

destinations soleil

Guide vacances d'hiver

FARNIENTE SOUS LES PALMIERS

Avec l'été maussade et pluvieux que nous venons de traverser, parions que les Québécois seront nombreux à poser leurs pieds sur le sable fin des plages du Sud cet hiver! Cuba, la République dominicaine et le Mexique sont toujours des destinations chéries par les Québécois en quête de repos. Les plus téméraires choisissent plutôt la Patagonie ou la Tanzanie, alors que les gourmands d'exotisme s'envolent vers le Costa Rica. Aussi dans ce cahier, des destinations équitables, des conseils santé, des suggestions de lecture, des recettes de cocktails qui raviront vos papilles et les essentiels de vos valises.



**VOYAGE
FLEURY**

www.voyagefleury.com

418 657-5757

sans frais 1 888 657-5759

2666, chemin Sainte-Foy, Québec (QC) G1V 1V4

En affaires depuis 40 ans – PERMIS DU QUÉBEC



AZAMARA
CRUISES



5 Juin 2009

Fjords de Norvège, d'Islande et Soleil de Minuit
Îles de Féroé, Îles Shetland, Copenhague, etc.



5 Septembre 2009

Grèce, Croatie, Slovénié, Italie, etc.



26 Septembre 2009

Espagne, Italie, Grèce, Turquie



18 Février 2010

Thaïlande, Viêt Nam, Corée du Sud, Japon, Chine

Pour des croisières inoubliables autour du monde

SOIRÉE D'INFORMATION : « CROISIÈRES ET PAQUEBOTS DE RÊVE »

Le Mardi 7 Octobre à 19 h 00 (Laissez-passer OBLIGATOIRES disponibles à notre bureau)



Carlson Wagonlit Voyages

Choisissez parmi nos

3 offres exclusives

SPÉCIALEMENT POUR VOUS!

En réservant vos **vacances de rêves** avec l'un de nos spécialistes de Carlson Wagonlit Voyages **vous recevrez gratuitement*** soit :



Le **stationnement gratuit** à l'aéroport

OU

Une **excursion gratuite** à destination



Un **rabais « réservez-tôt » de 50\$** par personne



La **Star Classe** à bord de Skyservice

Contactez-nous dès aujourd'hui,

Sillery	Paradis Charlesbourg	Paradis Ste-Foy	Paradis Lévis
418 527-9944	418 627-0911	418 659-6650	418 833-6823

pour connaître tous les détails!

* Nos offres exclusives sont proposées sur des forfaits sélectionnés pour des départs à compter du 18 décembre 2008 jusqu'au 30 avril 2009. Vous devez réserver avant le 31 octobre 2008. Ces offres peuvent être retirées en tout temps. Les places sont sujettes à la disponibilité au moment de la réservation. Ces offres ne sont pas combinables avec d'autres offres en cours et ne sont pas cumulables. Selon le fournisseur choisi, votre forfait sera soumis aux conditions de cette offre particulière. Renseignez-vous auprès de l'une de nos agences de voyages Carlson Wagonlit Voyages pour connaître tous les détails entourant ces offres exclusives!

Titulaire d'un permis du Québec



récompenses®

Accumulez PLUS de points RBC Récompenses® en réservant vos vacances avec CWT®.

© Marque déposée de la Banque Royale du Canada. Utilisée sous licence.
† Recevez 1 ou 2 points RBC Récompenses par dollar (avant taxes) en plus des points réguliers attribués par RBC Récompenses sur les achats effectués dans une agence CWT avec une carte Visa® RBC admissible aux points RBC Récompenses. Certaines restrictions s'appliquent.
* Marque déposée de Visa International Service Association. Utilisée sous licence.



Les croisières permettent aux vacanciers de profiter de paysages plus diversifiés sans avoir à rouler de longues heures ou à prendre l'avion plusieurs fois durant leur séjour. — PHOTOTHÈQUE LE SOLEIL

Se laisser bercer par les vagues

Janie Gosselin
La Presse

Mmmm... Le plaisir ultime de se laisser bercer par les vagues, loin des tracas hivernaux. Si les croisières sont de plus en plus populaires, c'est qu'il en existe aussi pour tous les types de voyageurs. Elles permettent aux vacanciers de profiter de paysages plus diversifiés sans avoir à rouler de longues heures ou à prendre l'avion plusieurs fois durant leur séjour.

«Je dirais que depuis cinq ans, les croisières sont en hausse, affirme la directrice des ventes de l'agence Cinquième Saison, Line Babin. L'important, c'est de bien choisir sa croisière selon ce qu'on veut, un peu comme on choisirait un hôtel.»

Ainsi, tous les paquebots de rêve n'offrent pas des couchettes du même type, un encadrement similaire pour les enfants ou une animation répondant aux goûts de tous. De

même, s'il existe un grand nombre de sociétés qui offrent les Caraïbes, toutes ne visitent pas des plages ou des villes répondant aux mêmes critères.

«Il faut regarder les itinéraires et se demander ce qu'on veut voir. Est-ce l'Amérique centrale? Le Brésil? L'Argentine? demande Lyne Chayer, vice-présidente marketing chez Nolitours-Vacances Transat. Ensuite, pour choisir son bateau, on regarde son tonnage», une donnée qui permet de mesurer l'espace disponible pour les passagers.

Pour un voyage plus culturel, une croisière est aussi une bonne façon de profiter d'un maximum de villes du pourtour méditerranéen. «Les croisières européennes commencent à être plus développées, souligne Claude St-Pierre, directeur général de Tours Chanteclerc-Solbec Tours. Les gens défont leurs valises une seule fois et profitent que le voyage se fasse de nuit. Une journée, ils sont à Rome et pouf! ils se réveillent à Alexandrie.»

AÉROPORT JEAN-LESAGE

Trente-quatre départs pour le Sud par semaine

Pierre Pelchat
ppelchat@lesoleil.com

Les amants des plages ensoleillées auront de bonnes possibilités de vols au départ de Québec vers le Sud cet hiver. Au total, Air Transat et Sunwing offriront 34 vols par semaine en haute période, soit un peu plus que l'an dernier.

Au départ de l'aéroport Jean-Lesage, Transat revient avec 23 vols par semaine dont trois pour Cancún au Mexique, quatre pour Punta Cana, deux pour Puerto Plata, un pour La Romana en République dominicaine, cinq pour Varadero, deux pour Cayo Santa Maria, un pour Holguin et un également pour Cayo Coco à Cuba, un pour Montego Bay en Jamaïque, et finalement deux vols hebdomadaires pour Fort Lauderdale et un pour Orlando en Floride. Transat utilisera ses appareils et deux Boeing 737 de Canjet pour desservir Québec l'hiver prochain.

«Nous avons connu un très gros hiver, un très gros été et nous nous attendons à connaître aussi une très bonne saison l'hiver prochain. Déjà, nos ventes pour le Sud sont en avance par rapport à l'an dernier», a indiqué le vice-président à la commercialisation de Vacances Transat et Nolitours, Denis Codère.

Ce gain n'est pas étranger à une promotion depuis le début de l'été qui retransche les frais supplémentaires imposés en raison du coût du carburant sur les vols pour le Sud l'hiver prochain.

De plus, le mauvais temps au Québec au cours des dernières semaines en a décidé plu-

sieurs à réserver tôt pour un vol vers le Sud l'hiver prochain.

