

Tremblant Express

Culture | Sport | Lifestyle

05
2025

Mont-Tremblant
Québec — Canada



Miracles, la Grande Retraite / Miracles, the Great Retreat

Danielle Soucy
Auteure d'ici, honorée à l'international
Local author receives international honours

Nos favoris pour / Our favourites for
Brunch de la fête des mères
Mother's Day Brunch

**Festival canadien
des tulipes**
Canadian Tulip Festival

tremblantexpress.com



Engel & Völkers prend racine à Saint-Sauveur

HERE WE GROW AGAIN

Venez rencontrer nos courtiers à notre nouveau bureau
situé au cœur de Saint-Sauveur.

Engel & Völkers is taking root in Saint-Sauveur.
Visit us in our brand new office in the heart of Saint-Sauveur.



65, avenue de la Gare, Saint-Sauveur, QC J0R 1R0 • 450-227-0888 • saint-sauveur.evrealstate.com

Franke Mercedes-Benz • Passionnés depuis 1957



Démo du président • Prix 101 590 \$ - 6 690 \$ = 94 900 \$*

Ouvert les samedis

Ensemble de roues d'hiver inclus, valeur de 4 200 \$!*

Voici le GLC 43 Coupé 4Matic 2024 • Avec un moteur Turbo semi-hybride de 416ch!

Options incluses : Ensemble Dynamic Plus AMG • Garniture Pinnacle • Attelage remorque et ensemble conducteur AMG.

Mercedes-Benz



Franke Mercedes-Benz • 1751, rue Principale, Ste-Agathe-des-Monts • mercedes-benz-franke.ca • 1 888 480-9075

For English info, please call!

*© Mercedes-Benz Franke Sainte-Agathe. Inventaire # 71359, GLC43 4MATIC 2024 démo. Prix de vente 101 590 \$ - 6 690 \$ (rabais) = 94 900 \$. Les prix indiqués n'incluent pas TVQ, TPS et les frais d'immatriculation, d'assurance et d'enregistrement du véhicule. Les offres peuvent changer sans préavis et ne peuvent être jumelées à aucune autre offre. Offre prend fin le 31 mai 2025.



Votre Destination **GOLF**

**PROMOTIONS
FÊTE DES MÈRES
FÊTE DES PÈRES
ABONNEMENTS
CARNET 10-20-40 RONDES
FORFAIT FAMILIAL**

**PROMOTIONS
MOTHERS & FATHERS DAYS
MEMBERSHIPS
BOOKLET 10-20-40 ROUNDS
FAMILY PACKAGES**

*Réservez votre
départ*

GOLFROYALLAURENTIEN.COM

819.326.5454





**Vous avez choisi
la nature.**



**Vivez-la
pleinement.**



 **ZYTco**
SOLARIUMS
VERANDAS - AUVENTS



Lumière, confort et design,
signés Zytco.

ZYTco.COM | 514-335-2050 | ventes@zytco.com

FESTI BIÈRE



Municipalité de

MONT-BLANC

**ÉDITION
2025**

**AU PARC
DE LA GARE**

**SAMEDI
14 JUIN**

DÈS 19H

**LES COLOCS
ENSEMBLE**

SIDELINE en première partie

**VENDREDI
13 JUIN**

DÈS 19H

**HELP
hommage à
The Beatles**

BARRABASS
en première partie



**POINT DE VENTE
ET INFORMATIONS**
lepointdevente.com

Suivez-nous sur Facebook
Festi-Bière Mont-Blanc



Desjardins

Caisse de Mont-Tremblant

Volume 32 no 05 – MAI | MAY 2025

PROCHAINE ÉDITION : JUIN (30 MAI)

Réservation publicité : 13 mai • Matériel final : 20 mai

NEXT ISSUE: JUNE (MAY 30)

