



Cocooning, terroir et grand air!

Tourisme Lanaudière/Jimmy Vigneux

PLEIN AIR

Passion verticale
à partager!
Page 5

BIEN-ÊTRE

Immersion sensorielle
en nature
Page 6

GASTRONOMIE

Qu'est-ce qui se brasse
cet automne?
Page 10

EN BREF Pour les curieux de nature!

L'HEURE EST AUX CORVÉES

Un peu partout sur le territoire, les gestionnaires de parcs et organismes de plein air sollicitent les pleinairistes à s'impliquer pour restaurer et améliorer l'état des sentiers. À cet effet, Rando Québec a lancé le mouvement Bénévolat en plein air au Québec. Joignez-vous au groupe sur Facebook pour ne rien manquer et ainsi faire votre part! Surveillez également les pages Facebook de vos terrains de jeu de prédilection pour connaître les dates et détails des prochaines corvées.

montagnes et la nature. Qu'elles soient grimpeuses, parapentistes, randonneuses, aventurières, exploratrices, photographes, réalisatrices, ou qu'elles n'aient pas peur de se retrousser les manches et de gravir une « montagne » leur faisant face, vous allez entendre tous les mois une entrevue d'une femme inspirante. Découvrez entre autres la val-davidoise Kayla Morin-Blanchette, mordue de vélo de montagne.

podcast.ausha.co/MONTAGNES-AU-FEMININ

LES BALADOS ONT LA COTE



D'intéressants podcasts font leur place dans nos oreilles ces derniers temps. Ils nous permettent d'aller à la rencontre de passionnés et de découvrir des êtres humains exceptionnels dans plusieurs domaines. C'est le cas de **Fever Talk** signé Maghalie Rochette, championne de cyclocross adéloise. Le petit dernier souligne le travail de Gabriel Dulong, maître brasseur chez Boréale depuis six ans et l'artiste derrière l'IPA du Nord Est (qui a été nommée meilleure bière au monde).

anchor.fm/fevertalk

ESCAPADES BIO

Connaissez-vous Québec Bio? L'équipe propose aux internautes via un blogue une sympathique virée automnale dans les Laurentides pour y découvrir entreprises et produits bios. Une belle façon d'explorer les différentes facettes du bio laurentien!

Quebecbio.com

LES JOURNÉES DE LA CULTURE SE POURSUIVENT

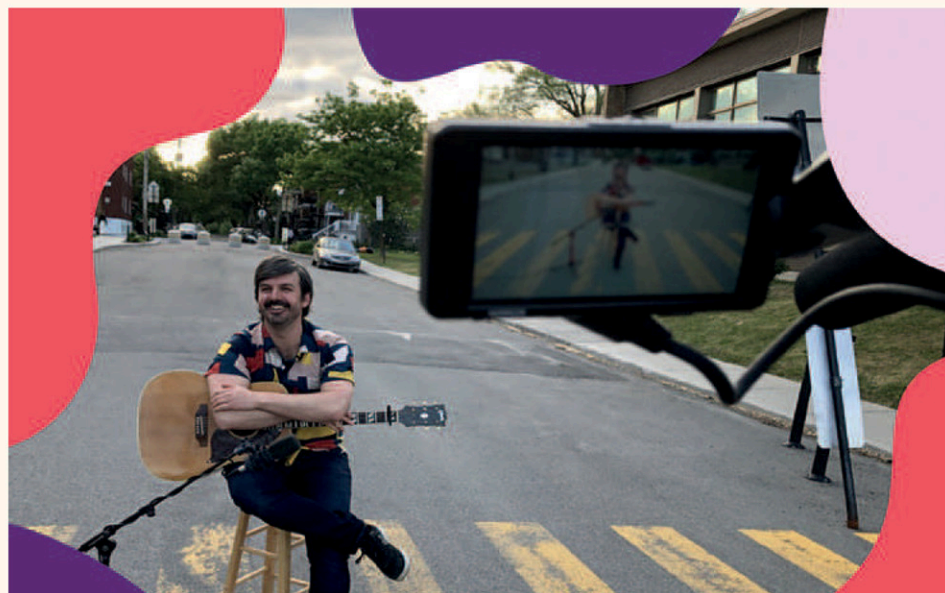
Jusqu'au 25 octobre, toutes les régions du Québec sont le théâtre d'une foule d'activités sous la thématique Les 1001 métiers de la culture. À noter : afin de respecter les nouvelles règles

De son côté, **Montagnes au féminin** est initié par la grimpeuse Amandine Geraud. Son balado réunit une communauté de femmes inspirées par les



émises par la Santé publique, l'organisation se voit dans l'obligation de retirer de la programmation les activités se déroulant en présence dans les régions en « zone rouge ». Dans les autres régions,

il est recommandé de vérifier les détails avant de vous déplacer: des changements ou annulations sont possibles. Les activités en ligne sont maintenues. www.journeesdelaculture.qc.ca



DESTINATION RECONNEXION



Parc régional Montagne du Diable

CONFORT

Chalets en nature équipés
Location d'équipement

ADRÉNALINE

25 km - vélo de montagne
Circuit d'hébertisme

GRANDE NATURE

80 km de sentiers de randonnée
4 points de vue

parcmontagnedudiable.com / ferme-Neuve




L'aventure à échelle humaine

SANDRA MATHIEU

Partir à l'aventure, c'est loin d'être réservé exclusivement aux adeptes d'adrénaline en plein air. L'aventure, c'est aussi se lancer en affaires et/ou suivre une passion, peu importe le domaine, et persévérer malgré les imprévus, les obstacles et les défis en tout genre. Dans cette édition, nous avons envie d'aller à la rencontre d'êtres humains qui ont osé foncer et aller au bout d'un rêve! Ils partagent avec grande générosité leur quotidien et leurs réalités.


Sans plus tarder, nous vous invitons à plonger dans l'univers de :

- Paul Laperrière qui raconte des anecdotes et revient sur les quatre décennies de son école d'escalade Passe-Montagne à Val-David;
- Plusieurs microbrasseurs de chez nous qui dévoilent leurs nouveautés brassicoles de l'automne;

À LIRE SUR LE WEB :

- Fred Belval, responsable du développement à la station Belle neige à Val-Morin, qui nous fait découvrir ses nouveaux sentiers de vélo de montagne;
- Bernadette Rey et ses acolytes Les Félicitées qui transmettent leur amour pour le Shinrin Yoku (immersion en nature thérapeutique);
- Des chefs locavores qui nous font entrer dans les coulisses des produits du terroir et qui se confient sur leur cuisine de saison;
- André Trottier qui propose une balade remplie de souvenirs dans le verger familial des Basses-Laurentides (depuis 1925!).

