt et subventions pour compléter l'achat d'équipement spécialisé : fauteuil tout terrain Kartus et Trackz Mobilité et chaise à porteurs Joëlette and Co. pagaies, sièges et coussins adaptés pour les activités nautiques, matériel spécifique pour certaines typologies de handicap ainsi qu'une multitude d'équipements et d'accessoires fabriqués main ou modifiés pour le camping, la cuisine, la douche et la toilette.

Ils ont également collaboré avec le Réseau autonomie santé depuis 2012 pour valider le potentiel du projet et les attentes de la



FESTIVAL DES PERSÉIDES  
AU DOMAINE SAINT-BERNARD

DU 3 AU 6 AOÛT 2022

En collaboration avec le club d'Astronomie de Mont-Tremblant

MERCRÉDI • JEUDI • VENDREDI 20h | SAMEDI 17h

MEMBRE DE

TOURISME  
LAURENTIDES



DOMAINE  
SAINT-BERNARD

Le Domaine Saint-Bernard à Mont-Tremblant... le secret le mieux gardé des Laurentides!

- 40 sentiers de randonnée/vélo
- Plage surveillée tous les jours de 10h-18h
- Location de canot et planche debout (SUP)
- Boutique et bistro ouverts tous les jours
- Soirée d'astronomie les mercredis, jeudis (AN) et samedis
- Festival Stradivaria 24 juillet 16h30 GRATUIT
- Hôtel UNIQ; hébergement en tente de luxe du 3 août au 16 octobre

En famille, avec les amis ou en solo, le Domaine Saint-Bernard c'est tout ça et plus encore. Pour vous, le Domaine Saint-Bernard n'aura plus de secret!

[www.domainsaintbernard.org](http://www.domainsaintbernard.org) • Suivez-nous sur FB et Instagram!



communauté. BivouaQ travaille également en partenariat avec Rando Québec et Kéroul, organisme qui vise à rendre le tourisme et la culture accessibles aux personnes à capacité physique restreinte au Québec.

#### DES ACCOMPAGNEURS SOLIDAIRES

Les sorties ne sont pas destinées uniquement aux personnes en situation de handicap et BivouaQ a besoin de nombreux accompagnateurs pour les réaliser ! De manière générale, les groupes sont composés d'environ 30 % de participants en situation de handicap, soit entre 2 et 5 personnes par groupe.

Le reste du groupe est composé de participants sans handicap qui veulent vivre une sortie ou un séjour touristique de qualité, tout en étant prêts à aider et donner un coup de main pour permettre à des personnes en situation de handicap de vivre la même aventure.

Les membres travailleurs et co-fondateurs cumulent des expertises complémentaires : technicienne en loisir spécialisée en récréotourisme, guides certifiés, aventuriers qui désirent partager leur passion et pousser les participants à dépasser leurs limites.

#### PLUSIEURS SÉJOURS SONT AU CALENDRIER SUR LE TERRITOIRE :

- Au cœur de la forêt : Parc régional de la Forêt Ouareau - 14 au 17 juillet
- Îles, plages et canot : Parc régional Kiamika - 24 au 29 juillet

Il est également possible de participer à une des activités de sensibilisation d'une journée publiées via les médias sociaux et le site internet. Des séjours sur mesure sont aussi possibles.

[www.bivouaq.ca](http://www.bivouaq.ca)

(Photos BivouaQ)



# CENTRE NAUTIQUE PIERRE PLOUFFE TREMBLANT INC.

## Location d'embarcations et activités nautiques



### Toujours le goût de l'eau !

[tremblantnautique.com](http://tremblantnautique.com) ■ [cnpptremblant@gmail.com](mailto:cnpptremblant@gmail.com)  
819 681-5634 ■ 1 888 681-5634



# TONGA LUMINA

VIVEZ UNE AVENTURE MULTISENSORIELLE EN SON ET EN LUMIÈRE.  
DÉPARTS AUX 30 MINUTES, DU 17 JUIN AU 9 OCTOBRE 2022.

*EXPERIENCE A MULTISENSORY ADVENTURE THROUGH LIGHT AND SOUND.  
DEPARTURES EVERY 30 MINUTES, FROM JUNE 17 TO OCTOBER 9 2022.*

[TONGALUMINA.CA](http://TONGALUMINA.CA)

UNE PRODUCTION DE

**MOMENT  
FACTORY**

PRODUCTION





Photo du Sentier pendant sa construction, juin 2022

## OUVERTURE EN JUILLET!

Pour tous les détails :  
[www.sentierdescimes.ca](http://www.sentierdescimes.ca) ou  
f SentierdescimesLaurentides

## SENTIER DES CIMES LAURENTIDES

- **NOUVELLE DESTINATION ÉCOTOURISTIQUE** unique dans l'est du Canada pour les familles, les personnes à mobilité réduite, les aînés et tous les autres amoureux de la nature.
- Expérience d'immersion au cœur de la forêt laurentienne et du magnifique **SITE HISTORIQUE DE L'ANCIENNE PISCICULTURE**.
- Parcours à la cime des arbres sur une gigantesque structure en bois harmonieusement intégrée dans l'environnement, culminant sur une **TOUR D'OBSERVATION DE 40 MÈTRES**.
- **ESCALE IDÉALE DANS LES LAURENTIDES**, tout près de Mont-Tremblant, sur la Route des Belles-Histoires et en bordure du parc linéaire du P'tit Train du Nord.



Sentier des cimes Laurentides  
737, rue de la Pisciculture, Mont-Blanc • Tél. : 873 229-0363



## Auberge Tom B&B

Gîte touristique haut de gamme et exclusif aux adultes  
Quatre chambres grand confort tout équipées avec commodités de qualité

Déjeuners gourmets trois services inclus

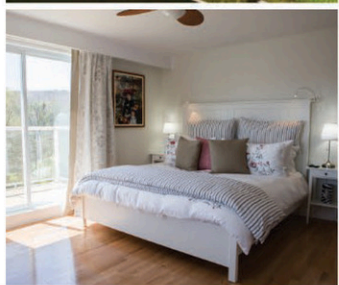
Aires de relaxation supplémentaires

Stationnement gratuit équipé de deux bornes de recharge de niveau 2

À moins de 20 minutes des centres-villes d'Ottawa et Gatineau

1090 route 105, Chelsea QC J9B 1P3 - région touristique de l'Outaouais

[www.aubergetom.com](http://www.aubergetom.com) [info@aubergetom.com](mailto:info@aubergetom.com) 819-918-0024



SCANDINAVE SPA  
MONT-TREMBLANT



SCANDINAVE.COM

## 48 heures de zénitude chez Hom mini-chalets



SANDRA MATHIEU

[smathieu@inmedias.ca](mailto:smathieu@inmedias.ca)

Ça sent déjà les vacances sur la route pour se rendre chez Hom mini-chalets à Val-des-Monts. L'affiche discrète sur le chemin du Rubis nous indique qu'on est arrivés à bon port. Le Grand pic nous attendait avec la belle lumière du coucher de soleil de ce début d'été. Récit en images d'un séjour d'amoureux où le confort et la nature se conjuguent à merveille.

Situé à un jet de pierre du lac McGregor, les mini-chalets à l'architecture contemporaine sont aménagés avec goût et les sympathiques propriétaires Dominique Laflamme et Martin Poitras n'ont pas lésiné sur les détails pour offrir un hébergement de glamping haut de gamme. Chaque hébergement est construit sur des pieux, ce qui nous permet de séjourner à la cime des arbres! La conception de l'unité et du balcon permet une belle intimité malgré la proximité des autres chalets.



Chacun des huit mini-chalets pour deux possède une cuisine toute équipée, un salon confortable et une chambre fermée chaleureuse, une spacieuse salle de bain.

Ils sont également équipés d'un poêle à bois et d'un plancher radiant. Le service de WiFi fibre optique est également fourni, mais pour l'occasion nous avons opté pour une déconnexion complète! Le site est également équipé d'une borne pour les voitures électriques.



(Photo Hom mini-chalets)

Il fait bon se prélasser sur la grande terrasse, que ce soit pour déguster un bon latte sur une chaise Adirondack tout en faisant un bain de forêt grâce à la vue grandiose ou encore en se laissant dorloter dans le spa privé. De nombreux forfaits sont offerts : yoga, détente et romantique!



(Photo Emmanuel Daigle)

Puisque tous les clients ont accès au lac, les possibilités d'activités saisonnières sont nombreuses. Les amateurs de canot et de planche à pagaie seront comblés! D'ailleurs des embarcations et un quai sont mis à disposition pour toutes les unités, ainsi que les équipements de sécurité nautique.



(Photo Hom mini-chalets)



(Photo Hom mini-chalets)

Avis aux photographes en herbe : les couchers de soleil peuvent être grandioses sur le lac McGregor. **Info : homminichalets.com**



SENTIERS  
Mont-Tremblant

# Consultez TrailHUB avant de vous déplacer!

Avec l'application Web TrailHUB, consultez les cartes et conditions de sentiers pour la randonnée pédestre, le canot ou le kayak, la pêche et le vélo de montagne!

[villedemont-tremblant.qc.ca/trailhub](http://villedemont-tremblant.qc.ca/trailhub)

Pour recevoir les notifications importantes concernant les sentiers, créez votre compte et abonnez-vous à nos réseaux sur [trailhub.org](http://trailhub.org).

## Appli Web

Pour accéder à l'ensemble des fonctionnalités, dont la géolocalisation sur carte, installez l'appli Web TrailHUB. Ne la cherchez pas sur AppStore ou GooglePlay : scannez le code QR ici-bas ou consultez [villedemont-tremblant.qc.ca/trailhub](http://villedemont-tremblant.qc.ca/trailhub) et suivez les instructions d'installation sur téléphone mobile.



Installez TrailHUB!



# ADRÉNALINE

## CET ÉTÉ, PLANIFIEZ VOS ACTIVITÉS EN TOUTE SÛRETÉ!

**Avec l'arrivée du beau temps, la Sûreté du Québec rappelle aux utilisateurs de véhicules récréatifs l'importance d'adopter des comportements responsables et sécuritaires afin de réduire les risques d'être impliqués dans une collision ou une autre situation malheureuse.**

Que ce soit en quad, en embarcation nautique, ou dans la pratique d'une activité nautique, dans la majorité des cas, un comportement humain est à l'origine d'événements déplorables.

Depuis le début de l'année, nous déplorons un décès en Quad et sept décès reliés à la navigation de plaisance. Les policiers souhaitent sensibiliser l'ensemble des usagers de véhicules récréatifs à l'importance du respect des lois et réglementations. Que ce soit la Loi sur les véhicules hors route (LVHR), le Code de la sécurité routière (CSR), le Code criminel, parfois les règlements municipaux, le respect des règlements permet d'assurer la sécurité de tous.

Le principe de prudence défini au CSR prévoit que tout usager de la route est tenu, surtout à l'égard de celui qui est plus vulnérable que lui, d'agir avec prudence et respect lorsqu'il circule sur un chemin public. L'usager vulnérable est, pour sa part, tenu d'adopter des comportements favorisant sa sécurité.

Ce principe de prudence s'adresse également aux véhicules hors route et aux embarcations nautiques. Côté plusieurs autres usagers, que ce soit en sentier, hors sentier ou sur les plans d'eau, les comportements de chacun ont une influence directe sur la sécurité de tout un chacun.

### LE RESPECT AVANT TOUT!

Rappelons également que la quiétude des propriétaires terriens et riverains demeure une préoccupation. En effet, la LVHR prévoit que les utilisateurs de VTT ne peuvent circuler sur des propriétés privées sans autorisation préalable des propriétaires. En plus d'être une infraction, l'utilisation des terrains privés à des fins récréatives sans autorisation génère parfois des plaintes de bruits qui nuisent à la quiétude du voisinage.

En terminant, il est très important que les utilisateurs de véhicules récréatifs hors route, d'embarcations nautiques, ou d'équipements reliés aux activités nautiques comme la planche à pagaie devenue très populaire, connaissent non seulement la réglementation en vigueur, mais qu'ils soient familiers avec la manipulation de leur véhicule ou équipement de loisir. L'inexpérience est un facteur contributif à bien des situations évitables.

Pour plus d'information sur la réglementation nautique ou pour connaître les endroits où il est possible de circuler en véhicule hors route, la Sûreté du Québec invite le public à visiter les sites Internet suivants : soit Transports Canada au : [tc.canada.ca/sites/default/files/migrated/tp\\_511f.pdf](http://tc.canada.ca/sites/default/files/migrated/tp_511f.pdf), la Fédération québécoise des clubs quads (FQCQ) au : [www.fqcq.qc.ca](http://www.fqcq.qc.ca) ou le site de la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) au : [www.saaq.gouv.qc.ca](http://www.saaq.gouv.qc.ca).



Pour organiser  
votre itinéraire  
[pitiitraindunord.com](http://pitiitraindunord.com)



## FCONSTANTINEAU

1117 Boul. Albiny-Paquette, Mont-laurier, QC, J9L-1M5 (819)623-1724

### PRÉPAREZ VOS VACANCES



### DISPONIBLE EN LOCATION

- PONTON
- MOTOMARINE
- CHALOUPE
- SPYDER / RYKER
- VTT / CÔTE-À-CÔTE
- PLANCHE À PAGAIE

### RÉSERVEZ EN LIGNE

[WWW.FCONSTANTINEAU.COM](http://WWW.FCONSTANTINEAU.COM)

SEA-DOO

©, MC et le logo BRP sont des marques de commerce de Bombardier Produits Récréatifs inc. ou de ses sociétés affiliées.

