

Sur le Web

lesoleil.cyberpresse.ca



NOS REPORTAGES
Retrouvez nos récents articles à
cyberpresse.ca/le-soleil/vivre-ici



ALIMENTATION
Vous êtes gourmand?
cyberpresse.ca/le-soleil/vivre-ici

voyages

LES LAURENTIDES

TROIS COUPS DE CŒUR DANS LES

Pays-d'en-Haut

Tout le monde connaît les Laurentides de Saint-Sauveur ou de Mont-Tremblant et leur offre touristique bourdonnante. Mais entre les deux, les Pays-d'en-Haut, moins connus, valent vraiment le détour. **BIENVENUE CHEZ SÉRAPHIN POUDRIER ET CLAUDE JASMIN! → V4**



La rivière Rouge, large, peu profonde et bordée de nombreuses plages sablonneuses, offre de splendides circuits pour les canots et les kayaks. — PHOTO COLLABORATION SPÉCIALE ANNE DESJARDINS

GROUPES EXCLUSIFS & ACCOMPAGNÉS



Seulement quelques places disponibles!

GRAND TOUR DE LA TURQUIE

Du 02 au 17 octobre 2009
Ankara, La Cappadoce, Mont Nemrut, Urfa I Adana, Antalya Pamukkale, Kusadasi, Istanbul
33 repas et guide francophone durant tout le circuit, Accompagnateur Laurier du Vallon.



ANTILLES DU SUD

À BORD DU RUBY PRINCESS
18 janvier 2010 • 11 nuits

Fort Lauderdale, Aruba, Bonaire, Grenade, Dominique, St-Thomas, Princess Cays.

À partir de **2599\$**

Vols de Québec, 1 nuit d'hébergement à Fort Lauderdale avec petit-déjeuner, croisière, taxes, tous les transferts, accompagnateur GARANTI



CARAÏBES DE L'EST

À BORD DU OASIS OF THE SEAS
26 février 2010 • 8 nuits

Fort Lauderdale, St-Thomas, St-Martin, Nassau

À partir de **2699\$**

Vols de Québec, 1 nuit d'hébergement à Fort Lauderdale avec petit-déjeuner, croisière, pourboires, taxes, tous les transferts, accompagnateur GARANTI

Contribution aux Fonds d'indemnisation des clients des agents de voyages en sus (3,50/1000\$). Permis du Québec. Prix à partir de, par personne en occ. double, cabine intérieure.



Laurier Du Vallon

VOYAGES ET DÉCOUVERTES

Beauport.....666-8882

Laurier Québec.....659-1330

Lévis.....838-1882

Place Ste-Foy.....653-1882

www.laurierduvallon.com

375^E ANNIVERSAIRE

Trois-Rivières a le cœur à la fête

Stéphanie Morin
La Presse

Les vieux préjugés ont la vie dure. Parlez-en aux Trifluviens. Depuis 15 ans, ils s'évertuent à redorer le blason de Trois-Rivières, mais les Québécois sont peu nombreux à connaître l'ampleur de la transformation. La ville minée par le chômage a cédé sa place à une ville festive et animée, qui célèbre en grand ses 375 ans d'histoire.

Laviolette aurait de quoi être fier de ses descendants. Le centre historique et commerçant de la ville, où l'explorateur avait dressé son fort en 1634, bourdonne d'une énergie contagieuse, décuplée par les festivités du 375^e anniversaire : festivals (notez le S), amuseurs de rue, théâtre historique... La fête est commencée et elle va durer tout l'été.

Seulement, il faut sortir de l'autoroute pour y goûter. J'ai donc quitté la 40 (et ses inexplicables méandres) pour m'enfoncer vers le fleuve par le boulevard des Forges. Pour une fois, Trois-Rivières n'allait pas qu'être un point de ravitaillement entre Québec et Montréal. Pour une fois, j'allais voir ce qui se cache derrière son paysage autoroutier d'une triste banalité. Direction : le centre-ville et le quartier historique.

C'est là que bat le cœur de Trois-Rivières.

Première constatation : la voiture est inutile, voire encombrante. Les restos, les musées et presque tous les lieux d'activités sont concentrés dans un quadrilatère pas bien grand. La visite de Trois-Rivières se fait donc au rythme du promeneur. Je loge au centre de la fête, rue Bonaventure. Ma vaste chambre au manoir ancestral DeBlois sera mon point d'ancrage, lieu de départ et de retour de mes balades trifluviennes.

Pour souligner le 375^e anniversaire, neuf musées de la ville présentent de nouvelles expositions. Au Musée québécois de culture populaire, on peut découvrir les grandes manifestations publiques qui ont marqué l'histoire, mais

c'est une autre exposition qui pique ma curiosité : *Québec en crimes*. Du martyr de la petite Aurore jusqu'à l'Ordre du temple solaire en passant par l'attentat de Sault-au-Cochon, tous les grands crimes qui ont ébranlé le Québec lors du dernier siècle sont présentés ici.

Les pièces exposées sont pour la plupart des pièces à conviction conservées par les instances judiciaires et policières. Et certains présentoirs donnent froid dans le dos. Comment ne pas s'émouvoir devant le fer à repasser, le fer à friser et le fouet artisanal qu'a utilisés Marie-Anne Houde pour battre jusqu'à la mort sa belle-fille Aurore? «Ces objets sont les seuls que notre conservatrice a refusé de toucher», m'explique le directeur du Musée, Benoît Gauthier.

Passionnante pour quiconque s'intéresse à l'histoire criminelle du Québec ou à la médecine légale façon Kathy Reichs ou *CSI*, l'exposition est une expérience bouleversante, surtout lorsqu'elle est jumelée à la visite de la Vieille Prison, en compagnie d'un ex-détenu.

L'HEURE EST À LA FÊTE

Mais puisque l'heure est à la fête, je choisis de ressortir au soleil, loin des barreaux. Au parc portuaire et rue des Forges, les terrasses s'animent pour le dîner. Le paysage culinaire de Trois-Rivières a drôlement changé depuis ma dernière visite (qui doit remonter à une dizaine d'années). Les pizzerias et les établissements de restauration rapide ont cédé la place à des tables gastronomiques, des restos français, vietnamien, nord-africain... Des endroits au décor on ne peut plus branché, qui affichent des menus raffinés aux prix beaucoup moins gourmands qu'à Montréal ou à Québec.

Dans le lot, Poivre noir s'affiche comme l'adresse gastronomique par excellence, avec sa terrasse donnant sur le fleuve. Le jeune chef, José-Pierre Durand, a fait ses classes à Montréal aux côtés de Ian Perreault avant de revenir s'établir dans son patelin natal.

Il fallait du cran pour proposer à un aussi petit marché de la haute cuisine qui fusionne gastronomie



Le soir venu, les terrasses sont bondées, et le boulevard des Forges, alors fermé à la circulation automobile, s'anime. — PHOTOS FOURNIES PAR TOURISME TROIS-RIVIÈRES

française et saveurs du monde. Le pari a été relevé. Son menu, sans cesse en évolution, fait la part belle aux produits locaux, pour la joie des gastronomes : caille grillée sur yogourt tandoori, queue de bœuf à la truffe noire, carpaccio d'agneau, le tout mis en valeur par une impressionnante carte de vins.

Après le régal du ventre vient celui des yeux. J'erre dans des rues historiques préservées par le grand incendie de 1908 (Dieu merci), m'arrêtant devant des joyaux : manoir de Niverville (la plus vieille maison de Trois-Rivières, ouverte aux touristes pour la première fois cet été), couvent des Ursulines, église méthodiste reconstruite en restaurant. Sur les façades, je découvre les vers de grands poètes, témoins du réputé Festival international de la poésie qui se tient chaque automne. J'entre dans des boutiques surprenantes, me repose dans des cafés et bars tout aussi étonnants.

La journée passe à la vitesse grand V et, bientôt, les terrasses sont bondées. La musique fuse. Le boulevard des Forges, fermé à la circulation, s'anime. Trois-Rivières a le cœur à la fête. Il y a



Épargné par le grand incendie de 1908, le quartier historique recèle de joyaux.

de quoi. Sur les cendres de l'ancienne capitale mondiale du papier devenue capitale mondiale du chômage, les Trifluviens ont construit une ville où il fait — très — bon s'arrêter...



PROMOTION ENFANTS GRATUITS!

NOLITOURS
C'est tout inclus.