À découvrir également : notre chronique vin, notre dossier cocooning, ainsi que la première chronique d'une toute nouvelle collaboration avec les explorateurs de l'Académie Vaolo!

Ne vous reste plus qu'à vous installer confortablement avec un café ou une tisane au son du feu qui crépite pour entamer la lecture de nos offrandes d'octobre! 



 **La Presse Touristique**

PROCHAINE ÉDITION
MERCREDI 4 NOVEMBRE

Réservez votre espace publicitaire
avant jeudi le 29 octobre 16 h
Approbation votre espace publicitaire
avant vendredi le 30 octobre à 12 h

CONTACTEZ VOTRE STRATÈGE MÉDIA DÈS AUJOURD'HUI

Petite Nation

Revenez sur terre



Rivière de la Petite-Nation



Chutes de Plaisance



Parc Oméga



Les Produits David



Pourvoirie de la Lièvre

PetiteNationOutaouais.com

PLEIN AIR CHRONIQUE VAOLO

Connaître pour mieux protéger : une expédition au lac des 31 Milles

CAMILLE COURNOYER,
EXPLORATRICE VAOLO
JOURNAL DE BORD, 25/08/2020

À 5 h 50, le corps se lève juste à temps pour se réveiller avec le soleil. Les paupières encore un peu alourdies, le canot est mis à l'eau et quitte la berge de la presqu'île sur laquelle on joue à Robinson Crusoé. Les pagaies créent des vaguelettes sur le lac des 31 Milles alors que débute la recherche des premiers rayons. Des lambeaux de brume dansent sur l'eau, s'élèvent sereinement, tel un rideau de scène dévoilant le spectacle du jour.

« Avez-vous déjà entendu les oiseaux voler? C'est si silencieux à l'aube qu'on entend le sifflement de leurs ailes dans la distance, bien avant qu'ils ne soient au-dessus de nos têtes... »

Si on a la chance inouïe de profiter d'une connexion privilégiée avec cet espace naturel grandiose, c'est grâce à l'ambition d'un petit groupe de riverains ainsi qu'aux individus qui leur ont succédé. En effet, afin de protéger le lac des 31 Milles et les îles qui le parsèment, un groupe de bénévoles a commencé à organiser des corvées de nettoyage. Vieux matelas, barbecues et autres objets



désuets faisaient autrefois partie du paysage. Heureusement, le projet de conservation a pris son envol et, en 2002, la Société d'aménagement et de gestion environnementale (SAGE) a été créée. À la tête de cet organisme à but non lucratif, on retrouve la cheffe d'équipe Kimberley Mason qui m'a raconté son parcours avec enthousiasme sur le bord de l'eau. Inspirante de par son leadership et son esprit rassembleur, Mme Mason a précédemment dédié 10 ans de sa carrière à la MRC de la Vallée-de-la-Gatineau. C'est elle, d'ailleurs, qui a instauré le programme de recyclage dans la MRC.

Aujourd'hui, SAGE et une corporation formée des cinq municipalités entourant le lac ont uni leurs forces afin de valoriser et protéger le territoire. Le lac des 31 Milles est maintenant en processus de devenir un parc régional! Il s'agit d'un exemple extraordinaire du pouvoir rassembleur de la conservation environnementale.

Camper sur l'une des îles et presqu'îles du lac est une aventure en soi. L'eau remplace les routes et la voiture est échangée pour le canot ou le kayak. Sac à dos dans l'embarcation, on se rend à destination un coup de pagaie à la fois. On s'échoue (volontairement) sur le rivage au milieu de cette immense étendue claire; l'eau cristalline accueille bienveillamment celle ou celui qui y plonge; l'île devient un refuge.

Au nord du lac se trouve le Pont de pierre, œuvre de la nature conçue millimètre par millimètre au fil des années par la dissolution de roches carbonatées, peu résistantes à l'érosion. Un flot incessant y rugit, créant de l'écume autour des roches et y donnant un côté féérique. Des panneaux explicatifs permettent d'en apprendre davantage sur ce phénomène impressionnant et les sentiers de randonnée donnent l'occasion d'en explorer les racoins.

La rencontre se retrouve souvent au cœur du voyage. Ici, la nature en elle-même est un personnage avec une personnalité propre. Interagir avec elle permet à la fois de se recentrer et de s'ouvrir au monde naturel si complexe et fascinant. Sa voix est composée de



clapotis, de concerts de huards alors que le soleil tire sa révérence, du sifflement de l'air sur les ailes des oiseaux. De plus, le lac des 31 Milles peut compter sur une équipe extraordinaire au sein de laquelle chacun utilise sa propre voix pour vulgariser l'importance de la conservation. Parmi eux, il y a Jocelyn. Patrouilleur depuis 3 ans, il navigue chaque jour afin de fournir glace, bois de feu et bonnes histoires aux campeurs. Assis à la table de pique-nique, trop grande pour une seule personne, il me racontait ses récits de pêche et de patrouille entre deux tournées:

« C'est ma troisième saison. C'est... j'adore ça. Tous les matins, je remercie quelqu'un quelque part de pouvoir naviguer ce beau lac: le majestueux lac 31 Milles », m'a-t-il confié alors que son regard s'illuminait.

Séjourner au lac des 31 Milles, c'est se permettre de vivre une expérience en nature extraordinaire, mais aussi de se laisser sensibiliser à la dualité entre fragilité et vigueur infaillible de l'environnement.

Connaître nous permet d'aimer davantage, et aimer davantage permet de mieux protéger.

Info : sage31-milles.ca
En apprendre plus sur Camille : academievaolo.com/finalistes-2020/camille-cournoyer

La Presse Touristique

195, rue Brissette, local 72,
Sainte-Agathe, QC J8C 3S4
lapresstouristique.ca
450 425-8658

4 RÉGIONS

LAURENTIDES	30 000
HAUTES-LAURENTIDES	19 000
OUTAOUAIS	30 000
VALLÉE DE LA GATINEAU	11 000

Directeur administratif
Sylvain Lacasse
slacasse@inmedias.ca

Directrice développement
Chantal Roussel
croussel@inmedias.ca

**Directeur finances/
ressources humaines**
Alain Cousineau
acousineau@inmedias.ca

Technicienne comptable
Dominic St-Hilaire
dst-hilaire@inmedias.ca

Rédactrice en chef
Sandra Mathieu
smathieu@inmedias.ca

Collaborateurs/trices
Marilou Séguin
Véronique Piché

Camille Cournoyer
Gabriel Lachaine et
Valérie Charette, sommeliers

Stratèges médias
Élise Léonard
Jacinthe Fortier
Sabrina Desjardins
Stéphanie Lomas
Fannie Carrière
Mario Legault
Sara Bouliane

Graphistes
Julie Leclerc
Émilie Constantineau
Martine Cotton
Marc Cadieux
Jessica Lacroix

**Directrice web
et médias sociaux**
Mélodie Rivest

TIRAGE : 90 000 EXEMPLAIRES

Imprimé par
Transcontinental Transmag

Propriété de
In Médias inc.