Ad reservation: May 13 • Final ad supplied: May 20

Direction

PROPRIÉTAIRE - ÉDITEUR | OWNER - EDITOR

David Coderre – david@tremblantexpress.com

DIRECTRICE COMMERCIALE | COMMERCIAL DIRECTOR

Dominique Langelier – dominique@tremblantexpress.com

DIRECTRICE ADMINISTRATIVE | ADMINISTRATIVE DIRECTOR

Myriam Delage – info@tremblantexpress.com

Notre équipe | Our team

RÉDACTEURS | WRITERS

Cathy Bergman, Marie-Pierre Belisle-Kennedy, Jane Chisholm & Jo Simonetti

TRADUCTION | TRANSLATION

Anne Johnston & Dominique Bernard

RÉVISION | CORRECTION

Anne Johnston, Dominique Bernard & Lysanne Ethier

DIRECTION ARTISTIQUE | ART DIRECTION

Isabelle David

DOCTEUR ORDI | DR. COMPUTER

Pierre Goyette

Collaborateurs | Contributors

Marc-Antoine Baril Lessard, Pierre Brisebois, Cathy Bergman, Leïla Chevrier-Foundy, Peter Duncan, Bryan-Éric Lane, Marie-Andrée LeBlanc, Franck Lizotte, Geneviève Payette, Jo Simonetti

Production

GRAPHISME & INFOGRAPHIE | GRAPHIC DEPARTMENT

Isabelle David

IMPRESSION | PRINTING

Groupe Chicoine Imprimerie

TIRAGE LIMITÉ | LIMITED PRINT RUN

15 000 exemplaires | 15,000 copies

POINTS DE CHUTE | DROP-OFF POINTS

Mont-Tremblant, Saint-Sauveur, Montréal,
Laval, Boisbriand, Blainville, Gatineau, Ottawa

DISTRIBUTION

Messageries Dynamiques (Québec) - FMP Distribution (Ottawa)

SITE INTERNET | WEBSITE

Octantis

TREMBLANT EXPRESS

C.P. 4444, Mont-Tremblant, QC J8E 1A1

819 425-7875 • tremblantexpress.com



Centre de Santé Dentaire
Mont-Tremblant

POUR UN SOURIRE SAIN ET ÉCLATANT

Dre JUDITH LIMOGES
Orthodontiste D.M.D, MSc, FRCD(C)

819 425.2763

- ✓ Dentisterie générale
- ✓ Dentisterie pédiatrique
- ✓ Urgences
- ✓ Facettes et couronnes
- ✓ Orthodontie
- ✓ Implantologie
- ✓ Denturologie
- ✓ Prothèses sur implants
- ✓ Stérilisation optimale
- ✓ Scan 3D et RX numérique
- ✓ Blanchiment
- ✓ Traitement des gencives
- ✓ Dents de sagesse et chirurgie buccale

UNE ÉQUIPE DE PROFESSIONNELS

Dre Anne-Marie Leblanc, Dr Pière Colleret,
Dre Annie Guindon, Dre Isabelle Thibault

Dre Judith Limoges ORTHODONTISTE
Jean-Claude Fortin DENTUROLOGISTE



ABATTAGE
ÉMONDAGE



**SOUMISSION RAPIDE ET GRATUITE
FAST AND FREE ESTIMATE**

ASSURANCE COMPLÈTE - 25 ANS D'EXPÉRIENCE
Abattage d'arbres dangereux • Élagage • Émondage
Nettoyage de terrain • Arboriste

FULL INSURANCE - 25 YEARS OF EXPERIENCE
Felling of dangerous trees • Pruning
Land clearing • Arborist