VARADERO de Québec
1039\$
Gran Caribe Club
Puntarena Cameleon 3+*
7 nuits tout inclus | Chambre
13 août
1 enfant de 0-12 ans
logé et nourri **gratuitement** † **499\$**
par enfant

VARADERO de Québec
1099\$
Aguas Azules
Hoteles C - Cameleon 3*
7 nuits tout inclus | Chambre
14 août
1 enfant de 0-12 ans
logé et nourri **gratuitement** † **499\$**
par enfant

LA ROMANA de Montréal
1249\$
Catalonia
Gran Dominicus 4*
7 nuits tout inclus | Chambre
14 août
2 enfants de 0-6 ans
logés et nourris **gratuitement** † **699\$**
par enfant

COMMUNIQUEZ AVEC VOTRE
AGENCE DE VOYAGES

clubvoyages
1 866 777-0608

**AMERICAN
EXPRESS**

Carlson Wagonlit Voyages
1 800-CARLSON

VOYAGES
1 888 549-5559

VASCO
1 888 628-2726

Voyages Sears
Chaque voyage apporte une récompense.
En magasin 1 866 359-7327

VOYAGES EN DIRECT
1 877 877-8812

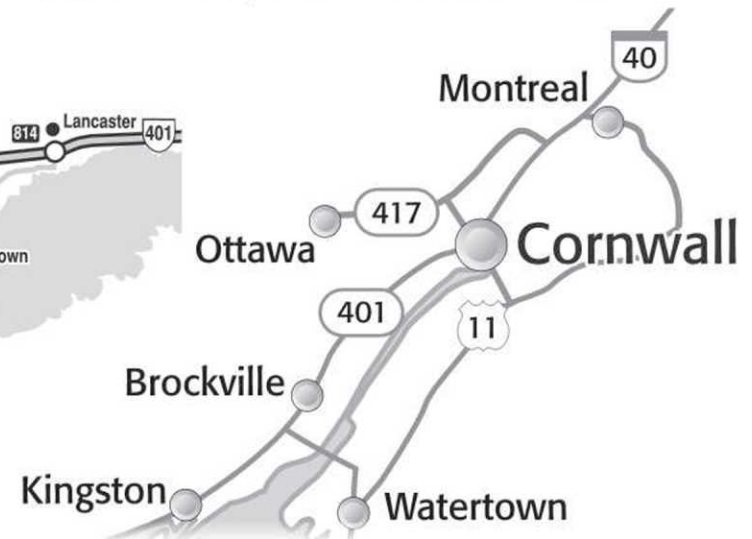
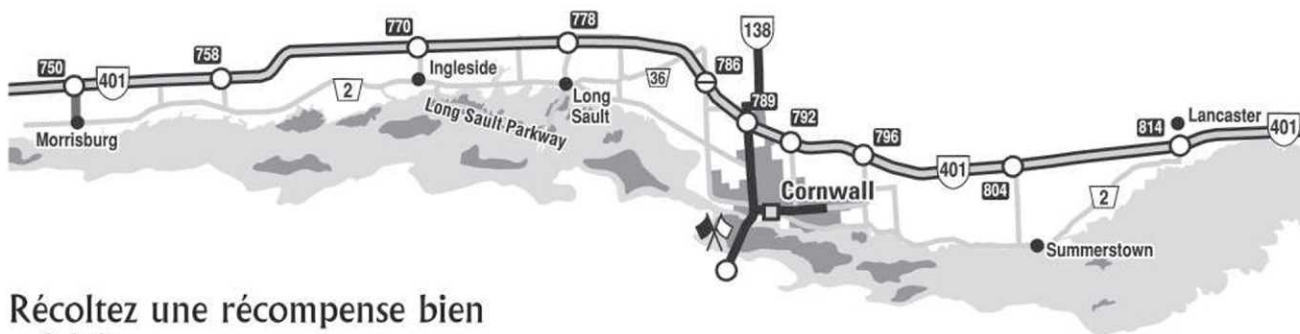
OU **WWW.NOLITOURS.COM**

Départs de Québec, sauf La Romana au départ de Montréal. Prix par personne en occupation double, incluant les taxes et rabais applicables. Prix en vigueur au moment de l'impression et valables pour les nouvelles réservations individuelles effectuées du 25 au 27 juillet 2009, sous réserve de disponibilité au moment de la réservation. †L'enfant paie le vol seulement. Tarif applicable lorsqu'il partage la chambre avec 2 adultes payants. Pour les détails et conditions générales, veuillez vous référer à la brochure Sud 2008-2009 de Nolitours. Vols effectués sur les ailes d'Air Transat ou Carlet. Nolitours est une division de Transat Tours Canada inc. et est titulaire d'un permis du Québec (n° 825121).
Prix excluant le 3,50\$/1000\$ de services touristiques achetés représentant la contribution des clients au *Fonds d'indemnisation des clients des agents de voyages*.

Tourisme CORNWALL AND SEAWAY VALLEY Tourism

L'accueillante Vallée de la voie maritime

Une région riche d'histoire, de culture et de nature. Une région où vous sentirez bienvenus en un rien de temps. Venez nous voir pour un jour, une fin de semaine ou plus... Vivez des moments romantiques, amusez-vous avec la famille ou venez simplement vous détendre.



Récoltez une récompense bien méritée...

Vous travaillez fort toute l'année et attendez les vacances avec impatience. Vous méritez de vous reposer et de relaxer. Vous méritez de vous amuser avec la famille et les amis. Vous souhaitez avoir le temps de vos « amuser » à votre passe-temps favori. Vous méritez tout ceci... et plus encore! Cornwall et la Vallée de la Voie maritime, avec la diversité de leurs activités, deviennent le terrain de récréation idéal pour vous aider à recevoir une récompense bien méritée.

Nous avons tous, chacun à notre façon, un rêve de la parfaite évasion ou escapade de vacances – du sable chaud où mettre nos orteils, le clapotis des vagues le long de la plage, le gazouillis des oiseaux dans les arbres, les rires des enfants lorsqu'ils découvrent un dinosaure ou bâtissent le parfait château de sable, le cliquetis de votre bâton de golf frappant la balle parfaitement, le goût des fraises fraîchement cueillies par vous... Il y a aussi, la sérénité ressentie dans un spa, l'excitation sur la figure de votre partenaire lorsque vous attrapez enfin le « gros poisson » de vos rêves, faire l'expérience du théâtre de participation et rire jusqu'à ce que vos côtes vous fassent mal, le sentiment de stupeur lorsqu'un interprète explique la vie comme elle était il y a 100 ans ou plus, le vrombissement des moteurs à la piste de course, le vent qui vous caresse la figure pendant que vous pédalez parmi les arbres ou le long de la rive... Et n'oubliez pas le son d'un groupe rock ou un concert de musique classique dans un parc, la cacophonie des sons à une fête foraine... ou le son du silence, chacun chez soi...

Et c'est exactement ce qui vous attend dans notre petit coin de l'Est ontarien. De quelque façon que vous définissiez les vacances, c'est ici que vous les vivrez le mieux. Venez goûter la différence à Cornwall et dans la Vallée de la Voie maritime!

Pistes récréatives

Promenez-vous, allez à bicyclette, faites du jogging ou marchez sur notre magnifique sentier récréatif. La piste s'étend sur plus de 75 km et la majeure partie suit les berges du fleuve Saint-Laurent.

Il ya un grand nombre de points d'accès tout au long du sentier. Ceci facilite l'appréciation des lieux, que vous arriviez de l'est ou de l'ouest.

Tout au long du parcours, vous aurez accès à des services, des musées, des aires de pique-nique, des sentiers de randonnées pédestres, des boutiques, des sites historiques et des paysages magnifiques.

Appelez-nous pour obtenir une copie de notre carte des Pistes récréatives, qui inclut toute cette information, ainsi que les distances d'un endroit à l'autre.



L'histoire revit ...

Quelle meilleure façon d'apprécier une communauté ou une région qu'en se rendant compte, directement, de l'influence de l'histoire sur sa composition. C'est à Cornwall et dans la région de la Vallée de la voie maritime, que la province d'Ontario a marqué ses débuts. Elle commémore sa riche histoire avec les Loyalistes de l'Empire-Uni, le patrimoine écossais dans Glengarry, l'influence française à Alexandria et Cornwall. La région entière célèbre son passé de pionnier.

Créer des Souvenirs de famille ...

En criant lapin dans la vallée de la Voie maritime

On découvre des événements spéciaux pour les familles, alors qu'on trouve des foires agricoles à presque chaque fin de semaine de l'été. Chaque foire démontre une caractéristique unique – qu'il s'agisse de concours de carambolage, de tournois de baseball, de compétitions équestres et même de compétitions de talents. Quelle meilleure façon de réunir votre famille proche ou étendue, qu'avec une multitude d'activités variées, toutes le même jour et de plus, en plein air?

Les expériences rendent la vie intéressante et nous vous en offrons tout au long de l'année. En été, nous proposons le Festival des montgolfières « Lift-Off Hot Air Balloon Festival », les Jeux des Highlands de Glengarry, « Arts in the Park », « Tubie Races » (des courses sur chambre à air sur le Saint-Laurent), « Blue Grass Music Festival, et des concerts de Musique de chambre. Également au programme, des compétitions de pêche à la ligne, une course en canot, des courses à pied. L'automne et l'hiver mettent en vedette l'événement ontarien des « Portes ouvertes », des expositions d'artisanat, des expositions d'œuvres d'art, un pow-wow international, des labyrinthes dans les champs de maïs, des labyrinthes hantés et le Festival de lumières de Noël « A Light at Night Christmas Festival ». On peut garantir que vous en rapporterez des souvenirs agréables et du plaisir. Notre famille conviviale de la Vallée de la voie maritime vous souhaite la bienvenue de tout cœur !

