

LA PRESSE TOURISTIQUE

Lanaudière | Été 2025 | GRATUIT



VIVRE L'ÉTÉ VERSION LOCALE

Le plein de nouveautés
à essayer

Sur la route
des festivals

Détente à ciel
ouvert

UNE PROPRIÉTÉ DE
MÉDIALO

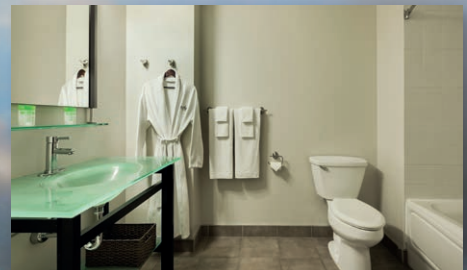
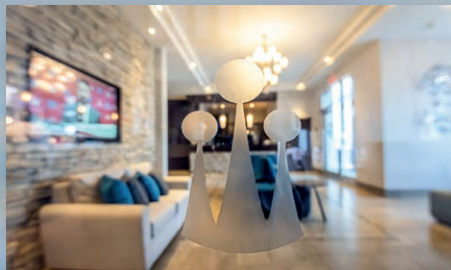
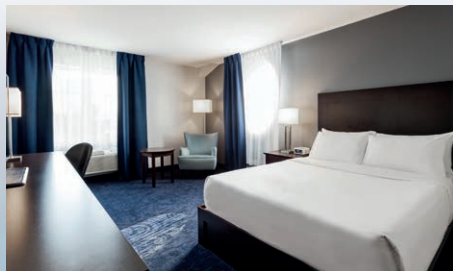


IMPERIA®

HOTEL • SUITES

Trouvez l'hôtel de vos rêves au cœur de la belle province du Québec

Sous le signe du confort et du raffinement, Impéria Hôtel & Suites vous offre tout ce dont vous avez besoin pour vivre un séjour inoubliable. Profitez de chambres modernes, connectées et équipées des commodités à la fine pointe de la technologie. Et relaxez-vous dans un décor enchanteur.



**TOURISME
LAURENTIDES**

Impéria Saint-Eustache

570, rue Dubois
Saint-Eustache (QC)
Tél : 450 472 3336
info@imperiahotel.com

Impéria Terrebonne

2935, boulevard De La Pinière
Terrebonne (QC)
Tél : 450 492 3336
terrebbonneinfo@imperiahotel.com

Impéria Boucherville

1550, boulevard de Montarville
Boucherville (QC)
Tél : 450 857 3336
bouchervilleinfo@imperiahotel.com

Cet été, faites le plein de nature à deux pas de la ville!

Camping et hébergements disponibles sur place.



TOURISME
LAURENTIDES

parregionalsadm.com

No d'établissement : 200082

L'ART DES VACANCES DANS SA RÉGION

L'été, la saison où tout est possible, où les soirées ne finissent pas, où les amitiés se créent et les histoires se forment, où les imprévus sont les bienvenus.

Pour plusieurs, c'est la saison des vacances qu'on attendait impatiemment. Pour d'autres, l'été représente quelques congés et des week-ends bien remplis pour profiter du beau temps.

Inspiré d'une publication du Mouvement HappyFitness, j'ai adopté depuis la dernière année « l'art de tomber en vacances pour deux jours ». Ça veut dire, entre autres, de mettre son cellulaire en « mode avion », de prévoir des plages horaires sans rien à l'agenda pour laisser place à la spontanéité et d'essayer des nouvelles choses. Bref, se dire pendant deux jours : « allez, on est en vacances! »

Alors, que vous vouliez profiter de vos week-ends comme des vacances ou que vous souhaitiez tester de nouvelles expériences, vous découvrirez les multiples facettes et couleurs de notre belle région dans cette édition de *La Presse Touristique*.

En mode plein air, on pédale à travers les sentiers de vélo de montagne les plus aimés, on (re)découvre des hébergements en nature et on s'immerge dans les forêts et les lacs de la première partie du Sentier national au Québec. Si l'on prévoit des canicules cet été, ne vous inquiétez pas : on arrive avec des solutions baignade pour rafraîchir votre journée entre deux randonnées, pour toute la famille.

Et qui dit été dit aussi saison des festivals! Laissez-moi vous dire que ce n'est pas juste dans les grandes villes que ça se passe - au contraire. Nombreux sont les artistes qui fouleront différentes scènes de la région tour à tour, pour offrir des moments mémorables dans des paysages magnifiques.

Terrasses, cueillettes, rencontres : plusieurs belles trouvailles gourmandes vous attendent également dans ces pages. Notamment, on met en lumière des fermes florales qui offrent l'accès à leur champ. Une belle activité d'été entre amis ou en famille.

Cet été, c'est l'occasion idéale de découvrir sa cour arrière, de se perdre dans l'arrière-pays, de plonger dans sa culture et celle de nos voisins, de vivre pleinement sa région. Laissez-vous inspirer et guider par le meilleur de Lanaudière. Et même si ce n'est que pour deux journées, donnez-vous la permission de dire : « on est en vacances! »

Bonne lecture!

Marie-Catherine Goudreau
Rédactrice en chef | mcgoudreau@medialo.ca

SOMMAIRE

Lanaudière | Été 2025 | Gratuit

Couverture : La Forêt Ô Cascades est un parc écotouristique quatre saisons, situé à Rawdon, qui propose une expérience nature, un espace pour se rassembler, bouger, rêver et apprendre. Sa mission est de rendre la forêt accessible tout en préservant l'intégrité et la biodiversité des lieux. Sur place, les activités sont variées : camping, randonnée, baignade et bien plus. **Photo** : Sophie Corriveau

- 05 Un été sous le signe de la solidarité et du local
- 07 Guide du tourisme lent au Québec
- 09 Les nouveautés pour l'été
- 10 Hébergements à (re)découvrir
- 14 5 plages pour s'amuser cet été
- 16 Faciliter l'accès à l'eau grâce à la Route bleue
- 18 Sentier national au Québec : La ligne de départ
- 20 Vivre l'été avec son fidèle compagnon
- 26 Chasse et pêche au féminin
- 30 L'été au rythme des festivals
- 36 Carnet de saveurs
- 38 Détente à ciel ouvert



12 Rando et baignade : Un été parfait en famille



22 Rouler en sentier pour s'améliorer en réunion



34 Rencontrer l'âme des fleurs

LA PRESSE TOURISTIQUE

lapresstouristique.ca

MÉDIALO

250, Rue Jacques Plante Bureau 101,
Repentigny, QC J5Y 0L2
www.medialo.ca
514 394-7156

ÉQUIPE DE LA PRESSE TOURISTIQUE

Rédactrice en chef :

Marie-Catherine Goudreau

Directrice du magazine :

Sabrina Desjardins

Éditeurs régionaux :

André Juteau

Annie Perron

Benoît Delisle

Conseillers en solutions médias :

Mireille Cyr

Guy Lafleur

Nathalie Jobin

Collaborateurs :

Catherine Turgy

Michel Therrien

Lisa-Marie Therrien

Geneviève Quessy

Jonathan B. Roy

Catherine Verdon

Mylène Laplante

MÉDIALO

Président : Frédéric Couture

Vice-Présidente : Véronique Gauthier

Directeur de production : Cédric Juguet

Directeur de l'information : Alex Proteau

Publié par **Médialo inc.**

Impression : **Imprimerie Solisco**

Distribution : **Médialo inc.**

Plus de 100 points de dépôt



UN ÉTÉ SOUS LE SIGNE DU LOCAL ET DE LA SOLIDARITÉ

Avec le contexte économique entre le Canada et les États-Unis depuis le début de l'année, nombreux sont les Québécois qui décident de voyager au Québec cet été pour profiter de ce dont les régions ont à offrir. Une bonne nouvelle pour l'industrie touristique de la province. **Par Marie-Catherine Goudreau**

Photo : Sépac

Selon un sondage réalisé par l'Alliance de l'industrie touristique du Québec en février dernier, près de la moitié des Québécois qui ont planifié un voyage aux États-Unis l'ont déjà annulé ou prévoit le faire. Puis, 49% des Québécois qui ont annulé leur voyage aux États-Unis ont l'intention de rester au Québec pour leurs vacances en 2025. Pour l'économie québécoise, c'est une bonne nouvelle, soutient l'Alliance. Les vacanciers qui choisiront de rester au Québec «pourraient avoir des répercussions positives significatives sur le tourisme local, engendrant des retombées additionnelles estimées à 1,5 milliard \$».

Trois facteurs viennent influencer les Québécois sur leur choix de destination pour leurs vacances d'été, soutient Sébastien Benedict, vice-président Affaires publiques et communications à l'Alliance. «Le premier, c'est la colère. Les gens sont furieux de ce qui se passe aux États-Unis. C'est comme une protestation de ne pas aller aux États-Unis. Le deuxième facteur, c'est la peur. Les gens se demandent quelle sera la réception là-bas. Le troisième facteur est économique. Avec la chute du dollar canadien, ça devient moins intéressant pour les Canadiens. On se dit qu'on va en avoir plus pour son argent en restant ici», explique-t-il.

Fort achalandage prévu

«Pour nous, c'est excitant, car le seul moment où l'on a vécu un tel engouement, c'était durant la pandémie», souligne-t-il. Toutefois, ce qu'on vit actuellement est bien différent d'il y a cinq ans, alors que plusieurs commerces étaient fermés et les mesures sanitaires restreignaient la capacité d'accueil. «Si tu veux supporter la province dans le contexte actuel et démontrer ta solidarité, le plus gros achat local que tu peux faire, ce sont tes vacances.»

Baisse de fréquentation des touristes américains

Toutefois, en avril dernier, la Direction des connaissances stratégiques et de l'intelligence d'affaires du ministère du Tourisme observait une baisse de 21% de la fréquentation des touristes américains par rapport à l'an dernier. L'éclipse solaire de 2024 avait toutefois généré beaucoup d'entrées à la frontière, ce qui creuse le déficit.

L'année avait pourtant bien débuté avec une hausse de fréquentation de 17% en janvier pour ce marché, selon le tableau de bord des indicateurs avancés des entrées à la frontière du ministère. C'est à partir de mars que l'on voit une baisse.

Du côté des pourvoiries du Québec, le dernier sondage réalisé auprès d'une trentaine de pourvoyeurs laisse présager une saison stable pour les pourvoiries membres du réseau, et ce, malgré le contexte économique et politique actuel. Les pourvoyeurs ont affirmé que la clientèle québécoise répond «présente» à l'invitation de passer des vacances au Québec cet été. Pour la clientèle américaine et européenne, on sent une certaine stabilité dans les demandes, à l'exception de certaines destinations de pourvoirie qui constatent une légère baisse.

Les impacts dans Lanaudière

Il est encore tôt pour Tourisme Lanaudière pour ressentir l'impact de la situation économique avec les États-Unis pour l'été. L'association touristique régionale a toutefois mené un sondage au printemps pour analyser les impacts. Ainsi, selon ce sondage auquel 65 entreprises de la région ont répondu, les prévisions d'achalandage cet été restent stables pour toutes les clientèles, mais on observe une certaine hausse pour la clientèle de proximité (Lanaudois et Québécois) et une certaine baisse pour la clientèle américaine. «Cela veut dire que certains touristes qui faisaient un voyage aux États-Unis normalement ont plutôt planifié une excursion ou une activité dans Lanaudière à la place», explique Elaine Desjardins, directrice générale par intérim de Tourisme Lanaudière.

Le budget dépensé reste également stable pour toutes les clientèles, mais on note une légère baisse du budget dépensé pour la clientèle de proximité. «Le contexte économique fait en sorte que les gens restent chez eux, dans leur région, et ont un budget plus limité», indique Mme Desjardins. Le phénomène est le même pour la durée des séjours, où l'on observe certaines baisses chez les Lanaudois et les Québécois.

S'il était difficile de mesurer les impacts au moment d'écrire ces lignes, une tendance semblait s'installer. La clientèle québécoise semble rester chez elle, dépenser moins d'argent et partir moins longtemps, mentionne Mme Desjardins. «La clientèle de proximité dépense moins, mais est plus nombreuse. Donc sur les résultats, ça reste stable», indique la directrice. Comme ailleurs au Québec, on observe aussi une tendance des gens à réserver à la dernière minute.

Tourisme Lanaudière mise d'ailleurs beaucoup sur la variété de son offre touristique, autant au niveau du plein air, de l'agrotourisme ou du milieu culturel. «À Lanaudière, on peut tout faire, même rien!», comme le dit leur slogan.

DÉCOUVREZ

COMBLEZ TOUS VOS SENS CET ÉTÉ À TERREBONNE | MASCOUCHE!

À Terrebonne | Mascouche, chaque été se vit en pleine intensité! Que vous soyez friands d'histoire, passionnés de culture ou amoureux de plein air, notre territoire vous propose une riche programmation pour en mettre plein les sens! **Contenu promotionnel rédigé par la MRC Les Moulins**

De la culture plein les yeux et les oreilles!

Vivez un été culturel palpitant avec des spectacles extérieurs gratuits avec la programmation de **POP ton été** et de **Virée su'l'top** à Terrebonne et des **Escales musicales** et de **Scènes d'été** à Mascouche et bien plus! Dans le Vieux-Terrebonne, plongez dans l'univers de la pièce **Les Boys** au Théâtre du Vieux-Terrebonne, laissez-vous emporter par l'**Apéro musical** chaque dimanche et vibrez au son de la musique classique lors du **Grand concert**. La place publique sera également animée avec **Les Détours culturels** et les amateurs d'art sont conviés au **Symposium en arts visuels de l'AAAVT** sur l'Île-des-Moulins. Découvrez aussi l'histoire autrement avec les nombreuses expositions et visites guidées de la Maison d'histoire et de l'Île-des-Moulins et faites un voyage dans le temps avec les voyageurs de la compagnie du Nord-Ouest lors de **1804 : L'événement**.

À Mascouche, le cœur sera à la fête avec le **Festival Octenbulle** et les arts à l'honneur au **Festival des arts de Mascouche** au parc du Grand-Coteau! À l'occasion de son 275^e anniversaire, la Ville de Mascouche vous réserve un été haut en couleur avec une programmation bonifiée, variée et 100 % festive. Ne manquez pas l'**événement anniversaire**, un grand spectacle en plein air vous attend le 22 août!

Des saveurs plein les papilles!

Faites voyager vos sens grâce à une offre gourmande généreuse : plus de 100 restaurants pour tous les goûts, trois **microbrasseries** locales et le **Marché public moulinois**. Ne manquez pas le **Festival Vins et Histoire** de Terrebonne à l'Île-des-Moulins, un incontournable pour les épicuriens!