EN COLLABORATION AVEC  
TOURISME HAUTES-LAURENTIDES

# Une foule de bonnes idées pour se rafraîchir!

Les Hautes-Laurentides regorgent d'options rafraîchissantes pour vos sorties et escapades estivales! Explorez le territoire pour un été rempli de découvertes!

## DESCENTE EN TUBE

Trois entreprises du territoire vous offrent de la descente sur tube dans des zones calmes de la rivière Rouge, une belle occasion à ne pas manquer!

- Camping Fou du Roi à Rivière-Rouge
  - Service de navette et aucune réservation: 819-275-0085
- Domaine Onontio à L'Ascension
  - Service de navette : 450-712-4051
- Rivière sur tube avec le Camp 4 Saisons à Rivière-Rouge
  - Réservation en ligne disponible : 438-873-5091 | rivieresurtube.com

## LES MEILLEURES PLAGES

Vous recherchez un bel endroit pour profiter des chaleurs estivales? Voici quatre options qui vont certainement vous plaire! Pour plus de choix, consultez la liste complète sur [tourismehauteslaurentides.com](http://tourismehauteslaurentides.com)

- Plage du Huard au parc La Biche à Lac-du-Cerf
  - Longue plage avec un doux dénivelé sur le bord du Grand Lac du Cerf
  - Entrée 10\$/véhicule, accès à des sentiers pédestres et à un sentier d'hébertisme
  - 819-597-2424 | ch. Dumouchel

- Rive sablonneuse Kilby au Parc régional Kiamika
  - Plage sur le bord du réservoir Kiamika
  - Accès au parc (\$), chiens en laisse acceptés, baignade non supervisée
  - 819-278-5402 | ch. du Lac-McCaskill au secteur Kilby
- Camping Baie du Diable
  - Plage sur le bord du réservoir Baskatong
  - Entrée (\$), plage surveillée, animaux non admis
  - 819-440-7721 | 395, ch. de la Baie-du-Diable
- Plage Michel-Junior-Lévesque à Rivière-Rouge, secteur Sainte-Véronique
  - Plage sur le bord du Lac Tibériade
  - Gratuit, plage surveillée
  - 819-275-2929 | 298, rue de la Plage

## JEUX D'EAU

Vous aimeriez un lieu pour vous reposer et vous rafraîchir en famille entre deux activités? Profitez des jeux d'eau qui se trouvent un peu partout sur le territoire!

- Jeux d'eau à Mont-Laurier
  - Situés au pôle sportif, derrière la piscine municipale au 795, rue Alix
  - Gratuit et accessible tous les jours de 8h à 21h
  - 819-623-1221
- Jeux d'eau à Ferme-Neuve
  - Situés au Parc Rosina-Aubin, à côté du 70, 12<sup>e</sup> Rue
  - Gratuit | 819-587-3400



- Jeux d'eau à Rivière-Rouge
  - Situés au Parc de la Gare, à côté du 682, rue L'Annonciation Nord
  - Gratuit | 819 275-1622
- Jeux d'eau à Notre-Dame-de-Pontmain
  - Situés au Parc-école, au 15, rue Notre-Dame
  - Gratuit | 819 597-2382

## ACTIVITÉS INTÉRIEURES

Le Centre d'exposition de Mont-Laurier vous accueille pour vous faire découvrir des artistes du Québec dans leurs nouvelles installations à la fine pointe des normes muséales dans l'ancienne chapelle de l'Abbaye des Moniales Bénédictines.

**300, boulevard Albiny-Paquette | 819 623-2441**

Envie de bouger sans fondre au soleil? Réservez votre place pour un après-midi de plaisir aux quilles ou encore pour une session de découverte des jeux de réalités virtuelles! Le Salon de Quilles Info est là pour vous divertir en groupe ou en famille.

**1784, boulevard Albiny-Paquette | 819 623-1333**

Passez voir l'équipe de L'Entropique pour une journée de divertissement sans pareil avec accès à des jeux de société, des arcades, des jeux vidéo rétro, de la réalité virtuelle et bien plus!

**495, rue de la Madone | 873 659-2350**

1 888 560-9988 |  

[info@tourismehautes-laurentides.com](mailto:info@tourismehautes-laurentides.com)  
[www.tourismehautes-laurentides.com](http://www.tourismehautes-laurentides.com)

Photos Tourisme Hautes-Laurentides

# Simplement PROFITER

TOURISME  
HAUTES-LAURENTIDES

Circuits personnalisés • Matériel touristique

[tourismehauteslaurentides.com](http://tourismehauteslaurentides.com) 1.888.560.9988  
gratuit • Accompagnement à la planification

>T06601-1



**Pourvoirie  
Club  
FONTBRUNE**

Ferme-Neuve (Québec) 819 623-2663  
info@pourvoiriefontbrune.com  
Nouveaux propriétaires



# La pourvoirie Club Fontbrune offre des activités pour tous les goûts

Situés sur le bord du réservoir Baskatong, dans les Hautes-Laurentides, à quelques 32 km de Ferme-Neuve, ses confortables chalets 4 saisons tout équipés sont parfaits pour passer du bon temps en famille ou avec des amis.

**Activités disponibles : location de chalet, camping, chasse et pêche**



**LOCATION D'EMBARCATIONS :**  
Chaloupe avec moteur essence  
Paddle board  
Kayaks  
Canots

**NOUVEAUTÉ :**  
Location de motomarine et ponton



(Photo Sentier Trans Québec)

## SENTIER TRANS QUÉBEC Visiter le Québec autrement!

SANDRA MATHIEU  
smathieu@inmedias.ca

Les amoureux de moto hors-route et de gravel bike seront heureux d'apprendre que Le Sentier Trans Québec propose maintenant la première phase de sa route de tourisme d'aventures permanente : une boucle de 5 600 km qui vous permet de vous connecter avec le Québec rural bâti par nos ancêtres.

Inauguré en août 2021, le parcours est composé de routes de gravelle, de routes forestières et de sentiers de l'arrière-pays qui vous mènent à travers certaines des plus belles communautés rurales, parcs nationaux,

réserves naturelles, zecs, pourvoiries, villes et villages de la province. Le Sentier est entièrement communautaire, fait par des bénévoles et chapeauté par une OBNL. Chaque section est le fruit de gens passionnés, de bénévoles ambassadeurs régionaux voulant partager leurs coups de cœurs en hors-route.

### UNE APPLICATION INTERACTIVE

Inspirés par d'autres projets tels que les Backcountry Discovery Routes (BDR's aux USA) ou la Trans-Euro Trail (TET), l'application TQT (Trans Québec Trail) propose des cartes préchargées qui

« Le projet Sentier Trans Québec a été initié à l'automne 2019 par un groupe de passionnés de moto d'aventure. Le plan initial était de créer un parcours de copains mais le projet a notamment évolué vers un organisme à but non lucratif centré sur le bénévolat. La mission est de fournir un itinéraire qui génère un nouveau niveau de tourisme au profit des communautés de voyageurs d'aventure : les motards d'aventure, les amateurs de camping terrestre et les cyclistes de gravier, et également d'aider à générer un nouveau tourisme et un soulagement économique pour les communautés rurales qui se trouvent le long du chemin. »

- Marc Chartrand, motocycliste d'aventure depuis les années 80, organisateur de La Classique depuis 2010, un événement annuel pour motos d'aventures en tous genres et administrateur du groupe Facebook RidAventure et du site Web RidAventure.

permettent la navigation avec et sans couverture cellulaire. Elle présente également des points de cheminement et des points d'intérêt, pour faciliter la localisation des arrêts de carburant (en zone rurale), des dépanneurs, des restaurants, des hébergements, des terrains de camping, des paysages incontournables, etc.

### LE PROJET NE S'ARRÊTE PAS LÀ!

La phase 2 du projet propose des boucles ajoutées aux parcours avec des points

d'intérêt ainsi que des niveaux plus élevés pour les usagers plus expérimentés. Le lancement de ces ajouts est prévu cette année.

La phase 1 de la TQT s'adresse aux motocyclistes qui ont une expérience de gravelle et avec une moto chargée de bagages. Il est possible de consulter le tableau d'échelle des niveaux de difficulté sur le forum RidAventure - Échelle des niveaux de difficulté : [www.ridaventure.ca](http://www.ridaventure.ca)

### ROAD TRIP AVEC B46 AVENTURES

Vivez un road trip nouveau genre en moto aventure en sentiers hors-piste grâce aux guides certifiés VHR et aux circuits uniques de l'entreprise B46 Aventures, basée à Mont-Tremblant et nouvellement membre et certifiée par Aventure écotourisme Québec. L'équipe vous concocte des road trips guidés tout inclus à travers le Québec.

Une belle façon de découvrir les nombreux paysages de l'arrière-pays du Québec tout en nourrissant votre envie de liberté. Équipée de pneus à crampons, de protection et d'un gros réservoir d'essence, la moto aventure vous permet de sortir des sentiers battus à la rencontre de la nature sauvage. Au guidon des motos toutes équipées hors-route de l'entreprise ou avec votre propre moto-aventure, que ce soit pour 10 jours dans les fameux parcs nationaux et réserves fauniques, ou bien pour 5 jours dans les Laurentides ou sur la Côte-Nord, les road trips vous immergent dans la culture québécoise. Un véhicule d'assistance transporte une moto aventure de rechange, un atelier de réparation mobile et vos bagages! Info : [b46.ca](http://b46.ca)

LE GROUPE CONTANT, VOTRE PARTENAIRE DANS L'AVENTURE



**GROUPE**  
**CONTANT** *can-am* *SEA-DOO*

TOUJOURS DE

**20 À 50%**

DE RABAIS

SUR LES COLLECTIONS NON COURANTES

**ÉNORME** INVENTAIRE DE  
**PIÈCES, VÊTEMENTS**  
**ET ACCESSOIRES**

POUR VOS SORTIES EN SEA-DOO ET CAN-AM



**5 SUCCURSALES POUR MIEUX VOUS SERVIR**

● SERVICE ● PIÈCES ● MÉGA BOUTIQUE ● VÉHICULE ● FINANCEMENT

© 2022 Bombardier Produits Récréatifs Inc. Tous droits réservés. MC et le logo BRP sont des marques de commerce de Bombardier Produits Récréatifs inc. ou de ses sociétés affiliées.

>T00622-1

# 5 destinations vélo incontournables au Québec

**HENRI BRILLON**  
info@skipresse.com

Les vrai.e.s le savent, le Québec offre plusieurs endroits absolument magnifiques pour faire du vélo! Si vous êtes novice du sport, si vous avez de la difficulté à jeter un dévolu sur votre prochaine destination, ou si vous êtes simplement à la recherche de nouveaux endroits à visiter, cette liste est pour vous. N'oubliez pas de nous rendre visite sur notre page Facebook (SkiPresse : : CyclePresse) pour nous partager vos coups de cœur personnels!

D'abord, un mot sur la Route Verte; la plupart des circuits proposés ici font partie de ce vaste réseau de pistes cyclables qui sillonne le Québec entier. Pour découvrir une multitude de trajets magnifiques et obtenir plus d'information sur comment vous attaquer aux voyages plus longs, visitez le site [www.routeverte.com/](http://www.routeverte.com/).

## 1. LE P'TIT TRAIN DU NORD

Le parc linéaire du P'tit Train du Nord s'étire sur 234 km entre Bois-des-Fillion, sur la Rive Nord, et Mont-Laurier. C'est un sentier franchement magnifique et peu escarpé, donc parfait pour les sorties familiales. On peut y planifier des courtes escapades ou de très longues sorties sans jamais quitter le tracé. La plupart des gens empruntent la portion du sentier au nord de Saint-Jérôme, qui était jadis un tracé de train... d'où le nom!