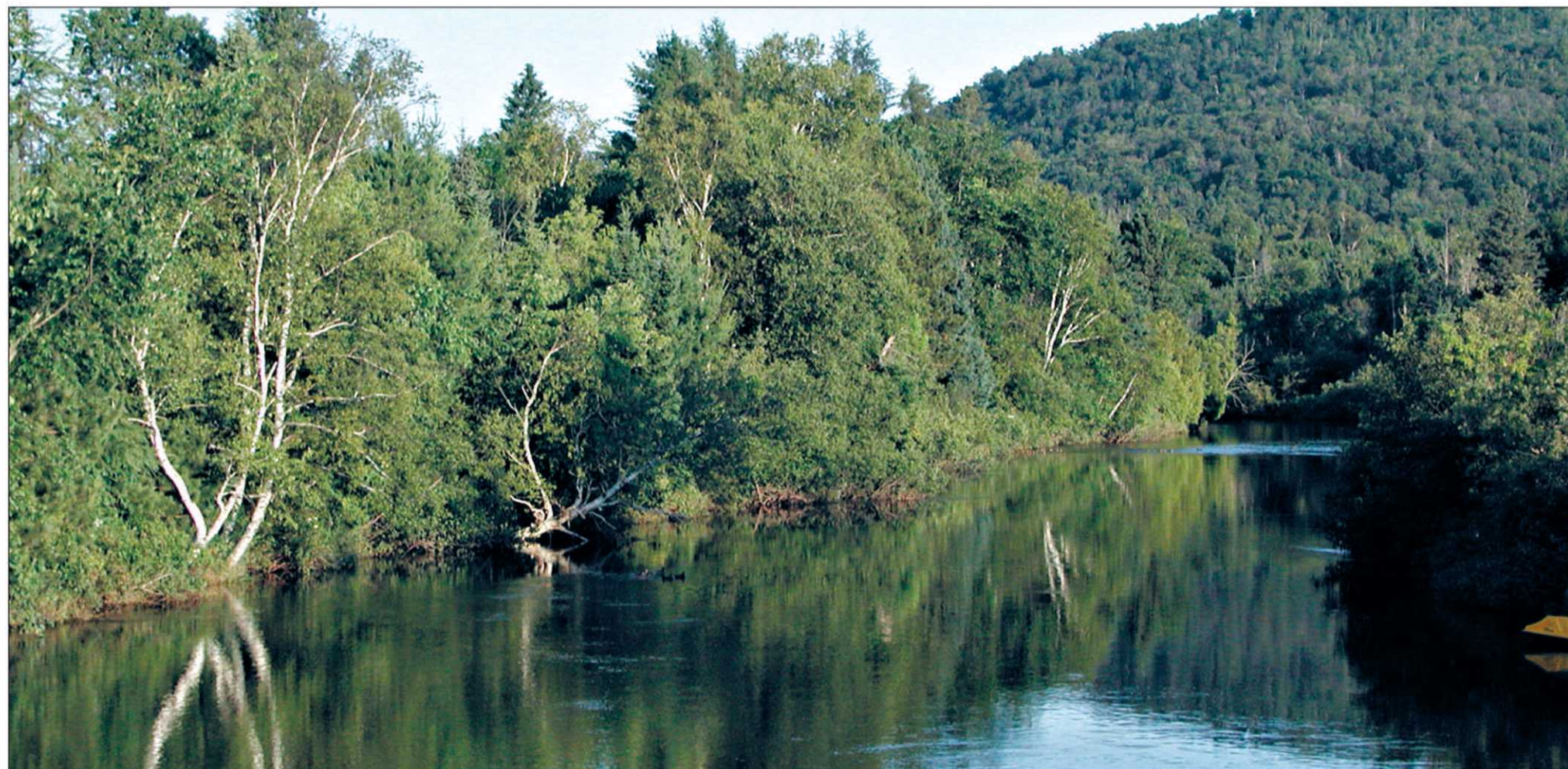
ONTARIO
Tant à découvrir

www.SeawayGetaway.com

1-800-937-4748



Le marché public est ouvert tous les samedis à Val-David. — PHOTOS COLLABORATION SPÉCIALE ANNE DESJARDINS



La piste cyclable Le P'tit Train du Nord longe notamment la rivière du Nord, à la hauteur de Val-Morin.



L'événement 1001 pots réunit 124 céramistes et potiers à Val-David.

Coups de cœur pour les Pays-d'en-Haut

Anne Desjardins
Collaboration spéciale

♥ Premier coup de cœur SAINTE-ADÈLE

Félix l'a chanté, Jean-Pierre Ferland l'a vanté et le romancier Claude Jasmin s'en est abondamment inspiré : Sainte-Adèle est un petit bijou de village tout en côtes qui a su préserver le cachet des Laurentides. C'est là que notre virée «dans le Nord», comme disent les Montréalais, débute. Été comme hiver, la vie de Sainte-Adèle s'oriente autour de ses activités de plein air et ses bons restaurants, en commençant par la légendaire Auberge et Spa L'Eau à la bouche, membre de Relais & Châteaux, où la chef Anne Desjardins (aucun lien de parenté) et son fils Emmanuel créent une cuisine tout en raffinement à base de produits du terroir. Pour ceux qui veulent s'offrir un repas gastronomique haut en couleur avec un budget plus modeste, le restaurant Recto Verso est un must. Cette excellente table où officie le talentueux jeune chef-propriétaire Bruno Léger propose des créations culinaires inventives, qui jouent avec brio sur les contrastes de saveurs. Décor superbe qui allie modernisme et patrimoine et excellents brunchs au jardin le dimanche.

LA RUE MORIN

Après avoir pris la sortie 67 de l'autoroute des Laurentides et monté le boulevard Sainte-Adèle, tournez à gauche sur la rue Morin. Vous remarquerez tout de suite le cinéma Pine, propriété de la famille Fermanian, qui anime la vie de Sainte-Adèle depuis plus de 60 ans avec ses lancements de succès québécois, ses projections des grands opéras de la Scala de Milan et son choix de nouveautés de répertoire. Tout autour, de nombreuses murales racontent la vie des pionniers des Pays-d'en-Haut, telle que décrite par l'écrivain Claude-Henri Grignon, qui habitait le village. En face, le restaurant Le Spago est le rendez-vous des cinéphiles amateurs de cuisine italienne. Avant de monter la côte, faites un détour par la rue Valiquette pour vous offrir les délicieux chocolats de Marie-Claude Dutscher. Sa petite échoppe fabrique une cinquantaine de variétés de friandises avec les meilleurs chocolats et offre aussi un espace café où les chocolats chauds sont divins.

LE LAC ROND ET SES SENTIERS DE RANDONNÉE

Toute la côte de la rue Morin regorge d'ailleurs de galeries d'art et de sympathiques restos, en commençant par Le Café de la rue Morin, rendez-vous obligé des amateurs de cafés au lait et de délicieux desserts maison. On y sert aussi d'excellents déjeuners

santé et des *lunchs* très courts. Autre choix intéressant à mi-chemin de la côte Morin : le café Citrus, qui offre l'accès Internet, des *smoothies* et salades maison. Tout en haut de la côte, c'est le lac Rond (sans moteurs) et la plage municipale, point de départ obligé de toutes les activités de plein air. C'est l'endroit idéal pour pique-niquer, faire trempette ou louer des kayaks. L'hiver, une patinoire de plusieurs kilomètres sillonne le lac. En continuant vers l'hôtel Le Chantecler, aussi au bord du lac Rond, vous avez le choix : aller pratiquer vos coups d'approche sur son ravissant golf à normale 3, jouer un 18 trous sur le parcours montagneux du golf Le Chantecler, vous offrir une balade à cheval ou faire une randonnée pédestre en montagne dans le réseau gratuit de 42 km de sentiers entretenus par les bénévoles de Plein air Sainte-Adèle. Ce réseau de pistes de ski de fond et de raquette damées mécaniquement avec les meilleurs équipements traverse de magnifiques forêts de hêtres et d'érables et est un des secrets les mieux gardés des Laurentides. Pour le découvrir, il suffit de se procurer la carte des sentiers au prix de deux dollars au bureau d'information touristique.

LE P'TIT TRAIN DU NORD

Les amateurs de vélo ne sont pas en reste, avec la piste cyclable du P'tit Train du Nord. Située sur une ancienne emprise ferroviaire, elle va de Saint-Jérôme à

Mont-Laurier, un circuit plat de 230 km en pleine nature, qui borde terres agricoles, lacs et pics rocheux. Un de nos tronçons favoris va de Piedmont au sud (km 21) à Val-David au nord (km 42), en passant par Sainte-Adèle, Sainte-Marguerite et Val-Morin. En route, vous pourrez casser la croûte à d'anciennes gares transformées en sympathiques cafés ou pique-niquer sur les bords du lac Raymond et des chutes de la rivière du Nord.