Le voyageur mise sur une offre d'hôtels plus luxueux. Sept hôtels sur 10 qui sont offerts dans les forfaits sont classés quatre étoiles et demie et cinq étoiles. «C'est ce que demande de plus en plus notre clientèle. Les gens veulent des hôtels avec plus de luxe, avec plus de restaurants à la carte. Ils aiment la variété», affirme M. Codère.

Transat n'envisage pas pour autant d'offrir de nouvelles destinations au départ de Québec. Le voyageur considère que la demande n'est pas suffisante pour des destinations comme La Guadeloupe et La Martinique.

Par ailleurs, Transat continuera d'offrir deux vols par semaine l'hiver entre Québec et Paris.

SUNWING

De son côté, Sunwing a confirmé, il y a quelques semaines, qu'il offrira 11 vols hebdomadaires pour neuf destinations au départ de Québec à compter de la fin novembre.

Six vols sont à destination de Cuba (Holguin, Varadero (deux), Santa Lucia, Cayo Largo et Cayo Coco). Le voyageur a programmé deux vols pour Punta Cana et Puerto Plata en République dominicaine et un vol pour Cancún au Mexique. La nouveauté pour Sunwing est le vol pour Montego Bay en Jamaïque.



Au départ de l'aéroport Jean-Lesage, Air Transat offrira 23 vols par semaine à destination du Sud. — PHOTOTHÈQUE LE SOLEIL



TM Marque de commerce propriété de Desjardins Sécurité financière

ACHETEZ VOTRE **ASSURANCE VOYAGE** EN DIRECT !
ÇA COÛTE MOINS CHER.

Avant d'accepter l'assurance offerte avec votre forfait, informez-vous du coût de notre Assurance voyage que vous pouvez acheter directement par téléphone ou en ligne pour économiser 10 % de plus sur votre prime !

ASSURANCE VOYAGE
1 866 728-2001
desjardins.com/assurance_voyage

Desjardins
Sécurité financière™
Conjuguer avoirs et êtres

Vie, santé, retraite



La Jamaïque est une destination qui gagne en popularité. Sur la photo : une cascade dans les montagnes bleues.
— PHOTOTHÈQUE LE SOLEIL

Faire le bon choix

Janie Gosselin
La Presse

Les arbres commencent à peine à changer de teintes que, déjà, de nombreux Québécois rêvent de fuir l'hiver pour des cieux plus cléments. Mais attention : toutes les destinations soleil ne se valent pas, et vaut mieux faire un peu de recherches pour s'assurer que l'étendue de sable blanc ne se transforme en une plage de galets une fois sur place.

Avant de partir, les voyageurs doivent se questionner sur ce qu'ils recherchent. Farniente et plage idyllique? Activités pour divertir toute la famille? Excursions et découvertes? «Il faut bien se renseigner avant de partir, établir nos besoins, nos priorités, et ensuite choisir la destination qui répond à nos critères», suggère Lyne Chayer, vice-présidente marketing chez Nolitours et Air Transat. Il est conseillé de se renseigner auprès d'un agent titulaire d'un permis ou d'un proche qui s'est déjà rendu sur place.

Il y a tout de même quelques classiques, des valeurs sûres qui ont la cote chez les Québécois. Ainsi, Cancun et Riviera Maya, au Mexique, Punta Cana, en République dominicaine, et Varadero, à Cuba, restent des destinations où la satisfaction des clients est élevée. «Ce sont des plages de sable fin et blanc, et l'eau est belle, c'est magnifique», précise M^{me} Chayer.

La Jamaïque est aussi une destination qui gagne en popularité. «C'est la

troisième saison que nous l'offrons, dit Luce Prud'homme, directrice du marketing chez Tours Mont-Royal. Il y a de beaux hôtels de luxe.»

Qu'on voyage seul, en couple ou en famille, il est possible de garantir du bon temps à tous. Voyager avec de jeunes enfants est de plus en plus facile dans les grands complexes des destinations populaires. La directrice des ventes de l'agence Cinquième Saison suggère souvent à ses clients la formule Club Med. «Ils accueillent des enfants de quatre mois à 17 ans, explique Line Babin. Ils ont des tables à langer, des biberons dans les restaurants. Et même pour les adolescents, il y a des clubs d'activités.»

Pour les adultes préférant être «entre grandes personnes», il y a aussi certains clubs, comme Sandals et Paradisus, qui leur sont réservés. «Mais maintenant, les complexes sont tellement grands, il peut y avoir des sections plus familiales et d'autres pour les couples, pour répondre à tous les besoins», précise Lyne Chayer.

En ce qui concerne la cote des hôtels, sachez que les quatre et cinq étoiles sont ceux qui s'envolent le plus rapidement. Il est donc nécessaire de réserver à l'avance pour se garantir ce genre de luxe et confort. Mais attention : à moins qu'il ne s'agisse de la même chaîne d'hôtels, un quatre étoiles à Cuba n'est pas nécessairement de la même qualité qu'un hôtel de la même cote au Mexique, met en garde Line Babin. Mieux vaut s'informer selon ses besoins.

Finalement, pour les amateurs d'excursions qui cherchent le dépayse-

ment, le Costa Rica est de plus en plus populaire. Plusieurs forfaits qui combinent excursions et plage sont offerts par les agences de voyage. Le Honduras et le Panama permettent aussi de sortir des sentiers battus. «Le Panama est LA destination en ce moment, dit Lyne Chayer. Il y a des excursions, un terrain de golf, un spa, un casino. Mais ce n'est pas une destination pour la plage : le sable est fin, mais pas aussi blond qu'ailleurs et comme c'est du côté de l'océan Pacifique, l'eau n'est pas turquoise.» Comme quoi il est important de se renseigner avant de partir...

Quand partir?

La haute saison bat son plein durant les vacances de Noël et du jour de l'An et les semaines de relâche scolaire vers la fin février et au début du mois de mars. Les forfaits coûtent donc plus chers pendant cette période. Entre le 5 janvier et le 10 février, il peut y avoir des rabais intéressants. «Mais ce n'est pas une bonne idée d'attendre à la dernière minute si on veut quelque chose qui réponde à nos critères, précise Line Babin, directrice des ventes de l'agence Cinquième Saison. Il faut réserver au moins un mois ou cinq semaines avant le départ, sinon, on est limité.» **La Presse**

Les destinations chéries des Québécois

Janie Gosselin
La Presse

Lorsque l'appel du soleil se fait sentir, le choix est vaste. Cependant, certaines destinations restent de grands coups de cœur des vacanciers québécois.

«Au début des années 70, ce sont les Antilles françaises qui étaient la destination préférée des Québécois, notamment parce qu'on y parlait français, explique la directrice marketing Luce Prud'homme, qui travaille chez Tours Mont-Royal depuis 1973. Ensuite, le tourisme s'est ouvert à Cuba et on retrouve maintenant des cinq étoiles et plus. Les destinations latines sont très fortes.»

CUBA

La ville de Varadero est une des plus appréciées grâce à ses plages «à perte de vue». «Depuis deux ans, on offre aussi la ville de Santa Clara, qui a une très belle plage, explique Lyne Chayer, vice-présidente marketing chez Nolitours-Vacances Transat. C'est une nouvelle destination, pas vraiment plus chère, intéressante, particulièrement pour les habitués de Cuba.»

Cayo Santa Maria est aussi une valeur sûre, confie la directrice des ventes de l'agence Cinquième Saison, Line Babin. «C'est une des plus belles

plages. Cuba est un incontournable pour les belles plages», souligne-t-elle.