## 2. TOUR DU LAC-SAINT-JEAN

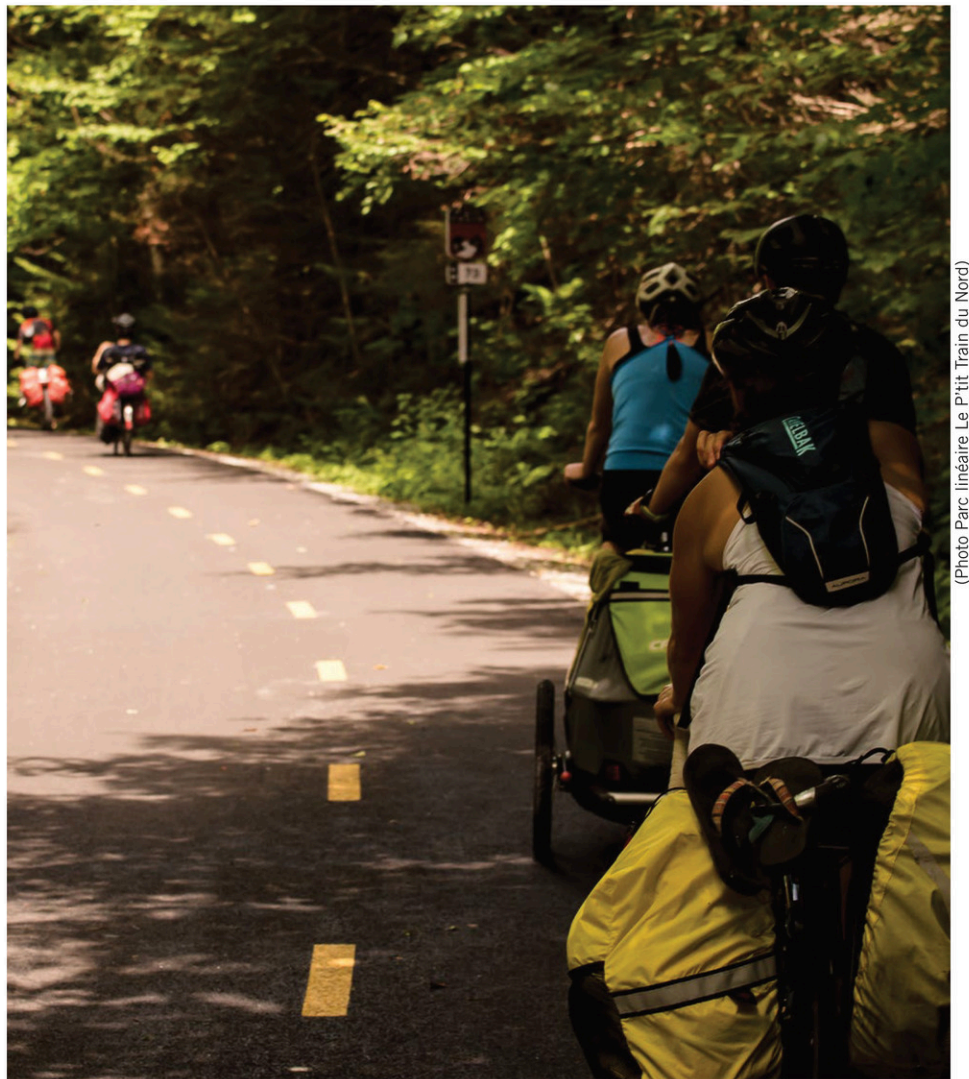
Pour les intrépides, le Tour du Lac-Saint-Jean constitue la majeure partie de la Véloroute des bleuets, et s'étire sur 256 km. C'est un trajet qui se fait en plusieurs étapes, et certains en profitent pour le faire en mode vélo-camping. Il est fortement recommandé d'attendre la fin de l'été pour faire ce trajet, car les insectes seront moins nombreux et les bleuets seront mûrs!

## 3. VÉLOROUTE DES CANTONS-DE-L'EST

Aussi appelée Véloroute gourmande, cette toute nouvelle initiative touristique relie Montréal à Sherbrooke sur 235 km de pistes existantes et propose de très nombreuses offres gourmandes et hébergements sur tout son tracé. Ça en fait une destination parfaite si vous avez envie d'un trajet de plusieurs jours sans devoir faire de vélo-camping!

## 4. VÉLO URBAIN

Cette liste serait incomplète sans parler de vélo urbain! Nos villes se transforment pour mieux accueillir et sécuriser les cyclistes, au grand plaisir de l'auteur qui écrit ces lignes, un Montréalais qui transite en vélo sur l'île de façon régulière depuis près de 20 ans. Les choses ont bien changé depuis ce temps avec l'ajout de nombreuses pistes pour le loisir et pour les déplacements quotidiens. Pour le loisir, il est difficile de trouver mieux que la magnifique piste sur la voie maritime du Saint-Laurent, qui donne accès au Parc Jean-Drapeau, à l'estacade

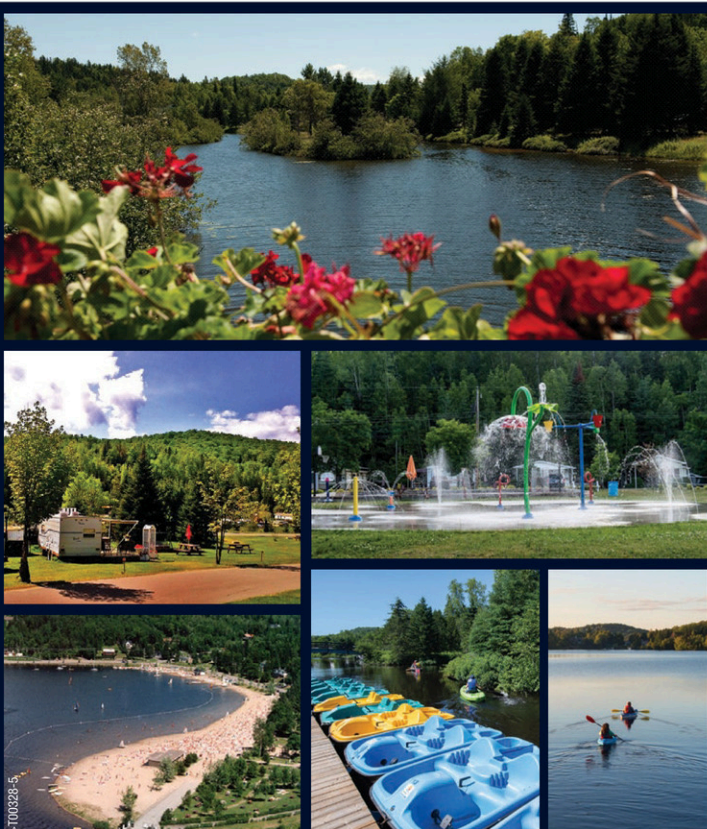


(Photo Parc linéaire Le P'tit Train du Nord)

du Pont Champlain, à la Rive-Sud et à la Ville de Sainte-Catherine. N'oublions pas les citoyens de Québec, qui sont également choyés avec la boucle Québec-Lévis! En partant de Québec, les cyclistes iront vers l'ouest pour emprunter le Pont de Québec, obtenant ainsi des vues imprenables sur la Capitale Nationale tout au long de leur trajet. En atteignant Lévis, sur la rive sud, il suffit de prendre le traversier pour revenir au point de départ.

## 5. PARC NATIONAL DE LA YAMASKA

Un coup de cœur personnel, le parc National de la Yamaska offre une piste en gravier de 17 km, et il est possible d'en faire une boucle d'environ 20 km en empruntant la Route verte no. 4 dans une direction ou dans l'autre (je vous suggère le sens des aiguilles d'une montre). C'est un petit sentier pas trop difficile, mais qui est un des plus beaux et plaisants au Québec à mon humble avis.



**Que ce soit pour une randonnée dans nos sentiers ou un pique-nique en plein air,**

*situé sur un site enchanteur au cœur des Laurentides!*

**Location de chalet disponible  
30 km de sentiers de randonnée pédestre**

- À 5 minutes de la Ville de Sainte-Agathe-des-Monts
- À 20 minutes de Saint-Sauveur
- À 25 minutes de Mont-Tremblant



2, chemin du Lac-des-Sables,  
Sainte-Agathe-des-Monts  
T 819 324-0482  
SF 1 800 561-7360  
[campingsteagathe.com](http://campingsteagathe.com)

# Lac-Supérieur, votre destination nature!

La Municipalité de Lac-Supérieur est un joyau de la Nature. Reconnue pour la beauté de ses paysages, elle est l'endroit de prédilection pour faire de belles randonnées pédestres, pratiquer le vélo de route, la marche hivernale, l'escalade, le ski nordique ou la raquette. Notre offre Nature s'adapte tant aux débutants qu'aux experts et se pratique tant en solo, couple, amis ou en famille. Chacun y trouve son compte!

Pour terminer une splendide journée plein air, notre offre commerciale vous permettra de continuer d'admirer la beauté de notre paysage tout en dégustant des produits locaux.

Les amateurs de plein air ont l'embarras du choix, car chez nous, la nature est toujours à notre porte.

Consultez la carte régionale des sentiers en visitant le [www.muni.lacsupérieur.qc.ca/sports-et-plein-air](http://www.muni.lacsupérieur.qc.ca/sports-et-plein-air)

## Réseaux de sentiers



SENTIERS D'ACCÈS-NATURE LAURENTIDES

info@accesnaturelaurentides.com

[www.accesnaturelaurentides.com/grandeboucletremblant](http://www.accesnaturelaurentides.com/grandeboucletremblant)



RÉSEAU INTER-CENTRE

info@intercentre.qc.ca

[www.intercentre.qc.ca](http://www.intercentre.qc.ca)

CENTRE DE PLEIN AIR DE L'UQUAM

**P** \$ Frais d'accès

nature@uqam.ca

[www.sports.uqam.ca/nature](http://www.sports.uqam.ca/nature)



GRANDE BOUCLE TREMBLANT

**P**

info@accesnaturelaurentides.com

[www.accesnaturelaurentides.com/grandeboucletremblant](http://www.accesnaturelaurentides.com/grandeboucletremblant)

BISTRO  
LE LOCH

NOUVEAU MENU D'ÉTÉ  
NOUVELLE SÉLECTION DE VINS



Charmant bistro, décor magnifique  
et vue à couper le souffle  
sur le Lac Supérieur!  
Ouvert tous les jours de 11h30 à 21h30!

2122, ch. du Lac-Supérieur  
Lac-Supérieur  
Bistroloch.com | 819 713-0305

LE  
RUSTIQUE  
BAR ET RESTAURANT

NOUVEAUTÉ OUVERT 7 JOURS  
DÉJEUNERS WEEKENDS



Lundi au Vendredi : Dès 16h  
Samedi & Dimanche : 9h à 13h Déjeuners  
Soupers dès 17h30

1993, ch. du Lac-Supérieur  
Lac-Supérieur  
Rustiquerestobar.com | 819 713-0445

LA DESTINATION POUR DÉNICHER LES PLUS BELLES TROUVAILLES !

L'ÉTALAGE  
MARCHÉ GOURMAND



Épicerie fine • SAQ agence • Bistro • Boutique-cadeaux • Produits québécois

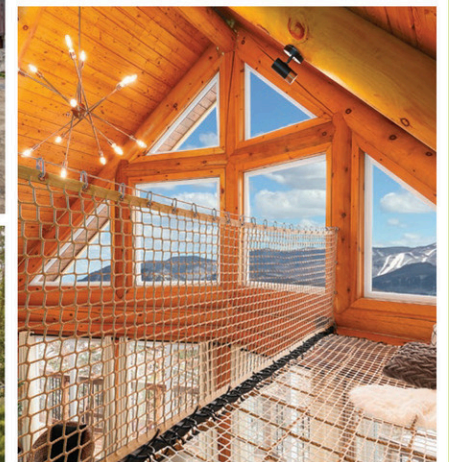
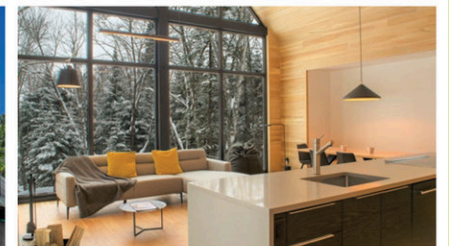
2122, ch. du Lac-Supérieur, Lac-Supérieur • 819 688-5333 

Dimanche au jeudi : 8h-19h • Vendredi et samedi : 8h-20h

## VENEZ VIVRE L'EXPÉRIENCE

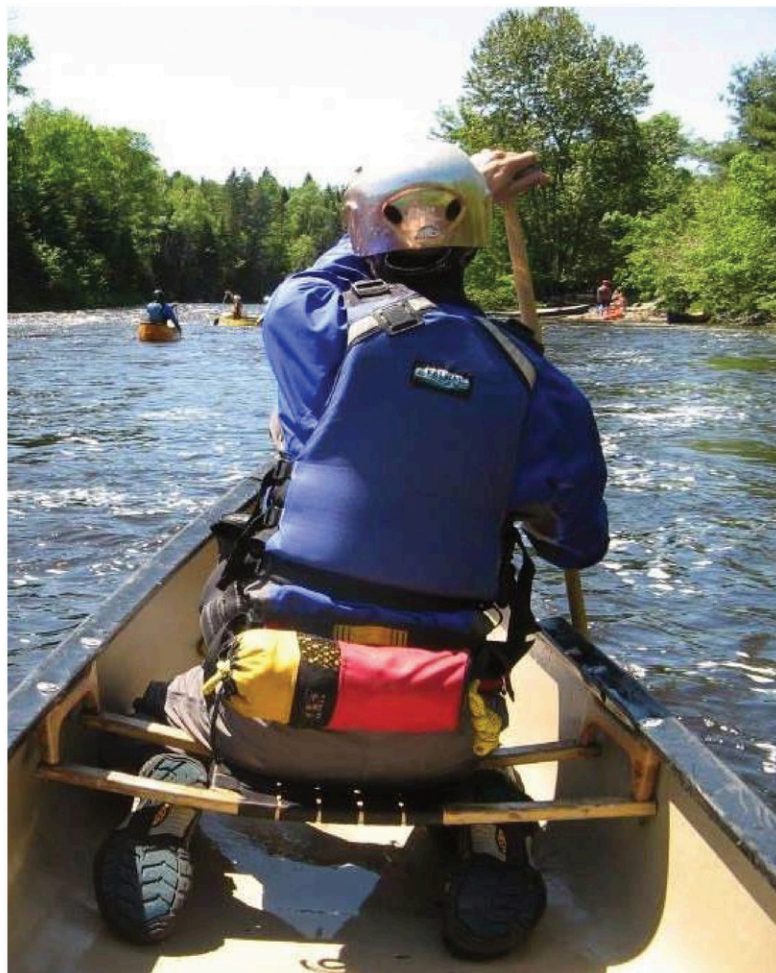
RESERVER.CA

Réservez votre chalet à Lac-Supérieur dès maintenant.  
[www.reserver.ca](http://www.reserver.ca) • 1-888-251-5138 • [reservations@reserver.ca](mailto:reservations@reserver.ca)



Plein air Haute-Rouge

# Glamping au cœur de la forêt boréale



## CHRONIQUE VAOLO

Vivez une expérience de glamping hors du commun aux abords de la magnifique rivière Rouge. Vous découvrirez un camping écologique et dormirez dans une tente prospecteur dans la forêt boréale.