Effleurez le paysage du bout des doigts!

Avec plus de 154 km de pistes cyclables, des sentiers boisés, des parcs et des plans d'eau pour le kayak ou la détente, le territoire moulinois est un terrain de jeu idéal pour les familles et les amateurs de nature.

Pour planifier votre escapade et découvrir toute la programmation, visitez le terrebonnemascouche.com/pleinlessens ou le vieuxterrebonne.ca!
450 471-9576
tourisme@mrclesmoulins.ca



Des expériences qui vous feront vibrer!



terrebonnemascouche.com



GUIDE DU TOURISME LENT AU QUÉBEC

La créatrice de contenu voyage et photographe Jeanne Rondeau-Ducharme (@jeannemap) a lancé au printemps son premier livre : *Le Québec en prenant son temps : Mon guide pour voyager lentement*. On a discuté avec celle qui, suivie par plus de 80 000 abonnés sur Instagram, explore le Québec et partage ses découvertes et aventures sur les réseaux sociaux depuis plus de 10 ans.

Par Marie-Catherine Goudreau



L'Abbaye Val Notre-Dame est un incontournable dans la région selon la créatrice de contenu.

Photos : Jeanne Rondeau-Ducharme

L'idée d'un livre est dans les projets de Jeanne depuis quelques années déjà. « Je voulais la bonne idée et l'aborder de la bonne façon », dit-elle en entrevue. Ce projet était l'occasion pour elle de rassembler toute la documentation qu'elle a accumulée au cours des dernières années qu'on retrouve sur son compte Instagram. « Les gens m'écrivent tout le temps pour me demander mes recommandations sur des régions! Puis, ça peut devenir complexe de naviguer sur les réseaux pour trouver l'information et on peut se perdre là-dedans. Je voulais répondre à ce besoin », dit-elle, soulignant que c'était un beau défi pour elle.

Découvertes précieuses

Dans ce livre, elle propose une réflexion sur le tourisme durable et lent. « Au fil des années, je me suis rendu compte que mes aventures et mes voyages se rapprochaient souvent de ce que j'appelle le tourisme lent. Dans ce livre, je réfléchis à ce sujet : comment on connecte avec l'activité qu'on est en train de faire, avec les gens autour, avec l'environnement? Souvent, cela passe par la déconnexion », souligne-t-elle. Elle invite les gens à mieux choisir leurs expériences, à vivre le moment, à être moins dans la « bucketlist », bref à être un meilleur touriste.

Elle propose ensuite ses suggestions d'expériences à vivre dans chacune des régions du Québec. « Il y a des endroits que j'allais quand j'étais jeune avec mes parents, des lieux où je retourne chaque année. C'est plus de 50 expériences que j'ai documentées, testées et approuvées! » Pour chaque région, Jeanne présente aussi un guide de bonnes adresses, dans lequel on retrouve des endroits où manger, dormir, bouger, etc. « Je navigue entre les incontournables et les endroits cachés qui méritent d'être découverts », dit-elle.

À l'image de l'auteurice, ce livre propose un mélange d'expériences alliant luxe

et gastronomie et des aventures plus audacieuses, avec des lieux sauvages et des refuges en pleine nature. « Je pense que ça peut aller rejoindre les gens de tout âge. Je touche à tous les types d'expérience, comme j'ai différents intérêts. »

Une lettre d'amour au Québec

Jeanne voyage au Québec depuis sa jeunesse. « J'ai l'escapade facile! Pour moi, voyager au Québec permet de décrocher, de sortir du quotidien rapidement et facilement », dit-elle. « C'est dans mes valeurs depuis longtemps. Je crois que voyager au Québec devrait être mis au même pied d'égalité qu'un voyage Europe », soutient-elle.

Ce livre invite donc à découvrir ou redécouvrir nos régions, nos territoires – tellement vastes. « Voyager ici peut être tout aussi intéressant. [...] On a accès à une nature brute, à de grands espaces, des parcs nationaux, ce que beaucoup de personnes d'ailleurs dans le monde recherchent », affirme Jeanne.

Comment voyager lentement?

Alors que les vacances d'été approchent pour plusieurs, quels conseils peut-on mettre en application pour voyager plus lentement et plus consciemment? « Je crois qu'on peut se permettre de se dire : "Je vais revenir". C'est quelque chose qu'on peut peut-être moins faire en voyageant dans un autre pays, mais au Québec, c'est possible. Par exemple, est-ce que j'ai vraiment besoin de faire le tour de la Gaspésie en cinq jours? Je pourrais simplement m'installer à Carleton-sur-Mer et découvrir l'endroit plus en profondeur », conseille-t-elle.

DÉCOUVREZ

POP TON ÉTÉ 2025

TERREBONNE S'EMBRASE AU RYTHME DE L'ÉTÉ

Du 5 juin au 23 août 2025, Terrebonne se transforme en véritable scène à ciel ouvert avec POP ton été, le plus grand festival musical gratuit de la Rive-Nord. Pour sa 9^e édition, l'événement propose plusieurs jours de festivités, répartis dans divers quartiers, combinant têtes d'affiche, découvertes musicales, humour et activités familiales.

Un festival éclaté aux quatre coins de la ville

Avec ses scènes installées, entre autres, aux parcs Louis-Gilles-Ouimet, des Vignobles et Philippe-Villeneuve, POP ton été mise avant tout sur la proximité. « Le festival se promène d'un quartier à l'autre pour toucher toute la population de la municipalité. Il faut divertir les résidents dans leur quartier et les visiteurs des villes extérieures avec des spectacles d'envergure », explique l'organisation. Cette décentralisation, ajoutée à la gratuité, distingue clairement l'événement d'autres grands festivals de la province. Et Terrebonne en est fière! Chaque fin de semaine de festival suit une formule simple et festive : des concerts sur la grande scène les jeudi et vendredi, avec des têtes d'affiche, et une fête familiale thématique le samedi. À cela s'ajoutent des soirées ponctuelles, comme le spectacle de Valérie Ekoumé le 17 juillet (musique du monde) ou Habana Café le 7 août (musique cubaine), ainsi qu'un gala d'humour le 31 juillet au parc Philippe-Villeneuve avec Jean-Thomas Jobin, Dominic et Martin et plusieurs humoristes de la relève.

Cette organisation permet de créer un véritable fil conducteur tout au long de l'été, et les participants peuvent ainsi vivre le festival à leur rythme, en fonction de leurs intérêts.



L'événement propose plusieurs jours de festivités combinant têtes d'affiche, découvertes musicales, humour et activités familiales.

Une programmation pour tous les goûts

POP ton été, ce n'est pas qu'une suite de spectacles : c'est une expérience humaine et culturelle. « On a voulu faire plus grand. C'est pour ça que le festival a évolué vers des scènes de plus grande envergure avec des têtes d'affiche connues, mais qui incluent aussi des spectacles et soirées plus intimistes », souligne encore l'organisation.

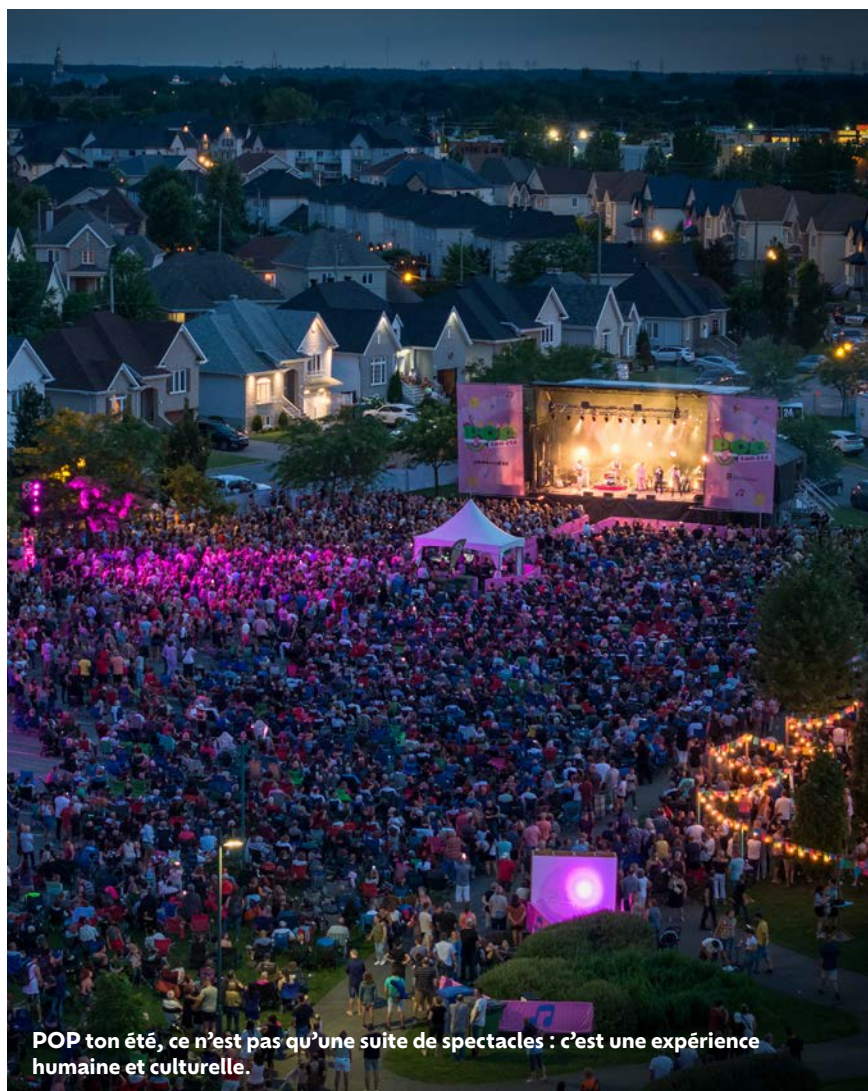
La programmation 2025 reflète cette volonté de diversité. Le premier week-end, le 6 juin au parc Louis-Gilles-Ouimet, les jeunes (et moins jeunes) vibreront au son de Fredz et Jay Scott. Le 11 juillet au parc des Vignobles, les amateurs de chanson québécoise retrouveront Ariane Moffatt, tandis que les 21 et 22 août au parc Philippe-Villeneuve, Marjo et Sara Dufour rejoindront un public plus varié, notamment les amateurs de country. « Les artistes choisis parlent à différents publics... Le but : plaire à beaucoup de monde », résume l'organisation.

Et chaque samedi, les enfants ne seront pas en reste grâce aux fêtes familiales thématiques : « Contes et légendes d'ici et d'ailleurs » en juin, ainsi que « Joyeux non-anniversaire » en juillet et « Le soleil dit bonjour... » en août, inspirées de chansons célèbres. Des moments parfaits pour créer de beaux souvenirs en famille.

Gratuit, inclusif, accessible et festif, POP ton été incarne à merveille l'été à Terrebonne. Plus qu'un simple festival, c'est un rendez-vous qui rassemble autour de la musique, de la culture et de la fête. Une invitation, donc, à vivre un été en grand.



Gratuit, inclusif, accessible et festif, voilà qui décrit bien POP ton été.



POP ton été, ce n'est pas qu'une suite de spectacles : c'est une expérience humaine et culturelle.

Site : terrebonne.ca/pop-ton-ete
Facebook : facebook.com/PopTonEte
Instagram : instagram.com/villedeterrebonne

Découvrez propose aux lecteurs des contenus promotionnels réalisés par ou pour des annonceurs.

LES NOUVEAUTÉS POUR L'ÉTÉ

Par l'équipe de rédaction



Photo : Catrine Daoust

À voir tout l'été : Ondulation

Ondulation fait son grand retour cet été avec des projections d'œuvres sur cinq lieux distincts à travers Joliette pendant tout l'été. Les passants pourront observer les œuvres numériques grands formats lors d'événements et de festivals qui auront lieu tout au long de l'été.

Nouveaux sentiers et chalets à la Pourvoirie du Renard Bleu

De nouveaux sentiers de randonnée pédestre sont maintenant accessibles à la Pourvoirie du Renard Bleu à Saint-Damien. Il est possible d'y accéder avec une entrée journalière ou avec la location d'un chalet sur place. D'ailleurs, quatre nouveaux chalets isolés en bordure de lac viennent d'être ouverts à la location.

Un nouveau parc régional à Saint-Calixte

La grande nouveauté dans la région de Lanaudière cet été sera l'ouverture du parc régional Kilkenny. Situé sur une ancienne carrière de pierres, au cœur de la municipalité de Saint-Calixte, cet espace naturel de 13 km carrés offre une expérience unique en plein air. Les visiteurs pourront explorer des sentiers de randonnée, de ski de fond et de raquette en hiver, découvrant ainsi les richesses d'une biodiversité remarquable. Plus de 100 espèces animales y ont été recensées, en plus de deux magnifiques lacs et d'une rivière. Le parc met également à disposition de nombreux espaces de détente et d'observation, ainsi qu'un pavillon d'accueil chauffé pour maximiser le confort des visiteurs en toute saison. Suivez l'évolution du projet sur le site web de la MRC de Montcalm. mrcmontcalm.com

Le retour du Village Canadiena

Le Village Canadiena, site historique à Rawdon connu comme lieu de tournage pour le cinéma, rouvrira ses portes aux visiteurs à l'automne 2025! D'ici là, de nouveaux hébergements d'expérience sont disponibles à la location et c'est d'ailleurs la façon pour visiter le site historique exclusivement. Pour dormir sur place, on trouve la « tiny house » et la tente du pourvoyeur. Également, dès le mois d'août, le Cirque Alphonse présentera 12 représentations du spectacle Broche à foin. Ce spectacle déambulatoire unique plongera les visiteurs dans l'ambiance de l'époque à travers le village.

canadianavillage.com



Photo : Village Canadiena

À découvrir : le Festival du rire de Joliette

Le premier festival d'humour de la région de Lanaudière s'installe au centre-ville de Joliette du 22 au 24 août. L'événement accueillera plus de 40 humoristes, aussi bien établis qu'émergents, à travers une vingtaine de spectacles répartis dans six lieux de diffusion. Les festivaliers pourront assister à des galas d'humour, des spectacles concepts inédits, des rodages d'humoristes, ainsi qu'à des enregistrements de balados incontournables. Le site principal, situé sur la place Bourget, sera également animé par des amuseurs publics et proposera des activités familiales, incluant une programmation gratuite pour permettre à tous de participer à cette grande fête du rire.

festivaldurire.ca



Le nouveau parc régional Kilkenny

Photo : MRC Montcalm

HÉBERGEMENTS À (RE)DÉCOUVRIR

Envie d'une escapade de quelques jours dans la région? De nombreux hébergements font leur apparition avec une offre de plus en plus grande, alors que d'autres se modernisent pour offrir encore plus de confort. Voici un aperçu des nouveautés cet été!