MEXIQUE

Après les États-Unis, le Mexique était le deuxième pays le plus visité par les Canadiens en 2007, selon Statistique Canada. Si autrefois Acapulco était l'endroit prisé des touristes, Cancun l'a maintenant dépassé, grâce à «une amélioration des structures, des plages magnifiques et une belle eau», dit Luce Prud'homme. La Riviera Maya compte parmi les classiques des Québécois, notamment pour les excursions offertes. «Les plages sont belles, mais plus petites, et à certains endroits, il y a beaucoup de coraux», avertit toutefois Line Babin.

RÉPUBLIQUE DOMINICAINE

Enfin, pour compléter le trio, la République dominicaine ne donne pas sa place. Punta Cana reste une destination de choix pour plusieurs vacanciers. «C'est de toute beauté», s'exclame Line Babin.

Luce Prud'homme remarque que de plus en plus de Québécois ont maintenant la piqure du voyage d'hiver. «C'est comme la dinde à Noël : c'est de plus en plus ancré dans les mœurs. Sauf qu'on ne s'en écoure pas!» dit-elle en riant.



Éviter la turista

Pour tenir la turista à distance, il existe un vaccin qu'on doit prendre une semaine avant de s'envoler. Autrement, certains gestes peuvent aider : **boire de l'eau embouteillée et scellée, manger les aliments bien cuits et chauds ou encore très froids, peler les crudités nous-mêmes, se laver les mains régulièrement.** Si la vilaine frappe tout de même, il faut boire beaucoup de liquide afin d'éviter la déshydratation. L'infirmière Pascale Ancil met un bémol sur les antipéristaltiques comme Immodium, qui peuvent empêcher ou retarder la guérison.

Recette maison pour se réhydrater

Une recette maison pour la réhydratation orale : **mélanger un litre d'eau, une cuillerée à thé de sel et huit cuillerées à thé de sucre.**

On peut aussi demander à son médecin une prescription d'antibiotiques en prévention, pour faire face à une éventuelle infection.

Stéphanie Martin
(collaboration spéciale)

CROISIÈRES FRANCO-FUN

Votre phare, pour un choix judicieux de croisières individuelles et de groupes en français !

4047 Papineau, Montréal
entre Sherbrooke et Rachel
Permis du Québec

Tous les prix sont "à partir de" et incluent les vols.

514-521-9501
1-888-228-3289

L'Océan Indien et le Kenya
23 jours - 14 jan. au 5 fév. '09 - 3 nuits à l'Ile Maurice + 3 nuits à Paris. Seychelles, La Réunion, Madagascar, Les Comores et au Kenya.

TRANSOCÉANIQUE D'AFRIQUE
33 jours - (6.959 \$) - 8 mars au 9 avril 09
3 nuits à l'Ile Maurice, La Réunion, Madagascar, Comores, Kenya, Oman, Yémen, Égypte, Naples et 1 nuit à Paris et à Nice.

CROISIÈRE EN ASIE
(5.779 \$) + séjour à Bali (facultatif)
Reste quelques places sur le départ du 2 novembre 09 - Escales : Chine, Japon, Taiwan, Hong Kong, Vietnam, Singapour - 24 jours - De Beijing (3 nuits) à Bangkok (3 nuits) 5 étoiles.

CARAIBES Emerald Princess :
départs les 19 et 29 janvier 09 (10 jrs)
Grand Princess : départ 13 fév. (15 jrs).

FABULEUSE AMAZONIE (4 769 \$)
12 au 27 février 09 - Pacific Princess
Manaus, Boca de Valeria - Santarem.
AUSTRALIE, POLYNÉSIE,
NOUVELLE-ZÉLANDE, et HAWAII
- 34 jrs (6 589 \$) Star Princess - Sydney à Los Angeles - 20 oct. au 22 nov. 09.

LA BALTIQUE (3 529 \$)
sur l'Emerald Princess
Danemark, Suède (2), Finlande, Russie(2), Estonie, Pologne
23 juillet au 5 août 09 - plus Allemagne
24 mai au 5 juin 09 - plus Norvège

TRANSATLANTIQUE
Londres à New York - 22 jours - Norvège, Écosse, Danemark, Islande (2), Groenland (2), Terre-Neuve (4 269 \$).

MOSAÏQUE EUROPÉENNE - 17 jrs
2 au 18 mai 2009 - Crown Princess
Portugal, Espagne, Maroc, Gibraltar, Italie, Malte, Sicile (3 459 \$).

POLYNÉSIE et TAHITI (4 469 \$)
du 7 au 20 octobre 09 - Huahine, Rangiroa, Raiatea, Bora Bora (2), Moorea et 2 nuits d'hôtel à Papeete - Pacific Princess.

LA POPULAIRE CROISIÈRE DES CANARIES et MADÈRE
Italie, Maroc, Espagne et Madère plus 2 nuits à Nice - 14 au 28 mars 09 Costa SERENA
Wow ! Balcons pour 3 499 \$ seulement - autres cabines disponibles.

CROISIÈRE MÉDITERRANÉENNE
Crown Princess - 28 mai au 11 juin 09 (3,639 \$)
Venise, Dubrovnik, Corfou, Katakolon, Athènes, Mykonos, Kusadasi, Rhodes, Santorini, Naples.

Demandez nos dépliants pour plus de détails et les conditions, de plus, veuillez consulter notre site: www.croisieres-franco-fun.com

Commandez gratuitement
nos brochures croisières, longs séjours et circuits 2009 dès aujourd'hui !

Long séjour en Arizona
21 janv. au 10 fév. 2009
La Vallée du soleil, une oasis en plein désert !
À partir de **2 999 \$**
par personne en occupation double, en studio standard
150 \$ de plus après le 15 octobre 2008

Israël
16 février au 2 mars 2009
26 oct. au 9 nov. 2009
Possibilité de prolonger en **Jordanie**, incluant le site de **Pétra** !
À partir de ***2 999 \$**
par personne en occupation double, 100 \$ de plus après le 7 novembre 2008
*Tarif applicable au départ du 16 février 2009

Croisière en Espagne et au Maroc
25 fév. au 10 mars 2009
Inclut 3 nuits à Barcelone et 9 nuits de croisière !
À partir de **3 399 \$**
par personne en occupation double, en cabine intérieure
200 \$ de plus après le 15 octobre 2008

Complice de votre évasion

INCURSION VOYAGES

Partez en confiance avec l'Agence de voyages de l'année
Agence de voyages de l'année 2006-2007 au Québec et au Canada

Les spécialistes en voyages de groupe, toujours accompagnés et guidés en français !

418-687-2400
1 800 667-2400
www.incursion-voyages.com

2480, chemin Ste-Foy, bureau 100, Québec (QC), G1V 1T6
*Validité des prix : jusqu'au 15 octobre 2008 Détenteur d'un permis du Québec

Walt Disney World, toujours le plus populaire

Janie Gosselin
La Presse

Plus que jamais le complexe récréo-touristique de Walt Disney World, à Orlando en Floride, est le parc d'attractions le plus populaire du monde. Plus de 17 millions de visiteurs s'y sont rendus l'an dernier et, malgré les difficultés de l'économie américaine, les prévisions sont encore en hausse cette année.

Que voulez-vous, la forme de divertissement et de rêve qu'on propose à Disney World — et dans les autres complexes de Disney un peu partout dans le monde — est de celle qui rejoint tous les publics.

Année après année, les Québécois sont nombreux à s'y rendre et on trouve facilement sur place des plans en français. En raison de la taille et de la variété du complexe (voir l'encadré), il faut prévoir plusieurs jours, même si on ne veut visiter que les attractions majeures. Une semaine est bien vite passée, surtout si on veut en profiter pour découvrir quelques-unes des autres destinations touristiques d'Orlando.