♥ Deuxième coup de cœur VAL-DAVID

À une dizaine de kilomètres de Sainte-Adèle, Val-David peut être considéré comme la plus effervescente communauté artistique des Laurentides et un autre haut-lieu de plein air, avec ses parois d'escalade, ses circuits de kayak ou de canot sur la rivière du Nord et la piste du P'tit Train du Nord, qui coupe littéralement le village en deux. On y trouve plusieurs restos et cafés et de bonnes auberges ou gîtes du passant, très en demande l'été. Notre préférence va à l'Auberge-restaurant Le Creux du vent, où le chef-propriétaire Bernard Zingré accueille ses clients dans une ambiance intime en concoctant de délicieux plats composés d'ingrédients locaux. Sur la rue principale, Les Zèbres et Clémentine sont deux excellents restaurants. Le premier offre une cuisine d'une ancienne emprise ferroviaire, elle va de Saint-Jérôme à

biance *lounge*, avec une belle carte d'importations privées. Le second est du type gastronomique du terroir, tenu par Louise et Michel Beaulne, un duo de chefs sympathiques et expérimentés, elle pâtissière et lui cuisinier, où l'on peut apporter son pique-nique. À la boulangerie La vagabonde, sur le chemin de la rivière, vous pourrez vous régaler de pains biologiques artisanaux, d'exquises brioches et de croissants pur beurre.

Vous ne voudrez pas manquer le merveilleux marché en plein air, qui se tient tous les samedis (9h à 13h) à deux pas de l'église. C'est l'occasion de découvrir en une seule étape la diversité des produits offerts par le terroir des Laurentides, dont plusieurs producteurs biologiques. Tout à côté, l'événement 1001 pots regroupé jusqu'à la mi-août 124 céramistes et potiers qui exposent en plein air.

Autre événement très couru : le symposium d'art Chemins et tracés, qui se tient jusqu'à la fin septembre dans les Jardins du Précambrien de la Fondation Derouin. Ce sculpteur d'envergure internationale qu'est René Derouin a créé sur les lieux mêmes de son atelier de montagne un symposium d'art environnemental qui réunit chaque année des artistes des trois Amériques et propose de nombreuses conférences et démonstrations. Fascinant pour découvrir l'essence du processus créatif...

♥ Troisième coup de cœur LA VALLÉE DE LA RIVIÈRE ROUGE

Le clou de notre séjour dans les Laurentides va à la vallée de la rivière Rouge, un territoire agricole où l'on peut faire de la randonnée à bicyclette dans un décor bucolique et descendre en kayak ou en canot la Rouge sur un tracé paresseux qui varie entre 8 et 34 kilomètres. La rivière, large et peu profonde, est bordée de nombreuses plages sablonneuses, où l'on peut s'arrêter pour pique-niquer ou se baigner. Ce ravissant circuit débute au Kayak Café, à Labelle, à une quinzaine de kilomètres au nord de Mont-Tremblant. Richard Pettigrew et sa conjointe Marion Cloutier ont eu l'idée d'en faire un lieu polyvalent, à la fois resto où l'on sert un menu raffiné et abordable à toute heure dans un

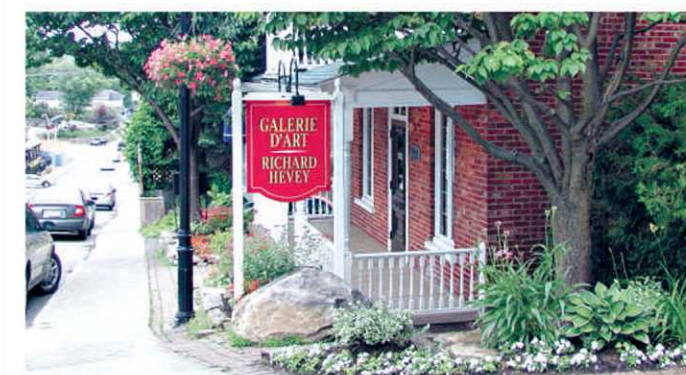
décor moderne et aussi centre d'animation qui accueille des prestations de musiciens. La plage sablonneuse du Kayak Café sert aussi de point de départ aux randonnées sur la Rouge. On peut y louer des embarcations et s'inscrire à son service de navette. L'endroit possède une vaste terrasse couverte qui offre une vue imprenable sur la chute des Iroquois.

RUNAWAY CREEK FARM : LE MEILLEUR DU BIO

Pour passer un après-midi reposant et instructif dans un décor de rêve, rien ne vaut une visite à Runaway Creek Farm, à Arundel, une des plus belles fermes biologiques du Québec, où vous découvrirez la quintessence des Laurentides rurales. Sur la route 117 Sud, après votre promenade en canot ou en kayak, empruntez la sortie de la 327 Sud vers Huberdeau,

jusqu'à Arundel. Continuez jusqu'au parc municipal et surveillez les panneaux pour Runaway Creek Farm. Jardiniers passionnés, Michael Rossy et sa femme Yasmin ont acquis 350 acres de terres fertiles en 1995, dont 6 ont été transformés en jardins. Ils proposent 80 variétés de tomates, 18 sortes de laitues, tous les fruits et légumes possibles à leur clientèle, dont plusieurs fort rares. Ils élèvent aussi des pores, des dindes et du poulet certifiés biologiques, fabriquent leurs propres saucisses et vendent du saumon bio d'Irlande. Membres du Semencier du patrimoine, qui vise à préserver la biodiversité, ils vendent aussi des graines de végétaux rares. Ce couple sympathique n'est pas avare de conseils, trucs et recettes pour vous permettre de mieux apprécier leurs beaux produits. N'oubliez pas la glacière!

Nos bonnes adresses



- Auberge Spa Restaurant l'Eau à la bouche : www.leaualabouche.com
- Restaurant Recto Verso : www.rectoverso.ca
- Chocolaterie Marie-Claude : 1090, rue Valiquette, Sainte-Adèle, 450 229-3991
- Chambre de commerce de Sainte-Adèle : www.sainte-adele.net
- Parc linéaire Le P'tit Train du nord : www.laurentides.com/parclineaire
- Municipalité de Val-David : www.valdavid.com
- Kayak Café (descente de la rivière Rouge) : www.kayak-cafe.com
- Les Jardins de l'Achillée Millefeuille : www.millefeuille.ca
- Ferme Runaway Creek : 5, chemin Thomson Est, Arundel, 819 687-3884

GROUPE VOYAGES QUÉBEC DESTINATIONS ÉTÉ • AUTOMNE 2009		voyages autour du monde		gvq.ca		
OUTRE-MER CHEMIN DE COMPOSTELLE 28 sept. (16 jours) 28 repas, vol : Air Transat 3599\$ JARDINS D'ITALIE avec Larry Hodgson 5 oct. (11 jours, 18 repas) vol : Air Transat 2999\$ PARIS ET FRANCE DE L'OUEST 5 oct. (13 jours, 19 repas) vol : Air Transat 3249\$	PARIS 24 sept. (8 jours, 6 repas, hôtel centre-ville, vol de Québec : Air Transat) 1599\$ COSTA DEL SOL EN SÉJOUR 4 oct. (10 jours, 28 repas) vol : Air Transat 1849\$ AGROPOLI ET ROME 8 oct. (16 jours, 37 repas, 4 exc., vol : Air Transat) 2499\$	ROME/FLORENCE/VENISE/SORRENTO 16 oct. (16 jours, 24 repas) vol : Air Transat 3349\$ BUDAPEST ET PRAGUE 10 oct. (12 jrs, 14 repas) vol : Lufthansa 2599\$ TUNISIE EN CIRCUIT ET SÉJOUR 5 nov. (17 jours, 30 repas) vol : Royal Air Maroc 2499\$	LA GASPÉSIE 13 août (6 jours, 16 repas) 1099\$ LES VIGNOBLES DU NIAGARA, accompagné par Vincent Lafertune, sommelier 23 août (4 jours, 6 repas) Départ effectué à bord de l'autocar Grand Luxe 559\$ MAINE ET NOUVEAU-BRUNSWICK 14 août (5 jours, 6 repas) 879\$	PHILADELPHIE ET LE PAYS DES AMISH 3, 10*, 24, 28 septembre et 8 octobre (4 jours, 7 repas) Départ autocar Grand Luxe, supplément 60\$ 589\$ BOSTON ET LES CHÂTEAUX DE LA NOUVELLE-ANGLÈTÈRE 3 octobre (4 jours, 8 repas) CHICAGO EXPRESS 18 août, 7 octobre (6 jours, 5 repas) 799\$	WASHINGTON EXPRESS 17 septembre, 8 octobre (5 jours, 4 repas) 709\$ VIRGINIA BEACH 12 septembre (7 jours, 10 repas) 989\$ SPLÉNDEURS DE LA CALIFORNIE 17 septembre (10 jours, 8 repas) Vol Air Canada 2699\$	THAÏLANDE 28 oct. (19 jours, 14 repas) vol : Cathay Pacific 3599\$ LOUISIANE, TEXAS, TENNESSEE 21* et 28 septembre (17 jours, 33 repas) Départ autocar Grand Luxe, supplément 170\$ 2749\$ LAS VEGAS ET LES PARCS NATIONALS AMÉRICAINS 13 octobre (8 jours, 6 repas) Vol Air Canada 2249\$
Le prix est par personne en occ. double, incluant transport, hébergement, taxes. La contribution au Fonds d'indemnisation des clients des agents de voyages de 3,50\$ par tranche de 1000\$ est exclue. Prix en vigueur au moment de l'impression.						