PLATEFORME COLLABORATIVE VAOLO

Vaolo est une plateforme collaborative d'innovation sociale déjà instaurée dans plus de 60 pays. Elle vise à devenir la référence du voyage d'expérience à impact local grâce au développement du tourisme hors sentiers battus et aussi un exemple dans la formation d'explorateurs. Par son programme d'exploration et son Académie des Explorateurs, Vaolo forme explorateurs et voyageurs afin d'encourager le développement de l'entrepreneuriat local, faire la promotion d'initiatives créatrices de richesse et favoriser les rencontres authentiques. Vaolo offre des expériences de voyage hors sentiers battus préalablement validées par nos Explorateurs.

PASSE-MONTAGNE

Passion verticale à partager!

SANDRA MATHIEU

La passion de Paul Laperrière pour l'escalade l'a beaucoup plus loin que la pratique du sport. Il est au fil des décennies devenu un mordu invétéré et reconnu par ses pairs, autant au niveau du développement de la discipline que de la formation ici et ailleurs. C'est dans le parc régional de Val-David, son terrain de jeu de prédilection, qu'il a accepté de dévoiler quelques secrets, et de partager sa vision et son amour inconditionnel pour tous les aspects de la grimpe.

Le fondateur de l'école d'escalade Passe-Montagne, qui célèbre sa 40e saison d'activité, est tombé dans cette potion verticale à l'âge de neuf ans, alors qu'il explorait les environs du chalet familial à Val-David avec un ami de la famille. « J'avais un scrapbook dans lequel je collectionnais des photos et des images d'escalade. Val-David a toujours représenté mon deuxième chez moi et je savais que je m'y installerais un jour. »

Aujourd'hui âgé de 64 ans, Paul grimpe depuis 55 ans et enseigne depuis 46 ans. Celui qui a été juge au niveau international (il est le premier non-européen à avoir été président du jury pour le Championnat du Monde) salue l'arrivée de l'escalade aux Jeux Olympiques et, bien que la réglementation se soit standardisée, il

LE SAVIEZ-VOUS?

Paul et son frère André ont été figurants cascadeurs dans de nombreux films. André a d'ailleurs poursuivi une carrière dans le milieu cinématographique.

conçède qu'il y a encore à faire au niveau de la sensibilisation et de la sécurité.

« On voit beaucoup d'improvisation, déplore-t-il. C'est un sport qui s'est démocratisé et qui évolue constamment, autant au niveau du matériel que de la mentalité et de l'engagement. C'est primordial de toujours questionner et de faire attention aux faux experts qui sévissent entre autres sur les médias sociaux. Je reste ouvert d'esprit, car il y a toujours du nouveau à apprendre et à expérimenter. Le Québec n'a rien à envier aux autres pays, on est très avancé en termes de normes et de sécurité. »

En plus du côté sécuritaire, lors de ses formations, Paul priorise l'efficacité. « Quand j'enseigne, la pédagogie est primordiale. Je simplifie au maximum pour que les néophytes apprennent les bonnes manœuvres, étape par étape, ensuite j'ajoute des détails pour qu'ils puissent se perfectionner à leur rythme. J'aime inclure des éléments historiques et géologiques à mon enseignement parce que ce parc est très riche. »

PASSIONNÉ COMME AU PREMIER JOUR

Paul passe tranquillement le flambeau de son école, mais il restera bien présent pour offrir de la formation et partager ses idées de développement.

Il caresse également le rêve d'e

participer à la création d'un centre d'escalade intérieur dans la région.

« Je me sens encore comme un enfant quand je suis sur les parois et je ne me lasse pas de la beauté des paysages. Je m'amuse autant quand je grimpe que quand j'enseigne. Je n'arrêterai jamais de grimper, aussi longtemps que mon corps me le permettra. » Quelques blessures et opérations au fil des ans n'ont pas eu raison de sa pratique.

« Le parc régional est certainement le site québécois le plus agréable pour l'enseignement : un terrain compact et accessible, au cœur du village. Lorsqu'on a commencé, le site était peu développé. J'ai probablement ouvert environ la moitié des voies », confie Paul.

UN 2E TERRAIN DE JEU

Depuis une vingtaine d'années, Paul se rend à Cuba où il développe la grimpe, principalement dans la Vallée de Viñales : ouverture de voies, formation, etc. Il travaille à la création d'une fondation, en collaboration avec des avocats américains et des guides cubains, pour aider le développement de l'escalade à Cuba. Il est devenu une référence de l'escalade dans ce coin de pays qu'il visite chaque année (il devra malheureusement faire relâche cette année).

Plus récemment, il a aussi eu un coup de cœur pour l'Équateur où il a ouvert des voies et assisté à une compétition de grimpe féminine.

Plus d'infos:

Site Web : www.ecole-escalade.com

LIGNE DU TEMPS

Instructeur FQME depuis 1976 et détenteur du brevet ACMG depuis 1980, Paul Laperrière fonde une PME en 1981 sur la rue Saint-Denis à Montréal, avec son frère et sa conjointe de l'époque. Au départ, l'entreprise se concentre dans les cours d'escalade et la location de matériel d'escalade et de plein air. Ils ajoutent ensuite le volet voyage jusqu'à la fin des années 90. Il a d'ailleurs participé à 14 expéditions en région arctique.

En 1989, le premier projet de mur d'escalade intérieur voit le jour à l'Université de Montréal, en collaboration avec Passe-Montagne, La Cordée, Patagonia et Merrell. Le Cégep André-Laurendeau emboîte le pas.

L'entreprise s'installe officiellement à Val-David au début des années 90. Le volet production de prises et de murs prend de l'ampleur et devient le cheval de bataille de l'entreprise. Paul se souvient des débuts, alors qu'il produisait chaque prise à la mitaine, sur son balcon.

Le volet production a été vendu en 2007 à des amis américains et Paul revient alors à ses premières amours : l'enseignement!