Toutes équipées, les tentes vous permettent de voyager léger, vous n'aurez qu'à emmener votre sac de couchage, de l'eau potable et votre lampe frontale pour profiter pleinement de l'emplacement.

Peut-être aurez-vous même la chance de voir des cerfs de Virginie à proximité de votre hébergement! Pour une expérience des plus complètes, il est fortement recommandé de combiner les nuitées au camping avec la descente de la Rivière-Rouge en canot ou en planche à pagaie!

D'ailleurs Plein air Haute Rouge organise en partenariat avec Aventure quatre saisons des sorties guidées pour toute la famille.

Info : [www.pleinairhauterouge.com](http://www.pleinairhauterouge.com)

Vaolo est une plateforme collaborative d'expériences de voyage hors sentiers battus à impacts locaux, propulsée par la fondation Village Monde.  
[www.vaolo.com](http://www.vaolo.com)

(Photos Plein air Haute-Rouge)



« Plein air Haute-Rouge est un organisme à but non-lucratif ayant pour mission de rendre accessible le territoire des Hautes-Laurentides en structurant et développant les activités de plein air et récréotouristiques dans une démarche de développement durable. En effet, ils reversent 50% des profits engendrés par les séjours en camping à l'entretien et l'aménagement des mises à l'eau publiques et à la sauvegarde de la rivière Rouge, ainsi l'organisme favorise une accessibilité équitable à la rivière pour les gens de la communauté et les visiteurs ainsi que la protection du riche écosystème qu'elle représente. Plein Air Haute-Rouge met en place un programme de gardiens de la rivière pour cet été. Ces deniers auront comme mission d'informer et de sensibiliser les visiteurs sur les bonnes pratiques sur l'eau ainsi qu'au respect de l'environnement, lors des activités nautiques. »

- Delphine Fillion, exploratrice Vaolo

**DÉCOUVREZ**  
**ZONE**  
**ADRÉNALINE**  
**MONT BLANC**

DU NOUVEAU AU MONT BLANC!

# GRANDE OUVERTURE DÈS LE SAMEDI 23 JUILLET

MARCHÉ D'ÉTÉ • VOLLEYBALL • JEUX D'EAU WIBIT • ZONE TERRASSE • LOCATION D'EMBARCATIONS • CÂBLE NAUTIQUE

SUIVEZ NOUS #SKIMONTBLANC   

PLUS D'INFOS SUR [SKIMONTBLANC.COM](http://SKIMONTBLANC.COM)

# Ligne du temps de la pisciculture! Une histoire qui se poursuit...

L'ancienne pisciculture, que l'on connaît aujourd'hui pour le tout nouveau projet écotouristique d'envergure internationale Sentier des cimes qui ouvrira officiellement ses portes en juillet, a une valeur exceptionnelle pour la municipalité de Mont-Blanc (anciennement Saint-Faustin-Lac-Carré). Petite ligne du temps d'un lieu patrimonial incontournable des Laurentides.

C'est en 1933 que l'on découvre par hasard un ruisseau bordant la route à Morrisson. Ce ruisseau au fort débit et aux eaux très froides jette les bases d'une petite entreprise de pisciculture qui devient, par la suite, un lieu connu de tous.

Un terrain de dimension restreinte est loué et, quelques années plus tard, acheté. On y aménage des bassins, ainsi qu'un réseau de conduites reliées au ruisseau.

En 1938 débute la construction de la « petite maison canadienne » qui servira de bureau, ainsi que de l'incubateur. En ces temps de crise économique mondiale, la construction de la pisciculture s'avèrera, au fil du temps, un bienfait incalculable pour la municipalité et toute la région. La principale mission de la pisciculture est l'élevage du poisson pour ensemercer les lacs dévastés par la surpêche. En plus de l'ensemencement sur le lac, on expérimente aussi une nouvelle façon, par voie des airs.

Au cours de ses plus belles années, elle accueille un grand nombre de visiteurs et on doit rapidement procéder à l'agrandissement du stationnement. La maison du pisciculteur, un entrepôt et le congélateur se retrouvent aussi sur place. En 1960, la pisciculture accueille 150 482 visiteurs qui pique-niquent

et passent de bons moments en famille. En plus de la visite des bassins, il y a un petit zoo et un aquarium sous le kiosque.

« À l'époque, toute notre vie tournait autour de la pisciculture. La plupart des membres de ma famille y ont travaillé comme éleveurs de poissons ou encore pilote d'avion pour redistribuer les truites, se souvient avec émotion Robert-G. Desjardins, impliqué dans la Société d'histoire de la Repousse et membre d'une des familles fondatrices de Saint-Faustin. Ça faisait littéralement vivre trois villages! C'était aussi un lieu de rassemblement pour les gens d'ici et d'ailleurs. Pour plusieurs, c'était la sortie du dimanche! Il y avait même du cinéma en plein air le vendredi. C'était le bon vieux temps! »

## LE DÉBUT DE LA FIN

Le 28 novembre 1960, l'incubateur, bâtiment principal de la pisciculture est la proie des flammes. Ce fut une perte totale, des plomberies sont la cause du sinistre. Au cours des années 1962 et 1963, c'est la reconstruction. Le 27 juin 1978, il est de nouveau la proie des flammes et c'est en 1980 qu'on reconstruit.

La fin des années 80 et le début de 1990 sonnent le glas de la pisciculture. Elle est, dans un premier temps, fermée au public et en 1992, le gouvernement met fin à l'élevage du poisson et procède à sa fermeture.

**« La pisciculture a été un moteur économique important pour la région, un lieu de développement et d'expertise, un lieu de savoir, de rencontre et de détente. Sa renommée s'étendait bien au-delà de la région de Saint-Faustin. »**

- Société d'histoire de la Repousse



Pisciculture de Saint-Faustin, accueil, 1960

Collection, Société d'histoire de la Repousse



Lyette Jolicoeur au centre du bassin vendant des crevettes séchées aux visiteurs de la pisciculture de Saint-Faustin, 1956

## UNE NOUVELLE VOCATION

Il faut alors trouver une nouvelle vocation à ce site d'une valeur exceptionnelle pour son patrimoine historique, naturel et culturel, ainsi qu'aux bâtiments qui s'y trouvent. Le milieu s'active devant cette tâche difficile. Après avoir connu une période d'abandon, un organisme sans but lucratif créé par des citoyens, le Centre d'éducation écologique sur la faune aquatique des Laurentides (CEEFAL) en devient gestionnaire quelques années et se retirent.

Après une période de questionnement et de réflexions, c'est la MRC des Laurentides qui prend la relève et l'ancienne pisciculture devient le Parc écotouristique. Les visiteurs peuvent maintenant y accéder et se promener dans ce décor enchanteur via ses



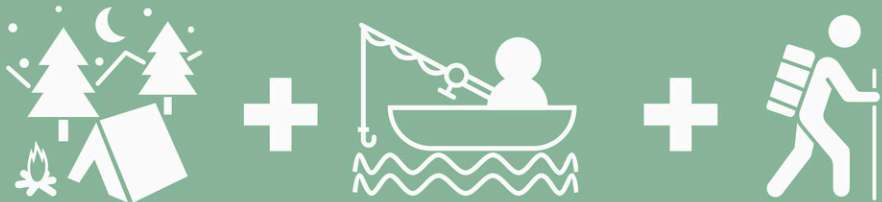
Le Sentier des cimes est aménagé sur le site patrimonial de l'ancienne pisciculture de Saint-Faustin. Offrant un parcours en forêt de près d'un kilomètre, la structure en bois s'intègre harmonieusement dans la nature. Le sentier culminera avec une tour d'observation de 40 mètres en plein cœur de la forêt où les visiteurs profiteront d'une vue unique à 360 degrés sur les paysages environnants et les montagnes des Laurentides. Avec des stations éducatives et des modules de jeux tout au long du parcours, un restaurant et une boutique exclusive, cette destination unique au Canada proposera une expérience inédite de découverte de la nature. Grâce à son élévation graduelle et sa faible pente, le sentier est adapté aux personnes en fauteuil roulant et aux visiteurs avec des poussettes.

nombreux sentiers de randonnée. Il s'agit également d'une halte incontournable pour les cyclistes qui empruntent le parc linéaire Le P'tit Train du Nord.

**« Grâce aux panneaux d'interprétation et à la restauration du sentier forestier, les promeneurs en apprendront davantage sur les écosystèmes aquatiques, les milieux humides et la forêt, tout en respectant le milieu naturel. »**

- La Route des Belles histoires.

## EN MODE ESTIVAL



Réservez en ligne !

PARCECO.CA



NOTRE TERRITOIRE  
MILLE AVENIR

MRC DES  
LAURENTIDES

# Une pluie d'étoiles!

## L'ÉQUIPE DE RÉDACTION

Chaque année, on attend tous avec impatience la fameuse période des perséides. C'est le moment de préparer vos vœux car nous avons déniché pour vous des lieux de prédilection à l'abri de la pollution lumineuse pour collectionner les étoiles filantes dans vos souvenirs et en apprendre plus sur le phénomène et l'astronomie en général.

## DOMAINE ST-BERNARD, LAURENTIDES

C'est au Pavillon Vélain du Domaine St-

Bernard à Mont-Tremblant que l'astronomie prend tout son sens. Cette année, le Festival des perséides se tiendra du 3 au 6 août. Vous pouvez même prolonger l'expérience et dormir à l'Hôtel UNIQ.

### Au programme :

3 au 5 août, début des activités 20 h

- Présentation scientifique sur l'origine des perséides sur écran géant
- Astronome et animateur Alain Préfontaine sur place
- Observation des étoiles filantes au travers des deux télescopes

6 août, début des activités 17 h

- Plus de 20 télescopes sur place + télescope solaire
- Kiosques, conférences et activités autour du thème de l'astronomie
- Activité Jeunesse
- Marche animée du sentier des planètes
- Autopsie d'un télescope
- Lanceurs de Fusée
- Démonstration de recherche étoiles

Coût : 25\$/adulte 10\$/enfants 17 ans et moins gratuit 5 ans et moins par soirée. Nourriture : BBQ du Bistro de la Vitrine sur place. Apportez vos couvertures et vos chaises! [domainesaintbernard.org/astronomie](http://domainesaintbernard.org/astronomie)

## PARC NATURE ÉCO-ODYSSÉE, OUTAOUAIS

En pédalo, canot ou planche à pagaie, c'est votre chance d'observer les étoiles filantes au cœur du marais du parc nature Éco-Odyssée à Wakefield du 1<sup>er</sup> au 15 août. Cette excursion consiste à suivre des indications simples sur le site afin de contempler toutes les facettes du labyrinthe. À bord de l'embarcation de votre choix, vous devrez utiliser la carte d'aventure qui vous sera remise et suivre des figurines de bois qui vous guideront dans le labyrinthe tout en observant les perséides! [www.eco-odysee.ca](http://www.eco-odysee.ca)

## RÉSERVE FAUNIQUE PAPINEAU-LABELLE, OUTAOUAIS ET LAURENTIDES

Des soirées sous les étoiles sont organisées par le Regroupement des Astronomes amateurs près du lac Écho, lorsque le ciel est dégagé. Des présentations en plein air sur grand écran et des astronomes amateurs équipés de puissants télescopes se feront un plaisir de faire découvrir les merveilles de la voûte céleste dans un environnement sans pollution lumineuse. Vous n'avez qu'à vous présenter au stationnement à la brunante. Apportez vos jumelles, votre chaise, du chasse moustique et une lampe de poche muni d'un plastique ou d'un tissu rouge placé devant pour ne pas nuire à votre vision nocturne.

[www.raaoq.org](http://www.raaoq.org)

## POURVOIRIE SAINT-ZÉNON, LANAUDIÈRE

Situé dans la pourvoirie du même nom, l'Observatoire Saint-Zénon se trouve au sommet d'une montagne près du lac Carotte. Sur ce site enchanteur, le club d'astronomie Les vagabonds du ciel vous fera découvrir le ciel au moyen de télescopes et appareils sophistiqués qui permettent d'observer et photographier les étoiles. [pourvoirie-stzenon.com](http://pourvoirie-stzenon.com)

## PARC NATIONAL DU MONT-TREMBLANT

# Chercher l'équilibre et le trouver.



Photo: Mathieu Dupuis

 **Sépaq**  
nature humaine



- À 1h15 de Montréal près de Tremblant
- Pêche à la truite mouchetée et arc-en-ciel
- En toute saison, à la journée ou avec hébergement

[pourvoiriedulacberval.com](http://pourvoiriedulacberval.com)

 101, chemin du Lac Berval, St-Faustin-Lac-Carré QC J0T 1J2  
 **514 991-1247**  [info@pourvoiriedulacberval.com](mailto:info@pourvoiriedulacberval.com)  
Établissement #850067

# CHRONIQUE VÉLO 4 saisons

Présentée par

**QUILICOT**  
Bicycles

## VÉLOS HYBRIDES : LEQUEL CHOISIR?

Les vélos hybrides conviennent aux amateurs de randonnées en famille et aux sportifs aguerris. Or, tous les hybrides ne s'adressent pas aux mêmes cyclistes! Voici les questions à se poser avant de faire un choix entre un modèle "confort" ou "performance"!