Coups de pagaie dans les méandres de la

Stéphanie Morin
La Presse

«Pédale à gauche; pagaie à droite.» Pour passer entre deux îles aux noms abénaquis impossibles à retenir, il fallait contourner un rocher pointu et remonter un peu le courant, kayak nez devant. La consigne était on ne peut plus claire, mais, une fraction de seconde, j'ai confondu ma droite et ma gauche. Juste assez longtemps pour que le petit courant éloigne mon kayak de son objectif, m'obligeant à rétablir le cap à grands coups de pagaie.

Devant, Jean-Martin Lavoie m'attendait en souriant. Grand amoureux de pêche, il a de la patience à revendre. Depuis l'an dernier, il fait découvrir la région de la rivière Saint-François et du lac Saint-Pierre aux curieux qui osent quitter l'auto-route 20 et rentrer dans les terres jusqu'à Pierreville, à mi-chemin entre Nicolet et Sorel, dans le Centre-du-Québec.

En ce samedi matin gris, mon guide avait décidé de me faire découvrir les 30 îles de la rivière Saint-François, appelée Alsiganteku en abénaquis. C'est aussi le nom que Jean-Martin

Lavoie a choisi pour sa jeune entreprise, fondée après un séjour de quatre ans en Chine. Et selon lui, Alsiganteku n'est jamais aussi animée que lorsqu'il pleut. «C'est un temps pour chasser le canard! Quand il pleut, la faune est plus active; il y a plus de choses à voir.» Comme pour confirmer ses dires, deux grands hérons fendent la fine pluie, ailes déployées.

QUITTER LA CIVILISATION

Ici, il suffit de plonger la pagaie dans l'eau pour quitter la civilisation. La rivière, peu profonde, est impossible à naviguer pour les

bateaux le moins coûtants. Par moments, nos kayaks ont raclé le fond pierreux, c'est dire. Impossible donc de se faire bousculer par un hors-bord lancé à toute vitesse. Il n'y a que les kayaks pour pousser l'exploration en amont, traverser quelques petits rapides et se glisser entre les îles dans des chenaux verdoyants. La faune a compris qu'elle ne se ferait pas embêter dans le coin; les oiseaux y nichent en abondance et il n'est pas rare de croiser un rat musqué, une loutre ou même un chevreuil.

Pendant la virée d'une dizaine de kilomètres, le bal des hérons

s'est poursuivi au-dessus de nos têtes. On en a croisé une quinzaine, au moins. Une bernache aussi. Et des canards. Mon guide, lui, profitait de chaque pause pour sonder le fond de la rivière du bout de sa pagaie, à la recherche de fosses où pourraient se cacher quelques achigans à petite bouche, dorés jaunes ou perchades. Car outre les sorties en kayak — en journée ou en demi-journée, de jour ou au coucher du soleil —, Jean-Martin propose aussi des forfaits de pêche en kayak avec l'option Chef en rivière, où il prépare lui-même, sur la rive, le poisson pê-



FORFAIT ET IDÉES CADEAUX

MON AGENCE :

Évasion au Manoir Richelieu : (5-6 oct. ou 6-7 oct.) : transport, hébergement et 2 repas-buffet. Prix en occ. dble (tx incluses) : 130\$ (possibilité de jouer une ronde de golf, 65\$ voiturette incluse). **Tremblant au Fairmont** (18, 19 et 20 sept.). **New York à Manhattan** (9 au 12 oct.). **Niagara** (23 au 27 sept.). **Mon agence** : 418 686-0049. Détenteur d'un permis du Québec.

BAS-SAINT-LAURENT

AUBERGE DES ÎLES DU BIC : ☆☆☆

Charmante auberge située au cœur du village du Bic où confort et romantisme sont réunis. Chambres spacieuses, personnalisées avec sb privées. Déjeuners avec produits du terroir. Un endroit à découvrir. Aussi, résidences de tourisme sont offertes. **www.aubergebic.qc.ca** • 1 888 736-5008.

AUBERGE LA MARÉE DOUCE : ☆☆☆

Rimouski, Pointe-au-Père. Maison victorienne construite en 1860 avec vue sur le fleuve. 9 chambres et excellente cuisine. « **Spécialité bouillabaisse** ». À 5 min du sous-marin Onondaga. 418 722-0822, **www.aubergelamareedouce.com**

AUBERGE SUR MER : ☆☆☆ NOTRE-DAME-DU-PORTAGE

Auberge gastronomique en bordure du fleuve Saint-Laurent. Forfait Escalade incluant 1 nuit, souper (4 serv.) et p.-dél., service de massothérapie. Forfait Golf, visite des îles. 418 862-0642, 1 888 622-0642, **www.aubergesurmer.ca**

STE-LUCE-SUR-MER, LA PLUS BELLE PLAGE À L'EST DU QUÉBEC :

Le Navigateur villégiature (17 km à l'est de Rimouski), 35 condos et cabines équipés (frigo, vaisselle, draps, etc.). Découvrez le fleuve et sa plage de 3 km. Location jour/sem. Info : 1 888 724-6944, **www.groupelenavigateur.com**

CANTONS-DE-L'EST

AUBERGE BROMONT : ☆☆☆

Auberge de 40 chambres située directement sur le Golf Bromont. Ambiance décontractée et chaleureuse. Forfait Familial Splash : une nuitée avec petits-déjeuners et les billets pour le Parc aquatique Ski Bromont, 269\$ + tx par famille/service inclus. **www.chateaubromont.com** ou 1 888-BROMONT.

AUBERGE GEORGEVILLE 1889 : ☆☆☆

L'incroyable forfait Antirécession! 1^{er} juin au 1^{er} oct. (dim. au jeudi). Super forfait de 3 jours/2 nuits plus le 2^e souper gratuit, à partir de 390\$ par couple. Inclut : les vélos, natation au lac, thé et sucreries en après-midi, sherry au salon, visite de la cave à vins, badminton, croquet et encore plus. Forfait Golf : 75\$ pour deux. Sur le lac Memphrémagog, 2h30 de Québec et 75 min de Mtl. Restaurant : prix Quatre Diamants CAA. Brochure : 1 888 843-8686 ou **www.aubergegeorgeville.com**

AUBERGE QUILLIAMS : ☆☆☆

Entièrement rénovée (hiver 2008), face au Lac Brome, 38 chambres et suites avec balcon. Cuisine raffinée. **Grand Prix du tourisme 2006** et **Award of Excellence de Wine Spectator**. Piscine int. et ext., bain tourbillon et sauna, plage privée. Nouveau spa Aviva. Forfaits, certificats-cadeaux. CAA. 1 888 922-0404, **www.aubergequilliams.com**

CHÂTEAU BROMONT : ☆☆☆

Rendez-vous au cœur d'un environnement exceptionnel. Forfait familial Splash : une nuitée avec petits-déjeuners et les billets pour le Parc aquatique Ski Bromont, 319\$ + tx par famille/service inclus. **www.chateaubromont.com** ou 1 888-BROMONT.

MOTEL DE LA PENTE DOUCE (1988) INC. :

Vue sur Mt-Orford, 4 min lac Memphrémagog, pistes cyclables, golfs. Domaine privé en pleine nature. Ch. climatisées, piscine chauffée, pique-nique, BBQ, foyer ext. petit-déjeuner inclus. 1 800 567-3530 • **www.moteldelapentedouce.qbc.net**

CENTRE-DU-QUÉBEC

FORFAITS DRUMMONDVILLE - HÔTEL ET SUITES LE DAUPHIN : ☆☆☆

13 forfaits disponibles : Théâtre Gilles Latulippe, A.O. La Fantastique Légende, Village Québécois d'Antan, golf... Réservations et renseignements au **www.le-dauphin.com** 1 800 567-0995.

CHARLEVOIX

AU MANOIR CHARLEVOIX : ☆☆☆

Vue sur fleuve. Table renommée. Forfaits Romance-Golf-Kayak-Détente et Casino à partir de 76\$/p.p. Autres forfaits aussi disponibles. Laissez-vous enivrer. **www.manoircharlevoix.com** • 1 800 363-4413, 1 418 665-4413.

AUBERGE SUR LA CÔTE : ☆☆☆

La Malbaie. Champêtres, intimes, douillettes, ses chambres offrent un séjour proprement inoubliable. Forfaits suggérés. Information : 1 800 853-3972, 205, chemin des Falaises. **www.aubergesurlacote.com**

HÔTEL LE PETIT MANOIR DU CASINO :

* NOUVEAU * Forfaits vedettes à chaque mois. Beaucoup d'action dans Charlevoix! Informez-vous sur nos forfaits pleins d'activités : Observation de l'ours, Hélicoptère, Équitation, Spectacle « Grease », et plusieurs autres. Spécial mois de juillet : forfait « Observation de l'ours ». **Information-Réservation** : 1 800 618-2112, **www.petitmanoirducasino.ca**

LE VERSANT DU MASSIF : ☆☆☆/☆☆☆

Chalets tout équipés entre fleuve et montagne à 5 min du Massif et 10 min de Baie-Saint-Paul. Piscine chauffée à l'année, sauna, jacuzzis, massothérapie, randonnée pédestre, golf, kayak, zodiac et plus... 1 877 469-0909, **www.versantdumassif.com**

CHAUDIÈRE-APPALACHES

AUBERGE DES GLACIS : ☆☆☆

Une aventure gastronomique au moulin... à une heure de Québec! Sentiers pédestres et vélos sur place. Table d'hôte 5 services. Forfait Croisière à l'Isle-aux-Grues à 165\$/pers. **www.aubergedesglacis.com**, 418 247-7486, 1 877 245-2247.