DES NOUVEAUTÉS

Gigantesque, Disney World est en constante évolution pour proposer

de nouvelles attractions. Au cours des derniers mois, c'est surtout le Disney's Hollywood Studios — l'un des quatre grands parcs d'attractions de l'endroit — qui s'est renouvelé, avec notamment un nouveau manège interactif inspiré par les longs métrages de la série *Toy Story*. Portant des lunettes 3-D, les visiteurs créent eux-mêmes une partie des effets spéciaux en actionnant une manette de jeu. Des surprises et beaucoup de rires sont au rendez-vous.

En janvier, toujours au Hollywood Studios, les visiteurs pourront participer à une version Disney de la populaire émission de télé *American Idol*. Une chance de grimper sur la scène pour tenter d'impressionner les juges et le public. Les plus doués seront invités à participer à un concours avec comme enjeu des emplois dans l'un ou l'autre des spectacles du complexe ou même une participation au vrai *American Idol*.

Avec la relative vitalité du dollar canadien, il est possible de s'offrir le rêve Disney avec un budget raisonnable.

C'est quoi?

Walt Disney World, communément appelé Disney World, est un gigantesque complexe récréo-touristique construit en banlieue d'Orlando en Floride. C'est le plus grand des complexes Disney.

Il s'étend sur plus de 110 km² et possède le statut légal d'une municipalité. On y trouve quatre parcs d'attractions (Magic Kingdom (1971) Epcot (1982), Disney's Hollywood Studios (1989) et Disney's Animal Kingdom (1998)), deux parcs aquatiques (Typhoon Lagoon et Blizzard Beach), 32 hôtels, dont 22 sont gérés par la société Disney, des restaurants, des boîtes de nuit, des centres commerciaux, des complexes sportifs, cinq terrains de golf...

Bref, il est bien difficile de s'y ennuyer, à condition d'en avoir les moyens. **La Presse**

Guide pratique

QUAND Y ALLER?

Oubliez le temps des Fêtes et les relâches scolaires, les parcs d'attractions sont alors bondés et les files d'attente, interminables. En hiver, la meilleure période va du début janvier jusqu'à la fin février. Il est alors possible de profiter de certains rabais sur les vols et les forfaits offerts par Disney, tout en évitant les délais aux attractions. La température est habituellement confortable, bien qu'on doive prévoir une petite laine pour la soirée.

COMMENT Y ALLER?

En voiture, il faut compter entre 25 et 30 heures pour aller du Québec à Orlando. Une famille nombreuse a toutefois intérêt à envisager cette possibilité. Le coût des vols Montréal-Orlando est en effet assez élevé (plus de 800 \$ en janvier sur Air Canada) et il faut réserver tôt pour obtenir les meilleurs prix, des places sur les vols directs et les dates de voyage qui nous conviennent. Une solution de rechange consiste à se rendre en voiture jusqu'à Plattsburgh pour profiter des rabais offerts sur les vols intérieurs américains. À la même période de janvier, on trouve des billets vers Orlando pour moins de 400 \$.

OÙ SE LOGER?

Orlando est sans doute l'une des villes américaines où l'on trouve la plus grande densité d'hôtels de toutes sortes.



Mickey Mouse est l'indissociable personnage de Walt Disney World.
— PHOTOTHÈQUE LE SOLEIL

Il peut être avantageux de loger sur le site même de Disney World dans l'un ou l'autre des hôtels du complexe. Ceux de la catégorie Value sont relativement abordables et offrent l'avantage d'un service de transport (autobus, monorail et même bateau) entièrement gratuit qui vous permet de vous déplacer à volonté partout dans Disney World.

À l'extérieur du site, les grandes chaînes hôtelières proposent des forfaits économiques, souvent avec le service de navette vers le Magic Kingdom.

OÙ MANGER?

C'est souvent là que ça se complique, bien que le niveau de qualité des restaurants se soit beaucoup amélioré à Disney World, surtout à Epcot et dans les hôtels du complexe. Il reste souvent difficile d'éviter les repas-minute et il est recommandé de prévoir dans ses bagages des collations saines pour les petits creux.

Les hôtels du complexe offrent en forfait un «plan repas» qui vous permet de manger des repas mieux équilibrés à un coût correct. Les gourmets pourront même s'offrir un repas de qualité dans l'un ou l'autre des restaurants haut de gamme du complexe.

Si vous logez hors complexe, le mieux est sans doute de prendre un déjeuner copieux à l'hôtel ou dans un restaurant, avant de vous contenter d'un petit lunch au parc d'attractions. Pour le souper, Orlando est plein de restaurants de qualité à prix abordables. **La Presse**

À consulter : www.disney.ca; *Disney World, guide de voyage Ulysse*, de Claude Morneau

BARCELÓ CLASSE PRESTIGE
VARADERO, CUBA
Barceló Marina Palace
★★★★1/2
Suite junior
7, 14 et 21 janvier **1428 \$**

PALLADIUM CLUB IMPÉRIAL
MONTEGO BAY, JAMAÏQUE
Grand Palladium Lady Hamilton Resort & Spa ★★★★★1/2
Suite Jr Club Impérial
9, 16 et 23 janvier **2048 \$**

OCCIDENTAL CLUB PRÉFÉRENCE
HOLGUIN, CUBA
Occidental Grand Playa
Turquesa ★★★★★
Chambre
12 et 19 janvier **1428 \$**

NH LE MIRAGE
RIVIERA MAYA, MEXIQUE
EdenH Luxury Resort Riviera Cancun ★★★★★1/2
Suite junior de luxe
10, 17 et 24 janvier **2178 \$**

BAHIA PRINCIPE ROYAL GOLDEN
LA ROMANA, RÉP. DOM.
Bahia Principe La Romana
★★★★1/2
Suite Jr Royal Golden
19 et 26 janvier **1778 \$**

PRINCESS REGENCY CLUB
PUNTA CANA, RÉP. DOM.
Punta Cana Princess All Suites Resort & Spa ★★★★★1/2
Suite de luxe Regency
10, 17 et 24 janvier **1998 \$**

transat
DISTINCTION
EXCLUSIF AUX CLIENTS DE VACANCES TRANSAT

TRANSAT DISTINCTION, c'est une gamme de 24 centres de villégiature de luxe offrant une sélection étendue de services, de privilèges exclusifs et d'installations à valeur ajoutée, tels que :

Chambres les plus rapprochées de la plage • Service aux chambres 24h • Réservations garanties aux restaurants à la carte • Service de concierge • Comptoir d'enregistrement privé • Piscine privée avec service de valet • Produits de soin de luxe dans la chambre.

BARCELÓ
PALLADIUM
OCCIDENTAL
NH HOTELES
Princess

transat
DISTINCTION
EXCLUSIF AUX CLIENTS DE VACANCES TRANSAT

VOUS POURRIEZ **GAGNER** UNE CROISIÈRE POUR 10!

lorsque vous utilisez votre carte MasterCard de la Banque Nationale pour réserver vos vacances parfaites avant le 30 novembre 2008, gracieuseté de Carnival Cruise Lines et de Club Voyages.