### Quelle utilisation ferai-je de mon vélo ?

Ferez-vous des randonnées tranquilles en famille, des courses ou une courte escapade sur la piste cyclable ? Irez-vous au travail à vélo ou cherchez-vous un vélo pour l'entraînement ? Selon votre profil, on vous suggérera un vélo hybride confort ou un hybride performance, deux types de vélos à la fois semblables mais différents!

- Le **vélo hybride confort** est conçu pour les plus courtes distances. La position sera plus relevée donc moins penchée vers l'avant. La selle et les pneus seront souvent plus larges.

- Le **vélo hybride performance** sera quant à lui mieux adapté pour parcourir de longues distances, faire un entraînement et permettra de maintenir une vitesse plus élevée. La position sera plus aérodynamique donc le haut du corps sera penché vers l'avant. La selle et les pneus seront plus étroits.

### Quelle sera la surface?

Les vélos hybrides possèdent des pneus plus larges et plus cramponnés que les vélos de route car ils absorbent mieux les chocs et permettent de rouler sur des surfaces inégales telles que la pierre concassée ou la terre battue. Il faut savoir que plus un pneu sera large et plus il créera une résistance au roulement.

Selon votre utilisation, un pneu plus large sera mieux adapté pour les pistes cyclables non asphaltées et un pneu plus étroit facilitera vos déplacements et augmentera votre vitesse.

### Quel budget suis-je prêt à investir ?

Comme dans tout, il vaut mieux connaître son budget avant de se présenter en magasin. L'erreur la plus fréquente est de vouloir économiser en choisissant un modèle moins cher, pour vouloir ensuite le changer car il ne correspond pas à l'utilisation qu'on en fait. On paiera en moyenne entre 500\$ et 1500\$ pour un hybride confort et entre 1000\$ à 2500\$ pour un hybride performance. Les composantes du vélo seront en grande partie responsables du prix et de la performance du vélo.

### Enfin, hybride confort ou hybride performance?

Si vous avez un doute quant à votre utilisation, choisissez un vélo qui s'adaptera à la majorité de vos sorties. Si vous envisagez quelques randonnées d'une heure ou deux par été, un vélo hybride confort fera votre bonheur. Un vélo hybride performance pourra quant à lui s'adapter à tout type de sortie! Bon vélo!

Voir notre catalogue vélos hybrides en ligne



**QUILICOT**  
Bicycles



## Nouvelle Boutique

Vous cherchez un nouveau vélo pour cet été ? Venez découvrir notre grande sélection de vélos pour toute la famille dans notre nouvelle boutique au Centre Laval.





## Une panoplie d'activités originales et inusitées

### L'ÉQUIPE DE RÉDACTION

**On dit que l'été c'est fait pour jouer! Vous manquez d'inspiration? Vous n'aurez plus aucune excuse avec toutes les activités inusitées que nous avons dénichées pour vous!**

### DES QUAIS FLOTTANTS AU PARC DE LA MONTAGNE DU DIABLE

C'est dans le nouveau secteur lac et chute Windigo, inauguré l'an dernier, que l'on peut s'adonner à la baignade de chouette façon. En effet, une dizaine de quais flottants sont installés aux quatre coins du lac et sont à la disposition des nageurs et des kayakistes pour une petite pause. Des heures de plaisir aquatique! [parcmontagnedudiable.com](http://parcmontagnedudiable.com)

### DE L'ESCALADE DANS LES HAUTES-LAURENTIDES!

Après un an de travail acharné, de broissage, d'installation d'ancrages, d'aménagement de sentiers/ terrassement, c'est maintenant l'heure du dévoilement de la première falaise à Chute-Saint-Philippe. La falaise des lutins est le premier projet de site d'escalade dans les Hautes-Laurentides. [Facebook.com/CmHautesLaurentides](https://www.facebook.com/CmHautesLaurentides)

### LES RANDOS X YOGA SONT DE RETOUR AU SOMMET SAINT-SAUVEUR

Vous pourrez à nouveau pratiquer deux sports dans la même soirée cet été. Esprit alpin propose ses randos X yoga au Sommet Saint-Sauveur où vous pourrez grimper la montagne et faire une session de yoga au sommet. Ça se passe les mercredis soirs et les samedis matins. Pour consulter toutes les dates et les détails : [sommets.com](http://sommets.com).

### INTRO AU VÉLO DE MONTAGNE AVEC NOMADE DU PARC

Situé à l'entrée du parc de la Gatineau à Chelsea, Nomade du parc offre des initiations au vélo de montagne. La petite équipe a introduit un abonnement sur sa flotte haute gamme! On peut également participer à un de leurs événements et ateliers : cours de mécanique 101, virée gourmande ou encore prendre part au club de course de trail. Il est aussi possible de y louer une planche à pagaie! [nomadesduparc.com](http://nomadesduparc.com)

### AVENTURE ÉQUESTRE À LA FERME CAPTIVA

Avec plus de 60 chevaux, la Ferme Captiva dans l'Outaouais est la plus grande ferme équestre de l'est du Canada. Venez découvrir un site enchanteur, que ce soit pour célébrer un anniversaire, pour faire une sortie mémorable en famille ou entre amis, profitez d'une occasion unique en plein cœur de la nature. [captivafarms.com](http://captivafarms.com)



Parc nature  
Éco-Odyssée

### TYROLIENNE INTERPROVINCIALE À LA PLACE ZIBI

Traversez la rivière des Outaouais par la voie des airs avec Interzip Rogers, la première tyrolienne interprovinciale au monde. Cette aventure débute et se terminera à la Place Zibi. La tyrolienne offre une vue incomparable à 360 degrés sur le centre-ville de Gatineau, les chutes de la Chaudière et les édifices du Parlement d'Ottawa du haut de ses 120 pieds et de ses 1 400 pieds de longueur. [Interzip.ca](http://Interzip.ca)

### UNE AVENTURE NOCTURNE CHEZ ÉCO-ODYSSÉE

Vous avez peut-être déjà exploré le labyrinthe d'eau du Parc nature de jour, mais avez-vous déjà tenter l'expérience au coucher de soleil ou au clair de lune? Embarquez sans tarder dans un pédalo, un canot ou encore sur une planche à pagaie pour une balade que vous n'oublierez pas de sitôt. Au mois d'août, on



Tyrolienne  
interprovinciale

vous propose même des sorties pour admirer les perséides! [www.eco-odysee.ca](http://www.eco-odysee.ca)

### DES FORAITS MULTI-ACTIVITÉS

Pour répondre à la demande grandissante face au rollerski tout terrain, voici une occasion de le découvrir avec un sport ajouté : la planche à pagaie, le kayak ou le foot bike (trotinette tout terrain). Ces deux forfaits offerts par Rollerski.ca combinent deux sports, pour la diversité de l'entraînement et la découverte d'un territoire en pleine nature. Le départ et l'arrivée des activités est à Val-Morin, où la rivière, la montagne, la forêt et le lac se côtoient. Il est fréquent de croiser différents animaux sur les parcours terrestre et nautique. Il est à noter que l'eau de la rivière du Nord est claire, limpide et chaude tout au long de la période estivale. La baignade peut donc s'inviter à la fin, lorsque votre forfait est terminé! [rollerski.ca](http://rollerski.ca)

Quad en forêt  
Souque à la corde  
«BBQ» sur ponton  
5 à 7 au bar

Sport nautique  
Poutine et piscine  
Safari jeep  
«Mini putt»

Jeep hors route  
Lancé de la hache  
Pêche sur ponton  
Bières locales

Brunch  
Jeep  
Spa Nordique  
Vin et fromage

«Paddle board»  
Massage  
Canicross  
Mousseux sur ponton



Quel est  
votre style de  
journée d'été  
parfaite  
parmi nos  
offres?

450-563-4443

OUVERT TOUS LES JOURS

Forfaits sur mesure / Hébergement / gastronomie

AVENTURES PLEIN AIR .COM



# La nature sauvage dans l'objectif d'Éric Deschamps

SANDRA MATHIEU  
smathieu@inmedias.ca

Pour une deuxième année, le photographe Éric Deschamps est la voix de la nature pour les différents parcs nationaux du Québec en étant ambassadeur de la Sépaq. Entretien avec un passionné intuitif et sensible qui a à cœur la connexion et le respect de la faune et de la flore.

## QU'EST-CE QUI T'A POUSSÉ À ACCEPTER LE MANDAT D'AMBASSADEUR POUR LA SÉPAQ?

La pandémie a amené beaucoup de gens à s'intéresser à la nature, mais les usagers en plein air n'ont pas nécessairement des comportements exemplaires. Le nerf de la guerre pour mieux protéger la nature c'est la sensibilisation et l'éducation et c'est ce que la photographie me permet de faire à travers une plateforme différente. Je ne suis pas du genre moralisateur, je préfère montrer du beau. Je le fais par passion et je crois fondamentalement à l'impact positif de mon travail autant chez les pleinairistes débutants qu'experts. Le message de la nature est universel et j'aime la mettre en valeur. Ma mission est de faire en sorte que les gens en tombent amoureux et qu'ils en prennent soin.

## MIS À PART TON APPAREIL PHOTO ET TON OBJECTIF, DE QUOI TU NE TE PASSERAI PLUS?

Avoir les bons réglages et le bon focus, c'est une chose, mais le vrai défi c'est d'être au bon moment et au bon endroit. Je ne me passerais plus de... mon expérience! J'essaie toujours d'être proactif et non réactif. Grâce à l'observation et la patience, j'ai une bonne connaissance de ce qui se passe autour de moi. Les coups de luck sont rares dans ce métier et il y a peu de hasard. Mes photos sont réfléchies car je comprends l'environnement, les interactions entre les animaux et entre les espèces.



« Un de mes moments mémorables, c'est ma rencontre avec un lynx à la Baie-James. J'ai eu la chance de le photographier alors qu'ils chassaient un lièvre. Je n'oublierai jamais cet instant ».



« Je viens tout juste de publier mon magazine *Nature en vue* et je vends également mes photos et des cartes de souhaits via mon site Web et ma page Facebook ».

## DE QUELLE FAÇON TE FORMES-TU?

Je suis autodidacte à 100 % et très intuitif. J'apprends tous les jours. J'ai lu d'innombrables livres sur la faune et la nature, mais je vérifie par moi-même sur le terrain, j'ai ma propre recette, ma propre interprétation. Ça me permet de trouver le sweet spot!

## À QUOI RESSEMBLE UNE JOURNÉE DANS LA VIE D'ÉRIC DESCHAMPS?

Mon quotidien n'en est pas un. Je vis au rythme de la lumière. J'ai un horaire très atypique au gré des levers et couchers de soleil et de la météo. Je trouve également un équilibre avec ma pratique photographique, la planification et l'administration.

## QUELS PARCS PRÉVOIS-TU EXPLORER CET ÉTÉ?

J'irai photographe des oiseaux menacés dans le parc national d'Oka. Les gens connaissent bien le parc pour la plage et les sentiers de vélo, mais trop peu pour ses marécages, ses milieux humides, la richesse et la diversité de la faune.

J'explorerai bien sûr l'arrière-pays en Gaspésie, mon terrain de jeu à proximité de la maison. J'avoue que j'ai un faible pour les caribous!

La route me mènera également dans le parc national du Fjord-du-Saguenay pour entre autres photographier les bélugas, ainsi que les paysages et la faune de la Côte-Nord.

Spécialisé dans la photographie de nature sauvage depuis deux ans, au fil des mois, Éric visitera différents territoires pour faire rayonner les éléments porteurs de la mission de la Sépaq : la conservation et l'accessibilité. Ses histoires et ses images seront publiées sur les plateformes : blogue, Facebook et Instagram.

Pour découvrir le travail d'Éric : [natureenvue.com](http://natureenvue.com)

(Photos Éric Deschamps)



## Les Refuges Perchés

MONT-TREMBLANT TREEHOUSES

### Votre prêt-à-camper dans les arbres

### 20 refuges 4 saisons dans les arbres

- Équipés
- Vues sur le lac
- Proche du Centre de villégiature Tremblant
- Quais

Au coeur du Parc Eco Laurentides, un parc protégé de 1500 acres:

- 36 km de sentiers pédestres
- Location de canot
- Baignade
- Pêche
- Raquette et ski de fond

BIENVENUE AUX CHIENS 



[refugesperches.com](http://refugesperches.com) | 819 681-4994

31-Édition été 2022  La Presse Touristique - Outaouais

# Vallée Bleue : une multitude d'activités, même en été!

La notoriété du ski à Vallée Bleue n'est plus à faire. Ses pistes sont connues dans toutes les Laurentides, mais que devient cette station familiale de Val-David en été ? Eh bien, c'est toute l'année que la station vous ouvre ses portes et pour cette saison estivale, des activités originales vous sont proposées!