Stéphane Sigouin • 819 275-5620
Sébastien Ste-Marie • 819 278-5545

Sommaire | Content

Dans ce numéro | In this issue

10 Éditorial | Editorial

Culture

12 Festival canadien des tulipes
Canadian Tulip Festival

44 Danielle Soucy
Auteure d'ici, honorée à l'international
Local author receives international honours

Actualités | News

14 Miracles, la Grande Retraite | The Great Retreat
La peur et le feu
Fear and flames

Sport

22 La Classique des Légendes a établi un record
The Legends Classic sets an all-time record

34 Flash

48 Vos événements | Your events

Plaisirs gourmands | Gourmet pleasures par/by tremblantrestaurants.ca

16 Restaurant du mois | Restaurant of the month:
Cafeo

17 Gastronomie boréale | Boreal gastronomy

18 Brunch de la fête des mères | Mother's Day brunch

20 Vin | Wine

Chroniques | Columns

24 Chronique de Peter Duncan | Peter Duncan's column

28 Hors zone | Outside the zone

30 Forme physique | Fitness

32 Golf – Conseils du coach | Coach's tips

36 Vivre dehors | Outdoor matters

38 Informations juridiques | The law and you

40 Bien-être et soins personnels | Wellness and well-being

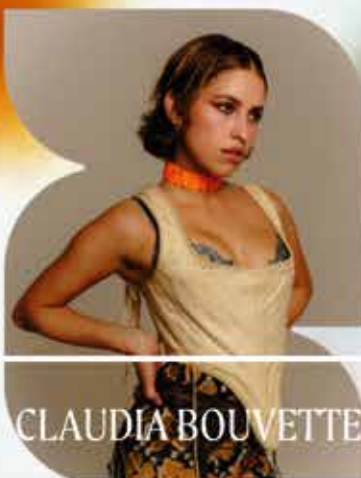
MAI | MAY 2025



CHARLOTTE CARDIN



JAY SCOTT



CLAUDIA BOUVETTE

9 et 10 mai

BLOOM
TREMBLANT

bloomafest

TREMBLANT

En couverture | On the cover



Miracles, La Grande Retraite revient à Tremblant du 13 au 15 juin pour une troisième année consécutive. Notre page couverture a été prise par Emilie Villeneuve lors de l'édition 2023. La plus grande retraite de bien-être au Québec accueillera plus d'une vingtaine de conférenciers, avec des sujets qui s'adressent à quiconque désire se réaliser pleinement.

Miracles the Great Retreat returns to Tremblant June 13-15 for its third successful year. Our cover shot was taken by Emilie Villeneuve at the 2023 event. This largest wellness retreat in Quebec will host over two-dozen speakers, with topics for everyone interested in becoming their best self.

©Emilie Villeneuve | Miracles la Grande Retraite

 Retraitemiracles.com

Suivez-nous! / Follow us!



Célébrez la fête des mères

AVEC NOTRE MENU GASTRONOMIQUE POUR EMPORTER

75\$
/pers.

Le menu inclut 4 services au choix + un bouquet de tulipes par commande.*

Une sélection soignée de vins et de mousseux est offerte en option.

Découvrez le Menu spécial Fête des Mères et réservez votre commande au

SEBTAKEOUT.COM

Disponible les 8, 9, 10 et 11 mai 2025.



*Réservez votre commande à partir du 21 avril 2025. Offre en quantité limitée, valide exclusivement pour la formule à emporter. Un bouquet de tulipes est inclus pour chaque commande de deux personnes et plus. La sélection de vins et de mousseux est offerte en supplément. Certaines conditions s'appliquent.

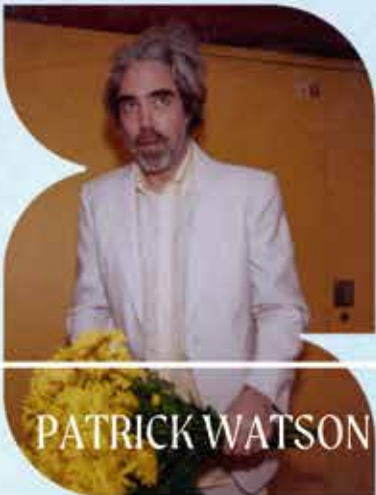


mai 2025

MAIFEST
TREMBLANT

tremblant.ca

TREMBLANT



PATRICK WATSON



TALK



ELISAPIE



CATHY BERGMAN

Synergie printanière

Bien que chaque saison nous réjouisse, le printemps a quelque chose de spécial.

Annoncé officiellement en mars, il ne se manifeste qu'en mai dans les Laurentides. La nature sort de sa torpeur hivernale. Nos montagnes se drapent de toutes les nuances de vert. Les jours rallongent. Les fleurs commencent à éclore. Un temps plus clément nous invite sur les terrasses et sous un chaud soleil.

Beaucoup de nos lecteurs s'occupent de leur jardin d'été ce mois-ci. Cela demande du temps et de la patience. « Cultiver un jardin, c'est rêver de demain. »

Chez *Tremblant Express*, nous avons également fait quelques plantations printanières. Les graines que nous avons semées germeront en juin sous forme d'une nouvelle chronique consacrée à nos produits locaux. « **Plus forts ensemble** » mettra en valeur le vaste choix de produits proposés par nos entrepreneurs locaux.

Plus de 100 produits triés sur le volet, provenant de toutes les régions du Québec, sont disponibles chez *Gourmet Sauvage*. La poterie inspirée de la nature d'Eve Léonard nous accueille chez *Les petits pots Tremblant*. Le miel doré de *Le petit rucher du Nord* à Brébeuf est produit par des abeilles butinant les fleurs sauvages. Et ce n'est qu'un début. Il existe une gamme presque infinie de produits artisanaux dans notre région.