Carnival
Les Fun Ships.

clubvoyages **1 866 777-0608**
www.vosvacancesparfaites.ca

MILE

Départs de Québec. Prix par personne en occupation double, incluant les taxes et rabais applicables, pour des séjours d'une semaine en formule tout inclus. Autres hôtels également disponibles. Prix en vigueur au moment de l'impression et valables pour les nouvelles réservations individuelles effectuées les 27 et 28 septembre 2008, sous réserve de modifications et de disponibilité au moment de la réservation. Pour les détails et conditions générales, veuillez vous référer à la brochure Sud 2008-2009 de Vacances Transat. Vols effectués sur les ailes d'Air Transat, CanJet ou WestJet. Vacances Transat est une division de Transat Tours Canada Inc. et est titulaire d'un permis du Québec (no. 823121). Club Voyages est une division de Transat Distribution Canada Inc. Le présent concours est organisé par Transat Distribution Canada Inc. et commence à 00 h 01 HE, le 1er octobre 2008 pour se terminer à 23 h 59 HE, le 30 novembre 2008. Ce concours s'adresse aux résidents du Canada titulaires d'une carte MasterCard de la Banque Nationale, à l'exception des cartes MasterCard pour entreprises, et qui ont atteint l'âge légal de la majorité dans leur province ou territoire de résidence. Pour être déclaré gagnant, le participant sélectionné doit répondre correctement à une question d'aptitude mathématique. Aucun achat requis. Tous les détails du concours et du prix seront disponibles à 00 h 01 HE, le 1er octobre 2008 sur le site www.vosvacancesparfaites.ca. md/mc Marque déposée/de commerce d'AIR MILES International Trading B.V., employée en vertu d'une licence par LoyaltyOne, Inc. et Transat Distribution Canada Inc. Club Voyages est une division de Transat Distribution Canada Inc. Permis No 753141 au Québec. Siège Social : 300 Léo-Pariseau, bureau 1601, Montréal, Québec H2X 4B3.

Prix excluant le 3,50\$/1000\$ de services touristiques achetés représentant la contribution des clients au Fonds d'indemnisation des clients des agents de voyages.



Vivez l'expérience du service *Élite* et obtenez gratuitement :

- Verre de champagne - Choix de repas chauds - Vin aux repas
- Boissons non-alcoolisées - Collations - Service de serviettes chaudes
- Sièges en cuir - Couvertures & oreillers - Primeurs cinématographiques
- Écouteurs - Sac à dos pour enfants - Service courtois et aimable



Titulaire d'un permis du Québec

Prix, service et confort





Départs de Montréal, Québec, Bagotville et Val-d'Or

Canada | Cuba | Floride | Jamaïque | Las Vegas | Mexique | Puerto Rico | République dominicaine



Pour les plus intrépides, pourquoi pas la montée du Kilimanjaro à partir de la Tanzanie? — PHOTOTHÈQUE LE SOLEIL

Sortir des sentiers battus

Janie Gosselin
La Presse

Pour ceux qui ont des fourmis dans les jambes à l'idée de rester étendus sur une plage toute la journée, mais qui souhaitent tout de même fuir l'hiver, il existe des solutions. Heureusement, il y a des voyages pour tous les goûts.

Les amateurs de trekking, de nature ou de découverte ont de plus en plus de choix, qu'ils optent pour l'Amérique centrale, l'Afrique du Nord, l'Europe ou l'Asie.

Plusieurs grossistes offrent des circuits au Costa Rica, une destination populaire. «Ce qui se vend de plus en plus, c'est la combinaison une semaine en circuit et une semaine de plage. Au Costa Rica, il y a toujours moyen de se dépayser en visitant», assure Luce Prud'homme, directrice marketing chez Tours Mont-Royal. Le Honduras, le Panama et le Salvador font aussi partie des destinations d'Amérique centrale offertes aux gens qui cherchent à sortir des sentiers battus.

Loin de la neige et de la glace, l'Europe permet aussi des voyages de découverte ou d'aventure, sans le soleil brûlant du Sud. «La Croatie est une des nouvelles destinations qui commencent à éveiller la curiosité, confie Claude St-Pierre, directeur général de Tours Chanteclerc-Solbec Tours. C'est un voyage qui s'adresse à monsieur et madame Tout-le-Monde, ceux qui cherchent à se soustraire à la neige, mais qui ne recherchent pas la chaleur des Caraïbes.» En octobre, par exemple, la température à Zagreb oscille entre 6 et 16 °C.

Les destinations du nord de l'Afrique, comme la Tunisie, le Maroc et l'Égypte, sont aussi agréables en hiver et permettent un dépaysement assuré. «Pour la Tunisie, on offre une ou deux semaines de circuits — par exemple, une excursion en 4 X 4, avec un tour du pays en autocar — et ensuite, on va dans le désert...» explique Line Babin, directrice des ventes à l'agence Cinquième Saison.

Enfin, l'agence Expéditions Monde s'adresse aux plus intrépides. Elle propose par exemple la montée du



Kilimanjaro à partir de la Tanzanie, du trekking en Patagonie ou du vélo de plaisance en Thaïlande. Si l'ascension du Kilimanjaro demande une bonne préparation, nul besoin d'être un athlète pour faire les autres types de voyages, précise la responsable des communications de l'agence, Caroline Mongrain. «Il existe aussi des voyages qui s'adressent plus aux familles. En Tanzanie, par exemple, la famille ne ferait pas la montée du Kilimanjaro, mais visiterait plutôt une réserve animalière», ajoute-t-elle.

Le tourisme écolo

Janie Gosselin
La Presse

À l'ère où chacun tente d'apporter sa contribution à la planète par le recyclage, la consommation responsable ou le commerce équitable, le domaine du voyage s'est aussi mis de la partie. S'il est impossible d'éviter la pollution par le carburant des avions, il est tout de même possible de réduire l'impact causé par les vacances.

Le tourisme équitable, par exemple, donne l'occasion d'échanger avec les communautés et de garder les richesses parmi elles. Louise Constantin, conseillère en tourisme équitable, a fondé Mercure en 2004, une étiquette de l'agence de voyages Club Aventures. Elle pro-

pose deux circuits au Mexique, à Oaxaca et dans plusieurs villages de l'État du Michoacan. «J'ai eu un coup de foudre pour le Mexique, explique-t-elle. J'ai toujours voulu travailler à l'international. Le voyage équitable est une nouvelle tendance, une façon d'aider sans faire de la coopération traditionnelle ou s'expatrier.»

PAS LE GRAND LUXE

Les voyageurs ne doivent pas s'attendre au grand luxe des complexes hôteliers; ils sont logés dans de petites villas ou des *cabanas*, dans des villages. Il ne s'agit pas non plus d'un séjour de farniente. Les circuits proposés s'adressent aux amoureux de la nature, de découvertes culturelles et de rencontres avec autrui.

Expéditions Monde propose aussi des voyages responsables. L'agence s'assure que les opérateurs locaux soient nourris, logés et qu'ils bénéficient d'assurances, notamment. Chaque étape est soigneusement pensée. «Pour notre trek au Népal, un porteur apporte du kérosène pour éviter que les loges soient chauffées au bois, parce qu'il y a un grand problème de déforestation dans cette région», illustre la responsable des communications Caroline Mongrain.

L'agence offre aussi aux clients de neutraliser leurs émissions de carbone. S'ils choisissent de le faire, le coût sera calculé en fonction de la distance parcourue et versé à l'organisme Planet Friendly, qui l'investira dans des projets de développement d'énergies alternatives.

EXPEDIA PASSE AU VERT

Depuis quelques mois, expedia.ca est aussi passée au vert. Des hôtels écologiques sont notamment offerts par l'agence en ligne. Les hébergements verts réduisent leur impact sur l'environnement en recyclant ou en utilisant des détergents non toxiques, par exemple.