## UNE JOURNÉE REMPLIE DE DÉFIS

Toujours dans le but d'accueillir les familles et que tous puissent y trouver leur bonheur et s'amuser, l'équipe de Vallée Bleue a choisi d'opter pour des activités à émotions fortes. Entre trampolines bungee, courses à obstacles gonflables, parcours de Ninja, glissades ou escalade, les petits et les grands y passent une bonne journée.

«Toutes nos activités peuvent répondre à la famille au complet, autant un enfant de 3 ans qu'un jeune adolescent, du plaisir pour toute la famille!» - Isabelle Emond, propriétaire.

Pour une journée complète et abordable, le forfait **Camp de Base** offre un accès journalier à toutes les activités pour 22,50 \$ ou la passe illimitée pour 99 \$.

## À LA DÉCOUVERTE DU DISC GOLF !

Une autre activité originale et familiale s'ajoute à cette panoplie, le DISC GOLF (ou frisbee golf). Encore trop méconnu, le DISC GOLF est une activité combinant une sortie en plein air et met l'agilité de toute la famille à l'épreuve. Plus accessible que le golf traditionnel, le DISC GOLF est pour la station Vallée Bleue « une façon simple et amusante de pimenter sa balade en montagne. »

Le principe est simple et ressemble fortement au golf. Le parcours compte 11 paniers. Vous lancez le disque depuis le départ de chaque panier, vous le récupérez où il atterrit et le relancez jusqu'à le mettre dans le panier. Le vainqueur est

celui qui comptabilise le moins de lancers à la fin du parcours!

Le parcours de la station s'étend sur les différents profils de la montagne, qui offre plusieurs points de vue, ainsi qu'une partie boisée dans un parcours d'environ une heure et demie.

Bien évidemment en réservant votre départ, vous aurez accès aux précieux conseils de l'équipe et d'un ensemble de disques spécialisés pour chacun des différents types de lancers (oui comme les bâtons de golf, on vous l'avait dit !).

## LE BAR MUSKEG, LE NOUVEAU BAR DE VAL-DAVID !

Une offre culinaire s'ajoute aux attraits estivaux de Vallée Bleue, que ce soit pour profiter d'un burger en terrasse ou d'une bière fraîche d'une microbrasserie laurentienne à la fin de votre journée sportive, le Muskeg est désormais ouvert tous les jours d'activités d'été à partir de 13 h.

Avec son menu style brasserie aux ingrédients locaux et à la décoration rustique rappelant un chalet suisse, vous serez charmé! Les propriétaires ont tenu à garder ce lieu iconique et de faire des clins d'œil au passé avec un mobilier recyclé, mais aussi dans son nom.

Les plus férus de machinerie connaissent bien le Muskeg de Bombardier. Eh bien figurez-vous que le Muskeg, cette machine utilisée, pour damer les pistes à l'ouverture de la station en 1963 est toujours utilisée pour l'entretien de Vallée Bleue à ce jour. Après tant d'années de bon service, il méritait bien un bar à son nom.



Photos: Tourisme Petite Nation

PUBLICITEPORTAGE



Vallée Bleue

Retrouvez le calendrier estival sur le site Web : [www.valleebleue.com/francais/horaire-ete-2022](http://www.valleebleue.com/francais/horaire-ete-2022)

N'oubliez pas de réserver votre activité pour choisir l'horaire de votre choix.

**Bon à savoir :** résidents de Val-David et de Val-Morin, profitez d'un tarif avantageux sur la passe estivale !



Vallée Bleue

## CET ÉTÉ, VENEZ VOUS AMUSER À VALLÉE BLEUE !

### Une foule d'activités pour petits et grands vous attendent



**DÉFI DES TROUPES**  
(Course à obstacles)



**ESCALADE**



**JUMPSKI**



**DISC GOLF**



**BAR - TERRASSE**  
et **CASSE-CROÛTE**

**ACTIVITÉS GRATUITES**

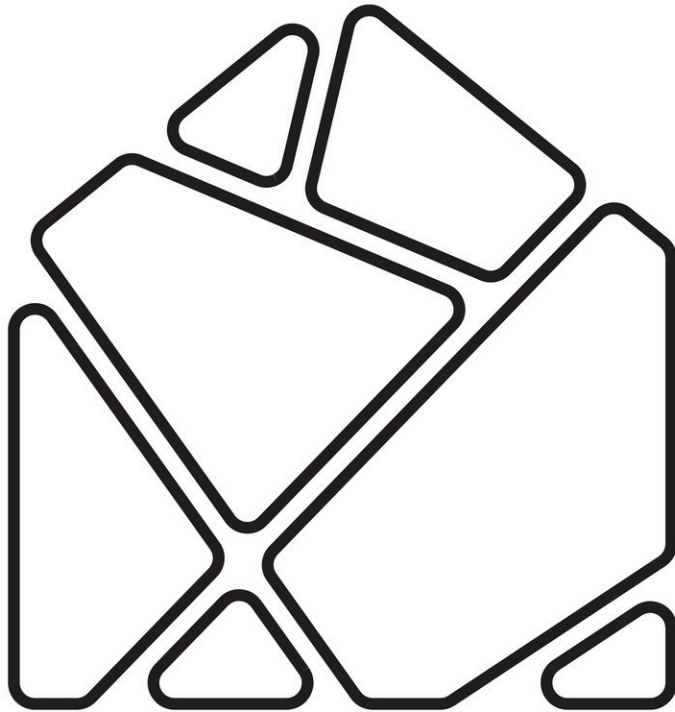


**RANDONNÉE**  
EN MONTAGNE

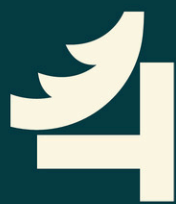


**PARCOURS**  
NINJA

Et bien plus encore...



# CHALET PRESTIGE



LA FORÊT DES  
QUATRE  
VERSANTS

VIVRE AU CŒUR DE LA NATURE

nouveau  
projet domiciliaire

AUTOMNE 2022

Ce nouveau projet prendra place dans  
la charmante municipalité de Sainte-Adèle  
dans les Laurentides :

- 40 terrains disponibles dans la phase 1
- Premières livraisons prévues dès 2023
- Préservation du couvert forestier
- À 2 pas du centre de ski Sommet Olympia

Inscrivez-vous dès maintenant,  
soyez les premiers informés :

514 239-2224 [ventes@groupeprema.com](mailto:ventes@groupeprema.com)

[4VERSANTS.COM](http://4VERSANTS.COM)

Projet réalisé par **TRÉMA**





## QUAND LE RÊVE PREND DEMEURE

Dans le contexte actuel, la baisse du nombre de biens immobiliers et la demande de résidences secondaires dans la région soulignent l'importance de confier la vente de votre propriété à une professionnelle. Si vous êtes curieux de connaître la valeur de votre propriété, laissez-nous vous aider à établir sa valeur marchande actuelle.



CONTACTEZ-MOI POUR INSCRIRE VOTRE PROPRIÉTÉ.

NADINE CAMPBELL  
Courtier immobilier résidentiel et commercial  
Engel & Völkers Tremblant  
819.421.2924  
nadine.campbell@evrealestate.com  
www.nadinecampbell.ca



**ENGEL & VÖLKERS**  
**NADINE CAMPBELL**

©2020 Engel & Völkers. Chaque agence est opérée indépendamment par un propriétaire exploitant.



# CHALET PRESTIGE

## Questions à se poser avant d'acheter une propriété de vacances

Les propriétés de vacances se déclinent dans un large éventail de styles et de tailles et peuvent se trouver dans des endroits très variés. Or, que vous souhaitiez acquérir un chalet dans les bois, un bungalow sur la plage ou un condo près des pistes de ski, vous devez tenir compte de plusieurs facteurs avant de jeter votre dévolu sur une résidence secondaire.

**Dans quel but l'achetez-vous?** Pour affiner votre recherche, vous devez avoir une idée précise de l'utilisation que vous prévoyez en faire. Par exemple, désirez-vous obtenir un lieu de détente en couple ou un espace pouvant accueillir toute la famille? Pensez également à ce qui se trouve à proximité (services, attraits, etc.) et à la possibilité d'y déménager à la retraite, le cas échéant.

**Envisagez-vous de la louer?** Si vous ne l'utilisez qu'occasionnellement, votre propriété de vacances peut être une excellente source de revenus si vous louez celle-ci à court ou à long terme. Toutefois, n'oubliez pas que vous devrez alors gérer les réservations, faire le ménage entre les séjours des clients et être disponible en tout temps en cas de problème, entre autres. Votre prime d'assurance pourrait aussi être plus élevée.


**Aurez-vous les moyens de l'entretenir?** Posséder une résidence secondaire s'accompagne de nombreuses responsabilités — et de plusieurs dépenses! En plus du prix de la maison, vous devez considérer le coût des services publics, de l'assurance, de l'entretien, etc. Vous devrez peut-être en outre embaucher quelqu'un pour s'occuper de la propriété si vous habitez loin, surtout si vous la louez.

**Quelles sont les implications fiscales?** Assurez-vous de discuter avec un professionnel de la fiscalité avant de prendre des décisions importantes afin d'éviter les mauvaises surprises (ex. : impôts non prévus à payer) dans divers scénarios (location, vente, etc.).

Pour trouver la propriété de vacances de vos rêves, engagez un courtier immobilier qui connaît bien la région où vous souhaitez vous installer.



## MEUBLES HABILLAGE DE FENÊTRES

NICOLE  rault  
DESIGN

414, RUE DE SAINT-JOVITE  
MONT-TREMBLANT  
819.425.2211  
[NICOLEBRAULTDESIGN.COM](http://NICOLEBRAULTDESIGN.COM)

## VOTRE MAISON DE RÊVE !



22 CH. GERMAIN COUPAL | BRÉBEUF  
880 000 \$  
BORD DE RIVIÈRE

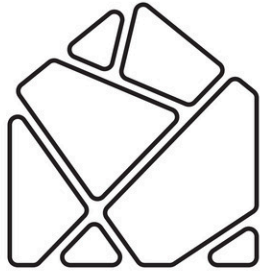


80, RUE DU BOUTON D'OR | MONT-TREMBLANT  
1 098 000 \$  
ACCÈS LAC MASKINONGÉ



**Maude Gaudreault**  
C. (819) 681.9621  
[www.maudegaudreault.com](http://www.maudegaudreault.com)  
[maude.gaudreault@engelvoelkers.com](mailto:maude.gaudreault@engelvoelkers.com)

**ENGEL & VÖLKERS®**  
**MAUDE GAUDREULT**



# CHALET PRESTIGE

Comment faire de votre maison une propriété à louer à court terme?

Vous souhaitez afficher votre maison sur un site de location de courte durée comme Airbnb ou Vrbo? Bien que cela puisse constituer un excellent moyen de rencontrer des gens et d'accroître vos revenus, une bonne dose de préparation est nécessaire. Voici quelques éléments importants :

**Assurez-vous d'agir en toute légalité :** selon le cas, vous pourriez notamment avoir besoin d'un permis de votre municipalité, d'une attestation de classification de Tourisme Québec, d'une assurance responsabilité civile de deux millions de dollars ou de l'autorisation de votre syndicat des copropriétaires pour pouvoir louer votre logement à court terme. Renseignez-vous!

**Veillez à ce que les lieux soient sécuritaires :** d'abord, vous devez disposer d'un moyen sécurisé pour que les locataires puissent entrer et sortir de la propriété. Ils auront accès aux appareils électroménagers? Ceux-ci doivent absolument être conformes et en bon état de marche. Vous devez également tout nettoyer entre les séjours des différents invités, pour éviter la propagation de germes, par exemple.

**Rendez la propriété attrayante :** lorsque vous créez une annonce pour votre maison, listez toutes les commodités que vous proposez et publiez de nombreuses photos afin que les locataires potentiels sachent exactement à quoi s'attendre. Pensez en outre à fournir des détails sur les services, les attractions touristiques, etc., à proximité.

**Soyez disponible :** en tant qu'hôte, vous devez être en mesure de répondre rapidement aux questions et de régler les menus problèmes qui pourraient survenir. Bref, assurez-vous d'avoir le temps de gérer la propriété ou engagez quelqu'un pour le faire.



**GAGNANT - GAGNANT !**

À la vente de votre propriété,  
je verserai

**1000\$\*\***

aux



FONDATION  
SANTÉ  
GATINEAU  
(CARDIOLOGIE)



INSTITUT DE CARDIOLOGIE  
DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA

FONDATION

Vendre sans stress

**MARCEL  
PROULX**

Courtier immobilier résidentiel

**Proprio  
Direct**

AGENCE IMMOBILIÈRE

À vendre  
par le proprio...  
et son courtier

C'est le meilleur  
des deux mondes!

Vendre à partir de **2%\***

- Estimation gratuite de la valeur marchande de votre propriété.
- Je m'occupe de tout... même lorsque c'est vous qui trouvez l'acheteur.
- Votre propriété annoncée GRATUITEMENT sur plus de 100 sites.
- Photos professionnelles et Visite Virtuelle 3D.
- Un rapport complet sur l'activité entourant la vente de votre propriété.

\* Quand vous trouvez l'acheteur. Commission minimum de 2000\$. Taxes en sus.

\*\*1 000\$ sera partagé également entre les 2 fondations. Cette promotion est valide jusqu'au 31 décembre 2022.