L'année 2015 marque la sortie de la nouvelle version du Guide des parois de Val-David. La dernière édition datait de 1994. 7n

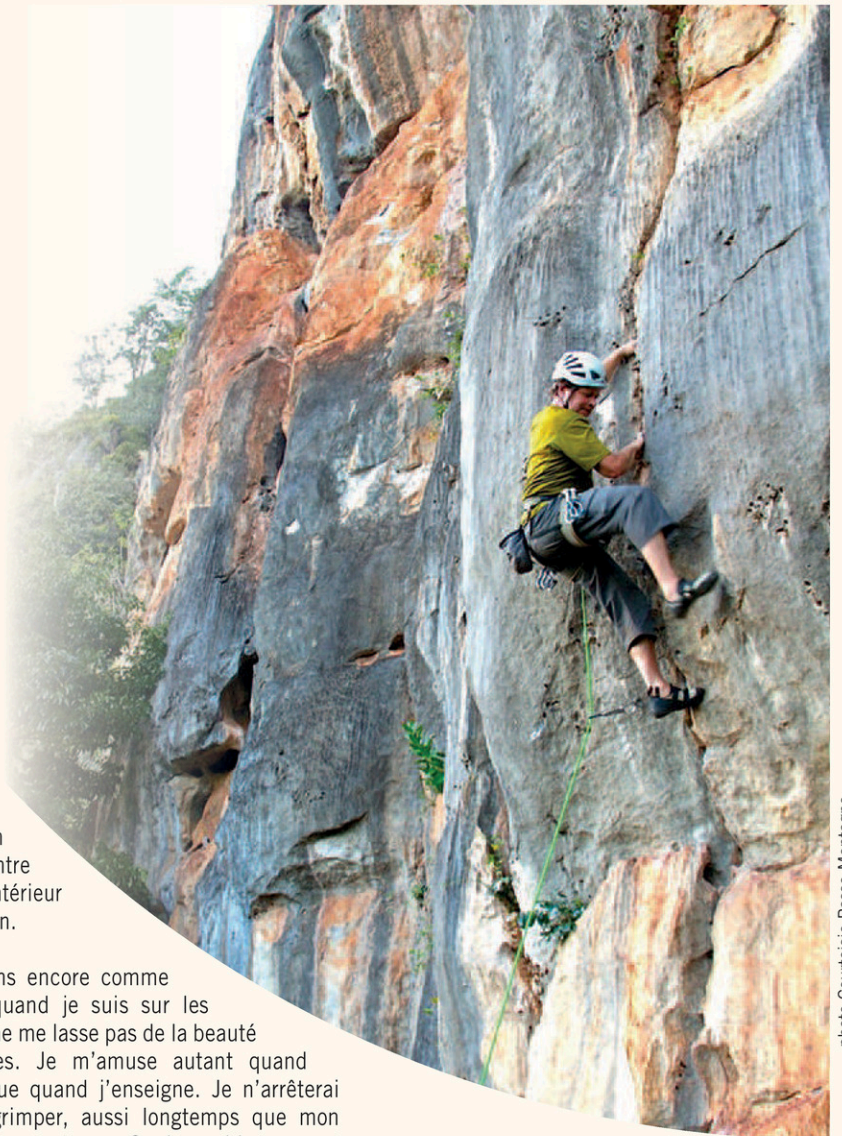


photo Courtoisie Passe-Montagne



Photo : Sandra Mathieu


BIEN-ÊTRE ET PLEIN AIR
IMMERSION EN FORÊT

Une expérience sensorielle à répéter sans modération

SANDRA MATHIEU

J'en connaissais très peu sur le Shinrin Yoku quand je suis arrivée à l'adresse que m'avait indiquée le duo Les Félicitées à Sainte-Lucie-des-Laurentides. Cette approche japonaise que l'on traduit au Québec par bain de forêt fait de plus en plus d'adeptes et promet une connexion avec la nature par des invitations guidées dans les sentiers. Récit d'un avant-midi pas comme les autres.

Après les présentations d'usage, je me sentais entre bonnes mains pour cette immersion thérapeutique visant la relaxation et le bien-être du corps et de l'esprit. Isabelle a été formée en Shinrin Yoku l'an dernier par Bernadette Rey, première guide certifiée au Québec, et Amélie est thérapeute et spécialiste des rituels sacrés. Ensemble, elles offrent des ateliers et événements pour des groupes dans la région.

Sans plus de formalités, notre petit groupe a tout de suite plongé dans le vif du sujet en marchant tout simplement en silence avec une



respiration profonde et consciente, au rythme de nos pas sur un joli sentier sillonnant l'éco-village Terre de la Réunion en cette journée d'automne plus que parfaite. On a même eu la chance de croiser un chevreuil à quelques minutes du départ; ça augurait bien pour la suite!

Cette marche d'introduction nous a menés à une petite clairière tapissée de mousse spongieuse et entourée d'érables. L'endroit idéal pour la première invitation : le plaisir des sens. Bien ancrée au sol, j'ai suivi les consignes dictées par Amélie pour bouger, sentir, toucher, goûter, observer, écouter et respirer ce qui nous entourait. Tranquillement, mon attention s'est portée sur : le son de mon cœur qui bat, le vent dans les feuilles, le cri des oiseaux, les effluves de terre, la texture du sol humide, les feuilles colorées, les nuages vagabondant dans le ciel, le goût de l'air sur ma langue, etc. Plus le temps passait, plus mes sens étaient en éveil.

Après chaque invitation, assis en cercle sur des petits tapis, nous avons pris le temps de partager à tour de rôle nos ressentis et les idées qui passaient, tout simplement, dans l'écoute et le respect.

Nous avons poursuivi notre chemin pour la marche de la lenteur. À la queue leu leu, chacun à notre rythme, c'est dans une totale liberté que je me suis surprise à explorer avec toute ma curiosité. Prendre le temps d'être tout simplement, sans penser à hier ni à demain. Sentir la texture de l'écorce, m'accroupir pour zieuter de plus près un minuscule champignon, recueillir de la gomme d'épinette pour humer son odeur sucrée, faire quelques pas les yeux fermés et profiter de la brise sur mes joues.

Par la suite, Isabelle nous a invité à nous bander nos yeux avec un foulard pour respirer, toucher et, parfois même, goûter à différentes offrandes de la nature qu'elle déposait dans nos mains. Une expérience à l'aveugle tantôt déroutante, tantôt surprenante. J'ai vite réalisé que mon sens de l'odorat était très développé

et me permettait de revivre de nombreux souvenirs et une gamme d'émotions grâce à certaines odeurs.

Amélie nous a finalement convié à revenir sur nos pas pour conclure l'atelier avec une marche photogénique en prenant des images mentales au fil des pas, des clichés uniques. Zoomer sur un champignon coloré, ouvrir l'objectif pour une contre-plongée vers le ciel, focaliser sur l'écorce d'un bouleau mature... en cette ère de selfies et de partage effréné d'images sur les médias sociaux, quel bonheur de simplement immortaliser la nature pour soi, dans une petite case du cerveau, en toute intimité.