Par l'équipe de rédaction

Nouvelles unités chez Dômes Saint-Côme

Un deuxième dôme est maintenant disponible à la location et deux nouvelles unités étaient en construction ce printemps chez Dômes Saint-Côme. On prévoit l'ouverture des réservations de ces deux unités cet été ou à l'automne 2025. Ces dômes en pleine nature à Saint-Côme promettent un séjour confortable et les plus beaux levers de soleil!

domesstcome.com



Photo : Dômes St-Côme



Photo : Sophie Corriveau

Des nouvelles cabines chez Forêt Ô Cascades

Forêt Ô Cascades a commencé au printemps la construction de trois nouvelles cabines quatre saisons en design moderne A-Frame en bordure de la rivière Ouareau. Elles pourront accueillir jusqu'à six personnes et seront munies de panneaux solaires. Puis, cet été, l'Hôtel UNIQ sera encore de passage sur le site pour une deuxième année avec ses 10 unités de glamping. Cette année en nouveauté, il y aura trois sites VIP équipés avec tout le nécessaire pour cuisiner.

foretocascades.ca

Des rénovations majeures à l'Auberge de la Montagne Coupée

Ce printemps, l'Auberge de la Montagne Coupée a entrepris un important chantier afin d'élever le niveau de confort de ses chambres, de ses suites et des espaces communs. La salle à manger fait partie des endroits qui connaîtront une importante transformation, alors que l'auberge est reconnue pour sa cuisine gastronomique. Un projet d'envergure d'une valeur de 3 M\$. L'auberge devrait ouvrir ses portes à temps pour la saison estivale!

montagnecoupee.com

Kabania est de retour!

Après l'incendie qui a ravagé le pavillon commun, Kabania, situé à Notre-Dame-de-la-Merci, a entrepris la reconstruction du bâtiment, en plus d'y ajouter un espace réunion. Le Café K aussi sera ouvert très bientôt! Ce site d'hébergement est parfait pour un séjour en nature, propice à la déconnexion.

kabania.ca

Nouveau souffle pour l'Hôtel Riviera de Rawdon

Le Rawdon Golf Resort a annoncé avoir acquis l'Hôtel Riviera, où des rénovations sont prévues afin de donner un nouveau souffle à l'établissement. L'hôtel devrait ouvrir ses portes à temps pour l'été!

rawdongolfresort.com

Des nouveaux mini chalets au parc régional du Lac Taureau

Trois nouveaux chalets pouvant accueillir de quatre à six personnes sont disponibles depuis ce printemps au parc régional du Lac Taureau. Ces chalets tout-équipés sont à 2 km de l'accueil du parc et sont accessibles en voiture. L'offre de plein air aux alentours est importante : accès au lac, plage, sentiers de randonnée, chien de traîneau, raquette et motoneige. À essayer cet été!

parcsregionaux.org



Photo : Sépaq

Des nouveaux prêts-à-camper dans plusieurs établissements de la Sépaq

Cet été, 63 nouvelles unités de prêt-à-camper (PAC) Étoile seront ajoutées dans le réseau de la Sépaq. On comptera 10 nouveaux PAC à la Réserve faunique de Mastigouche ainsi que 15 PAC au Parc national du Mont-Tremblant. Dans la plupart des cas, ces unités viennent remplacer d'anciens modèles de prêt-à-camper traditionnels arrivés au bout de leur vie utile. De forme cubique, le PAC Étoile offre plus de hauteur, plus de rangement et plus de capacité d'accueil (six personnes) et est équipé de lits confortables, de tables et de chaises, d'un réfrigérateur, d'une cuisinière et d'ustensiles de cuisine de base.

sepaq.com

FESTIVAL OCTENBULLE

LE festival des spiritueux et de la mixologie

14 AU 16 AOÛT 2025

PARC DU GRAND-COTEAU, MASCOUCHE

GRATUIT POUR LES CITOYENS DE MASCOUCHE*

OCTENBULLE.COM

*Avec preuve de résidence avec photo

PLUS DE 40 EXPOSANTS SUR PLACE • 17 DJ ET VJ

1298504

LA NOUVELLE SOCIÉTÉ

SPÉCIALISÉS EN SPECTACLES SCÉNARIÉS ET ENVOIÉS

ÉTÉ 2025

DÉCOUVREZ TOUTE NOTRE PROGRAMMATION

lanouvellesociete.com
450 492-5514

THÉÂTRE DU VIEUX-TERREBONNE MOULINET VIEUX-TERREBONNE ÎLE-DES-MOULINS VIEUX-TERREBONNE LA MAISON BÉLISLE VIEUX-TERREBONNE

1296071



Photo : Havre familial

RANDO ET BAIGNADE UN ÉTÉ PARFAIT EN FAMILLE!

L'été est enfin arrivé! Et avec la fin des classes vient aussi ce doux moment où l'on peut enfin passer plus de temps en famille. Si tu fais partie des parents qui cherchent des idées simples, abordables et amusantes pour occuper les enfants dehors... la randonnée pourrait bien être ton alliée! Mais on ne se mentira pas : motiver les enfants à marcher sous la chaleur, c'est parfois un défi. La solution magique? Ajouter une baignade à l'aventure! **Par Lisa-Marie Therrien**

C'est pourquoi j'ai déniché pour toi quelques sentiers parfaits à faire avec les enfants, où l'on peut aussi se rafraîchir après (ou pendant!) la marche. Que ce soit sous une chute, au bord d'un lac ou dans une rivière, ces endroits ont tout pour plaire aux petits comme aux grands.

Quelques astuces avant de partir :

- **Glisse une serviette en microfibre dans ton sac** : légère et compacte, elle sera ton meilleur atout!
- **Mets les maillots de bain sous les vêtements** pour éviter les détours dans les toilettes publiques.

- **Apporte toujours des sous-vêtements secs pour le retour** : marcher mouillé, non merci!
- **Une paire de sandales** est idéale pour éviter de tremper tes bottes de rando en bordure de l'eau.
- **Et surtout** : informe-toi sur les conditions météo, les courants, et surveille toujours les enfants pendant la baignade.

Lanaudière, c'est un terrain de jeu incroyable pour les familles qui aiment bouger... et se mouiller! Voici cinq endroits parfaits pour jumeler randonnée en nature et baignade rafraîchissante, à quelques kilomètres de Montréal. Prêt à plonger dans l'aventure?

Lisa-Marie Therrien est la fondatrice de Faventure, une plateforme web dédiée à la recherche d'activités familiales au Québec. Mère de trois enfants âgés de 6, 4 et 2 ans, elle cultive une passion pour les voyages, les aventures et la nature. Son objectif est d'aider les familles à découvrir les entreprises locales, à profiter davantage de sorties et de voyages, tout en leur fournissant les outils nécessaires et la confiance pour le faire.

Endroits à découvrir



Photo : Sophie Corriveau



Photo : Auberge du Lac Taureau



Photo : Adobe Stock

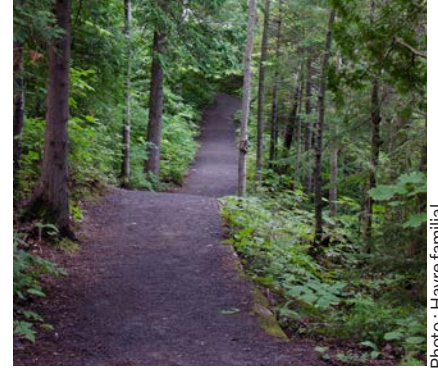


Photo : Havre familial

Forêt Ô Cascades à Rawdon

La Forêt Ô Cascades, à ne pas confondre avec le Parc des Cascades voisin (où la baignade est interdite), est un petit joyau caché au cœur de la nature lanadoise. Ce sentier longe la rivière Ouareau, offrant un environnement paisible et immersif. Les enfants adorent suivre le fil de l'eau, observer les petites chutes naturelles et, à certains endroits, tremper les pieds dans la rivière. Il est même possible de s'y baigner par moments, dans des zones plus calmes, bien qu'il faille faire preuve de prudence en raison des nombreuses roches.

Parc régional du Lac Taureau à Saint-Michel-des-Saints

Ce vaste parc est une destination estivale bien connue des familles en quête d'espace et de tranquillité. Les sentiers autour du lac permettent de marcher au cœur de la forêt boréale. La plage du Lac Taureau est vaste, sablonneuse et bien aménagée. L'eau est généralement calme et réchauffée par le soleil, ce qui en fait un endroit de prédilection pour les enfants. Après une courte randonnée ou une balade dans les sentiers boisés, on peut installer la couverture, sortir la glacière et profiter d'un bon moment de détente.

Plage municipale de Sainte-Émélie-de-l'Énergie

Cette plage gratuite est un petit havre familial. Jeux pour enfants, volley-ball, location d'embarcations, aires de pique-nique et toilettes sont disponibles sur place. Ce qui le rend encore plus attractif ? Sa proximité avec de magnifiques sentiers pédestres. À seulement deux minutes en voiture, tu peux accéder aux sentiers du lac Kaël (14 km en pleine nature) ou aux sentiers de la Slye (7 km), plus accessibles pour les jeunes enfants. Une belle option pour profiter d'une journée active en plein air, sans dépenser un sou.

Havre Familial à Sainte-Béatrix

Le nom dit tout: cet endroit est pensé pour les familles. Le Havre Familial propose des sentiers de randonnée accessibles, de courte durée, idéaux pour les plus jeunes. En marchant à travers les bois, on découvre un site bien entretenu et accueillant, où tout est mis en place pour favoriser le contact avec la nature. La récompense, après la balade ? Un lac tranquille, parfait pour la baignade. Les installations sur place permettent également de prolonger la sortie avec des jeux, une aire de pique-nique ou même des activités sportives.

MONT BLANC
RODÉO FEST
UNE 4^e ÉDITION
DES NOUVEAUTÉS À NE PAS MANQUER

TOURISME LAURENTIDES

PRÉVENTE EN COURS
MEILLEURS PRIX JUSQU'AU 30 JUIN

HÉBERGEMENT SUR PLACE
#589083

Rick Duff

PHIL GAUZON
DELUXE

WILDER
THE WILD PALOMPOS

BLUE RIDGE BAND

5 PLAGES POUR S'AMUSER CET ÉTÉ

Par l'équipe de rédaction



Photo : Neil Amstrong

Plage municipale de Saint-Gabriel

Où : 343, avenue du Parc, Saint-Gabriel
Tarif : Gratuit pour les 17 ans et moins | 10\$ pour les 18 ans et plus
Sur place : Terrains de volleyball | Location d'embarcations nautiques chez Courant Marin

Plages du parc national de Tremblant

Où : Plage de la Crémaillère (secteur de la Diable) et du Lac-Provost (secteur Pimbina-Saint-Donat)
Tarif : Gratuit pour les 17 ans et moins | 9,85 \$ pour les 18 ans et plus
Sur place : Location d'embarcations nautiques | Randonnée | Vélo | Camping

Plage municipale de Saint-Alphonse-Rodriguez

Où : 250, rue du Lac-Pierre Nord
Tarif : Gratuit
Sur place : Tables à pique-nique | Terrain de volleyball | Plusieurs sentiers de randonnée à proximité



Photo : Municipalité de Saint-Donat

Plage municipale de Saint-Donat

Où : Parc des Pionniers | 14, chemin Hector-Bilodeau, Saint-Donat
Tarif : Gratuit
Sur place : Jeux pour enfants | Terrains de pétanque



Plage municipale de Rawdon

Où : 3304, 8^e avenue, Rawdon
Tarif : 12\$ pour les 13 à 64 ans | 4\$ pour les 7 à 12 ans et les 65 ans et plus
Sur place : Location d'embarcations nautiques | Équipements sportifs et adaptés

Photo : Estelle Hébert

EXPLOREZ LA BASE NAUTIQUE DE REPENTIGNY

LA PORTE DU FLEUVE

Située en bordure du majestueux fleuve Saint-Laurent, la Base nautique de Repentigny est une destination estivale incontournable pour les amoureux de plein air et de nature. Accessible à partir du parc Saint-Laurent et nichée sur l'Île Annexe, cette oasis urbaine conjugue détente, sport et écotourisme dans un cadre unique et paisible. Entièrement alimentée à l'énergie solaire, la base nautique mise sur une approche durable pour offrir des expériences enrichissantes à la fois pour les visiteurs et pour l'environnement. **Contenu promotionnel rédigé par la Ville de Repentigny**

Du mois de juin et jusqu'à la fête du Travail, les familles, les aventuriers en herbe et les sportifs aguerris sont invités à profiter d'une panoplie d'activités incluses dans les forfaits offerts. Que vous optiez pour une escapade paisible en kayak ou une initiation à la planche à pagaie (SUP), les options sont nombreuses pour explorer les eaux calmes et découvrir les rives verdoyantes de Repentigny. Des activités terrestres comme le volleyball de plage, le lancer de la hache, la pétanque, les jeux de fers ou encore le disque-golf viennent compléter l'offre, créant une ambiance festive et conviviale idéale pour passer une journée complète à l'extérieur.

Deux formules sont proposées : le Forfait Découverte, qui donne accès à l'ensemble des activités terrestres, et le Forfait Aventure, qui inclut en plus l'utilisation d'embarcations nautiques. Les résidents de Repentigny bénéficient de tarifs avantageux, et des prix adaptés sont également prévus pour les enfants. Cette accessibilité contribue à faire de la base nautique un véritable lieu de rassemblement, sans compromis sur la qualité des services.