**819-230-7733**

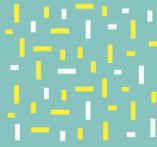
marcel@marcelproulx.ca  
marcelproulx.ca



>T00683-1

# UN ÉTÉ SIGNÉ SALLE ODYSSÉE!

30 ANS



## CÔTÉ JARDIN SPECTACLES EXTÉRIEURS GRATUITS À LA PLACE DE LA CITÉ

19 h



**HABANA CAFÉ**  
11 JUILLET



**VILAIN PINGOUIN**  
12 JUILLET



**UNDERCOVER  
LEGENDS OF ROCK**  
18 JUILLET



**LA MAMBANEGRA**  
19 JUILLET



**LUDOVICK BOURGEOIS**  
1<sup>ER</sup> AOÛT

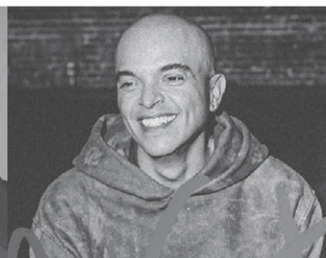


**FEMMES DE SOUL  
SYLVIE DESGROSEILLERS**  
2 AOÛT

## SALLE ODYSSÉE



**ANDRÉ-PHILIPPE GAGNON**  
MONSIEUR  
TOUT LE MONDE  
9 JUILLET



**RACHID BADOURI**  
LES FLEURS DU TAPIS  
21, 22 ET 23 JUILLET



**LES VOISINS**  
ÉTÉ 2022  
RIVER 2023  
5, 6, 12 ET 13 AOÛT



**WOMANSPLAINING SHOW**  
11 AOÛT



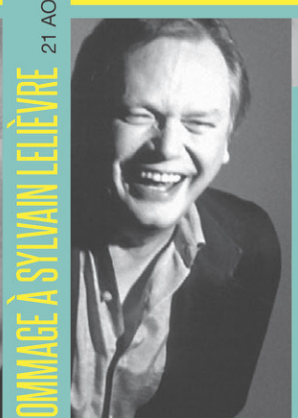
**LA NATURE COMIQUE**  
RÉAL BÉLAND ET  
DIDIER LUCIEN  
17 AOÛT



**PHILIPPE LAPRISE**  
POURQUOI PAS  
19 ET 20 AOÛT



**KUKUM**  
LECTURE  
16 JUILLET



**HOMMAGE À SYLVAIN LELIÈRE**  
21 AOÛT



**JS TENDRESSE**  
LE SPECTACLE  
25 AOÛT



**LES DOUZE MOIS DE MARIE**  
LECTURE  
30 AOÛT



CULTURE



Un calendrier bien rempli  
**Des événements pour tous les goûts**

L'ÉQUIPE DE RÉDACTION

L'été c'est fait pour jouer... et pour se divertir! Quoi de mieux qu'un festival ou un événement sportif pour faire le plein de créativité, de beauté et d'action! Que ce soit en humour, en musique, en art du cirque ou en sports et plein air, laissez-vous séduire par la diversité du talent d'ici et d'ailleurs et dépassez vos limites dans le cadre de courses en tout genre!

Pour consulter le calendrier estival complet



UNE PROGRAMMATION ESTIVALE  
*rassembleuse!*

# SOIRÉES Nostalgie



SPECTACLES JEUNESSE GRATUITS



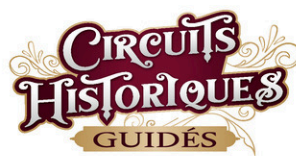
FILMS EN PLEIN AIR POUR TOUTE LA FAMILLE



AU PARC CLAUDE-HENRI-GRIGNON



ACTIVITÉS FAMILIALES GRATUITES EN PLEIN AIR



## OUTAOUAIS

### LES GRANDS FEUX : CUISINE SUR LE FEU ET EXPÉRIENCE MULTISENSORIELLE

Pour Les Grands Feux du Casino Lac-Leamy, l'été 2022 marque le 25<sup>e</sup> anniversaire qui promet de nous renouer avec les autres et les éléments dans une toute nouvelle expression de l'événement qui se tiendra les 3, 6, 10, 13, 17 et 20 août. Le site sera transformé avec quatre heures de divertissement chaque soir, 1 km d'expérience multisensorielle qui éveilleront les sens.

De l'ouverture jusqu'à la sortie en passant par le grand spectacle pyrotechnique, les participants pourront découvrir des aires de rassemblement et de divertissement parsemées d'expériences et d'installations analogues et numériques développées en collaboration avec les créateurs de Mirari, un studio de création multidisciplinaire québécois. Des sentiers illuminés mèneront vers une structure représentant un grand feu de joie qui attire et rassemble les participants au cœur du site de l'événement, dans l'enceinte du Musée canadien de l'histoire.

Côté gastronomie, on découvrira deux nouveaux volets culinaires rassemblant pas moins de 10 restaurateurs de l'Outaouais

Programmation complète, billets, passeports et forfaits touristiques en vente au [feux.qc.ca](http://feux.qc.ca).

### 11<sup>E</sup> ÉDITION DU FESTIBIÈRE À GATINEAU

La 11<sup>e</sup> édition du Festibièrre qui aura lieu du 20 au 30 juillet à la Place des Festivals Zibi propose une programmation musicale mettant en vedette, entre autres, Radio Radio et Bran Van 3000, et des expériences amusantes comme un bar pédalos au milieu de la plus grande piscine aquatique amovible en Amérique du Nord, des dégustations au sommet d'une grande roue géante et bien sûr, beaucoup de bières au choix! Les organisateurs ont tout mis en œuvre et réalisé d'importants investissements dans l'infrastructure pour offrir aux visiteurs une expérience sans pareille aux visiteurs :

- plus de 100 bières artisanales et produits de distilleries au menu;
- un bar à gin offrant une grande variété de cocktails sophistiqués;
- le plus grand bassin aquatique du genre en Amérique du Nord offrant des promenades à pédalos et un bar pédalos;
- une grande roue géante offrant des expériences exclusives de dégustation;
- des terrasses surélevées offrant une vue panoramique sur le site et la rivière;
- une plage;
- un speakeasy caché;
- des kiosques gastronomiques.

Les billets et la liste complète des artistes et artisans sont désormais disponibles sur [www.festibièrre.ca](http://www.festibièrre.ca).

Vivez l'été à son meilleur... À SAINTE-ADELE!

[www.ville.sainte-adele.qc.ca](http://www.ville.sainte-adele.qc.ca) |

Le Cirque du Soleil de retour à Gatineau

# Dans les coulisses de **KOOZA**

JULIETTE PISSARD

jpissard@inmedias.ca

Oyez, Oyez braves gens! Le Cirque du Soleil est de retour à Gatineau avec une de ses productions les plus spectaculaires, KOOZA. Du 25 août au 25 septembre, le public est invité à passer un moment d'exception, sous le grand chapiteau situé à la Place des Festivals ZIBI. Rencontre avec Joanie Goyette, chanteuse et vocaliste et Cédric Bélisle, acteur et gymnaste qui joue le rôle principal.

Quelle est l'histoire de KOOZA?

**CB :** L'histoire de KOOZA c'est celle de l'Innocent, que j'interprète, qui cherche sa place dans le monde. Il se sent mélancolique, seul et va se retrouver face à un autre personnage, l'illusionniste qui va lui montrer son royaume, le royaume imaginaire de KOOZA et lui faire découvrir les personnages qui le peuplent. C'est une quête à la découverte de soi-même. Il n'y a pas de paroles, tout passe par les mouvements du corps, la danse, les acrobaties.

**JG :** On suit toute cette fabuleuse histoire, et cette quête de l'Innocent à travers des numéros acrobatiques ahurissants, des moments clownesques, des moments

plus tristes, et nous, les musiciens, on accompagne le récit pour transmettre différentes émotions au public.

Justement, quel rôle joue la musique dans le spectacle?

**JG :** Nous sommes deux chanteuses et six musiciens nous accompagnent. Nous sommes vraiment la trame sonore du spectacle. Toute la musique que vous entendez est en live, faite par nous. On accompagne les différents actes du spectacle à travers différents types de musique, on passe du Rock pour une scène plus féroce au Pop pour un instant dynamique et électrisant au Soul pour un moment qui rappelle les cabarets des années 60. On a aussi des saveurs Indie, Bollywood. C'est vraiment super énergisant et diversifié!

Comme dans tous les spectacles du Cirque du Soleil, le spectateur est entraîné dans un monde magique et irréel, pourquoi vouloir emmener les gens aussi loin dans l'imaginaire? Est-ce un moyen de les faire se déconnecter totalement de la réalité?

**JG :** Oui absolument. Moi je dirais que c'est ce qui fait que les spectacles du Cirque du Soleil sont si uniques, à la fois différents, mais toujours avec cette même magie. Peu importe le spectacle que tu vas voir, tu ressors de là avec une émotion plus grande que nature. Tu n'es pas juste heureux, tu es ébloui, ébahi. Tu n'es pas juste triste quand ça vient t'atteindre, ça te prend vraiment au

corps. Ces petites flammes-là, c'est ça le Cirque du Soleil.

**CB :** Ce qui est spécial aussi c'est qu'on transporte les gens pendant 2 h 30 dans un univers totalement hors de leur réalité. Notre job c'est de faire oublier aux gens leur quotidien, leur réalité. On veut les faire rêver, les faire imaginer puis leur faire oublier ce qu'il se passe dans leur vie à l'extérieur. On veut leur redonner le sourire, on veut les faire rire, on veut les transporter dans un univers imaginaire, magique qui n'existe pas.

KOOZA propose une expérience envoûtante et féérique, qui a pour but de transporter le spectateur dans un monde onirique. On y retrouve des numéros de haute voltige, des personnages fantaisistes, des clowns hilarants, des costumes magnifiques, des décors qui transportent dans un monde imaginaire et une trame sonore envoûtante. Depuis sa première mondiale en 2007, KOOZA a subjugué plus de huit millions de spectateurs à travers le monde, avec plus de 4 000 représentations dans une vingtaine de pays différents.

Billets : [www.cirquedusoleil.com](http://www.cirquedusoleil.com)



## SPÉCIAL MOIS DE JUILLET

2 nuitées incluant  
2 rondes de golf, repas et service

À partir de **375\$**\*/personne

\* Occupation double, taxes incluses



RÉSERVATIONS  
(819) 522-6622  
70, route 323, Notre-Dame-de-la-Paix  
[GOLFHERITAGE.COM](http://GOLFHERITAGE.COM)



Passez un été tout en humour et en théâtre!

LE  
**PATRIOTE**  
— depuis  
1967



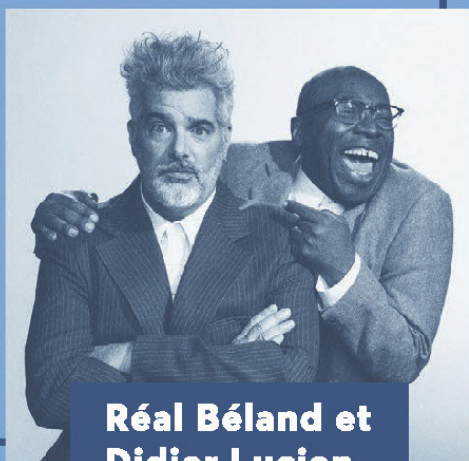
**Broue**  
6 au 9 juillet  
13 au 16 juillet



**Phil Roy**  
22 et 23 juillet



**La Corriveau**  
27 au 31 juillet



**Réal Béland et  
Didier Lucien**  
4 et 6 août



**Simon Delisle**  
5 août



**Huit femmes**  
11 au 13 août  
18 au 20 août

Billetterie et information : [theatrepatriote.com](http://theatrepatriote.com) • 819 326-3655



# Le tourisme gourmand 2.0 signé Terroir et saveurs!



## L'ÉQUIPE DE RÉDACTION

Que vous optiez pour la cueillette de petits fruits, la visite guidée d'une ferme, un bon repas dans une table champêtre ou une participation aux vendanges, saviez-vous que Terroir et saveurs du Québec est une référence de choix avec un peu plus de 200 membres offrant plus de 300 services et activités. Petit portrait des expériences gourmandes et humaines authentiques proposées.

Le nouveau site Web est le lieu de départ pour découvrir des expériences gourmandes dans toutes les régions du Québec dont plusieurs sur notre territoire! La plateforme mise sur l'art de vivre en mettant de l'avant huit expériences phares représentatives du secteur (manger à la ferme, vivre l'expérience cabane à sucre, manger local dans une Table aux Saveurs du TerroirMD, vivre les vendanges, assister à une visite guidée, participer aux activités de la ferme, pratiquer l'autocueillette et prendre part à une dégustation commentée).

Les utilisateurs pourront également se laisser séduire par des propositions d'itinéraires et d'adresses incontournables pour acheter des produits du terroir québécois et pour y faire de belles rencontres avec les producteurs, artisans et chefs d'ici.

Pour ne rien manquer, la page des événements, où festivals et marchés sont rassemblés en un seul lieu, donne rendez-vous à tous les épicuriens

de la province. Finalement, grâce à l'outil de recherche, chacun peut trouver l'établissement qui convient à ses goûts et ses besoins.