Si les termes *équitable*, *vert* et *durable* sont souvent employés à toutes les sauces, les voyageurs devraient s'informer sur les pratiques concrètes de l'entreprise avec laquelle ils font affaire.



Un papillon monarque dans une forêt de l'État mexicain du Michoacan — PHOTOTHÈQUE LE SOLEIL

Quelques conseils

- Réutilisez les bouteilles d'eau. Un gros contenant peut être acheté et ensuite transvidé dans une seule bouteille.
- Évitez de laisser les piles sur place. La plupart des pays en voie de développement ne les récupèrent pas.
- Utilisez des shampooings et des savons biodégradables. Ils ne laissent pas de résidus toxiques dans l'eau.

- Apportez des sacs réutilisables. Ils sont pratiques pour les souvenirs.

Source : tiré du Guide d'écotourisme solidaire d'EchoWay

Quelques adresses sur Internet :

www.tourisme-equitable.qc.ca
www.expéditionsmonde.com
www.echoway.org
www.unwto.org



Laurier Du Vallon
VOYAGES ET DÉCOUVERTES

Beauport 666-8882

Lévis 838-1882

Laurier Québec 659-1330

Voyages Sillery 687-4172

Place Ste-Foy 653-1882

www.laurierduvallon.com

GROUPES CROISIÈRES ACCOMPAGNÉS 2009*

CARAÏBES DE L'EST 24 JANVIER 2009 - 8 NUITS - À BORD DU NOUVEAU INDEPENDENCE OF THE SEAS Fort Lauderdale Puerto Rico St-Thomas St-Martin Labadee	Prix à partir de 1229\$ Croisière seulement Taxes incluses
LES CARAÏBES 30 JANVIER 2009 - 14 NUITS - À BORD DU GRAND PRINCESS Fort Lauderdale Curacao Barbade St-Thomas République Dominicaine	Prix à partir de 1757\$ Croisière seulement Taxes incluses
L'ARCHIPEL DE TAHITI 25 FÉVRIER 2009 - 15 NUITS - À BORD DU PAUL GAUGUIN Papeete Raiatea Tahiti Bora Bora Moorea	Prix à partir de 6799\$ Vol de Montréal Hébergement 2 nuits Papeete Hébergement 3 nuits Moorea Taxes
CARAÏBES DE L'OUEST 27 FÉVRIER 2009 - 8 NUITS - À BORD DU CARNIVAL LIBERTY Miami Cozumel Grand Cayman Ocho Rios	Prix à partir de 1799\$ Vol de Québec Hébergement 1 nuit Miami Taxes
DUBAÏ 25 MARS 2009 - 14 NUITS - À BORD DU COSTA VICTORIA Dubai Muscat Fujairah Abu Dhabi Bahrain	Prix à partir de 3739\$ Vol de Montréal Croisière Transfert Hébergement 2 nuits Dubai Excursions Taxes
LES ÎLES GRECQUES 25 MAI 2009 - 11 NUITS - À BORD DU CELEBRITY SOLSTICE Rome Santorini Mykonos Ephesus Rhodes Athènes Naples	Prix à partir de 2679\$ Croisière Taxes incluses
SCANDINAVIE ET RUSSIE 3 JUIN 2009 - 11 NUITS - À BORD DU EMERALD PRINCESS Copenhague Stockholm Helsinki St-Petersbourg Tallin Gdansk Oslo	Prix à partir de 3999\$ Vol de Montréal Transfert Hébergement 1 nuit Copenhague Croisière

* Minimum requis : Une surcharge de carburant peut s'appliquer. Permis du Québec. Contribution aux Fonds d'indemnisation des clients des agents de voyages en sus (3,50/1000\$).

Romans à déguster sur la plage

Stéphanie Martin

Collaboration spéciale
smartin@lesoleil.com

Sur la plage, les orteils dans le sable, rien de mieux qu'un bon livre pour se sentir totalement en vacances. *Le Soleil* a demandé à la librairie Stéphanie Mailhot, de la Librairie Pantoute, de nous proposer une sélection de petits bijoux littéraires à glisser dans la valise.

LE ROMAN DE L'ÉTÉ

Récit à trois voix qui nous plonge dans une atmosphère de vacances rêvées. Un jeune couple et leur fille de 11 ans s'évadent dans un chalet sur le bord d'un lac. Un petit coin de paradis. On fait la connaissance de cette famille recomposée à l'humour savoureux. Mais le bonheur, même serti dans le plus merveilleux décor, ne tient parfois qu'à un fil.

«C'est très bien écrit, bien senti. Et très doux», commente M^{me} Mailhot. En plus, les chapitres sont très courts. L'idéal pour la lecture sur la plage : un chapitre, une baignade, un autre chapitre.

L'ART DE LA JOIE

Un succès de librairie et critique dès sa parution, en 2005. Il est maintenant offert en format poche. *L'art de la joie* trace le parcours de Modesta, née en Sicile, au début du XX^e siècle.

Femme impétueuse, sensuelle et féroce ment intelligente, elle a choisi de déjouer son destin, qui lui réservait un mariage convenu et un modeste emploi de servante, pour croquer passionnément dans la vie en abattant toutes les barrières qui se dressent sur son chemin.

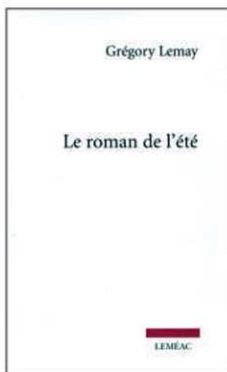
«Magnifiquement rédigé», dit Stéphanie Mailhot. Les lecteurs l'adorent.

L'HISTOIRE DE L'AMOUR

Trois solitaires : une jeune femme nommée Alma qui vit à New York, un vieil homme nostalgique de sa Pologne natale et un homme exilé au Chili qui écrit un roman. Ces personnages partagent à leur insu un lien bien particulier : un livre unique dont ils devront écrire la fin à leur manière. Un roman qu'on lit avidement pour connaître le dénouement de ces trois histoires inextricablement liées, souligne M^{me} Mailhot.

LE VIDE

Incursion dans le monde de la télé-réalité. On suit les pérégrinations de trois hommes : Pierre, sergent-détective qui enquête sur un quadruple meurtre, Frédéric, psychologue à la recherche de sensations fortes, et Maxime, jeune milliardaire producteur de l'émission de télé-réalité *Vivre au max*. Le concept de l'émission, qui consiste à inviter les participants à réaliser leur rêve le plus fou, est controversé. Mais les cotes d'écoute atteignent des sommets. «Un véritable



page-turner, un livre captivant», dit notre libraire. Petit exercice intéressant : on peut lire le livre dans l'ordre des pages ou des chapitres. Aussi offert en deux tomes pour le format poche.

INTÉRIEUR SUD

Écrit par l'auteur et éditeur français Bertrand Visage. Un homme retourne vers sa Sicile natale, d'où il avait été chassé plusieurs années auparavant. Il espère se replonger dans son passé et revoir la femme qu'il a aimée passionnément. Mais les événements ne tournent pas comme il l'avait prévu. «Une belle surprise. C'est d'une beauté et d'une simplicité désarmantes. Chaque mot est choisi, pesé, note M^{me} Mailhot. Un coup de cœur.»