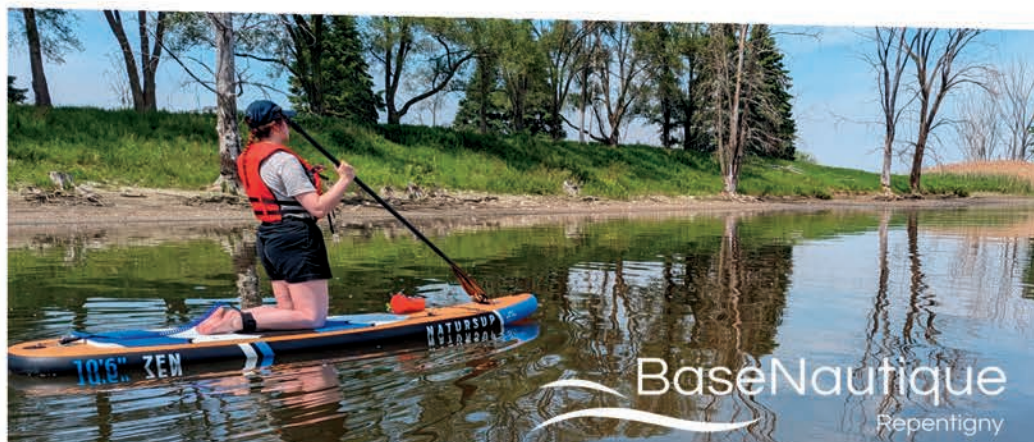
Les amateurs de sensations fortes ne sont pas en reste. La base propose en effet la location de planches de surf électriques (e-surf), une activité encore méconnue mais résolument excitante, réservée aux visiteurs de 13 ans et plus. Il est également possible de louer des vélos électriques pour explorer les environs, avec des départs depuis le parc Saint-Laurent. Ces

expériences, plus exclusives, viennent bonifier l'offre pour ceux qui souhaitent repousser un peu plus loin les limites de l'aventure.

Pour les groupes à la recherche d'un lieu original pour un événement privé ou corporatif, la Base nautique propose également un forfait exclusif sur réservation. De 20 à 60 personnes peuvent ainsi profiter de l'île et de ses installations pendant une journée complète dans un décor naturel enchanteur. Qu'il s'agisse d'une fête de famille, d'une journée d'équipe ou d'un événement de réseautage, l'Île Annexe offre un cadre à la fois captivant et dépaysant.

Avec ses installations écologiques, ses nombreuses activités en plein air et sa localisation idéale aux abords du fleuve, la Base nautique de Repentigny s'impose comme une destination estivale de choix dans Lanaudière. Que vous soyez de passage pour une journée ou que vous planifiez une sortie estivale plus complète, l'invitation est lancée : cet été, reconnectez avec la nature, payez à votre rythme et laissez-vous surprendre par la richesse du fleuve et de l'île Annexe.

Pour plus d'information ou pour réserver votre forfait, visitez le site officiel : recreonaturerepentigny.com





FACILITER L'ACCÈS À L'EAU GRÂCE À LA ROUTE BLEUE

Glissez votre embarcation à l'eau et suivez le courant! La route bleue propose des parcours clés en main aux pagayeurs en quête d'aventure à travers le Québec. Rivières, lacs, fleuve : chaque itinéraire révèle un nouveau territoire à explorer, en toute simplicité. **Par Marie-Catherine Goudreau**

Photos : La route bleue

Anciennement connue sous le nom Sentier maritime du Saint-Laurent, La route bleue s'est transformée en 2020 pour devenir un réseau national ouvert à tous les plans d'eau et à toutes les activités nautiques non motorisées. Quatre fédérations travaillent actuellement à son développement : Canot kayak Québec, Eau Vive Québec, Voile Québec et la Fédération québécoise de Kite.

Ainsi, La route bleue propose des parcours « clé-en-main » pour les gens qui veulent vivre une expérience sur l'eau, facilement accessible. Actuellement, on compte près de 75 parcours sur des plans d'eau à travers le Québec, dont 3 accessibles dès l'été dans Lanaudière. Une centaine d'autres seront accessibles dès les prochains mois.

Plusieurs étapes

Pour qu'un parcours nautique devienne une route bleue, il faut un porteur de projet, comme une municipalité, une MRC, un organisme de bassin versant ou une communauté. Ensuite, l'équipe de Canot Kayak Québec entre en jeu et effectue tout le travail sur le terrain.

« On amène une expertise technique. On va pagayer la section, prendre des photos et des données, s'assurer que c'est un parcours possible. Puis, on détermine le niveau de difficulté, on crée toute la cartographie, les cartes interactives, les fiches techniques, les responsabilités du pagayeur, etc. », explique Chahaya Saleha, responsable au développement de La route bleue chez Canot Kayak Québec. Pour chaque point sur la carte, l'organisme a signé une entente de passage avec le propriétaire du terrain, souvent une municipalité ou une entreprise. Ensuite, toutes ces informations sont regroupées au même endroit : sur le site web laroutebleue.ca.

Accompagner le pagayeur de manière sécuritaire

À partir de ce site web, on peut choisir la région de son choix pour découvrir les parcours accessibles. Sur la page de chaque parcours, on retrouve toute l'information nécessaire pour préparer sa sortie : une carte interactive et imprimable, le niveau de difficulté, les points de départ et d'arrivée, la durée, le milieu, etc.



De plus, dans la section « Informations complémentaires », on peut s'informer notamment sur la location d'équipement, les clubs et les attraits touristiques à proximité. « Plusieurs parcours ont des options de sorties guidées, avec des guides de la région. C'est une belle possibilité pour une personne qui commence », indique Chahaya.

Puis, pour chaque parcours, on indique aussi les brevets suggérés pour le faire, afin d'être bien préparé. « Ces brevets sont établis selon les formations données par Canot Kayak Québec et Eau vive Québec. » C'est pour s'assurer que le payeur est bien au fait du niveau requis et d'assurer la sécurité.

Que ce soit pour une sortie en solo, en famille ou entre amis, la route bleue ouvre un accès privilégié aux plans d'eau du Québec. Avec des parcours sécurisés et bien documentés, elle facilite l'exploration tout en encourageant une pratique responsable du canot et du kayak. Et avec l'ajout de nouvelles sections d'ici 2025, l'aventure ne fait que commencer!

3 parcours dans Lanaudière sur le fleuve Saint-Laurent

De Repentigny à Saint-Sulpice

Au départ du parc Saint-Laurent à Repentigny, ce parcours de 14 km (aller simple) est idéal pour les débutants souhaitant découvrir la navigation sur le tronçon fluvial. L'arrivée est au quai de Saint-Sulpice.

- Niveau : Débutant
- Durée : 3 h 30 à 7 h
- Milieu : Eau calme

De Saint-Sulpice à Lavaltrie

Au départ du quai de Saint-Sulpice, laissez-vous bercer par le fleuve pour un parcours de 9 km (aller simple) sur le fleuve Saint-Laurent. L'arrivée se fait à la rampe du parc Gérard-Lavallée.

- Niveau : Débutant
- Durée : 2 h 30 à 4 h 30
- Milieu : Eau calme

De Lavaltrie à Lanoraie

Partez à l'aventure depuis la rampe du parc Gérard-Lavallée à Lavaltrie pour un parcours de 10 km (aller simple) sur le fleuve Saint-Laurent. Vous y découvrirez des vues pittoresques sur Lavaltrie, l'île Hervieux et Lanoraie. L'arrivée est au quai municipal de Lanoraie.

- Niveau : Débutant
- Durée : 2 h 30 à 5 h
- Milieu : Eau calme

50 ans de mémoire et de passion, ça se fête!

Restez à l'affût de notre programmation spéciale!



Informations :
450 492-7477

info@spht.ca www.spht.ca



Exposition sur la vie et l'oeuvre de Germain Bergeron



Nouvelle visite guidée du manoir Masson, de l'église et de son cimetière



Balades historiques en cyclo-pousse



Exposition « Terrebonne. Ses habitants. Sa mémoire. »



1428, Grande Allée, Terrebonne

Fier partenaire de Patrimoine et Histoire Terrebonne



Un niveau



Un théodolite

450 471-0388 • www.groupe-meunier.com

SENTIER NATIONAL AU QUÉBEC LA LIGNE DE DÉPART

Photos : Catherine Turgy

Tout a commencé avec un plan ambitieux... celui de bâtir un sentier exclusivement pédestre, qui traverserait notre pays d'un océan à l'autre, en passant par les 10 provinces. À la fin des années 80, le Québec emboîte le pas grâce à une poignée de passionnés qui ont embarqué dans le projet avec enthousiasme. C'est dans Lanaudière, en 1990, que naissent les premiers kilomètres du Sentier national. Le tronçon Matawinie lance le bal pour la création d'un tracé qui sillonnera la province, d'Ottawa à Cap Gaspé, à travers une myriade de territoires sauvages et d'écosystèmes d'une biodiversité incroyable. Dans ce troisième et dernier texte de cette série, nous plongeons au cœur de la première partie du Sentier national au Québec : l'Outaouais. **Par Catherine Turgy**

Gatineau : le point de départ

C'est sur la frontière de l'Ontario, sur le pont Alexandra situé en plein cœur de la ville de Gatineau, que se trouve le point de départ du Sentier national au Québec.

Le début du parcours, partagé avec le Sentier Transcanadien, traverse la ville en direction nord-ouest sur 13,7 km de piste cyclable avant d'entrer dans les limites du parc de la Gatineau. Le sentier multifonction traversant le parc totalise quant à lui 42 km. Il entre dans la forêt en serpentant en direction du lac Meech, croisant à plusieurs reprises la route principale et quelques relais de jour permettant de prendre une pause. De lac en lac, le tracé invite à découvrir l'histoire du parc via de nombreux points d'intérêts : sites historiques, ruines et même... une caverne ! Un petit détour dont l'intersection est située entre le lac Mousseau et le lac Philippe permet de s'aventurer dans les entrailles de la caverne Lusk. Une bonne raison d'emporter sa lampe frontale pour pouvoir jouer les spéléologues et y découvrir un petit labyrinthe naturel, sculpté au cœur de fascinantes formations géologiques.

À ce jour, à l'exception du camping du lac Philippe situé au nord du parc, il n'y a aucune possibilité de passer la nuit dans le parc en mode longue randonnée. Toutefois, l'aisance d'accès aux véhicules donne la possibilité au marcheur de sortir du parc vers Chelsea vers la mi-parcours pour aller se ravitailler et passer la nuit en hébergement. Après avoir contourné le lac Philippe, le sentier sort ensuite du parc au stationnement P17, à la hauteur de la ville de Wakefield, où d'autres hébergements sont disponibles, notamment le Moulin Wakefield Hôtel et Spa, un lieu historique aussi charmant que surprenant.

Un tracé à connecter, un territoire à protéger

Pour poursuivre l'aventure à pied au-delà du parc, il faut emprunter les routes puisque le sentier demeure discontinu dans cette région. Le prochain tronçon praticable prend racine dans la municipalité de Val-des-Bois : le sentier Albatros. Selon Loisirs et Plein air Outaouais, des coupes à bois sont actuellement planifiées dans le secteur et des négociations sont en cours afin de protéger le tracé sur 600 mètres de part et d'autre du sentier avant que les coupes n'aient lieu.

Réserve faunique Papineau-Labelle : des avancées prometteuses

Vers le 6^e kilomètre du sentier Albatros, on entre dans la réserve faunique via l'Entrée Blanchard. À travers une nature sauvage habitée d'épinettes noires, de bouleaux et de castors, le randonneur s'en met plein les narines et les bottines. Odeurs sucrées de conifères et de petits fruits, effluves des marécages pleins de vie et des feuillages humides. Après une bonne journée de marche, immergé au cœur de la réserve, on émerge enfin sur la pointe nord du magnifique lac Écho, où un camping aménagé, opéré par la Sépaq offre un repos bien mérité...

Pour lire l'article complet et les autres textes de cette série sur le Sentier national au Québec, scannez ce code QR



Marcheuse de longue distance, **Catherine Turgy** a parcouru plus de 11 000 km à pied sur les grands sentiers nord-américains, mais c'est le Sentier national au Québec, qu'elle a marché dans son entièreté en 2020, qui occupe la plus grande place dans son cœur de randonneuse. Elle partage maintenant sa passion de l'aventure et les secrets de sa persévérance à travers des conférences inspirantes, remplies de récits émouvants, d'anecdotes improbables et de leçons durement acquises.

L'ESPACE CULTUREL DE REPENTIGNY

UN ÉTÉ D'ART ET DE DÉCOUVERTES

Le Centre d'art Diane-Dufresne, au cœur de l'Espace culturel de Repentigny, est un lieu unique dédié aux arts visuels et aux métiers d'art dans Lanaudière. Inauguré en 2015, il se distingue par son architecture contemporaine, ses expositions audacieuses et ses activités de médiation culturelle inclusives et conviviales pour tous les publics. Depuis son ouverture, une trentaine d'expositions majeures ont été présentées, mettant en valeur des artistes comme Diane Dufresne, Richard Langevin, Michel Robidas et les Cowboys Fringants. **Contenu promotionnel rédigé par la Ville de Repentigny**

Exposition à ne pas manquer

Jusqu'au 28 septembre, découvrez *Identités paysagères*, une exposition d'envergure qui allie des œuvres patrimoniales et des créations contemporaines. Présentée en exclusivité dans la région, elle met en dialogue les gravures du grand maître de l'art québécois, Marc-Aurèle Fortin, avec les regards engagés de quatre artistes contemporains : Isabelle Hayeur, Jimmy Perron, Carine Khalifé et François Lauzier. Plus de 50 œuvres originales explorent les notions de territoire, d'urbanité et de mémoire à travers des créations percutantes et engagées, offrant un dialogue au croisement de l'histoire, de la mémoire collective et de la création d'aujourd'hui.

Participez à des ateliers créatifs, en famille ou entre amis et initiez-vous à différentes techniques en compagnie d'un artiste. Consultez la programmation complète au espaceculturel.repentigny.ca.

Vivez la culture à votre rythme

Pendant la belle saison, l'Espace culturel vous invite à explorer, à profiter et à savourer l'été à volonté. Déambulez dans le centre-ville, le long de l'allée jaune, une rue piétonne agrémentée d'un mobilier urbain. Explorez les boutiques de la rue Notre-Dame, dégustez un repas en terrasse ou offrez-vous un moment de quiétude au parc de l'Île-Lebel, avec sa vue imprenable sur le fleuve Saint-Laurent. De jour comme de soir, toutes les raisons sont bonnes pour faire un arrêt à Repentigny.