MARCHANT DE BONNE HEURE : ☆☆☆

Offrez-vous le luxe de la simplicité... à St-Eugène, L'Islet, les studios-vacances en **Marchant de Bonne Heure**, un établissement hôtelier « nouvelle tendance », vous souhaite la bienvenue. Autocuisine, randonnée pédestre, coaching de peinture... 95\$ à 110\$/2 pers. + tx. **www.marchantdebonneheure.com** • 418 247-7115, 1 877 247-7505.

GASPÉSIE

LES PETITES MAISONS DU PARC INC. : ☆☆☆

Situés près du parc Forillon, 34 chalets saisonniers équipés au complet pour votre séjour à quelques pas des plages, des sentiers et de la nature. Nouveauté cette année : des « **yourtes et tentes-roulottes** » à l'intérieur du parc Forillon. Réservez maintenant avant qu'il ne soit trop tard au 1 866 892-5873 ou au **www.gesmat.ca**

ÎLE D'ORLÉANS

AUBERGE CHAUMONOT

Un rendez-vous romantique au bord du fleuve, une magnifique auberge située dans un site unique, calme et romantique. Chambre climatisée, salle de bain privée. Forfaits disponibles. 418 829-2735, 1 800 520-2735, **www.aubergechaumonot.com**

ISLE-AUX-COUDRES

AUBERGE LA COUDRIÈRE :

Auberge d'inspiration normande avec vue sur le fleuve. Forfait « Souper et Déjeuner ». Piscine chauffée, 49 motels et théâtre d'été. Info hôtel : 1 888 438-2882. **Info théâtre** : 1 888 363-1329, **www.aubergelacoudriere.com**

Annonce incomplète?

DÈS LA PREMIÈRE JOURNÉE, veuillez lire attentivement votre annonce.

En cas d'erreur, il faut nous aviser avant le mardi 16 h de chaque semaine, car notre responsabilité se limite à la première parution. Nous ne sommes responsables que du montant facturé pour la période précitée. LE SOLEIL se réserve le droit d'accepter, de refuser ou d'annuler la publication de toute annonce pour toute raison jugée valable par la direction.

ISLE-AUX-COUDRES (SUITE)

AUBERGE LES VOITURES D'EAU :

La famille Perron vous invite pour un séjour inoubliable dans les riches traditions insulaires. Bordure du fleuve, piscine eau salée, chauffée. Cuisine du terroir. Divers forfaits disponibles. **Noël en automne** en septembre et octobre. 1 800 463-2118 ou **www.quebec.web.com/voitureau**

HÔTEL DU CAPITAINE (AUBERGE ET MOTELS AU BORD DU FLEUVE !):

À 1h30 de Québec! Offrez-vous une île et ses gens accueillants! Confort douillet, cuisine du terroir réputée, souper-concert, piscine eau salée chauffée, terrasse, théâtre, vélo. De 80\$ à 120\$ pour 2 pers. occ. dble, petits-déj. incl. 1 888 520-2242, **desbiens@charlevoix.net**

HÔTEL LA ROCHE PLEUREUSE :

Site enchanteur à l'Isle-aux-Coudres, renommé pour son accueil et sa cuisine. Relais santé, théâtre d'été. Forfaits à partir de 74\$ par pers./nuit, 2 repas (+ tx) 1 800 463-6855 ou **www.rochepleureuse.com**

LAURENTIDES

AUBERGE CHAMPÊTRE :

Ste-Adèle, à 2 pas de toutes vos activités et restos. Demandez nos forfaits d'été : Théâtre, Vélo, Familial, Glissades d'eau. 48 ch. climatisées, choix de tourbillon, mezzanine, studios. À partir de 34\$ p.p., occ. dble incl. déjeuner, carte passeport, piscine ext. chauffée. 1 800 363-2466, **www.aubergechampetre.com**

MAURICIE

AUBERGE LE FLORÈS : ☆☆☆

On fête nos 30 ans avec vous! Obtenez 15% de rabais à l'achat de tous nos forfaits à prix régulier. De plus, ajoutez-y une 3^e nuitée gratuitement. Depuis 30 ans, Le Florès se donne pour mission de satisfaire tous vos sens. Forfait Gâtérie, forfait Golf, forfait Spectacle, forfait Santé et bien plus encore... Vu le succès fulgurant remporté par le spectacle de Martin Fontaine « And the Groovy Times », ils sont de retour sur notre scène de juillet à octobre 2009. Informez-vous! 1 800 538-9340 ou **www.leflores.com**

HÔTEL SACACOMIE : ☆☆☆

La nature en majuscules! L'hôtel surplombe le magnifique lac Sacacomie. Une panoplie d'activités pour toute la famille est offerte. Une cuisine régionale d'inspiration européenne est au rendez-vous! Le nouveau GEOS Spa Sacacomie est né! Dans un décor romantique et pittoresque, nichées entre lac et montagnes, nos 109 chambres et suites vous invitent au confort douillet et à l'intimité. Véritables petits joyaux de quiétude dans un écrin de verdure. **www.sacacomie.com** • 888 265-4414.

MONTREAL

AUBERGE MANOIR DES ALPES : ☆☆☆

Centre-ville, 1245, St-André, près du métro Berri-UQAM. Auberge style suisse, clientèle tranquille, salle de bains privée, télé couleur, téléphone, grand stationnement, déj. continental inclus. À partir de 75\$ + taxes suivant disponibilité. Rés. : 1 800 465-2929 ou 514 845-9803. **www.hotelmanoirdesalpes.qc.ca**

LES HÔTELS LE DAUPHIN :

Deux hôtels dans la région de Montréal. Forfait Vivez la Ronde à partir de 226\$ pour 2 adultes/2 enfants, forfait Safari et autres forfaits pour la famille disp. **Le Dauphin Montréal Longueuil** 1 866 646-0110. **Le Dauphin Centre-Ville** 1 888 784-3888, **www.hoteldauphin.ca**

QUÉBEC

BELLES GRANDES MAISONS DE CAMPAGNE À LOUER :

Au pied du mont Sainte-Anne. De 4 à 32 ch., 2 à 15 s. de bain, 8 à 78 pers./maison. Golf, piscine, spa, sentiers, chutes, rivières, traiteurs. 418 826-3331. Vous pouvez visiter chaque maison sur Internet : **www.chalets-village.com**

SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

AUBERGE DES CÉVENNES : ☆☆☆

À l'Anse-Saint-Jean, 15 chambres, de longues galeries, classée 3 étoiles au guide « Voir 2009 » et coup de cœur régional au guide « GEO », P.A.M. à partir de 60\$/par pers. 1 877 272-3180 ou **www.auberge-des-cevennes.qc.ca**

Saint-François

ché. Et il suffit de passer une demi-heure en sa compagnie pour comprendre qu'il connaît sa rivière comme le fond de sa poche et qu'il ne rentre pas souvent les mains vides...

Lorsqu'il pleut, toute la faune s'anime autour des 30 îles de la rivière Saint-François, près de Pierreville

«Je loue tout le matériel à ceux qui n'en ont pas, je fournis les appâts, je peux donner des conseils. Tout ce qu'il faut, c'est un permis de pêche valide. Cette rivière est vraiment belle et elle n'a pas été

beaucoup explorée. Même les gens du coin ne la connaissent pas très bien. Ils pensent que ce n'est pas faisable d'aller dans certains coins.»

Pourtant, si on y met un peu de cœur, on peut se faufiler presque partout et remonter jusqu'au magnifique rapide Pôltegok, limite de notre virée. Et si la canicule assèche trop la rivière, il restera toujours le lac Saint-Pierre, immense, pour s'amuser. Plusieurs parcours peuvent être adaptés selon le niveau d'expérience. Les tarifs varient entre 28 \$ (pour une sortie de trois heures au coucher du soleil) et 96 \$ (pour la journée complète kayak et pêche.) Des prix spéciaux sont aussi offerts pour les 15 ans et moins.

www.alsiganteku.com



Seul le kayak permet d'explorer l'archipel de la rivière Saint-François en amont du lac Saint-Pierre. — PHOTO FOURNIE PAR ALSIGANTEKU

Port de Québec HORAIRE DES ESCALES DE BATEAUX

NOM DU NAVIRE	QUAI	PAVILLON*	ARRIVÉE	DÉPART	CAPACITÉ (passagers)	LONGUEUR (mètres)
CTMA Vacancier	22	CAN	Jeu. 30 juillet 12h	Jeu. 30 juillet 19h	500	126
Princess Danae	22	POR	Dim. 2 août 7h	Dim. 2 août 23h59	690	162
CTMA Vacancier	21	CAN	Jeu. 6 août 12h	Jeu. 6 août 19h	500	126

*Pavillons: CAN: Canada, POR: Portugal.
Source: Administration portuaire de Québec

Compilation: M. Bély

Les étapes sympathiques

SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN (SUITE)

POURVOIRIE DU LAC PAUL : ☆☆☆☆

Évadez-vous, oubliez tout, amusez-vous sur l'île au trésor du lac Paul. Un séjour nature où la qualité de la pêche, des installations et du service vous séduira. www.pourvoiriedulacpaul.com, 1 877 666-0333.