La cérémonie du thé a couronné l'atelier de deux heures. Pour l'occasion, une infusion de feuilles d'érable nous a été servie avec une petite collation. Un beau moment pour se remercier mutuellement pour ces quelques heures que nous nous sommes accordés et pendant lesquelles le temps s'est littéralement arrêté.

Tous ces outils sont de précieux apprentissages que je continuerai d'expérimenter lors de chacune de mes balades dans la nature. Ce sera un plaisir de les partager avec famille et amis.

Le Shinrin Yoku s'adresse à tous ceux et celles qui ont envie de prendre le temps de ralentir et de se connecter à la nature grâce aux sens. Jeunes et moins jeunes y trouveront leur compte, et les guides s'adaptent aux participants. La durée de l'atelier et les invitations varient selon le groupe, la créativité des guides, la saison et les éléments de l'endroit visité.

À noter : les enfants sont particulièrement ouverts à ce genre d'expérience, ne les sous-estimez pas; ils pourraient vous surprendre!


LE SAVIEZ-VOUS?

De nombreuses études au Japon et plus récemment aux États-Unis ont démontré les bienfaits physiologiques et psychologique de cette pratique qui est reconnue par le corps médical au Japon.

Info : www.facebook.com/Feelicitées/

Pour découvrir Shinrin Yoku Québec chapeauté par Bernadette Rey, certifiée par l'Association Nature and Forest Therapy et détentrice d'une certification japonaise de formatrice : www.shinrin-yoku-quebec.org/bio

Dans l'Outaouais : mijo-yoga.wixsite.com/arbre-en-soi/mon-histoire



Le Shinrin Yoku s'adresse à tous ceux et celles qui ont envie de prendre le temps de ralentir et de se connecter à la nature grâce aux sens. Photos : Emmanuel Daigle

 **PLEIN AIR**
VÉLO DE MONTAGNE

De nouveaux sentiers pour rouler à Belle Neige

MARILOU SÉGUIN

mseguin@inmedias.ca

Après le ski de randonnée, le ciné-parc et l'escalade, la station Ski Belle Neige, à Val-Morin, continue d'innover et a inauguré cet été son tout nouveau réseau de vélo de montagne proposant pour débiter une dizaine de kilomètres de sentiers et ce n'est qu'un début promet-on.

« On souhaite développer le réseau à long terme sur cinq ans pour atteindre 20 à 25 kilomètres de sentiers », indique Frédéric Belval, directeur des ventes de Ski Belle Neige et responsable du développement de MTB Belle Neige. Un projet qui arrive à point alors que ce sport connaît une forte recrudescence de popularité.

Sur place, deux sentiers d'ascension permettent présentement aux amateurs de partir à l'assaut de la montagne. Pas de remontée mécanique ici, on parle de pédalage, il s'agit de pistes de type enduro et cross-country indique Frédéric Belval.

POUR TOUS LES NIVEAUX

Bien que le vélo de montagne soit par définition un sport qui peut être plus intense et exigeant physiquement, MTB Belle Neige en propose pour tous les niveaux, du débutant à l'expert. Un conseil pour les amateurs? « Il faut s'adapter au terrain », répond sans hésiter Frédéric Belval. Le site compte aussi un parc d'apprentissage avec des modules pour s'initier. Bon à savoir.

Les créateurs ont par ailleurs apporté beaucoup d'attention à la signalisation des lieux. Les structures, les modules, tout est indiqué de façon à ce que les cyclistes sachent bien ce qui les attend souligne le responsable de MTB Belle Neige.

Le bâtisseur de sentiers insiste pour dire que les pistes sont créées en fonction du développement durable. Belle Neige n'aurait aucun intérêt à détruite sa montagne. C'est son trésor le plus précieux.

EN ACTION 12 MOIS PAR AN

Ski Belle Neige poursuit ainsi sur sa lancée de développer des sports alternatifs quatre saisons pour tirer le maximum du potentiel de la montagne.

« On avait un beau terrain de jeu qui dormait plusieurs mois par année », souligne Frédéric qui a conçu et construit les sentiers avec son collègue Martin Lusignan, directeur des opérations à Ski Belle Neige.

Il sera possible de rouler dans les sentiers de MTB Belle Neige cet automne tant que les conditions météo le permettront.

Pour information:

belleneige.com/velo-montagne



Selon le niveau de piste, vous rencontrerez plusieurs défis et obstacles: racines, roches, ponts, dénivelés et « jumps » qui permettent de défier jeunes et moins jeunes, indique MTB Belle Neige.

(Photos gracieuseté : Belle Neige)

AGROTOURISME

VOYAGER AUTREMENT AVEC TEREGO Expériences authentiques au cœur du terroir

SANDRA MATHIEU

Imaginez que vous vous réveillez au cœur d'un vignoble. Vous sortez le bout du nez de votre VR en ce petit matin d'octobre frisquet pour humer l'odeur du terroir. À l'agenda aujourd'hui, un tête à tête authentique avec un vigneron québécois passionné!

Plus que jamais, les caravaniers ont envie de voyager hors des sentiers battus et d'aller à la rencontre des gens pour vivre des expériences marquantes. Voilà ce que propose Terego (anciennement Terroir en VR) depuis 2017, une alternative au camping traditionnel! Découvrez ce réseau de stationnements gratuits pour une nuit chez des producteurs du terroir au Canada qui accueillent chaleureusement les voyageurs en VR abonnés (motorisés, caravanes, camping-cars et mini-vans).

« C'est une façon de prendre la route qui ne laisse personne indifférent, confie Karine Morin, co-proprétaire de Terego. Les commentaires de nos membres sont unanimes, le concept donne lieu à de belles rencontres et d'innombrables découvertes, ça permet à nos abonnés de s'éloigner des foules, de ralentir et de prendre le temps de s'émerveiller au goût d'une nouvelle saveur ou à la vue d'un paysage époustouflant. »

COMMENT ÇA MARCHE?

- Abonnez-vous tout simplement en ligne. Pour 105 \$, vous aurez accès au réseau de stationnements

gratuits chez les producteurs du terroir durant un an. Aucun autre frais ne vous sera facturé par les producteurs du réseau pour y passer la nuit. On peut aussi opter pour le passeport 3 jours à 55 \$.