Identités paysagères

EXPOSITION PRÉSENTÉE JUSQU'AU 28 SEPTEMBRE 2025



Détail de l'œuvre *Le port et le Mont Royal*, gravée par Marc-Aurèle Fortin et tirée par Janine L. Guillaume, 1975-1980 © Fondation Marc-Aurèle Fortin pour les Arts

MARC-AURÈLE FORTIN
Isabelle Hayeur, Jimmy Perron, Carine Khalifé et François Lauzier

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

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

ESPACE
CULTUREL
DE REPENTIGNY

VIVRE L'ÉTÉ AVEC SON FIDÈLE COMPAGNON



Photo : AdobeStock

L'été, c'est le moment où les journées s'allongent et où nos compagnons à quatre pattes deviennent les complices de nos plus belles aventures. Faire des activités avec pitou devient plus simple, plus accessible, et surtout, plus agréable. Plus besoin de s'inquiéter de laisser notre fidèle ami à la maison, car l'été nous permet de l'emmener pratiquement partout avec nous. Dans cet article, je vous invite à savourer chaque instant avec votre toutou, à travers cinq activités à faire absolument avec celui-ci. **Par Mylène Laplante**

Les pattes à l'eau

Lorsqu'on pense à la chaleur de l'été, on peut facilement s'imaginer les deux pieds dans l'eau, en quête d'un peu de fraîcheur. Vous ne pouvez passer l'été sans aller faire trempette avec votre chien.

Les plages publiques, souvent difficiles d'accès pour nos toutous, nous échappent parfois. De temps en temps, il faut sortir l'aventurier en nous, afin de dénicher de beaux endroits qui donnent envie de se jeter à l'eau. Encore mieux, il arrive qu'une ville nous accorde un petit privilège... et c'est exactement le cas à L'Assomption.

Au parc Léo-Jacques, il est possible de profiter de la plage avec votre chien, à condition de respecter quelques consignes simples : rester du côté désigné pour la pêche et garder votre compagnon en laisse en tout temps. À noter : évitez de vous y aventurer après quelques jours de pluie, car la plage risque d'avoir pratiquement disparu et le courant peut devenir trop fort dans ces conditions.

Et pourquoi ne pas glisser sur l'eau à deux : la planche à pagaie peut se transformer en un moment de complicité inoubliable avec votre chien. Bien entendu, comme nous, certains toutous seront plus à l'aise que d'autres sur l'eau, mais avec un peu de patience et une approche progressive, ils peuvent vite devenir de vrais partenaires de planche.

Commencez par de courtes sessions, sur des eaux calmes, pour lui permettre de s'habituer au mouvement de la planche et à votre présence debout. La rivière L'Assomption est idéale pour ce genre d'aventure douce. Pour la mise à l'eau, deux endroits *dog-friendly* sont à privilégier : le parc Maria-Goretti, à Saint-Charles-Borromée, et le parc des Champs-Élysées, à Notre-Dame-des-Prairies.

Et n'oubliez pas : la sécurité avant tout! Offrez à votre chien une veste de flottaison adaptée.

Promenons-nous dans les bois

Que l'on adopte le rythme effervescent du sportif ou la tranquillité du marcheur, une promenade en forêt laisse toujours sa marque sur notre âme.

Parmi les lieux à découvrir au moins une fois dans la vie de votre compagnon à quatre pattes, les sentiers rustiques du secteur Cap de la Fée, à Saint-Donat, occupent une place de choix.

En atteignant le sommet, vous serez récompensé par une vue à couper le souffle

sur les montagnes environnantes... et sur le magnifique lac Archambault qui s'étire à vos pieds. Ce coin de nature, encore brut et authentique, offre un décor paisible et ressourçant, aussi bien pour vous que pour votre chien.

Le sentier vous fera traverser une forêt dense et apaisante, avec ses ruisseaux, de petites chutes et des cascades qui ajoutent à la magie du lieu. Une aventure douce, parfaite pour créer des souvenirs précieux, un pas (et une patte) à la fois.

Dormir dehors

Vivre un instant en pleine nature, le temps d'un week-end, c'est s'offrir une pause bien méritée loin du chaos de la ville. Et votre fidèle compagnon ne pourrait que vous en remercier! Pour une escapade en nature où il est aussi le bienvenu que vous, direction le Camping Nadeau, situé à Sainte-Mélanie.

Ce camping chaleureux accueille les familles avec chiens à bras ouverts. Il se trouve à proximité d'une rivière, où vous pouvez vous baigner, faire du paddleboard, ou même pêcher, à condition, bien sûr, que votre compagnon ne parte pas à la course après les hameçons!

Petite nouveauté, le site s'est récemment doté d'un parc à chiens, idéal pour lui offrir quelques moments de liberté et de jeu pendant le séjour. Encore mieux : un service de toilettage est parfois disponible sur place et des coupes de griffes sont offertes lors d'événements spéciaux organisés au camping.

Plaisir d'été : la crème glacée

Parmi les petits plaisirs coupables de l'été, difficile de battre le bonheur d'une bonne crème glacée trempée dans le chocolat. Depuis ces dernières années, une tendance franchement craquante fait fondre le cœur des amoureux des chiens.

De plus en plus de crèmeries accueillent désormais nos compagnons à quatre pattes. Mieux encore : certaines vont jusqu'à leur concocter une petite douceur bien à eux, directement sur le menu. Crème glacée sans lactose, biscuits maison ou même mini cornets adaptés... il y en a pour tous les museaux !

En passage à Notre-Dame-de-Lourdes, faites un arrêt chez Charlie's, un charmant casse-croûte qui fait aussi office de crèmerie et qui accueille les chiens avec un grand sourire.

Sur place, offrez à votre fidèle compagnon un *puppy-cup* ou simplement un biscuit pour toutou, parfait pour ceux qui boudent un peu le froid. Que vous choisissiez de

vous installer à l'intérieur ou de profiter de la terrasse extérieure, l'endroit est ultra *dog-friendly*, et l'ambiance y est tout aussi chaleureuse que le service.

Boire en bonne compagnie

Que vous souhaitiez conclure une magnifique journée de plein air ou juste prolonger une activité d'après-midi sur une note plus festive qu'un traditionnel resto, pourquoi ne pas opter pour un *beer garden* parmi les plus tendance de la région?

Parmi les incontournables de la région, impossible de passer à côté de la Microbrasserie Brouemalt. Ce lieu convivial vous propose un espace extérieur magnifiquement aménagé, parfait pour profiter d'une bonne bière en plein air, en compagnie de vos enfants... et de votre chien!

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



Photo: NatureSup

LAURENTIDES



LA MAGNIFIQUE

laurentides.com
1 800 561-6673

bonjour québec 





Sentier des cimes
Laurentides

UN GROS WOW ET PLEIN DE PETITS WOW!

Parcours à la cime des arbres, tour panoramique, spectacle de cirque aérien, jardins, terrasse.



sentierdescimes.ca



>1285463



ROULER EN SENTIER POUR S'AMÉLIORER EN RÉUNION

Ce que le vélo de montagne m'a appris (et pas juste sur un vélo). **Par Jonathan B. Roy**

J'ai commencé le vélo de montagne vers 16 ans. C'était le premier sport dans lequel je n'étais pas extrêmement mauvais. À l'époque, c'est sur des sentiers de quatre-roues que j'ai gagné en force pour grimper les rochers, que mon équilibre s'est développé au fil des lentes montées ou des virages serrés, et que j'ai appris à me relever après chaque fois où je passais par-dessus mon guidon. Soit environ une fois par sortie... c'était avant l'invention du génial poteau de selle télescopique!

Entre mes sorties, j'ai appris la mécanique vélo. Et comme la pratique était loin d'être aussi populaire qu'aujourd'hui, j'ai gagné en maturité en roulant avec des cyclistes de deux ou trois fois mon âge. Je ne suis pas soudainement devenu athlète, mais le sport a ouvert mes horizons et a eu un impact sur ma personnalité.

La généralisation des acquis

J'avais oublié tout ça jusqu'à ce que, des années plus tard, ma conjointe se mette elle-même au vélo de montagne. D'abord craintive sur toutes ces roches et racines, elle aime pourtant le sport et persévère. « C'est étrange, me dit-elle un jour, j'ai l'impression que la confiance que je gagne en vélo de montagne se transpose ailleurs dans ma vie. »

Effet placebo du grand air ou véritable lien? Un ami psychologue m'apprend le principe de la « généralisation des acquis »: quand on apprend quelque chose dans un domaine, il arrive qu'on en retire des bénéfices dans d'autres aspects de la vie — surtout quand on est vraiment engagé dans l'apprentissage et que les acquis portent sur des stratégies mentales.

Le vélo de montagne n'est pas qu'une activité physique. C'est un exercice de gestion

du stress, de réactivité, de lecture du terrain, de résilience face aux imprévus, voire aux accidents. Apprendre à garder son calme dans une pente abrupte ou à se relever après une chute, ce n'est pas juste apprendre à rouler, c'est développer une confiance en soi qui nous suit au quotidien, même loin des sentiers.

Améliorer ses descentes de pistes techniques, c'est aussi apprendre à naviguer dans une conversation difficile. Trouver son souffle dans une montée interminable, c'est apprendre à rester calme en réunion stressante. Et tout ça peut très bien commencer par une simple sortie de 45 minutes, un mardi soir, en forêt près de chez soi.

Rouler dans Lanaudière

La grande région de Lanaudière offre une belle diversité de sentiers de vélo de montagne, adaptés à tous les niveaux et nichés dans des paysages naturels remarquables.

Tout au sud, on trouve d'excellents terrains où s'initier au sport ou améliorer son pilotage. À Mascouche, le parc du Grand-Coteau et le parc métropolitain du Domaine-Seigneurial-de-Mascouche proposent 14 km de sentiers pour tous, entretenus par le Club cycliste de Mascouche.

Le Groupe Plein Air Terrebonne, quant à lui, s'occupe de quelques kilomètres parfaits pour l'apprentissage à la Côte Boisée. On trouve quelques kilomètres de sentiers et quatre zones techniques, dont une d'habileté et une ligne de *dirt jumps*. Des camps d'été sont également organisés pour enfants et ados.

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

À Rawdon, Ski Montcalm vire vélo à la fonte des neiges. Son *bike park* compte 14 pistes de descente accessibles par télésiège ainsi que 9 sentiers d'enduro et de cross-country. La montagne offre des lignes *old school* plus techniques et d'autres modernes, plus fluides avec des sauts. Un *pumptack* et parcours d'habiletés sont installés au bas de la montagne.

Presque 20 km sentiers pour tous ont poussé depuis 2017 au cœur de Saint-Côme, au parc Louis-Philippe-De Grandpré. Ce projet avec du flow est géré par la Municipalité et les organismes Vélo de montagne St-Côme et Plein air Lanaudière. Le meilleur endroit pour s'arrêter est au bord de rivière l'Assomption.

Enfin, à Saint-Donat, on pédale depuis 2018 sur quelques kilomètres au parc Nature-Études ainsi qu'au parc des Pionniers.

On n'a jamais eu autant de raison de travailler nos mollets... et notre confiance!

Pour un large aperçu des centres de vélo de montagne à travers le Québec, voyez la carte interactive créée par Vélo Québec : velo.qc.ca/carte-interactive-des-sentiers-de-velo-de-montagne



Photo : Groupe Plein Air Terrebonne

LAURENTIDES



LA MAGNIFIQUE

laurentides.com
1 800 561-6673



StoneHaven Le Manoir

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

Découvrez nos offres estivales



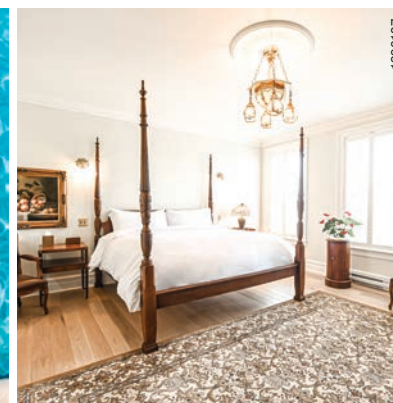
No. CITQ 209646

L'été s'invite au cœur des Laurentides

Réservez votre séjour dès maintenant



RELAIS & CHATEAUX



> 1286187

DÉBRANCHE!

C'EST LES VACANCES

Réserve tes sensations !

TYROPARC
Parc d'aventures en montagne

>1285730



Dépêchez-vous !

*Disponible pour réserver un séjour avant le 30 juin 2025

MICROTTEL
BY WYNDHAM

MONT-TREMBLANT

OFFRE LIMITÉE
RESTEZ PLUS LONGTEMPS & ÉCONOMISEZ GROS !

Plus vous restez, plus vous économisez :

- ✓ 1 Nuit **10 %** de réduction
- ✓ 2 Nuits **15 %** de réduction
- ✓ 3 Nuits **20 %** de réduction
- ✓ 4+ Nuits **30 %** de réduction

Offre disponible uniquement par téléphone.

Contactez-nous et économisez encore plus !

Appelez et mentionnez le code promo **"Printemps"** 819-717-2700

* Sous réserve de disponibilité. Valide pour nouvelles réservations seulement !

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

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



TOURISME
LAURENTIDES

>1295484

LA MATAWINIE

VOTRE DESTINATION ESTIVALE

100 % NATURE, CULTURE ET SAVEURS

La MRC de Matawinie invite résidents et visiteurs à profiter d'un été exceptionnel, sous le signe de la nature, de la culture et de la découverte. Véritable terrain de jeu grandeur nature, la région propose une programmation estivale diversifiée qui saura séduire les passionnés de plein air autant que les amateurs d'expériences gourmandes, de spectacles et de marchés publics locaux. **Contenu promotionnel rédigé par la MRC Matawinie**

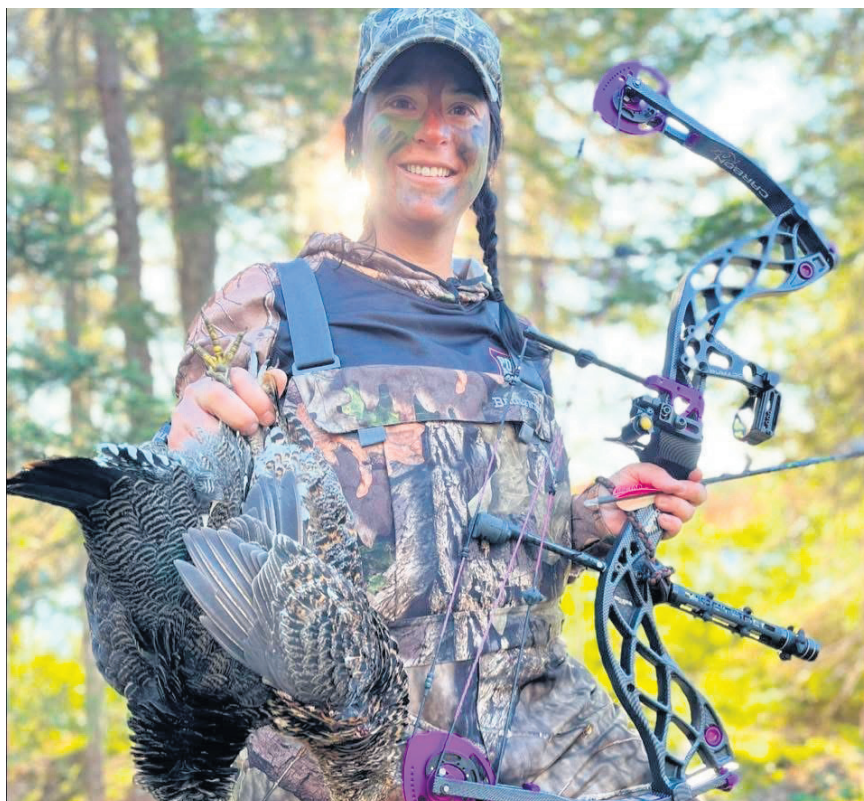
Parmi les expériences à ne pas manquer, les croisières sur le lac Taureau et le lac Archambault, offertes par la Société de développement des parcs régionaux de la Matawinie, vous offrent l'occasion de découvrir la richesse du territoire à travers ses baies, ses plages, ses îles... et ses récits, notamment à l'île du Village, située dans la baie Ignace du lac Taureau. Une façon conviviale d'explorer le patrimoine naturel et culturel de la région tout en profitant du grand air!