SAINT-ANTOINE-DE-TILLY

MANOIR DE TILLY 1786 : ☆☆☆☆

Auberge romantique. Souper musical samedi soir. **Promotion 35 ans!** Séjour à partir de 35\$ dimanche, lundi, mardi et mercredi de juillet et août, forfaits avec repas également disponibles. www.manoirdetilly.com 418 886-2407, 1 888 862-6647.

États-Unis

NEW YORK

MAISON D'HÉBERGEMENT :

110\$ occ. dble, simple 95\$, triple 130\$, auberge 25\$. Située juste au nord de Central Park, recommandée par le guide Let's Go. Prix spéciaux pour long séjour. Gisèle 212-666-0559. Téléc. : 212-663-5000, 134, West 119 Street. www.nygiselesguesthouse.com

VOYAGES EN AUTOCAR

VACANCES MÉRITÉES :

New York à tous les vendredis : 3 jours, 249\$ (occ. 4) incluant : déjeuners, tour de ville, Empire State, Statue de la Liberté et toutes les visites (prix + F. d'ind. OPC). **New York, 4 jours,** 359\$ (occ. 4), départs : 4 sept., 9 oct. **Chicago, 5 jours,** 499\$ (occ. 4), dép. : 14 août, 4 et 25 sept., 9 oct. **Niagara, 4 jours,** 349\$ (occ. 4), 18 septembre. Bienvenue aux groupes et associations. 3174, ch. Ste-Foy (QC). 418 650-5597, sans frais : 1 877 650-5597. **Nouveau : réservez en ligne au** www.vacancesmeritees.com (Permis du Québec).

Europe

BELGIQUE

LA BELGIQUE FRANCOPHONE AU COEUR DE L'EUROPE :

En Wallonie, découvrez nos hébergements dans les plus beaux villages de Belgique. Location de maisons offrant tout le confort (de 2 à 70 pers.), gîtes, auberges, B&B. Venez visiter les châteaux, les villes d'art et d'histoire, faire des ballades à vélo et venez goûter aux excellents produits du terroir. Pour recevoir nos brochures gratuitement ou nous contacter : ndroulans@bellnet.ca ou www.belgique-tourisme.qc.ca

EUROPE

EN EUROPE :

À Paris, Nice, Barcelone, Rome, Venise, Budapest, Toscane, Bretagne, etc. Du studio à la grande maison avec piscine, sélection sans compromis, service rapide et professionnel. www.antre.amis.com ou 1 888 453-4010.

Les étapes Santé

BEAUCE

RELAIS SANTÉ RELAXARIUM :

L'Expérience Relaxarium, une expérience sensorielle incomparable! Une approche amicale, personnalisée, empreinte de complicité. Une douce combinaison d'ingrédients à la fois apaisants et énergisants. Aquatik Club : piscine, sauna, tourbillon, bain vapeur et salon de repos vous permettant d'étirer votre plaisir. **Promotion,** demandez les tarifs sympathiques : **Forfait Euphories :** 1 nuit, massage, Alcôve et 1 service : 179\$ et +. **Forfait Spécial Relax :** 1 nuit, massage, soin Spécialité Relaxarium et 1 service : 199\$ et +. www.relaxarium.ca Au Georgesville de St-Georges, 1 800 463-3003. Prenez soin de vous : prenez rendez-vous!

Les étapes Ensoleillées

FLORIDE

FLORIDE DAYTONA BEACH :

À Daytona Beach, motel familial face à la mer. Cuisinette, piscine chauffée. Pour service en français sur semaine seulement de 8h à 17h. Tarif jour/sem./mois. À 1h de Disney World. 1 800 828-3251, www.motelcove.com

LA FINE FLEUR DES MAÎTRES HÔTELIERS



CHARLEVOIX

LA PINSONNIÈRE : ☆☆☆☆☆

La vie de château au bord du fleuve Saint-Laurent. Chambres enchanteresses avec foyer et baignoire à remous, restaurant gastronomique maintes fois primé, piscine intérieure et soins détente au spa. www.lapinsonniere.com • 1 800 387-4431.

MONTÉRÉGIE

HOSTELLERIE LES TROIS TILLEULS ET SPA GIVENCHY :

Le tout n'est qu'ordre et beauté, luxe, calme, volupté dans cette hostellerie de charme, sur les rives du Richelieu, à 30 minutes de Montréal. Décor raffiné et confort douillet, cuisine du terroir gastronomique, cave prestigieuse, spa Givenchy unique au Canada, piscine intérieure, saunas, salle d'exercices, onze salles de soins. Nombreux forfaits disponibles. Tél. : 514 856-7787 ou 1 800 263-2230. Internet : www.lestroistilleuls.com

SIGNIFICATION DES PLANS D'HÉBERGEMENT :

P.A. (plan américain), pension complète, tous les repas;
P.A.M. (plan américain modifié), chambre, petit-déjeuner et un seul repas;
P.E. (plan européen), chambre seulement.

Activités plein air

BALEINES

VENEZ VOIR LES BALEINES AU NATUREL :

Vivez des moments exceptionnels et grandioses, Croisière Charlevoix. Plus près de Saint-Siméon, capitale de la baleine. Navires écologiques et très grands zodiacs. Guide Ulysse 2009 « Le Grand Charlevoix meilleur navire d'observation des baleines opérant au cœur du parc marin ». Rabais de 10%, réservation en ligne. www.baleines.ca ou 1 866 638-1483.

VOYAGES À VÉLO

VÉLO QUÉBEC VOYAGES :

L'été est encore jeune! Vacances à vélo en août. Roulez ici: l'incontournable Grand Tour dans le Bas-du-Fleuve (du 1^{er} au 8); Fjord du Saguenay et Charlevoix (8 au 15); le populaire camp vélo pour les 13-17 ans, certifié ACQ. (9 au 15). Roulez ailleurs : Andalousie (départ 13 sept.), Loire et Bretagne (26 août) ou Maroc (4 oct.). 514 521-8356, poste 506. 1 800 567-8356 • veloquebecvoyages.com

VOYAGES ET RANDONNÉES

VENEZ MARCHER AVEC NOUS !

Nous parcourons des sentiers à travers le monde : Compostelle, parc Yosemite, Maroc, Pérou, Île de Madère, Italie, Islande, Costa Rica, parc Acadia, Cape Cod, Charlevoix... sportvac-pleinair.com • 1 888 776-7882, poste 234.



UNE EXPÉRIENCE CHAMPÊTRE

unique

Plus de 20 auberges et hôtels de charme au Québec

Offrez du temps en cadeau!

Optez pour nos cartes-cadeaux et gâtez vos proches.



CANTONS-DE-L'EST

AUBERGE RIPPLECOVE ET SPA : ☆☆☆☆☆ / 4 diamants

Située aux abords du lac Massawippi. Ses résidences opulentes d'un confort douillet, sa cuisine raffinée du terroir, son équipe serviable et sa riche histoire constituent un ensemble séduisant qui fait de Ripplecove un lieu de villégiature d'exception. Tarifs à partir de 158\$ par personne par nuit, en occupation double, incluant le souper, le petit-déjeuner et le service. www.ripplecove.com • 1 888 513-2492.

CHARLEVOIX

AUBERGE DES FALAISES : ☆☆☆☆☆

Surplombant le Saint-Laurent à La Malbaie, notre auberge vous propose de magnifiques chambres avec vue sur le fleuve, la majorité avec salon, foyer, bain tourbillon et balcon privé. Gastronomie réputée sur place et piscine panoramique chauffée. www.aubergedesfalaises.com • 1 800 386-3731.

Vous désirez annoncer dans ces pages

Communiquez avec le télémarketing au **418 686-3377** ou sans frais au **1 800 318-3378**.

Télécopieur : **418 686-3370**
telemarketing@lesoleil.com

VOS PHOTOS DE VOYAGE

Écrivez-nous à voyages@lesoleil.com



FRAÎCHEUR ALSACIENNE

L'eau qui descend lentement dans le petit village médiéval de Kaysersberg, en Alsace.