Avec l'introduction de nouvelles taxes et de mesures protectionnistes, soutenir les produits fabriqués localement est plus important que jamais. C'est un pilier stratégique de notre collectivité, et cela a un impact direct sur la vitalité de notre commerce et de notre économie locale.

De plus, soutenir les produits fabriqués au Québec et dans tout le Canada est vital. C'est un facteur clé pour renforcer et soutenir les économies de notre province et de notre pays.

Chaque jour, nos habitudes d'achat font la différence. Nous sommes moins vulnérables lorsque nous nous soutenons les uns les autres. Ensemble, nous sommes plus forts!

Le printemps est arrivé dans les Laurentides. Cultivons notre avenir ensemble. ■

Spring synergy

While every season gives us a reason to celebrate, there is something special about spring.

Our calendar declares spring in March. But springtime arrives full-bloom to the Laurentians in May. Nature is awakening from the dormant nap of winter. Our mountains begin to vibrate in every shade of green. Days get longer. Flowers begin to bloom. Warmer weather beckons us onto terraces and into the warm sunshine.

Many of our readers plant their summer gardens this month. It takes time and patience. "To plant a garden is to dream of tomorrow."

At *Tremblant Express*, we've done some spring planting as well. The seeds we've sown will sprout in June as we launch a new section of the magazine focused on bringing awareness to our locally sourced and produced products. "**Stronger together**" will highlight the vast array of products produced in our region and the strength of our local entrepreneurs.

Over 100 handpicked products from all regions of Quebec are available at *Gourmet Sauvage*. Nature-inspired pottery by Eve Léonard greets us at *Les petits pots Tremblant*. Golden honey at *Le petit rucher du Nord* is produced by bees feasting on wildflowers in Brébeuf. That's just a start. There is an almost endless array of locally-crafted products in our region.

With the introduction of new tariffs and protectionist measures, buying local and supporting locally-made products is now more important than ever before. It is a strategic pillar of our community, and has a direct impact on the health and vitality of our local commerce and economy.

Likewise, supporting products made in Quebec and throughout Canada is vital, and will be a key driver in strengthening and sustaining the economies of our province and our country.

Every day, our purchasing choices make a difference. We are stronger when we support one another. We are stronger together.

Spring has sprung in the Laurentians. Let's plant our future together. ■



le petit rucher
du nord

lepetitrucherdu nord.com | 362, route 323, Brébeuf



©Malad

Marché aux fleurs

Au profit de / In Support of

FONDATION

LA TRAVERSÉE

maison de soins palliatifs

7 et 8 juin | 9 h à 16 h

June 7 & 8 | 9 a.m. to 4 p.m.

**AU PROFIT DE
LA FONDATION**
100% des revenus de la
vente des fleurs seront
remis à La Traversée.

**IN SUPPORT OF
THE FOUNDATION**
100% of the proceeds
from the flower sales
will be donated to
La Traversée.

**Vous êtes attendus en grand nombre pour la cause!
Please come by to support the cause!**

5100, montée Ryan à Mont-Tremblant

Les fleurs sont une
gracieuseté de / The flowers
are generously provided by

FL 



©Lana Cole



©Neil Robertson



©Earl-Lucero



©Ottawa Tourism

Ottawa est en fleur en mai

CATHY BERGMAN

Rien ne traduit mieux le printemps que le Festival canadien des tulipes à Ottawa quand la région de la capitale nationale s'anime d'un étalage éblouissant de tulipes flamboyantes et colorées.

Cet événement annuel est le plus grand festival de tulipes au monde. Situé à un peu moins de deux heures de Mont-Tremblant, il est incontournable pour les amateurs de fleurs.

Issu de racines royales

Le festival, qui se déroulera cette année du 9 au 19 mai, a des racines plus profondes que ces magnifiques fleurs printanières et fait écho à des messages de résilience et d'amitié qui sont plus importants que jamais.

Tout a commencé par un cadeau spécial, il y a 80 ans, juste après la Seconde Guerre mondiale.

À la suite de l'invasion des Pays-Bas par les nazis, la princesse Juliana des Pays-Bas s'est réfugiée à Ottawa avec ses deux filles. Pendant son exil au Canada, la princesse Juliana a donné naissance à sa troisième fille, la princesse Margriet, en 1943. Au moment de sa naissance, une partie de l'Hôpital Civic d'Ottawa a été déclarée territoire néerlandais afin de permettre à la nouvelle princesse de détenir la seule nationalité néerlandaise.