GRÉGORY LEMAY. *Le roman de l'été*, Leméac, 2007, 160 pages. 14,95 \$

GOLIARDA SAPIENZA. *L'art de la joie*, Pocket, 2008, 848 pages. 14,95 \$

NICOLE KRAUSS. *L'histoire de l'amour*, Folio, 2008, 464 pages. 15,95 \$

PATRICK SENÉCAL. *Le vide*, tome 1 : *Vivre au max*, 436 pages; tome 2 : *Flambeaux*, 417 pages, Alire, 2008. 13,95 \$ chacun

BERTRAND VISAGE. *Intérieur Sud*, Seuil, 2008, 186 pages. 27,95 \$

Cocktails exotiques

Stéphanie Bois-Houde

Collaboration spéciale
sbhoude@lesoleil.com

Aux États-Unis, la fin de la prohibition coïncide avec la naissance d'une nouvelle génération de cocktails. Gin Fizz et Singapore Sling désinhibent dès lors les

riches! Les stars de Hollywood leur emboîtent le pas et sirotent des Cosmopolitans en smoking tandis que l'écrivain Ernest Hemingway carbure aux Mojitos (sans sucre!) à Cuba. En guise d'avant-goût de vos vacances sous les tropiques, voici quatre recettes de cocktails glamour tirées de *Cocktails* (éditions Marabout) et adaptées par Christian Veilleux du restaurant Versa. Un conseil de pro : filtrez toujours à la passoire vos élixirs (sauf ceux sur glace comme le mojito). À vos shakers!

Mojito

INGRÉDIENTS

- 1 oz de rhum ambré Appleton
- 2 quartiers de lime
- 1/2 oz de sirop de sucre de canne (disponible dans les épiceries spécialisées)
- 10 feuilles de menthe verte
- soda

PRÉPARATION

Déposez les feuilles de menthe, le sirop et les quartiers de lime dans un verre à cocktail *old fashion*. Pilez. Ajoutez la glace concassée et versez le rhum. Allongez avec du soda. Décorez avec un bouquet de menthe fraîche.

Daiquiri

INGRÉDIENTS

- 1 oz de rhum blanc
- blanc d'œuf
- 1/4 oz de sirop de sucre de canne
- citron pressé

PRÉPARATION

Mélangez vigoureusement tous les ingrédients dans un *shaker* avec de la glace concassée afin d'obtenir un mélange moussieux. Versez dans un verre à vin blanc. Décorez avec un zeste de lime.

Margarita

INGRÉDIENTS

- 1 oz de tequila
- 1/2 oz de Triple sec (ou de Cointreau)
- 1 blanc d'œuf
- citron pressé

PRÉPARATION

Frottez le bord d'une coupe avec une tranche de lime et plongez-le dans une soucoupe de sel (pour le grand chic, essayez le sel rose de l'Himalaya). Mélangez vigoureusement tous les ingrédients dans un *shaker* avec de la glace concassée. Versez.

Piña Colada

INGRÉDIENTS

- 1 oz de rhum blanc
- 2 oz de lait de coco
- 2 oz de jus d'ananas

PRÉPARATION

Mélangez vigoureusement tous les ingrédients dans un *shaker* avec de la glace concassée. Versez dans un verre haut et étroit. Décorez avec une tranche ou un bâtonnet d'ananas.



Départs de Québec • décembre et janvier

CUBA

1039\$

VARADERO
Villas Jibacoa
Cameleon 3★
7 nuits tout inclus
7 et 14 janvier

CUBA

1159\$

CAYO COCO
Oasis Playa Coco
Cameleon 3★
7 nuits tout inclus
8, 15 et 22 janvier

CUBA

1369\$

CAYO COCO
Tryp
Cayo Coco 3★
7 nuits tout inclus
18 décembre

CUBA

1369\$

VARADERO
Sirenis La Salina Varadero
Cameleon Or 4★
7 nuits tout inclus
18 décembre

RÉP. DOMINICAINE

1399\$

PUERTO PLATA
Grand Paradise
Playa Dorada 4★
7 nuits tout inclus
18 décembre

MEXIQUE

1399\$

CANCUN
Hôtelur Beach Paradise
Cameleon Select 3★
7 nuits tout inclus
13 et 20 janvier | Chambre sup.

RÉP. DOMINICAINE

1499\$

PUNTA CANA
IFA Bavaro Village
Resort & Spa 4★
7 nuits tout inclus
18 décembre

RÉP. DOMINICAINE

1539\$

PUERTO PLATA
Gran Bahia
San Juan 4★
7 nuits tout inclus
18 décembre

JAMAÏQUE

1699\$

MONTEGO BAY
Holiday Inn Sunspree Resort
Montego Bay 4★
7 nuits tout inclus
9 et 16 janvier



NOLITOURS

C'est tout inclus.

COMMUNIQUEZ AVEC VOTRE AGENCE DE VOYAGES

clubvoyages
1 866 777-0608

AMERICAN TOURS
1 888 414-9747

GA Voyages
1 888 549-5559

Carlson Wagonlit Voyages
1 800-CARLSON

Voyage VASCO
1 888 628-2726

VOYAGES EN DIRECT
1 877 877-8812

Voyages Sears
1 888 359-7327

OU

WWW.NOLITOURS.COM

Départs de Québec. Prix par personne en occupation double, incluant les taxes et rabais applicables. Prix en vigueur au moment de l'impression et valables pour les nouvelles réservations individuelles effectuées les 27 et 28 septembre 2008, sous réserve de modifications et de disponibilité au moment de la réservation. Pour les détails et conditions générales, veuillez vous référer à la brochure Sud 2008-2009 de Nolitours. Vols effectués sur les ailes d'Air Transat, CanJet ou WestJet. Nolitours est une division de Transat Tours Canada Inc. et est titulaire d'un permis du Québec (no. 825121). Ses bureaux sont situés au 300, rue Léon-Pariseau, bureau 500, Montréal (Québec) H2X 4C2.

Prix excluant le 3,50\$/1000\$ de services touristiques achetés représentant la contribution des clients au Fonds d'indemnisation des clients des agents de voyages.

Partez à la découverte des Îles Marquises

Vivez une aventure inoubliable dans le Pacifique Sud.

Des randonnées époustoufflantes, des baignades mémorables, des chutes d'eau vertigineuses, des sites archéologiques, une gastronomie polynésienne et française, des conférences à bord et sur terre pour mieux connaître ce bout du monde. Si le temps vous le permet, continuer votre voyage jusqu'à Bora Bora.



Club Aventure.com
voyages



Les départs sont :

11 oct., 22 nov., 13 déc., 10 févr., **26 févr. (voyage spécial)**, 21 mars, 11 avril, 2 et 23 mai, 13 juin, 4 et 25 juillet, 15 août, 5 et 26 sept., 17 oct., 7 et 28 novembre et le 19 décembre.

Tarifs en USD pour la croisière :

Dortoir : **2445\$** par personne Chambre standard : **4045\$** en occ. double
Aussi chambre de luxe et suite disponibles.
Vol en sus (Montréal-Papeete) selon votre date et la disponibilité.

Spécial 26 février au 19 mars : vol, hôtel à Papeete, 2 nuits, croisière Aranui, transfert, vols intérieurs, 2 nuits à Moorea et 3 nuits à Bora Bora, presque tout inclus : **8585\$ CAD** (3 chambres de disponibles). Contactez Roger Bérubé.

en Polynésie française à bord de L'Aranui 3



INFO : 1164, De Bourlamaque, Québec
418 687-9043, 1 800 361-9043 www.clubaventurequebec.com

Une garde-robe intelligente qui a du style!