- Choisissez vos stationnements en naviguant sur la carte ou avec une recherche par région, date, type de producteur ou autres critères de recherche.
- Réservez en ligne votre stationnement en un clic. Le producteur est immédiatement avisé par courriel de votre visite. Il n'y a pas de limite sur le nombre de réservations dans l'année. Chaque hôte propose un inventaire d'un à cinq emplacements.
- Vous recevrez par la poste votre carte de membre et une vignette autocollante à apposer sur votre véhicule récréatif.

BON À SAVOIR

Les producteurs hôtes offrent gratuitement des stationnements pour VR sans service et n'offrent pas de terrain de camping (aucune tente ou tente-roulotte n'est acceptée). Lors de leur inscription, les voyageurs membres s'engagent à voyager de façon totalement autonome. L'eau, l'électricité, le service de vidange et les toilettes ne sont pas fournis.

LA PETITE HISTOIRE

Terego, c'est le projet d'une mère et sa fille, Michèle Bourassa et Karine Morin, passionnées de

camping et d'agrotourisme. Elles sont tombées amoureuses de la grande liberté qu'offrent les road trips en VR lors d'un voyage de trois mois en Nouvelle-Zélande. Elles y ont expérimenté une formule gagnante : un réseau de producteurs du terroir offrant des stationnements gratuits pour une nuit aux voyageurs en VR membres.

« Nous avons vite réalisé que l'offre de camping au Canada ne répondait pas à nos besoins et, de fait, à celui de beaucoup d'autres caravaniers qui recherchent des sites uniques, des grands espaces et des activités qui permettent de vraiment découvrir une région et ses habitants », explique Karine.

Ce réseau est basé sur une idée originale née en France en 1993, France Passion.

Le duo mère-fille poursuit le développement et le projet prend de l'expansion dans d'autres provinces.

Info : terego.ca



Terego c'est plus de 2 000 membres (le nombre d'abonnés a doublé cet été) et plus de 270 producteurs hôtes : vignobles, vergers, mielleries, fermes d'élevage, distilleries, écomusées, fromageries, etc. On trouve de nombreux hôtes dans les Laurentides, en Outaouais et Lanaudière! Les réservations se poursuivent jusqu'au 31 octobre. Photos : Courtoisie Terego



GASTRONOMIE

CONFIDENCES DE CHEFS LOCAVORES L'art de mijoter les saveurs locales!

VÉRONIQUE PICHÉ
vpiche@inmedias.ca

Manger local n'est plus une curiosité. Trois chefs parmi une panoplie d'adeptes des saveurs locales ont accepté de parler de leur cuisine.

Des coups de marteau résonnent dans le combiné, alors que je discute au téléphone avec Sébastien Houle, chef propriétaire chez *sEb l'artisan culinaire* à Mont-Tremblant. Des rénovations sont en cours? Non, non! en revanche, c'est le temps des carottes! Des carottes locales en plus! Facile de faire parler des chefs locavores de leur engagement envers les aliments d'ici.

PAS SI VILAINS

Chez *Les vilains garçons* à Gatineau, on a réussi à réparer le camion qui avait « pété » la veille. Romain Riva, chef propriétaire, a maintenant le temps de me parler d'aliments locaux. Une évidence pour lui – le local –, bien antérieure à la naissance de cette mode, raconte-t-il. « En France, ma mère n'aurait jamais acheté des fraises au mois de septembre. » Au gré de cette conversation, les mots « saison » et « terroir » font facilement surface, comme l'écume sur le bouillon.

« Le terroir, c'est faire découvrir des produits spécifiques de ta région, mais c'est aussi plus que le goût de ton sol », dit Romain Riva. Pour illustrer son propos, il parle de LA tomate-cerise de la Ferme du Ruisseau Noir située dans la Petite-Nation à Ripon. Une fois qu'on y goûte, impossible de revenir en arrière. Pour expliquer son engouement, il parle de saveur et de culture biologique, et d'amitié bien cultivée. Un goût inimitable, pour une tomate unique.

« Donne-moi ce que la terre te donne », est le contrat que *Les vilains garçons* ont passé avec des

marâchers locaux. Ils paient à la semaine pour des fruits et légumes qu'ils ne choisissent pas. Ce qui nous amène à ce qu'ils nomment eux-mêmes une « première transgression » : ils n'ont pas de menu. Un challenge pour ces cuisiniers, mais aussi l'occasion de mettre en pratique leur agilité.

DE NATURE CURIEUSE

À Val-David, on a *L'Épicurieux*. Fanny Ducharme, chef propriétaire, n'hésite pas à qualifier son identité culinaire de « complètement terroir et de saison ». Puriste au point de ne pas utiliser d'huile d'olive? Non, pas « complètement » dans ce sens-là. Fanny Ducharme est une ancienne de la Cabane à sucre Au pied de cochon. Elle y a cuisiné des produits locaux en gros volume, alors lorsqu'est venu le temps d'ouvrir son propre restaurant certains réflexes étaient déjà installés.

« On utilise les produits de nos amis producteurs », résume-t-elle. En ce moment, Fanny Ducharme reçoit encore tomates, haricots et même concombres de chez Héritage du Jardin, une coopérative agricole du village voisin, où l'on étire apparemment la saison grâce à des serres. Ensuite, elle parle de la Récolte de la Rouge à Brébeuf, de Gourmet Sauvage à Saint-Faustin-Lac-Carré, de Gaspar à Saint-Jérôme, du Canard du Village à Saint-Pie. Le « local » est un concept qui s'étire, reconnaît-elle, mais on reste au Québec et surtout on respecte la saisonnalité.

Cuisiner local et de saison, c'est aussi une façon de s'exprimer. La voix de Fanny Ducharme s'anime lorsqu'elle parle de cette grande qualité qu'on décline à toutes les sauces chez *L'Épicurieux* : la créativité. On invente, on discute, on change les plats, on goûte. L'automne, comme toutes les autres saisons, apporte en cuisine les ingrédients d'un nouveau menu.



(Photo gracieuse Restaurant L'Épicurieux)

L'ARTISAN DU LOCAL

De retour chez *sEb l'artisan culinaire*. « Le local, ça fait depuis 15 ans qu'on le cuisine. Ça a toujours été dans l'ADN du resto », lance d'entrée de jeu le chef propriétaire Sébastien Houle par-dessus le chantier des carottes. Pendant une douzaine d'années, il était de l'organisation du marché public à Mont-Tremblant, une belle façon de rester à l'affût des saveurs de sa région.

« Sur le menu, on ne nomme pas chaque producteur. Ça devient trop aujourd'hui », dit-il. Quand même, il ne peut s'empêcher de parler de ces petites pommes de terre d'une « qualité inusitée » fournies par les fermiers de la Récolte de la Rouge de Brébeuf, du bison de la ferme Grand Duc de Lachute puis des Petits Oignons à Mont-Tremblant et des Jardins Vertige à La Conception. Ils nomment les producteurs par leur nom.