Pour les journées plus fraîches ou pluvieuses, la Maison Louis-Cyr, à Saint-Jean-de-Matha, offre une alternative culturelle intéressante. Ce musée immersif retrace la vie du légendaire homme fort québécois à travers

une muséographie interactive et ludique, idéale pour toute la famille. Une façon originale de (re)découvrir l'histoire locale et de s'inspirer d'un parcours hors du commun. Petits et grands repartiront impressionnés par ce personnage hors norme.

À cela s'ajoutent une foule de possibilités : randonnées, activités nautiques, camping, pêche, visites gourmandes... la Matawinie regorge d'occasions de s'amuser, de découvrir et de savourer les petits plaisirs de la vie. Que ce soit pour une escapade en couple, une aventure entre amis ou une sortie familiale, la région vous accueille entre lacs, montagnes et villages vibrants. Cet été, vivez la Matawinie autrement!





Photos : Courtoisie

CHASSE ET PÊCHE AU FÉMININ

Lors d'un récent événement traitant de chasse et pêche, nous avons appris que les femmes représentaient dorénavant 30,6% des personnes inscrites en 2024 dans le cours canadien de sécurité dans les armes à feu. En ce qui a trait à la formation d'initiation à la chasse, elles représentaient pour cette même année 28,4% des nouvelles inscriptions en termes de nouvelles initiées dans le domaine. De dire dorénavant que la chasse et la pêche représentent des activités typiquement masculines est tout sauf vrai! **Par Michel Therrien**

Pour avoir l'opportunité d'initier et d'enseigner à des centaines de femmes, j'ai observé qu'elles assimilent rapidement les aspects techniques et qu'elles désirent transmettre rapidement leurs savoirs et leurs passions à d'autres femmes.

De plus en plus de groupes de femmes

À preuve à l'été 1999, le programme Fauniquement femme voyait le jour. Celui-ci a connu une certaine ampleur dès son commencement. Depuis, chaque année, des femmes expérimentées accueillent de nouvelles initiées qui apprennent les rudiments de la pêche à la mouche, le tir avec des armes et des arcs ainsi qu'une panoplie d'ateliers pertinents à la découverte et la maîtrise d'aspects techniques liés à ce domaine.

Dans la foulée des initiatives du même genre, la page Facebook Filles de Bois était mise en ligne en septembre 2018 par mon amie Kate Nadeau. Aujourd'hui, cette plateforme d'échange compte 32 000 filles. Les filles sont curieuses et très éprises de nature, me dit Kate à propos de ce regroupement. Aussi, elles se partagent beaucoup de destinations à visiter entre elles.

Le plein de nature

Signe du temps et de cet élan de popularité, je dispensais récemment une formation à des filles membres de ce groupe. Sur 25 participantes, plusieurs chassaient entre elles, sans aucun gars présent lors de certaines expéditions. Elles chassent, dépècent et sortent l'animal du bois entre elles. « Les filles chassent aussi pour aller faire le vide de leur vie active durant la semaine, en allant faire le plein de nature, de chasse et de pêche durant ces précieux week-ends qui leur font du bien », soulignait Tania Gomes, une des participantes à cette formation.

Lors d'un de mes récents voyages de pêche en Mauricie, il y avait 12 filles dans le chalet voisin du nôtre. Il s'agissait du cinquième voyage en pourvoirie pour ce groupe de filles qui avaient toutes pris du poisson dans la journée. Les femmes prennent des vacances de chasse et de pêche et ce faisant, elles découvrent plusieurs belles régions touristiques ainsi que les bijoux comestibles qui se retrouvent dans nos forêts et nos lacs. Le soir venu, elles se font des soupers cinq étoiles!

Des modèles

Certaines filles se spécialisent aujourd'hui dans la chasse et la pêche, dont Marie-Andrée Guilbault. Elle est guide, chroniqueuse et conférencière dans l'équipe Chasse Québec. Marie-Andrée chasse, trappe, pêche et éviscère elle-même toutes ses grosses captures en passant de l'ours à l'orignal.

Cette aventurière, maman de deux filles, marque un peu l'imagination, car elle a une brillante carrière en santé animale. En bref, Marie-Andrée intervient efficacement envers la vie d'une panoplie d'animaux domestiques durant la semaine, mais durant les



Marie-Andrée Guilbault, guide, chroniqueuse et conférencière

week-ends, elle guide et chasse elle-même de grosses bêtes sauvages, souvent à l'arc et à l'arbalète.

Dans le livre *La grande expérience de la chasse*, le journaliste et auteur Luc Chartrand cite Marie-Andrée en ces termes : « Quand on est en mode chasse, on est camouflée et on minimise nos odeurs, alors on vit une expérience plus intense que lorsqu'on va marcher en forêt un après-midi. » Selon Marie-Andrée, « on doit connaître, respecter et aimer les animaux sauvages de la forêt à l'assiette pour devenir une bonne chasseuse ».

Une place sous-estimée

La place des femmes à la chasse a possiblement été sous-estimée et de plus en plus de découvertes en archéologie relativisent le tout. L'ouvrage *Lady Sapiens*, qui se veut une enquête sur la femme au temps de la Préhistoire, révèle qu'elles maîtrisaient de nombreux savoirs, dont ceux reliés à l'art de la chasse. À l'époque des clubs privés de chasse et pêche, il arrivait même durant un automne que plus de 50 % des orignaux étaient déjoués par des chasseuses.

Aujourd'hui, les femmes chassent et pêchent surtout pour passer du temps de qualité en forêt, pour se ressourcer et pour connaître la traçabilité de ce qui se retrouvera dans leur assiette en y ayant participé.



Kate Nadeau, fondatrice de la page Facebook Filles de Bois

Un nombre significatif de femmes consacrent dorénavant beaucoup d'heures à leurs activités et leur présence dynamique amène l'industrie à développer de l'équipement, du linge et des forfaits spécifiques à elles. Lors de ma récente formation en avril 2025 auprès d'un groupe de femmes, quelques-unes d'entre elles m'ont signifié que c'était elles qui avaient initié leurs nouveaux conjoints à la chasse et à la pêche. Cette perspective illustre avec justesse que les mentalités ont bien changé et que c'est très beau d'assister à cette dimension dans la poursuite de nos traditions.

Michel Therrien est conférencier, chroniqueur et ambassadeur des pourvoiries des Laurentides. On peut le suivre sur Instagram, Facebook et également dans la revue *Aventures chasse et pêche*.

LAURENTIDES



LA MAGNIFIQUE

laurentides.com
1 800 561-6673

bonjour Québec TOURISME LAURENTIDES

MOTEL

DES ÉCORCES

- Villégiateurs
- Travailleurs
- Quadistes
- Motoneigistes

627, boul. St-François,
Lac-des-Écorces

819-585-2710

TOURISME LAURENTIDES





www.moteldesecorces.com





Auberge l'Étape

À partir de
149\$

Forfait Escapade Quad disponible
Appelez-nous!





LES HAUTES-LAURENTIDES

LE PARADIS DES SPORTS MOTORISÉS

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

DÉCOUVREZ



ENVIE DE VIVRE DES EXPÉRIENCES QUI ÉVEILLENT TOUS VOS SENS?

Présenté par



À Terrebonne | Mascouche, chaque moment est une invitation à savourer la vie pleinement grâce à un éventail d'activités. Vibrez au rythme des événements culturels incontournables qui animent nos quartiers historiques et profitez d'une pause gourmande sur l'une de nos nombreuses terrasses ou laissez-vous surprendre par les saveurs uniques des microbrasseries locales.

Les amoureux·ses de plein air trouveront un véritable terrain de jeu, avec des sentiers à explorer et des activités nautiques sur la rivière des Mille-Îles, comme le kayak ou le surf à pagaie, pour une immersion totale en nature à deux pas de la ville!

Dans cette section, découvrez une sélection d'entreprises touristiques qui vous proposent des expériences authentiques, conviviales et pleines de découvertes, pour un été tout en plaisir et en émerveillement.

Pour explorer tout ce que notre territoire a à offrir, consultez notre répertoire complet au terrebonnemascouche.com.

La MRC Les Moulins vous invite à explorer un territoire riche en expériences qui en mettent littéralement plein les sens!
Contenu promotionnel





Mascouche fête ses 275 ans

La fondation officielle de la paroisse de Saint-Henri-de-Mascouche remonte au 29 décembre 1750. Pour souligner cet événement important, des festivités seront présentées durant l'année 2025. 275 ans, ça se fête! Une programmation spéciale et dynamique vous attend. Activités familiales et sportives ainsi que plusieurs surprises et moments inoubliables sont attendus.

**Joignez-vous
aux célébrations!**



Le salon de quilles Grande-Allée est l'un des salons de quilles les plus modernes au Québec avec 24 allées de petites quilles, parc d'amusement, deux salles pour les fêtes d'enfants, un restaurant et un bar ainsi qu'une salle de réception pouvant accueillir jusqu'à 55 personnes.

**1400, Grande-Allée,
Terrebonne
450 964-4141**



Le Complexe aquatique Desjardins propose une programmation diversifiée qui inclut les cours de natation traditionnels et les bains libres pour tous, ainsi que des activités thématiques comme les modules de jeu W-BIT pour les enfants et des cours de mise en forme aquatique. Il accueille également des disciplines sportives telles que la natation de compétition, le sauvetage sportif, le waterpolo, offertes par des organismes reconnus.

**2205, chemin Sainte-Marie,
Mascouche
450 313-6060**



Laser Action vous offre un décor extraordinaire et unique à Mascouche, sur la Rive-Nord de Montréal, en plus d'une arène de 5250 pieds carrés et 4 salles de fêtes ou événements privés, dont une avec projecteur pouvant accueillir de 6 à 36 personnes. Que ce soit pour venir s'amuser en famille, entre amis, seul ou en couple, Laser Action saura vous faire vivre une expérience qui vous donnera le goût d'y retourner.

**570, montée Masson,
Mascouche
450 474-5111
info@laseraction.ca**



Le Sieur vous invite à venir pratiquer votre loisir favori dans un endroit consacré avant tout au billard: Salle climatisée, musique d'ambiance, personnel chaleureux et accueillant, tout est mis en oeuvre pour permettre aux amateurs comme aux professionnels de jouer au billard dans une atmosphère agréable et relaxante.

**1341, Grande Allée,
Terrebonne
450 492-8888**



Passport Hélico propose non seulement une formation de pilote d'hélicoptère, mais aussi des tours d'hélicoptère pour tous les goûts. Vous pouvez prendre les commandes sous la supervision d'un instructeur, effectuer des vols de courtoisie, ou même survoler une ville comme Montréal. De plus, ils offrent des certificats cadeaux pour les tours en hélicoptère, permettant aux destinataires de choisir la date et le type de vol.

**10-3320, avenue de la Gare
Mascouche
450 474-4888
888 810-5290**



Viens bouger chez Bloc Action Mascouche!

Découvre l'escalade de bloc dans un centre convivial, sécuritaire et accessible à tous. Que tu sois débutant ou expert, enfant, ado ou parent, tout le monde y trouve son défi. Une activité parfaite pour toute la famille! Ambiance détendue, zones adaptées pour les jeunes et plaisir garanti. Aucune expérience ou équipement requis!

**285, montée Masson,
Mascouche
450 474-7373
info@blocaction.ca**



En 60 minutes, plongez dans une expérience immersive en résolvant des énigmes avec des amis ou en famille dans 8 salles de jeux uniques. Ces jeux d'évasion sont conçus pour un divertissement total, où vous devrez collaborer, utiliser votre logique et votre observation pour vous évader avant le temps écoulé.