**« C'est avec beaucoup d'enthousiasme et de fierté que nous vous présentons le fruit de notre travail. Avec ce tout nouveau site Web, nous avons pris soin de mettre en lumière différentes expériences pour découvrir le terroir québécois et pour vivre des rencontres passionnantes qui révèlent un savoir-faire unique. Notre nouveau site est donc en mode séduction pour conquérir le cœur et les papilles des touristes et excursionnistes adeptes de saveurs locales. »**

- Odette Chaput, directrice générale de l'AATGQ

L'Association de l'Agrotourisme et du Tourisme Gourmand du Québec (AATGQ) est une association touristique provinciale sectorielle reconnue par le ministère du Tourisme et est partenaire du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation. Elle accompagne les entreprises dans leur professionnalisation et dans le développement de la qualité de leur offre et de leur expérience gourmande.

Info : [www.terroirsaveurs.com](http://www.terroirsaveurs.com)

(Photos Terroir et saveurs du Québec)



## Frais - Bio - Local

FRUITS & LÉGUMES BIO  
BOULANGERIE  
VIANDES LOCALES  
FROMAGES FINS  
PRÊT-À-MANGER

1842 rte 117 Mont-Tremblant  
819-429-6789

Lundi au samedi 9h30 à 18h00

NOUVEAU

Dégustation gratuite les vendredis  
15h à 18h





# 5 avantages de visiter un marché d'été!

SANDRA MATHIEU  
smathieu@inmedias.ca

**Les marchés d'été sont plus populaires que jamais! Profitez de votre visite pour faire le plein de couleurs et de saveurs et explorez avec tous vos sens vos options agrotouristiques.**

## ENCOURAGER LES ENTREPRISES LOCALES

On a beaucoup parlé de l'importance des achats locaux au cours des dernières années. Rien de tel que de discuter avec le producteur qui cultive les fruits et légumes qui composeront votre salade ou vos plats préférés ou encore qui prône le respect du bien-être animal et des valeurs écoresponsables pour la viande que vous ferez cuire sur le BBQ! Ils pourront vous partager leur quotidien et vous donner des astuces pour mettre en valeur chacun des produits.

## DÉCOUVRIR DE NOUVELLES SAVEURS

Le marché public est l'endroit tout indiqué pour faire de belles découvertes de produits que vous ne connaissez pas ou peu. Osez goûter et partagez vos trouvailles avec toute la famille!

## PRIORISER LA QUALITÉ

Consommer local signifie aussi acheter directement à la source donc investir dans un produit de qualité, souvent bio et cultivé avec soin. Vos papilles et votre santé globale vous remercieront!

## FAIRE UN PIQUE-NIQUE SUR PLACE

Même si vous y êtes pour faire le plein de victuailles pour votre semaine ou encore pour recevoir des amis, pourquoi ne pas apporter votre panier de pique-nique et le remplir de produits locaux pour déguster dans un parc tout près? Certains marchés proposent même un bel environnement avec tables et chaises pour vous installer confortablement sur place.



## JUMELER VOTRE VISITE À UNE ACTIVITÉ

Partez à la découverte d'un marché d'été dans la région voisine ou encore le village d'à côté et profitez-en pour explorer les environs à vélo, à pied ou encore en prenant part à une activité à proximité.

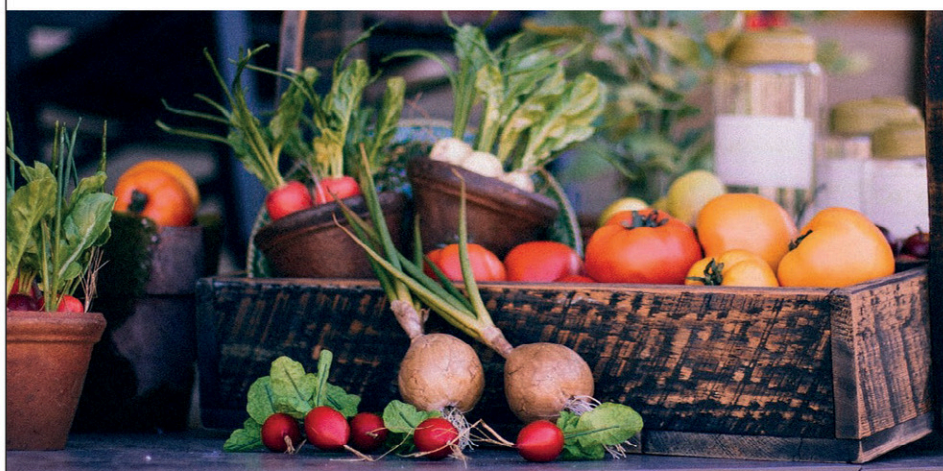
en passant par l'Outaouais et la Côte-Nord, l'AMPQ voit à promouvoir le développement des marchés publics dans la province. Avec 130 membres, elle s'assure de faire des marchés publics des lieux d'affaires rentables et dynamiques dans leur milieu. **Info :** [ampq.ca](http://ampq.ca)

L'Association des marchés publics du Québec couvre l'ensemble du territoire du Québec. De l'Abitibi à la Gaspésie

Vous pouvez également surveiller le site Web des différentes municipalités pour trouver un marché d'été au cœur de votre lieu d'escapade.



TOUS LES SAMEDIS DE 9H À 13H



**VENEZ FAIRE LE PLEIN DE FRAÎCHEUR ET DE PRODUITS LOCAUX**

Ouvert jusqu'au mois d'octobre

4, rue du Marché à Ripon

>T00619-1

Découvrez & Savourez  
LE TERROIR EN TOUTE SAISON



MICROBRASSERIE ROUTE 8 & BOUTIQUE DU TERROIR

BIÈRES ARTISANALES - METS CUISINÉS

*Savoureux & fait maison*

SAINT-EUSTACHE - 450.473.2374 - CONSTANTIN.CA - ROUTE8.CA

>T00675-1

## Dans les cuisines de... *Des chefs se confient!*

SANDRA MATHIEU

Avec le retour à la normale, les restaurateurs retrouvent enfin des salles à manger bien remplies et peuvent à nouveau revoir les sourires des clients heureux de découvrir leurs créations culinaires de l'été! Cuisiner avec les produits locaux et de saison, prioriser le bio, mettre en valeur les légumes, respecter l'aliment dans son intégralité... les chefs s'entendent sur les tendances du présent et de l'avenir! Incursion dans l'univers de passionnés de gastronomie et d'agrotourisme!

« Notre métier en est un de passion, de dévouement et de don de soi. Chez nous, chaque produit a son histoire et nous travaillons en relation étroite avec les producteurs qui sont pour la plupart devenus des amis. Toute notre brigade partage nos valeurs et respecte le produit et a pour mission première de le mettre en valeur. Ici, il n'est pas rare de servir un légume qui a été cueilli quelques heures auparavant! Côté service, dès son entrée dans le restaurant, le client est pris en charge par toute l'équipe et aucun détail n'est mis de côté pour qu'il vive une expérience hors du commun. »

Étienne Demers et Sophie Allaire, propriétaires, La Belle histoire, Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

« On s'adapte aux produits disponibles chez les producteurs locaux avec qui on travaille. On a développé une belle relation de confiance avec eux et toute l'équipe va à leur rencontre, c'est une façon de respecter le produit au maximum et ne pas le dénaturer car chacun voit tout le travail en amont. Avec le coût de l'approvisionnement, éviter le gaspillage est un point que nous continuons sans cesse à développer. Avec la pénurie de main d'œuvre, nous arrivons à relever le défi en simplifiant le menu, en travaillant de façon efficace et en offrant un plat du jour dans lequel on s'amuse avec les produits de saison. »

Maxime Delmont, sous-chef, Aux Chantignoles, Château Montebello



Velouté de cosse de petits pois de la ferme du ruisseau noir, fromage frais de Montebello au petits pois et chorizo de la ferme Moreau, pain brioché maison, Aux Chantignoles.



Œuf fermier de la Ferme Récolte de la Rouge, esturgeon, caviar, citron confit, La Belle Histoire



Demi-pintade de la ferme Kégo (Cap St Ignace) cuite dans du cognac, de la moutarde et des herbes salées, écrasé de pommes de terre, pesto de roquette, chimichurri de brocolis, tête de violon, panais rôti, oignon perle confit, jus de pintade monté au foie, Lémarettes.

« On cuisine selon l'arrivage du moment et nous travaillons le produit de a à z. Nous développons constamment de nouvelles relations avec des producteurs et des cueilleurs du coin. Chez nous, il n'y a pas de légumes ou de parties d'aliment mal aimés. Nous usons de créativité pour mettre en valeur ce qu'on a sous la main et la clientèle nous fait confiance. On aime surprendre nos clients et leur faire faire des découvertes. D'ailleurs, nous venons d'ouvrir une nouvelle boutique Lépicerie : un marché gourmand proposant des produits transformés par l'équipe de cuisine tels que des bocaux, des pâtisseries, des produits prêt-à-manger mais aussi du vin d'importation privée et des produits de partenaires locaux provenant des Laurentides et du Québec. »

Maxime Paquette, chef et co-propriétaire, Lémarettes, Mont-Laurier

TOURISME  
LAURENTIDES

La  
MANUFACTURE  
FAIT AU Qc  
ARTISAN DISTILLATEUR



Spiritueux distillés du grain à la bouteille au cœur des Laurentides à Ste-Agathe-des-Monts

Produits disponibles en SAQ

Visite et éditions limitées disponibles sur place

195, rue Brissette, local 26  
Sainte-Agathe-des-Monts QC  
J8C 3S4

Du lundi au samedi de 10 h à 16 h  
438 393-1709

info@distillerielamanufacture.com



# La page des fromages

HUGO, CASÉOLOGUE  
chez la Fromagerie Mirabel



**BRIE ST-ALBERT** : Se démarquant par sa légèreté, le brie St-Albert est le passe-partout idéal. Cette pâte molle peut autant être cuisinée que servie en plateau. Des notes de beurre, de crème et de champignons s'y mêlent pour créer un produit des plus abordables.



beurrées, fruitées et de noisettes. La riche tradition fromagère savoyarde est ici à votre portée.

**TOMME DE SAVOIE** : D'une rare nuance, la tomme de Savoie est un classique français incontournable. Sa croûte naturelle grisâtre présente des arômes reflétant son vieillissement en grotte. La pâte, pour sa part, développe un équilibre entre des notes

**BLEU D'ÉLIZABETH** : Le bleu d'Élizabeth attire l'attention à tous les niveaux. Visuellement, il est partagé entre une pâte blanche et des veines bleutées. Au nez, il se veut imposant et rustique pour finalement laisser place au goût. Celui-ci est terreux, salé puis est agrémenté par une forte touche de champignons. Tout indiqué pour des consommateurs expérimentés.



ASTRONOMIE



Venez rencontrer notre caséologue Hugo, notre sommelier du fromage!

Profitez du vaste choix de produits Québécois et bières de microbrasseries



150, boul. Lachapelle,  
Saint-Jérôme  
450 438-5822



Obtenez 10% de rabais sur absolument tout entre 18h et 20h le jeudi et vendredi

CHRONIQUE

# Bière

## Découvrez la caisse anniversaire!

Dans cette caisse anniversaire, disponible en boutique, nous retrouvons 12 bières exclusives de 12 microbrasseries différentes. Voici un aperçu de ce qu'on peut y retrouver :

- 1- Lagabière (NEIPA avec houblon québécois) 6% alc.
- 2- Overhop (sour pêche et abricot) 4 % alc.
- 3- Siboire (Pale ale Belge) 5 % alc.
- 4- Sir John (DDH Oat cream IPA) 6,2 % alc.
- 5- Beaugard (Stout bourbon vieillie 1 an) 11,9 % alc.
- 6- Jackalhop (Lager Brett) 6,3% alc.
- 7- Labrosse (Double IPA) 7% alc.
- 8- Gallicus (smoothie pêche/mangue/framboise) 6% alc.
- 9- Vrooden (Saison belge aux petits fruits vieillie 1 an dans des fûts de vin rouge) 5 % alc.
- 10- Kahnawake (IPA) 6 % alc.
- 11- Brodway (Berliner Weiss framboise noire) 3,5 % alc.
- 12- Vox pop sour (Sour cerise/framboise) 6 % alc.

### PARENTHÈSE

Saviez-vous que la bière peut aussi se jumeler avec du vin?

Dans cet assemblage (2022), cette bière est inspirée par le caractère aromatique du chardonnay et la fraîcheur de la pêche. Cette fermentation hybride (entre vin et bière) s'accompagne parfaitement avec le vent chaud de l'été.

« Quand on l'ouvre, on espère jamais la refermer »



JÉRÉMY ET SYLVAIN GUIMOND, CONSEILLERS ET PROPRIÉTAIRES DE TITE FRETTE MONT-TREMBLANT




Surveillez les activités de notre 1<sup>er</sup> anniversaire du 14 au 16 juillet

# TITE FRETTE

BIÈRE • VIN • CIDRE • TERROIR

À LA BOUTIQUE - À L'AUTO - À LA MAISON

\* Les disponibilités peuvent varier selon les boutiques. \* Disponible à la boutique

Suivez-nous pour   

Tite frette, ton nouveau marchand de bière [www.titefrette.ca](http://www.titefrette.ca)

1242, rue de Saint-Jovite Mont-Tremblant, QC J8E 3J9 • (819) 717-4455

cime 103.9  
101.3

LES LAURENTIDES  
DANS TA RADIO

# LA MEILLEURE MUSIQUE ESTIVALE



 **COGECO**  
MEDIA

PASSE EN MODE  
 **OUTAOUAIS**



[TOURISMEOUTAOUAIS.COM](https://www.tourismeoutaouais.com)