Ottawa a été un refuge et un foyer pour les membres

de la famille royale néerlandaise jusqu'à ce qu'ils puissent enfin retourner dans une Hollande libérée en 1945. Une libération à laquelle ont participé les troupes canadiennes. Ce fut un acte d'amitié qui n'a pas été oublié.

Un héritage durable

Après son retour aux Pays-Bas, la princesse Juliana a envoyé ses remerciements d'après-guerre au peuple canadien sous forme de 100 000 bulbes de tulipes.

En signe de gratitude et d'amitié durable avec le Canada, la famille royale néerlandaise et le peuple des Pays-Bas envoient chacun 10 000 bulbes de tulipes à la capitale du Canada chaque année. Ce cadeau durable est connu sous le nom de *Tulip Legacy*.

Un spectacle à couper le souffle

Sous l'impulsion de la Chambre de commerce d'Ottawa, le premier Festival canadien des tulipes a eu lieu en 1953. Chaque printemps, le don annuel des Pays-Bas et le travail remarquable de la Commission de la capitale nationale (CCN) permettent un magnifique spectacle de couleurs et de beauté avec 120 parterres composés de près d'un million de tulipes de 100 variétés différentes.

Le spectacle de tulipes le plus époustoufflant se trouve au parc des Commissaires où se tient le Festival canadien des tulipes. Plus de 300 000 tulipes, de plusieurs dizaines

de variétés, fleurissent dans les 26 parterres du parc le long du pittoresque lac Dow situé sur le canal Rideau. Une promenade dans ce parc pendant le festival est un spectacle impressionnant que vous n'oublierez pas de sitôt.

Le parc Major's Hill, au centre-ville d'Ottawa, est également splendide. Les vues et les possibilités de prendre des photos sont infinies avec, en toile de fond, la basilique-cathédrale Notre-Dame d'Ottawa, le Musée des beaux-arts du Canada et les édifices du Parlement. Toujours au centre-ville, le Jardin des provinces et des territoires est un joyau caché avec de magnifiques jardins. Avec la cathédrale Christ Church (construite en 1873) en arrière-plan, c'est un spectacle impressionnant.

Si vous vous aventurez à Gatineau, le parc Montcalm-Taché devrait figurer sur votre itinéraire, tout comme le site *Malak's Bed* sur les rives de la rivière des Outaouais, juste derrière le Musée canadien de l'histoire, où le célèbre photographe et fondateur du Festival canadien des tulipes, Malak Karsh, a pris la photo de tulipes qui orne un timbre-poste canadien.

Ottawa est en fleur en mai. Chargé d'histoire et débordant de beauté, le Festival canadien des tulipes mettra du printemps sur votre chemin et dans votre cœur. ■

tulipfestival.ca

Ottawa is abloom in May

CATHY BERGMAN

Nothing says it's spring like the Canadian Tulip Festival in Ottawa, as the country's Capital Region comes alive with a dazzling display of vibrant and colourful tulips.

This popular annual event is the largest tulip festival in the world and is a bucket-list must for flower lovers. Just under two hours from Mont-Tremblant, it's well worth the drive.

Growing from royal roots

Taking place this year May 9 – 19, the roots of the festival run deeper than the beautiful spring-blooming flowers, and echo messages of resiliency and friendship which are more important now than ever.

It began with a special gift eighty years ago, just after World War II.

Following the Nazi invasion of the Netherlands, Princess Juliana of the Netherlands took refuge in Ottawa along with her two young daughters. While in exile in Canada, Princess Juliana gave birth to her third daughter, Princess Margriet, in 1943. At the time of the baby's birth, part of the Ottawa Civic Hospital was declared Dutch soil, to allow the new princess to hold sole Dutch nationality.

Ottawa was a safe haven and home to these Dutch royal family members until they could finally return to a liberated Netherlands in 1945. A liberation in which Canadian troops

played a pivotal role. It was an act of friendship that has not been forgotten.

A lasting legacy

After returning to the Netherlands, Princess Juliana sent her post-war thanks to the Canadian people with 100,000 tulip bulbs.

As a reminder of their gratitude and enduring friendship with Canada, the Dutch royal family and the people of the Netherlands each send 10,000 tulip bulbs to Canada's capital each year – a lasting gift known as the "Tulip Legacy."

A breathtaking sight

Led by the Ottawa Board of Trade, the first Canadian Tulip Festival was held in 1953. The ongoing gift from the Netherlands, and the remarkable work of the National Capital Commission, result in the Capital Region being nothing short of spectacular in the spring.