**760, montée Masson, # 102,
Mascouche**

**1282, avenue de la Gare Local 6,
Mascouche
450 325-1771**



L'ÉTÉ AU RYTHME DES FESTIVALS

L'été au Québec, c'est la saison des festivals : partout en région, la culture, la musique et le terroir s'invitent au cœur des rassemblements. Ces événements sont l'occasion parfaite de profiter de l'ambiance estivale et de découvrir autrement la vitalité locale. En voici quelques-uns à mettre sur votre itinéraire. **Par l'équipe de rédaction**

Présenté par  **SUBARU
REPENTIGNY**



La route des souvenirs commence
chez Subaru Repentigny

Subaru Crosstrek 2025

 **Subaru
Repentigny** | 47 RUE LYON, REPENTIGNY
WWW.SUBARUREPENTIGNY.COM

>1294327



Photo : Courtoisie

Festival de cirque Bastringue

18 au 29 juin

Après deux éditions triomphantes, le festival de cirque Bastringue à Joliette sera de retour pour une 3^e édition du 18 au 29 juin! Sous la direction artistique de la troupe familiale lanauoise Le Cirque Alfonse, Bastringue nous plonge dans un univers où s'entremêlent l'audace brute, la musique festive, l'humour parfois irrévérencieux et une approche bon enfant séduiront petits et grands. Bastringue prend vie en plein cœur de Joliette et déborde amplement du grand chapiteau afin de créer la surprise et l'étonnement partout au centre-ville. spectaclesjoliette.com

Festival de Lanaudière

4 juillet au 3 août

Durant un mois cet été, laissez-vous transporter par la musique classique du Festival de Lanaudière à Joliette. Situé en pleine nature, ce festival offre une programmation alliant talents internationaux incontournables et grands artistes d'ici. Le festival proposera cette année 3 concerts à l'Amphithéâtre Fernand-Lindsay, 6 concerts dans les églises historiques de la région, 6 concerts Hors les murs, dans des lieux culturels et des sites agrotouristiques, ainsi que 5 soirées cinéma en plein air gratuites. Pour l'édition 2025, il y aura l'avant-première de *Tristan und Isolde* de Wagner en prévision du Metropolitan Opera, sous la direction de Yannick Nézet-Séguin avec l'Orchestre Métropolitain et une première visite en Amérique du Nord de l'Orchestre de l'Opéra royal de Versailles. Finalement, un concert hommage à Ravel soulignera le 150^e anniversaire de sa naissance. lanaudiere.org



Le chef d'orchestre
Yannick Nézet-Séguin

Photo : Simon Paradis

Cultura Expo Rive-Nord

27 au 29 juin

Cultura, c'est un nouveau grand festival à L'Assomption qui chapeaute l'Expo agricole Rive-Nord et les grands spectacles, la braderie des commerçants ainsi que le marché public. Ce dernier inclut 30 exposants de produits gourmands et de créations de métiers d'art. L'Expo Rive-Nord accueille de son côté plus d'une cinquantaine d'éleveurs de bovins qui présenteront leurs plus beaux spécimens au grand concours de bovins. Aussi, près de 25 éleveurs présenteront des génisses au concours des jeunes éleveurs. exporivenord.ca

Un été tout en culture à Saint-Donat

5 juillet au 30 août

Assistez à des spectacles extérieurs gratuits tout l'été à Saint-Donat! Le parc des Pionniers et la place de l'Église accueillent des artistes de tous les styles musicaux les jeudis et les samedis soir. Le vendredi, le marché des Découvertes ou un cinéma en plein air sont au programme. saint-donat.ca

Mon Festival : Le festival culturel pour enfants

11 au 13 juillet

Ayant lieu à Repentigny, Mon Festival est le seul événement culturel gratuit à offrir une programmation destinée exclusivement aux enfants et aux familles de la région. Pendant la durée du festival, toutes les disciplines culturelles sont mises à l'honneur: spectacles de danse, de théâtre, de chant, de marionnettes, de musique, de magie et de cirque.

mon-festival.ca

Festival Chasse-Galerie

11 au 13 juillet

Le Festival Chasse-Galerie revient pour une 23^e édition au parc du barrage à L'Épiphanie. De nombreuses activités sont prévues durant le week-end pour toute la famille, comme une mini-ferme, des jeux gonflables ou encore des randonnées sur la rivière. Plusieurs spectacles country et rock sont aussi prévus durant les soirées! La course de canards aura lieu le dimanche. Plaisirs garantis!

lepiphanie.ca

NOUVEAUTÉ : Lumifest Repentigny

14 au 16 août

La toute première édition du festival Lumifest Repentigny - Arts numériques et vivants vous offre une programmation des plus électriques! Des œuvres numériques flamboyantes et d'extravagantes performances d'arts vivants feront vibrer l'Espace culturel de Repentigny qui sera transformé pour l'occasion en un terrain de jeu féérique. Animations spéciales, DJs, VJs, performances de danse, musique émergente et terrasses vous attendent. lumifest.ca

Rendez-vous country de Saint-Michel-des-Saints

28 au 31 août

Fan de country? C'est votre festival! Au programme: spectacles payants sous le toit de la patinoire, activités gratuites pour tous, bazar et exposition d'artisans à l'église, animation pour enfants et messe avec chorale country. haute-matawinie.com



Photo : Courtoisie

Festival Mémoire et Racines

22 au 27 juillet

Créé en 1995 dans la mouvance des grands festivals folks américains, le Festival Mémoire et Racines est devenu une référence au Québec. L'évènement se déroule au cœur du centre-ville de Joliette et au parc Saint-Jean-Bosco à Saint-Charles-Borromée. Cette année, on propose une programmation diversifiée avec notamment Édith Butler, Les Grands Hurlleurs et Ni Sarpe Ni Branche. memoireracines.org

Pour ne rien manquer cet été, surveillez le calendrier de Tourisme Lanaudière au lanaudiere.ca

LAURENTIDES



LA MAGNIFIQUE

laurentides.com
1 800 561-6673

FESTIVAL BD PRÉVOST

Présenté par:
 Desjardins
Caisse de la Rivière-du-Nord

16 | 17 AOÛT

ÉCOLE DU CHAMP-FLEURI
1135, RUE DU CLOS-TOUMALIN

13^e
ÉDITION



NOUVEAU!

JEU
D'ÉVASION
VIRTUEL




fbdp.ca


Tim Hortons


Famille Piché extra
Où il y a toujours!


Renaud-Bray.com
LIVRES • CADEAUX • JEUX



FESTIVAL
ARTS
SAINT-SAUVEUR

23 juillet au 3 août

festivaldesarts.ca



Vivre l'art!

Guillaume Côté Directeur artistique

Etienne Lavigne Directeur général



TERREBONNE | MASCOUCHE

UNE DESTINATION GOURMANDE POUR VOUS EN METTRE PLEIN LES SENS!

Faites le plein de saveurs à Terrebonne | Mascouche! Découvrez plus de 100 restaurants pour tous les goûts et toutes les fourchettes de prix. **Contenu promotionnel**

Laissez-vous charmer par l'ambiance unique et historique du Vieux-Terrebonne avec ses nombreux restaurants et terrasses nichés dans des maisons ancestrales. Rendez-vous dans le Vieux-Mascouche pour y découvrir des restaurants gourmands et accueillants qui vous feront voyager au temps du Mascouche d'autrefois. Garnissez votre table ou votre panier de pique-nique de produits gourmands du marché public ou des nombreuses boutiques gourmandes. Découvrez également les bières locales de nos quatre microbrasseries! terrebonnemascouche.com



Photo Simon Laroché



Alexia Café & Crêpes

Notre café est autant un endroit pour déjeuner de délicieuses crêpes avec un bon café, que pour des sandwiches ou une salade. Espace à réserver pour vos réunions d'affaire, fêtes familiales, naissance ou entre amies. 5 à 7 à découvrir les jeudis. Événements. Show d'humour mensuel.

**101 – 3235, avenue de la Gare
Mascouche
450 750-9622
info@alexiacafecrepes.com**



Tabernacle, apportez votre vin

À Mascouche, un restaurant raffiné dans un décor unique avec un véritable tabernacle. Cuisine créative, produits du terroir et sauces délicieuses.

Apportez votre vin et profitez d'une ambiance chaleureuse et d'un service attentionné. Ouvert du mercredi au dimanche dès 17h. Réservez maintenant!

**583, montée Masson,
Mascouche, QC J7K 2L6
514 942-3101**



Le meilleur smoked meat en ville!

À ceux qui désirent passer du bon temps en famille ou entre amis, à la recherche d'une ambiance chaleureuse devant une bonne bouffe, nous vous souhaitons la bienvenue chez nous. BYGS vous offre une expérience exclusive en vous présentant du smoked meat de qualité, cuit et découpé sur place devant vous, ainsi que de nombreux produits maison.

**Terrebonne :
203, rue Ste-Marie • 450 492-6312
Mascouche :
2932, chemin Ste-Marie
450 325-0991
bygsrestaurant.com**



Restaurant Black Forest

Est né d'une idée de partage et de découverte des sens. Textures, goûts et innovation sont en symbiose pour faire vivre ce voyage culinaire urbain.

Grâce à un menu changeant mensuellement, l'imaginaire créatif de nos chefs saura vous mettre l'eau à la bouche.

À travers quelque 800 tapas gastronomiques cuisinés depuis son ouverture, l'équipe du Black Forest vous propose de plonger dans notre univers épicurien.

**1700, chemin Gascon,
Terrebonne
450 326-1929**



Bistro Martini Grill

Découvrez des cocktails exclusifs et une cuisine d'inspiration internationale mettant de l'avant la cuisson sur le grill réinventée.

Profitez d'un service courtis et d'une ambiance décontractée pour vos 5 à 7 entre amis, repas en famille ou cocktail d'affaires.

**Terrebonne : 450 326-3332
St-Eustache : 450 413-3332
Boucherville : 450 857-3332**



RENCONTRER L'ÂME DES FLEURS

Différents concepts de fermes florales ont émergé dans les dernières années dans la région de Lanaudière, alors que la tendance des fleurs cultivées localement attire de plus en plus les amateurs de bouquets. Au Jardin de l'Âme, la visite de la ferme est l'occasion de rencontrer la nature pour se mettre à son diapason. **Par Geneviève Qussy**

Laurence Bourgault-Martin a entre autres étudié en herboristerie, ainsi qu'en médecine chinoise et autochtone. Elle s'intéresse aussi à l'astroherboristerie, cette discipline alliant astrologie médicale et herboristerie, et intégrant des principes issus de médecines anciennes et alchimiques.

En invitant ses clients au centre du mandala fleuri, qu'elle a emménagé en plein cœur des jardins de sa ferme florale, elle souhaite leur permettre de rencontrer l'Âme du monde, l'Anima mundi.

«Selon moi, tout a une âme: les animaux, les plantes, les roches. Je me vois comme la personne qui parle pour eux et j'invite les gens à entrer en contact avec leur énergie», dit Laurence Bourgault-Martin.

Transmission de connaissances

Sur la terre qu'elle emprunte à la ferme communautaire 33 hectares, à Mascouche, Laurence cultive des fleurs et des plantes médicinales, dont beaucoup de variétés indigènes, selon les principes de la biodynamie. Cette philosophie agricole est basée sur l'utilisation d'intrants naturels et la planification des travaux agricoles en fonction des cycles de la lune. Les lieux sont aménagés pour permettre l'organisation d'ateliers de transformation, et de cours de yoga et de méditation.

«J'ai conçu un lieu d'enseignement, avec un jardin en cercle, une roue à seize pétales, en lien avec les planètes, les parties du corps et les points cardinaux.



Laurence Bourgault-Martin propriétaire de la ferme florale Au Jardin de l'Âme.

Photo : Au Jardin de l'Âme

C'est un peu mon musée de l'interprétation de la plante! À côté, des espaces de culture de fleurs et d'aromates sont dédiés à la cueillette et plus loin, on peut pique-niquer dans un jardin de lavande invitant à la méditation», décrit la productrice.

En parcourant les allées fleuries en compagnie de ses visiteurs, Laurence Bourgault-Martin pratique l'oracle des plantes, en les invitant à cueillir une plante, dont elle leur explique ensuite le message. Les jours de pluie, des ateliers de fabrication d'amulettes ou de talismans sont menés à l'abri, à partir de plantes séchées.

La transformation

Vers la mi-juillet, les portes d'Au Jardin de l'Âme sont ouvertes à l'autocueillette. Les pavots et œillets voisinent le basilic sacré, le thym et le romarin, parmi d'autres plantes aromatiques.

En plus de profiter de la beauté de leurs bouquets, la productrice souhaite que ses clients soient en mesure d'utiliser et de transformer les plantes pour en tirer tous les bienfaits.



Photo : Au Jardin de l'Âme

Bien avant de se retrouver sous forme de tisane dans une tasse, les plantes ont beaucoup à nous apporter, pense-t-elle.

«Mon rêve était d'inviter les gens à venir cueillir leurs plantes pour leur utilisation, et de leur apprendre comment les transformer en différentes préparations, comme des teintures mères, macérats ou vinaigres. Mais je veux aussi leur transmettre que même avant de les consommer, on en retire des bienfaits.

Plusieurs évènements durant l'été

Durant la belle saison, plusieurs journées spéciales ont lieu à la ferme 33 hectares, dont la Fête des récoltes en septembre, très populaire. Juste à côté d'Au Jardin de l'Âme, les visiteurs ont alors l'occasion de découvrir une autre ferme florale, ordinairement fermée au public, Soliflor.

«Je me spécialise en fleurs coupées, que je distribue dans les marchés publics, à Mascouche et à Pointe-aux-Trembles, explique Maude Camirand, copropriétaire. J'offre aussi des abonnements à mes bouquets et des arrangements pour les événements spéciaux. Toutes mes fleurs sont cultivées de façon écologique!»

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

Quelques fermes florales à découvrir dans Lanaudière

La Sauvageonne à Saint-Roch-de-l'Achigan

Sur les terres de la Suisse Normande : visite des chèvres, autocueillette de bouquets et aires de pique-nique

Arômes et saveurs à Sainte-Mélanie

Autocueillette de lavande et visite des jardins illuminés et des sentiers éclairés aux flambeaux

Les fleurs sèment à Saint-Gabriel-de-Brandon

Créations florales, gamme de produits de soin pour le corps aux parfums floraux, kiosque libre-service à la ferme, visite et ateliers

La Petite ferme florale à Lavaltrie

Bouquets et feuillages fraîchement coupés en vente au kiosque de la ferme

Citrouilles & Cie à Saint-Sulpice

Autocueillette de légumes et de fleurs, dont plusieurs variétés de tournesols, labyrinthe de maïs



L'Adresse Gourmande

Fromagerie • épicerie fine

Boîtes du Vindredi | Fromages à fondue et à raclette

Charcuteries artisanales | Épicerie fine



813, montée Masson, Mascouche

www.adressegourmande.com

450 722-0585  



Photo : La ferme Guy Rivest

CARNET DE SAVEURS

Cette rubrique vise à mettre en lumière les actualités locales de la région, pour découvrir de nouvelles adresses, les saveurs du moment et les arrêts incontournables à mettre sur votre itinéraire cet été. **Par l'équipe de rédaction**

La ferme Guy Rivest revient avec son labyrinthe sous le thème de l'espace

Pour sa 8^e édition, le Grand Labyrinthe de la Ferme Guy Rivest sera sous le thème de l'espace. Avec une centaine de questions, des jeux et des devinettes pour les petits et les grands à travers le parcours, l'activité devient source d'apprentissages. En nouveauté cet été, les jeunes pourront devenir des mini-détectives avec une activité de recherche dans les sentiers spécialement conçue pour les moins de 10 ans!

1305, chemin Laliberté, Rawdon

La Belle Gousse propose un parcours d'interprétation

La Belle Gousse à Saint-Damien se démarque par sa spécialisation dans la culture et la transformation de l'ail, avec un produit phare : l'ail noir de haute qualité. Depuis 2024, la ferme offre aux visiteurs une expérience immersive grâce à un parcours d'interprétation sur la culture de l'ail et ses méthodes de transformation, disponible directement à la boutique.