Pour Sébastien Houle, l'interprétation culinaire entre aussi en jeu lorsqu'on présente des aliments locaux. S'il a déjà servi des légumes sur de la terre

comestible ou encore reproduit des roches de rivières, c'était justement pour créer l'atmosphère propice à cette dégustation des saveurs de sa région. Le diable est dans les détails, diront certains.

Au cours de ces discussions, les concepts de local, terroir et saison n'ont eu de cesse de se mêler, ou *se plier* devrais-je dire. Le résultat est un discours commun où l'humain et l'équilibre avec son milieu se croisent pour offrir des plats créatifs et respectueux. À l'heure du resserrement des mesures sanitaires, il ne faudrait pas oublier, du fond de nos tanières, que des restaurateurs mijotent encore nos saveurs locales. 🍷



Crédit photo :
Les vilains garçons

NOUVEAUTÉS BRASSICOLES

Qu'est-ce qui se brasse cet automne?

L'ÉQUIPE DE RÉDACTION

Les microbrasseries québécoises ont le vent dans les voiles et les maîtres brasseurs de chez nous rivalisent de créativité pour concocter aux amateurs des recettes originales, surprenantes et souvent même collaboratives! Découvrez sans plus tarder quelques nouveautés brassicoles de l'automne et quelques classiques d'Halloween!

LAURENTIDES

COOP BRASSICOLE DES LAURENTIDES



La Coop propose son premier brassin collaboratif brassé par: Le Baril roulant, La Veillée, Saint-Arnauld et Camp de base. Une bière de récolte (Harvest Ale) avec les houblons Triple Pearl, Chinook et Cascade biologiques de la

Ferme Chlodowig Farm Inc - All natural Hops de l'Outaouais cueillis le jour même. Elle est disponible au pub Le Baril roulant et en quantité limitée en épicerie.

CAMP DE BASE, SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD



La brasserie éducative Camp de base est en transition vers la canette pour ses classiques. À surveiller, la dernière nouveauté : le brassin ponctuel la Schwarz KAFFEE, une lager noire forte brassée avec des grains de café (de Liqd café, torréfacteur de Sainte-Adèle) et café infusé à froid,

sortie dans la vague de dénonciation de racisme, 50 sous par bouteille sont remis à Hoodstock, un organisme qui aide à combattre les inégalités dans Montréal-Nord. brasseriecampdebase.com

SAINT-ARNOULD, SAINT-JOVITE

Saint-Arnauld, l'une des premières microbrasseries au Québec, célèbre bientôt ses 25 ans et prépare plusieurs nouveautés dont une bière anniversaire, une Stout Impériale, vieillie en fût de chêne de Whisky Canadien. Cette réserve spéciale sera disponible fin 2020 en quantité très limitée dans un emballage prestigieux. Au pub, c'est le retour de la NEIPA, North East IPA. Au niveau distribution, l'équipe lance bientôt un quatre pack économique et écologique de la Muchacha. Finalement, un nouvel emballage cadeau sera disponible fin octobre. Ce coffret nouveau style permettra d'offrir un beau cadeau tout en faisant découvrir les bières. www.saintarnould.com

BORÉALE, BLAINVILLE

Dans le cadre du projet collectif, l'équipe de Boréale (Les Brasseurs du Nord) a eu la chance de travailler avec des entreprises et des artistes de chez nous qui ont bien voulu croire en l'entreprise, au projet et aux idées innovantes. Le résultat : sept bières brassées avec la passion et l'expertise des gens d'ici. Un projet qui permet d'encourager les entreprises locales et de vous faire découvrir la richesse de nos talents québécois. Boreale.com



SHAWBRIDGE, PRÉVOST



Depuis l'automne 2018, l'Usine brassicole du bon vivant de la microbrasserie Shawbridge a brassé plus d'une dizaine de créations dans ses cuves. Voici quelques nouveautés!

La sour aux fruits de saison Es-tu ben sure?, qui est un peu d'un style smoothie donc on aime bien la boire en Beermosa. C'est également le retour de La Blanche aux Fruits de la saison. La bière d'automne par excellence faite avec la croustade aux pommes du Chef, mélangée avec de la poire & des citrouilles, le tout avec des notes de vanille, cannelle et cardamome & un arrière-goût d'écorce d'orange.

La recette de La Black IPA s'est pour sa part raffinée. Une bière de choix pour se réchauffer sur une terrasse avec un temps un peu plus frais. Elle est brassée en collaboration avec la Brûlerie des Monts à Saint-Sauveur. Une petite nouvelle fera son entrée dans la famille en octobre: La Märzen! Cette lager avec du corps

reste fraîche en bouche avec son deuxième et troisième goût de céréales, tout en étant légère mais chaude. Tout comme les autres nouveautés, on la retrouve en fût à Shawbridge, au Saint-Sau Pub Gourmand et en cruchon au P'tit Magasin Shawbridge.

Un scoop! Cet hiver, vous pourrez vous procurer la bière de collection, La Cuvée de l'Année (2021). C'est une bière offerte en bouteille et en quantité limitée. shawbridge.ca

BRASSERIE SIR JOHN BREWING CO., LACHUTE



Cette microbrasserie de Lachute carbure aux projets! Des nouveautés sortent toutes les semaines et la majorité des bières sont fidèles au style brassicole de l'endroit, soit des IPAs ou des DIPAs. Les petites dernières : Alors ce hamburger? (DDH DIPA - 8.2% alc/vol - Citra, Galaxy et Hallertau Blanc) et Steamé all dressed (DDH Oatcream DIPA - 8.4% alc/vol - Azacca, Columbus, Citra, Sabro, Motueka, Galaxy et lactose). Sans oublier, Les Bips, Les Zips et Le Trip, une double IPA doublement houblonnée à froid composée des houblons Simcoe, Cashmere, Galaxy et Citra. Cette combinaison offre des arômes floraux et des touches d'agrumes. Restez à l'affût : l'équipe travaille sur une bière pour l'Halloween! brasseriesirjohn.com

MICROBRASSERIE DU LIÈVRE, MONT-LAURIER

La microbrasserie sort cet automne les versions canette de ses classiques. Le propriétaire Danny Filion explique la transition. « À la suite d'une demande de la part des détaillants, on savait que la canette était plus appropriée pour une région qui est entouré par la nature comme la nôtre. C'est en effet plus facile de transporter une canette qu'une bouteille, que ce soit pour la pêche, la chasse, la plage ou tout autre activité en plein air. » www.microdulievre.com