— PHOTO BERNARD FILLION, CHARNY

D'où vient ce drapeau? | Jamaïque



La Jamaïque est une île des Caraïbes faisant partie des Antilles. Ses voisines sont Cuba, au sud, et l'île d'Hispaniola, à l'ouest, un territoire que se partagent Haïti et la République dominicaine. La Jamaïque fut annexée par l'Espagne après le débarquement de Christophe Colomb en 1494. Puis elle devint une colonie britannique en 1670 à la suite de l'invasion par les Anglais. Plaque tournante de la traite des Noirs pendant près de 200 ans, l'économie de la Jamaïque, qui reposait essentiellement sur les grandes exploitations de canne à sucre, a chuté après l'abolition de l'esclavage en 1833. À la fin du XIX^e siècle, des mouvements nationalistes commencent à faire leur apparition. La Jamaïque obtiendra finalement son indépendance dans le cadre du Commonwealth, le 6 août 1962. Sa capitale est Kingston. Aujourd'hui, l'économie de l'île repose sur le tourisme et les exportations de bauxites. Adopté en 1962, le drapeau de la Jamaïque présente une croix de saint André dont les extrémités échouent aux quatre coins du drapeau. Les diagonales jaunes forment ainsi quatre triangles de couleur verte dans les parties supérieures et de couleur noire près de la hampe et du battant. Chacune des teintes du drapeau a une signification. Le vert symbolise les ressources naturelles et l'espoir, le jaune représente les richesses naturelles et le soleil, alors que le noir traduit les difficultés du passé et celles à venir. **Lise Fournier**

EN BREF

Vols au Québec à 99 \$

→ Le prix de l'essence ne cesse

de grimper? L'avion pourrait se révéler avantageux. Jusqu'au 31 juillet, Air Canada propose des vols à 99 \$ l'aller simple pour plusieurs villes québécoises au départ de Montréal. Bagotville, Baie-Comeau, Val-d'Or, Mont-Joli et Québec profiteront notamment de cette offre spéciale. Avis aux retardataires, les billets doivent toutefois être achetés cinq jours à l'avance et le vol doit avoir lieu au plus tard le 7 septembre prochain. Au prix du billet s'ajoutent les taxes et les autres frais. **Valérie Simard (collaboration spéciale)**

Paris pas cher... 12 mois par année

→ Vous avez raté les soldes à Paris? Qu'à cela ne tienne. Lonely Planet vient de publier un guide des aubaines offertes en tout temps dans la Ville lumière. Imprimé dans un nouveau format de poche sur une maquette attrayante, *Paris petits prix* regroupe 400 adresses de restaurants, bars, boutiques, musées et autres attractions à prix abordable. Comme elle voulait montrer qu'il est possible de vivre ou de séjourner à Paris de façon chic et sympa sans se ruiner, l'auteure Muriel Chalandre suggère notamment des endroits où on peut manger pour moins de 20 euros le soir et des boîtes de nuit où l'entrée est gratuite. Le guide est divisé en 10 quartiers majeurs et en quelques sections thématiques.

La Presse
MURIEL CHALANDRE. *Paris petits prix*, Éditions Lonely Planet, 200 pages, 14,95 \$

VOYAGES TRANSASIE 1672 Avenue Lincoln, Montréal, QC, H3H 1G9
Télécopieur: 514 932-3688
Courriel: voyagestransasie@hotmail.com

1520452

<p>Impression de Chine 10 jrs Visites: Beijing - Hangzhou - Xitang - Suzhou - Shanghai Départs garantis: 1 698\$ 2 nov.: 1698\$ / 1698\$ 1^{er} déc.: 1898\$ - 6 oct.: 1988\$</p>	<p>La Chine 14 jrs à travers le temps Ensemble à la recherche des légendes perdues... Visites: Beijing - Datong - Wutaishan - Taiyuan - Pingyao - Xi'an - Luoyang Départs garantis: 2 580\$ 17 nov. et 9 déc.: 2580\$ 22 sept. et 22 oct.: 2638\$ le 27 août: 2768\$</p>	<p>La Chine 18 jrs à travers sa culture Visites: Beijing - Xi'an - Guilin - Hangzhou - Shaoxing - Ningbo - Xitang - Suzhou - Wuxi - Jinze - Shanghai Départs garantis: 2 598\$ à partir de 23 sept., 25 oct. et 4 nov.: 2598\$</p>
<p>Faire les courses de Noël en Chine 10 jrs Soie, porcelaine, perles, vêtements, chaussures, sacs, produits électroniques... Départs garantis: 1 798\$ 1^{er} déc.: 1798\$ et 8 déc.: 1898\$ Hôtel 4 étoiles</p>	<p>Rêve de Chine 14 jrs Visites: Beijing - Xi'an - Guilin - Hangzhou - Xitang - Suzhou - Shanghai Départs garantis: 17 sept. et 2 nov. 1 998\$</p>	<p>La Chine 25 jrs à travers ses paysages Visites: Beijing - Xi'an - Longmen - Luoyang - Yichang - Trois Gorges (croisière 5*) - Chongqing Guilin - Hangzhou - Xitang - Suzhou - Shanghai Départ garanti: 4 298\$ 7 oct.</p>

Contactez-nous au 1 888 932-8388 pour réserver votre séance d'information à nos bureaux de Montréal.

Prix par pers. en occupation double incluant: 1. Hôtel 5***; 2. Les transports internationaux et locaux; 3. Les billets d'entrées; 4. Tous les repas et soirées culturelles; 5. Les services de guides francophones; 6. Taxes et coût de la contribution au Fonds d'indemnisation des clients des agences de voyages.

1907638

Voyages Simone Brouty
2045, boul. Laurier (près de Maguire) Sillery, Québec
www.voyagesbrouty.com 418 650-0424

3004334

Les splendeurs de l'Italie, 18 jrs
Circuit le mieux planifié de tous les circuits
Départ 11 sept., 2 annulations, bon prix, groupe de 21 pers.
Départ 25 sept., il reste 4 places, groupe de 21 pers.

Grande Argentine - Patagonie, 22 jours
Départ 10 oct./31 oct., groupe de 18 pers.
2 annulations, très bon prix.
Un circuit des plus complets, toutes les visites et entrées incluses. Accompagné par un professionnel, nous visitons le NORD-OUEST, l'EST, LE SUD, LE CENTRE.

Magnifique Égypte pharaonique, 20 jrs
Départ 8 nov., 2 places, groupe de 18 pers.

Les promotions sont applicables sur nouvelles réservations seulement.

3004218

Voyages traditours au cœur des traditions

1907638

Pérou 16 jours 23 nov., 24 mars	Mexique 15 jours «PRIX SPÉCIAL» 21 nov., 21 jan., 8 fév., 11 mars	Égypte 20 jours 5 nov., 4 mars, 15 avril
Thaïlande 16 jours «PRIX SPÉCIAL» 16 nov., 23 nov., 13 jan. et 2 fév.	Pérou 25 jours 11 nov., 22 mars	Espagne, Portugal 20 jours 20 sept., 4 avril
Thaïlande 21 jours avec l'île Phuket 10 nov. «PRIX SPÉCIAL»	Tunisie 17 jours 14 oct., 21 avril	Vietnam et Cambodge 23 jrs, 16 nov., 16 fév.
Costa Rica 14 jours 3 août, 18 nov., 13 jan., 9 fév. et 1 ^{er} mars	Guatemala, Honduras, Belize 27 janvier 2010	Croatie, Monténégro 19 jrs, 2 oct.
Ouest américain et Las Vegas 23 sept.	Argentine «PRIX SPÉCIAL» Uruguay, Brésil, Chili 19 oct.*	Afrique du Sud 18 jours 22 mars.
Grèce 15 jrs, 24 sept.	République Tchèque, Pologne, Hongrie, Autriche, 18 jrs 10 sept.	Turquie 9 oct., 16 avril, 3 mai
Italie 16 jrs, 27 sept.	N.-Zélande, Australie 29 jours 11 janvier 2010. (incluant extension îles Fidji)	Bali 17 jours 10 nov., 21 fév.
Chine 20 jours 18 oct., 17 avril	Russie: bateau 4*, 15 jrs 10 sept.	
Nambie 18 jours 12 oct.		
Inde: Rajasthan et Gujarat 22 jrs, 5 nov., 12 jan. «PRIX SPÉCIAL»		

Exclusivement vendus et conçus par VOYAGES TRADITOURS pour une qualité inégalable et à prix imbattables. Photos, vidéos et programmes sur notre site Web

514 907-7712
1 888 907-7712
www.traditours.com
Permis du Québec

Croisière à HAWAÏ UN RÊVE réalisable

La seule croisière vous permettant de voir le volcan le plus actif au monde.

VOL DE QUÉBEC AVEC AIR CANADA TOUS LES TRANSFERTS 8 NUITS À WAIKIKI BEACH EN CHAMBRE BALCON VUE MER 7 NUITS DE CROISIÈRE À BORD DU PRIDE OF AMERICA DE NCL TOUS LES REPAS INCLUS À BORD DU NAVIRE PROGRAMME D'EXCURSIONS ET D'ACTIVITÉS (\$) SERVICE D'UN ACCOMPAGNATEUR (LUC LAFLAMME)

POUR UNE 4^e ANNÉE CONSÉCUTIVE

RÉSERVEZ-TÔT 100 \$ INCLUS JUSQU'AU 30 SEPT.

Départ 17 mars 10 ret. 1^{er} avril 10
Prix cabine int. : 4199 \$
Cabine ext. et avec balcon sur demande (\$) Jumelage sur demande

PRÉSENTATION MERCREDI 26 AOÛT 19H (RSVP)

Prix p.p. occ. double incluant toutes les taxes et frais sauf 3,50 \$/1000 \$ de services touristiques pour la contribution au Fonds d'indemnisation.

Déjà 24 ans!

Voyage Vasco - Spatial
2252, boul. Bastien, Québec
Ligne sans frais 1 888 842-3012
418 842-3012

L'Univers de la Croisière ouvert samedi de 10 h à 14 h