541, chemin Mondor, Saint-Damien

Une nouvelle boutique pour la Fromagerie du Champ à la Meule

Depuis l'incendie du 14 mai 2021, la Fromagerie du Champ à la Meule à Notre-Dame-de-Lourdes s'est engagée dans une reconstruction ambitieuse. Grâce à l'acquisition de nouveaux équipements de pointe et à une superficie agrandie, elle pourra augmenter sa capacité de production et enrichir son offre. Puis, dès cet été, une toute nouvelle boutique accueillera les visiteurs dans un espace plus vaste, mettant en valeur ses fromages et les produits du terroir local. De plus, des partenariats à venir permettront la création de nouveaux produits inspirés de son savoir-faire.

Les lieux offriront également une expérience immersive, avec des panneaux explicatifs, des vidéos et une équipe sur place pour partager l'histoire et les secrets de fabrication de la fromagerie.

3601, route Principale, Notre-Dame-de-Lourdes



**Bistro
Quilles
Golf intérieur**

Heure d'ouverture

Dimanche à jeudi : 11h à 22h
Vendredi et samedi : 11h à 00h

Venez nous voir au :

51 Chemin Lavaltrie, Lavaltrie



Festivals gourmands à ne pas manquer



Photo : Mélanie Émond Photographie

Le Festival Octenbulle de Mascouche

Octenbulle, c'est le festival des spiritueux et de la mixologie au Québec : cocktails, spiritueux, prêts-à-boire, bières, vins, bulles et gastronomie. L'évènement qui se déroule du 14 au 16 août est une occasion de découvrir distillateurs, brasseur, producteurs locaux et importants du Québec le temps d'un week-end au parc du Grand-Coteau, au cœur de la ville de Mascouche. Différents DJ animeront la place lors des trois jours du festival. octenbulle.com

Festival vins et histoire de Terrebonne

Du 8 au 10 août, le Festival Vins et Histoire de Terrebonne accueillera des milliers de personnes dans le cadre enchanteur de l'Île-des-Moulins. Vous y découvrirez plus de 450 produits sur place! lanouvellesociete.com

Les Fêtes gourmandes de Lanaudière

Les Fêtes Gourmandes de Lanaudière fêtent cette année leur 20^e anniversaire du 13 au 17 août! L'évènement qui se déroule au parc des Cultures Bernard-Landry à Saint-Jacques propose une programmation musicale variée, en plus de plusieurs camions de rue et bars avec de l'alcool 100 % québécois. On pourra voir notamment un spectacle hommage aux Cowboys Fringants ainsi qu'un spectacle hommage à Pink. Sur place, il y aura plusieurs kiosques agroalimentaires pour découvrir et déguster les produits de la région, en plus de démonstrations culinaires! fetesgourmandes.ca

Oktoberfest de Repentigny

Du 5 au 7 septembre, l'Oktoberfest se tiendra au parc de l'Île-Lebel à Repentigny. Il s'agit d'un rendez-vous incontournable pour toute la famille où se côtoient fête foraine, spectacles de musique et d'humour, bonne bouffe et bien entendu, le meilleur des microbrasseries! Cette année, il y aura notamment un spectacle Hommage aux Cowboys Fringants, Dumas et Fuso. oktoberfestderepentigny.com

BIÈRES ANCIENNES, MODERNES ET OUBLIÉES Brassées à Lanaudière depuis 2010



L'Albion - Pub & Restaurant

408, boulevard Manseau
Joliette 450 759-7482
Du lundi au vendredi dès 11 h

Brasserie Albion - Salon de dégustation

10, rue de l'Industrie
Ste-Mélanie 450 889-1003
Horaire d'été: Du mercredi au dimanche dès 11 h

Lieu d'inspiration européenne où le
CAFÉ ET L'ART
se rencontrent!

Venez savourer des cafés
d'exception en profitant d'une
ambiance artistique unique.

☎ 579 208-0151

📍 519, rue Frontenac **Berthierville**



RESTAURANT
LA BELLE
EXCUSE
BISTRO

Une ambiance chaleureuse,
une cuisine de saveur
locale et raffinée
ainsi qu'un service
personnalisé
vous attendent.

524, rue Saint-Viateur,
JOLIETTE
450 756-0118

belle-excuse.com

PROMO souper-ciné

Inclus : 2 repas savoureux, 2 verres de vin, 2 billets de cinéma

SEULEMENT
59.95\$
(valeur 100\$)

Tous les soirs
à partir de 17 h
Sur réservation
seulement

LE DUC
CAFÉ • BISTRO

RGM CINÉMA
Joliette

188, rue Beaudry N. Joliette • 450 755-2445
www.bistroleduc.com

Les Thés Roméo & Juliette

Plus de **250 sortes**
de thés et tisanes.
Brevages
disponibles au salon.

Obtiens 15% de rabais sur
ta première commande en ligne
en t'inscrivant à l'infolettre!

Scan ce
code QR avec
ton cellulaire
pour t'inscrire
et recevoir ton
code promotionnel
personnalisé
par courriel.

9, rue de la Visitation Saint-Charles-Borromée
450 394-8437

Suivez-nous :
facebook.com/lesthesromeoetjuliette



Photo : Adobe Stock

Le monde du tourisme connaît une proposition sans cesse croissante pour des activités, cours et événements axés sur la santé, la reconnexion à soi et le retour à l'essentiel. Que ce soit pour une quête de sens, le souhait de ralentir tout comme l'envie de bouger en profitant des beaux mois hors des murs d'un studio ou d'une classe, on aime les offres qui permettent de se connecter à la beauté de la nature qui nous entoure. En région, l'été est l'occasion rêvée de répondre à l'appel du grand air, souvent tout près de chez soi.

Par Catherine Verdon

On le sait, les moments passés dehors ont un impact positif sur notre santé physique et mentale. Respirer l'air pur, sentir les éléments sur notre peau, cela contribue à réduire le stress et raviver l'énergie intérieure, tout en favorisant la pleine conscience, c'est-à-dire d'être pleinement présent à soi. Un moment en pleine nature permet de réduire notre taux de cortisol (l'hormone du stress), la vitamine D, que procure entre autres le soleil, aide au bonheur et à la santé des os en plus d'augmenter la sérotonine (l'hormone du bonheur). C'est bon pour l'humeur.

Randonnées en forêt, séances de yoga au lever du soleil, méditation sur un quai ou dans un verger, atelier combinant les rayons de Galarneau aux chatouilles des poils d'un cheval ou d'un alpaga, les activités de détente ou celles qui font un peu suer à ciel ouvert se déclinent de nombreuses façons.

Yoga dans le verger

Arborea est un verger situé à Saint-Jacques qui offre depuis peu des cours hebdomadaires de yoga, en partenariat avec un studio des environs. Des

événements bien-être de façon sporadique seront aussi proposés au cours de la saison. Le verger a récemment été repris par quatre jeunes qui souhaitent moderniser son offre agrotouristique, ses produits, l'ambiance, etc. On reste à l'affût!

facebook.com/arboreavergerstjacques

Les bienfaits du contact avec les animaux

Et si, en plus de combiner la nature et le mieux-être, on ajoutait les bienfaits de la zoothérapie. C'est ce que propose Femine Essence dans Lanaudière grâce à des ateliers de mieux-être et de développement personnel avec les chevaux. Tout l'été, l'entreprise offre des activités individuelles de mieux-être avec les chevaux pour les femmes et deux ateliers de groupe durant la saison : l'atelier de gestion du stress avec les chevaux, le 12 juillet, puis, le 6 septembre, un atelier découverte avec les chevaux dans la nature pour s'arrêter, souffler et prendre du temps pour soi. Les chevaux sont des experts en communication non verbale.

femin-essence.com

Retraite en nature

À la fin de l'été, Ganga Yoga, en collaboration avec Claudia Menendez, offrira la retraite Kama Artha, un séjour en nature combinant yoga et bien-être pour les femmes, en plus d'ateliers d'exploration des énergies selon l'Ayurveda, moments de silence et de connexion profonde à soi et marche en nature. Cette fin de semaine se déroulera au Domaine Chalets des Pins à Rawdon, immergé en nature avec un lac semi-privé, entouré par la sagesse des montagnes et de la forêt. La retraite a lieu du 19 au 21 septembre 2025.

gangayoga.ca

Entraînements en plein air

L'entraînement cardiovasculaire nous permet de suer un bon coup, alors que la nature nous offre la possibilité de faire le vide et de se revitaliser. C'est la combinaison des deux que propose Cardio Plein Air avec des séances tout l'été, de jour, de soir et de fin de semaine. On peut d'ailleurs faire un essai gratuit à tout moment. Des cours sont offerts à Mascouche (parc du Grand-Coteau), à Sainte-Julienne (Réserve Naturelle Beauréal) et à Saint-Lin-Laurentides (parc récréotouristique).

cardiopleinair.ca

Yoga sur le quai

On adore la formule Yoga & Latté sur le quai, séance guidée par Noémie Asselin. Cette activité a lieu tous les jeudis en matinée jusqu'au 24 juillet sur le quai du Rawdon Golf Resort! Un moment de détente en plein air idéal pour commencer sa journée. Les inscriptions se font par téléphone : 450-834-2320.



Une activité avec les chevaux de Femin Essence

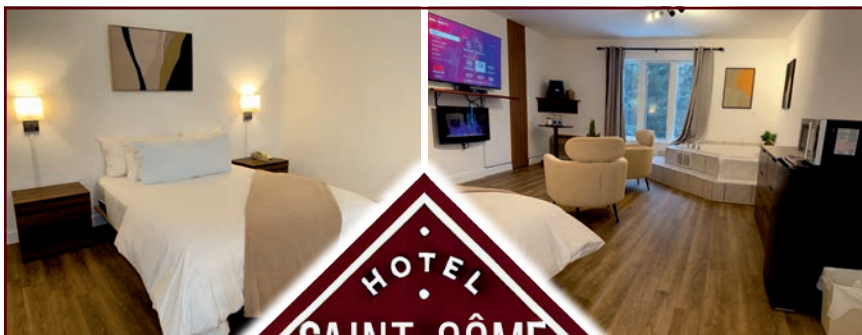
Photo : Femin Essence

Souligner le solstice en plein air

L'événement Inner Move aura lieu le 26 juin à la Place de l'Église, à Saint-Donat. L'instant d'un après-midi, pour souligner le solstice d'été, on partage une pratique de yoga et une séance de danse animées par Marie-Eve Godin, fondatrice du Repaire Yoga et Mélanie Maheu de Signé Mélanie. Le tout se terminera par une danse sur la musique d'une DJ invitée!

lerepaireyoga.ca

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



Bienvenue à l'Hôtel Saint-Côme

Un joyau caché au cœur de la région de Lanaudière. Offrez-vous une pause bien méritée dans un cadre idyllique où confort et nature se rencontrent pour créer une expérience de séjour exceptionnelle.

Nos chambres, parfaites pour les familles et les groupes d'amis, sont équipées de tout ce dont vous avez besoin : micro-ondes, petit frigidaire, machine à café, télévision par câble et wifi gratuit. Chaque détail est pensé pour vous offrir une ambiance chaleureuse et relaxante.

1597, rue Principale, Saint-Côme - 450 883-3331 - info@motelstcome.ca



www.motelstcome.ca

>1296556

CENTRE NAUTIQUE PIERRE PLOUFFE TREMBLANT INC.
Location d'embarcations et activités nautiques
Boat rental & watersport activities
Toujours le goût de l'eau!

TOUT L'ÉTÉ POUR S'AMUSER !
ALL SUMMER LONG TO HAVE FUN !

CAMP DE JOUR / DAY CAMP 7 À 12 ANS

7 jours / semaine, mi-mai à mi-octobre / 7 days a week, mid-May to mid-October
réservez tôt / book now - 819 681-5634 - 819 717-1401
tremblantnautique.com - cnpptremblant@gmail.com

Informez vous sur les spéciaux pour les détenteurs de la carte ACCES
Find out about specials for ACCESS card holders



FESTIVAL STRADIVARIA

Alexandre Da Costa

25
1998-2023

À partir du 6 juillet De Mozart à K.Maró



Une présentation de QUÉBECOR WICHA

www.festivalstradivaria.ca

CÉLINE SYMPHONISÉE

Espace Théâtre de Mont-Laurier

GRATUIT POUR TOUS

6 JUILLET
14 H 30



CÉLINE SYMPHONISÉE

Théâtre Le Patriote, Sainte-Agathe-des-Monts

SÉRIE GALA

8 JUILLET 20
H 00



LES GRANDS CLASSIQUES

Chapelle du centre communautaire, Labelle

GRATUIT OU ACCÈS VIP

11 JUILLET 19
H 30



LES 4 SAISONS D'ALEXANDRE

Église de Saint-Sauveur

SÉRIE GALA

12 JUILLET 20
H 00



AMOUR FOU

Église de Nominique

GRATUIT OU COCKTAIL VIP

13 JUILLET
14 H 30



CÉLÈBRES INSPIRATIONS

Église Saint-Jovite, centre-ville de Mont-Tremblant

GRATUIT OU ACCÈS VIP

17 JUILLET 19
H 30

K. MARO & DA COSTA : LES ÂMES REBELLES

Église Saint-Jovite, centre-ville de Mont-Tremblant

SÉRIE GALA

18 JUILLET 19
H 30



MARCO CALLIARI

Espace Public, centre-ville de Mont-Tremblant

GRATUIT, SCÈNE EXTÉRIEURE

20 JUILLET
14 H 30



PASSION MEXICO

Église Saint-Viateur, Outremont

SÉRIE GALA

25 JUILLET
20 H 00



PASSION MEXICO

Théâtre Le Patriote, Sainte-Agathe-des-Monts

SÉRIE GALA

29 JUILLET
20 H 00



STRADIVARIUS À VIENNE

Île-des-Moulins, Terrebonne

GRATUIT, SCÈNE EXTÉRIEURE

26 JUILLET
20 H 00



STRADIVARIUS BAROCK

Parc de Sainte-Lucie-des-Laurentides

GRATUIT, SCÈNE EXTÉRIEURE

27 JUILLET
14 H 30



ALEXANDRE & FRIENDS

Repos Saint-François d'Assise, Montréal

GRATUIT, SCÈNE EXTÉRIEURE

3 AOÛT
14 H 00



LE GRAND BAL VIENNOIS

Parc des Pionniers, Verchères

GRATUIT, SCÈNE EXTÉRIEURE

6 AOÛT
19 H 00



DE BACH À NEVSKY

Église de Saint-Alexis-des-Monts

GRATUIT OU ACCÈS PRIVILÈGE

9 AOÛT
19 H 00



festivalstradivaria.ca

1 855 776-4080