OUTAOUAIS

À LA DÉRIVE, BRASSERIE ARTISANALE, GATINEAU

La mission première de la brasserie artisanale À La Dérive? Collaborer avec les agriculteurs de la région afin d'offrir des bières au goût local qui



mettent en valeur le terroir, favoriser l'économie circulaire et réduire l'empreinte environnementale. Comme toujours, ils proposent des bières inspirées par la flore et le terroir de la région. Voici sans plus attendre leur nouvelle offrande pour l'automne : La Grisetette d'épeautre. Légèrement voilée, cette bière à l'épeautre développe de subtils parfums floraux. On lui a offert une belle rondeur en y ajoutant du miel non pasteurisé de la ferme Bee Api de Val-des-Monts. Cette grisetette délicieusement complexe vous offre une finale sèche qui vous incite à récidiver! Elle est disponible en fût sur place. www.aladerivebrasserieartisanale.ca

LES BRASSEURS DU TEMPS, GATINEAU

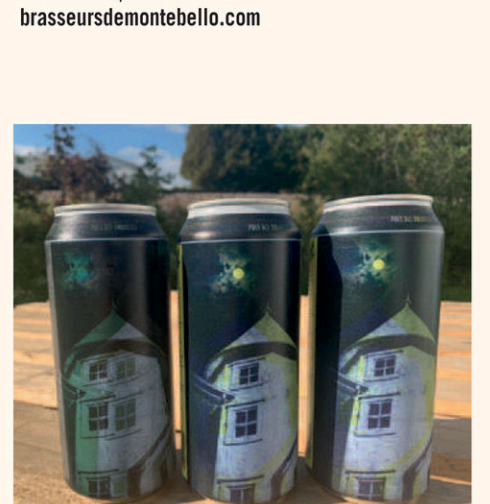


Les Brasseurs du temps passent en mode automne avec leur ale à la citrouille : la Scie trouillard! Nez de muscade et de cannelle aux notes légères de citrouille. Alcoool 5 %, IBU 35. Aussi, La Framboisante et la Nuit des temps sont de retour sur les pompes et en boutique! www.brassieursdutemps.com

LES BRASSEURS DE MONTEBELLO

À chaque fois qu'Alain maître brasseur prépare cette bière, le Fantôme rôde autour.

Elle est née par erreur, elle devait être une autre bière, la Reine du Mont-Vinoy. Mais la lecture du taux de sucre avec un appareil défectueux imposa une nouvelle «recette» pour épargner le brassin. Encore cette fois ci, le Fantôme d'Ézilda s'est manifesté! Vous êtes curieux? Parlez-en au maître brasseur et osez vous laisser bercer par l'arôme floral laissant percevoir de doux effluves légèrement fruités et épicés. brassieursdemontebello.com





Les couleurs !

Est-ce nous, ou les couleurs cette année sont plus explosives et électrisantes qu'à l'habitude? Un vrai spectacle! Je parle ici de nos belles montagnes bien sûr.

Voir que la vie, la nature, suit son cours normalement c'est rassurant, en particulier cette année! Les changements de saison sont simplement toujours au rendez-vous. Quand on connecte avec la nature, qu'on prend le temps de l'observer, on ne peut que s'émerveiller! En forêt on se rend compte que tout est calme et lent et bien équilibré!

En ce temps des récoltes, on a que de belles pensées à l'égard du travail essentiel des agriculteurs, mais également de celui des vignerons qui travaillent d'arrache-pied en ce moment pour nous préparer des flacons de qualité millésime 2020!

Merci et longue vie à toutes nos traditions et à la vie!

À VOTRE SANTÉ

En collaboration avec:
GABRIEL LACHAINE ET
VALÉRIE CHARETTE, SOMMELIERS



En blanc

CHÂTEAU DE LA ROULERIE, ANJOU,
2018
Loire, France
Biologique
Prix: 23,40\$
1,2 g/l de sucre, 13% d'alcool

Code SAQ: 12571610

Un super Chenin Blanc pour vos plus beaux plats d'automne. Le Domaine de la Roulerie travaille ses vins en bio. Pour cette cuvée, l'élevage en fût et sur lie donne une belle profondeur. Nez sur la pomme, la cire d'abeille et la crème pâtissière. En bouche, une attaque tranchante et minérale qui évoque encore la touche de pomme avec une belle texture en finale. Ce blanc pourrait vieillir quelques années ou une bonne heure en carafe pour qu'il s'exprime à fond! Pleins d'idées pour les accords, entre autres un canard à l'orange, une superbe fondue au fromage ou encore un beau poisson grillé sauce au beurre blanc!



En rouge

ADEGAMÃE, PINOT NOIR,
LISBOA, 2018
Lisbonne, Portugal
Prix: 23,40\$
2,4g/l de sucre, 13,5% d'alcool

Code SAQ: 13568455

Ça prenait bien des Français pour nous apporter un Pinot Noir portugais ;) Très beau Pinot; canneberges, cerises et une belle touche fumée au nez. La bouche quand même charpentée pour un Pinot Noir, on sent bien le 10 mois d'élevage en fût français, donc on a affaire à un vin moyennement corsé avec une belle persistance qui nous permet un éventail d'accords mets et vin; entre autres un poulet heureux aux champignons sauvages, vos perdrix aux lardons ou encore un succulent tartare de cerf rouge.



En rouge

LANGHE NEBBIOLO, 2017, JOSETTA SAFFIRIO
Piémont, Italie
Biologique. Prix: 28,05\$
2,1g/l de sucre, 14,5% d'alcool

Code SAQ: 13478281

WOW! Nous pourrions arrêter-là! Mais ce sera un plaisir de vous parler de cette super cuvée. Bien sûr nous adorons les vins à base de Nebbiolo; LE grand cépage du Piémont. Ici la famille Saffirio, vignerons depuis quatre générations, réussi particulièrement bien sur ce 2017. La cerise, la prune et une touche de tabac au nez. Tandis qu'en bouche le léger grain de tannin, la cerise et surtout l'équilibre entre le fruit et le bois nous donnent un vin qui a du caractère, mais tout en souplesse. Idéal pour vos mijotés, osso buco, navarin d'agneau, ou avec une belle lasagne à l'aubergine. N'hésitez pas à acheter quelques flacons pour la garde; pour ce prix-là c'est du grand jus!

ENFIN DÉVOILÉ!

LE TOUT NOUVEAU

49X



Venez nous rencontrer!

C
ENTRE
 du
AMION
 MONT-LAURIER 2009 INC.

W
WESTERN STAR
 manac

VENTE - PIÈCES - SERVICE

819-623-3433

1-866-623-3433

630, boul. des Ruisseaux, Mont-Laurier