Annie Lafrance
Collaboration spéciale
mode@lesoleil.com

Mon bikini, ma brosse à dents... et quoi d'autre dans ma valise? Pour un voyage dans le Sud cet hiver, les bagages n'ont pas besoin de déborder, surtout s'ils contiennent une garde-robe intelligente. Profitez-en pour y glisser quelques articles mode qui feront de vous la diva de la plage!

Pour se faire dorer sous les tropiques, il nécessite peu de vêtements, vu la courte durée du voyage, et surtout si on passe plusieurs jours à la plage. L'auteure américaine de l'ouvrage *Smart Packing for Today's Traveler*, Susan Foster, conseille de choisir d'abord une couleur dominante qui vous mettra en valeur, par exemple le rouge, et de l'agencer à des teintes neutres, le noir, le blanc et le gris, ou à un camaïeu (différentes teintes de rouge). Vous pouvez aussi varier les coloris de vos accessoires et de vos chaussures. D'ailleurs, pour vos chaussures, trois paires suffisent, peu importe la durée du voyage : un modèle sport, un tout-aller pour marcher et une sandale de soirée. Mais si vous comptez profiter de la plage, ajoutez une paire de flip-flops bon marché.

SAC PLIABLE

Pour trimballer votre barda de la plage à la ville, un sac de nylon sera des plus pratiques, celui-ci étant plus léger que le cuir et plus facile à laver. Certains sacs se replient sur eux-mêmes, devenant aussi petits qu'un porte-monnaie. Cette technique a été inventée par la maison française Longchamp, qui renouvelle chaque année sa collection Le Pliage. Ces jolis sacs sont certes onéreux, mais ils résisteront à toutes vos escapades durant plusieurs années.

Pour vos vêtements, préférez les matières infroissables, faciles à la-

ver ou techniques, comme les textiles à séchage rapide, les tissus à protection UV ou encore des vêtements aux parties détachables, ce qui les rend polyvalents. D'autres collections, comme Tilley et Glen-sport, sont munies de poches discrètes à l'intérieur du vêtement, vous permettant d'y dissimuler votre passeport et votre monnaie.

Pour habiller votre maillot, les boutiques spécialisées proposent à l'année une garde-robe complète assortie aux coloris de votre bikini : pantalon large, tunique, cache-cœur, robe longue et l'incontournable paréo, assez long pour être noué à la taille ou autour de la poitrine avec la même élégance. N'oubliez pas que le maillot une-pièce est plus sexy que jamais et que le bikini rétro est tendance.

Petit truc : pour maximiser l'espace de rangement, roulez vos vêtements dans votre valise ou enveloppez-les dans du papier de soie. Ils

prendront moins d'espace, en plus d'être sans plis disgracieux.

JAMAIS SANS MA CRÈME!

Outre les vêtements et les accessoires, il vous faudra un peu d'espace de rangement pour vos produits cosmétiques. Encore là, pas besoin de traîner sa collection complète! Procurez-vous une minitrousse de plastique transparent qui contiendra des formats échantillons et ne partez jamais sans un ou deux tubes de crème solaire. Si vous craignez les fuites des tubes, préférez les produits en vaporisateur, qui sont tout aussi efficaces! Vous pouvez aussi mélanger un soupçon d'autobronzant à votre crème solaire, question d'avoir un teint halé durant toute la semaine. Bon voyage!



Jupe-short munie d'une poche secrète intérieure, 109 \$, collection Tilley

Sac à main fait de nylon Le Pliage de Longchamp. Entre 125 \$ et 185 \$ selon le format, chez Bagages de France — PHOTO LE SOLEIL, LAETITIA DECONINCK



Minirobe servant aussi de maillot et chapeau assorti, collection Shan



Lotion solaire à vaporisation continue, FPS 50 et sport. 9,99 \$ de Coppertone



Pour s'adapter aux changements de température : chemises compressibles à séchage rapide Airflo pour hommes, 120 \$ collection Tilley



On craque pour ces lunettes de soleil à motifs d'écailles de tortue. 32 \$, collection Mac & Jac chez La Baie

Publireportage

La santé des voyageurs souvent négligée et pourtant ...



Savez-vous qu'il y a, en ce moment, une alerte de Santé Canada pour la destination de Punta Cana et qu'une ordonnance médicale contre la malaria (paludisme) est fortement recommandée ?



Savez-vous quels sont les vaccins requis pour le Burkina Faso (Afrique), le Pérou, la République dominicaine ou la Thaïlande ?



Savez-vous que les enfants aussi doivent être immunisés et protégés et que les doses varient en fonction de l'âge ?



Savez-vous que même si vous restez au Québec, certaines précautions sont à prendre quant à la vaccination ?



Il est important de répondre à toutes ces questions avant de partir pour une destination quelconque. Dans la plupart des cas, une simple consultation médicale suffit pour éviter le pire.

Soucieuse d'offrir des services médicaux complets, l'équipe de la clinique médicale Plexo / Magna Santé Voyage a mis sur pied un programme préventif en santé des voyageurs, offert tant aux entreprises qu'aux particuliers.

Consultation médicale

Selon la destination, le type de voyage, la durée et plusieurs autres facteurs à considérer en regard à votre séjour, notre personnel médical vous conseillera adéquatement sur les vaccins et les ordonnances recommandées. Vous avez des questions sur la turista, la rage, l'eau, l'alimentation, le soleil, le décalage horaire ou encore les insectes. Appelez-nous dès maintenant pour une consultation au : 418 624-3224 ou au 1 888 627-3224

Puisque la situation épidémiologique et les conditions médicales préventives d'une destination peuvent changer rapidement, il est recommandé de nous consulter même lors d'un second voyage au même endroit.

Vaccins

Plexo / Magna Santé Voyage offre une gamme complète de vaccins pour les voyageurs en plus d'être accréditée par Santé Canada pour la vaccination contre la fièvre jaune. Lors de votre consultation, nous nous assurerons que votre carnet de vaccination soit à jour et conforme pour votre destination.

N'hésitez pas à nous contacter pour des renseignements complémentaires ou encore pour prendre rendez-vous au 418 624-3224 ou au 1 888 627-3224. Vous pouvez également visiter notre site Internet au www.magnasante.ca.

Plexo / Magna Santé Voyage, clinique spécialisée en santé des voyageurs, est située au 4205, 4^e Avenue Ouest, Québec (QC) G1H 7A6

plexo
POUR VOTRE SANTÉ

MAGNA  SANTÉ




CLUB MED, PIONNIER DANS L'ACCUEIL DES FAMILLES DEPUIS PLUS DE 40 ANS

LES COUPS DE COEUR 2009

Punta Cana, République dominicaine
Ixtapa Pacific, Mexique

Dans ces Villages de choix pour les familles, Club Med atteint un niveau de confort et une qualité inégalés jusqu'à présent. L'emphasis a été mise sur la décoration et l'aménagement des Suites : service concierge, transfert VIP, blanchisserie... et le choix de nouvelles activités. Enfin, la gastronomie demeure plus que jamais une priorité Club Med.

LE BONHEUR GAGNE PETITS ET GRANDS

- Suites avec piscine et terrasse privées à Punta Cana
- Suites familiales avec espace indépendant pour les enfants à Ixtapa Pacific
- Encadrement pour les enfants de 4 mois à 17 ans*
- NOUVEAU Spa*
- Le summum du bien-être pour les parents : programme Baby Welcome, biberonnerie, pyjama club*, baby sitting*

*Avec supplément

Club Med 
TOUS LES BONHEURS DU MONDE

Composez le **1-800-CLUBMED**, visitez **clubmed.ca** ou contactez votre agent de voyages