The NCC manages over 120 flower beds in the region. This May you'll see close to a million tulips of 100 different varieties in the capital city parks. It is an extraordinary sight as the area bursts with colour and beauty.

The most breathtaking tulip display can be found at Commissioner's Park, home to the Canadian Tulip Festival.

Over 300,000 tulips, in dozens of varieties, bloom in the park's 26 flower beds alongside Rideau's Canal's picturesque Dow's Lake. A stroll through this park during the festival is an awe-inspiring sight you will not soon forget.

Major's Hill Park in downtown Ottawa is also gorgeous. The views and photo opportunities are endless with the backdrop of the Notre Dame Cathedral Basilica of Ottawa, the National Gallery of Canada and the Parliament buildings. Also downtown, the Garden of the Provinces and Territories is a hidden gem with beautiful gardens. With Christ Church Cathedral (built in 1873) as a backdrop, it is an impressive sight.

If you venture into Gatineau, the Montcalm-Taché Park should be on your tour, as should Malak's Bed. On the Ottawa River shoreline just behind the Canadian Museum of History, Malak's Bed is the site from which the renowned photographer and Canadian Tulip Festival founder Malak Karsh took the photo of tulips that graces a Canadian postage stamp.

Ottawa is abloom in May. Steeped in history and awash in beauty, the Canadian Tulip Festival will put spring in your step, and your heart. ■

tulipfestival.ca



DIMANCHE 1^{ER} JUIN
SUNDAY, JUNE 1

CHERS CITOYENS DE MONT-TREMBLANT
PROFITEZ D'UN ACCÈS GRATUIT À
DEAR CITIZENS OF MONT-TREMBLANT,
ENJOY A FREE ACCESS TO



**Télécabine
panoramique**
Panoramic gondola



Glissade d'été
Summer Tubing



Ski d'été
Summer Skiing

.....

Veuillez récupérer vos billets d'accès gratuits au centre multiservice **sur présentation de la carte Accès Mont-Tremblant ou Expérience.**

Please collect your free access tickets at the multiservice centre, **upon presentation of a Accès Mont-Tremblant or Experience card.**

Limite d'un billet, par activité, par personne. Utilisation le jour même obligatoire.
Limit of of ticket, per activity, per person. Must be used on the same day.



Ville de
MONT-TREMBLANT

La peur et le feu

CATHY BERGMAN

« Tout ce que vous avez toujours voulu se trouve de l'autre côté de la peur. » Bien que cette citation soit attribuée au philosophe George Addair, l'auteur, coach de vie de haut niveau et conférencier international, Jean-Pierre Beaudoin fait écho à cette affirmation et nous dit que « la croissance et l'épanouissement personnel se situent en dehors de notre zone de confort ».

La peur est une émotion puissante. Elle se déguise souvent en bouclier, nous empêchant d'accomplir des actes qui pourraient nous nuire. « Parfois, le vrai dommage vient de l'inaction que la peur induit, partage Jean-Pierre. Tôt ou tard, ces peurs qui vous empêchent de vous blesser provoquent l'inaction. »

Jean-Pierre postule : « Une fois que vous reconnaissez que la peur existe, vous pouvez prendre des mesures pour y faire face et la désarmer ».

« Pour obtenir ce que vous voulez, il suffit de surmonter votre peur. » Jean-Pierre pense que le mental est notre plus grand obstacle. « Que feriez-vous si vous ne vous disiez pas que vous avez peur? Qui deviendriez-vous? Si vous voulez une vie meilleure, vous devez changer les histoires que vous vous racontez », insiste-t-il.

Jean-Pierre suggère que la plupart des peurs sont le résultat d'un discours intérieur négatif. « Je ne suis pas assez bon. » « Je ne suis pas prêt. » Ou encore, « Je ne peux pas. »

« Le discours d'autosabotage peut être un tueur de rêves et une prophétie autoréalisatrice. C'est un cercle vicieux. Il sème le doute. Nous commençons à battre en retraite et à succomber aux histoires négatives qui résonnent dans notre tête », révèle Jean-Pierre.

Marcher sur le feu à Tremblant

Jean-Pierre a aidé des milliers de personnes à changer

leur dialogue intérieur et à maîtriser leurs émotions. Il sera à Tremblant le 14 juin pour présenter « Maîtrisez vos émotions et vos peurs » dans le cadre de la retraite Miracles qui se tiendra à Tremblant du 13 au 15 juin.

Lors de sa conférence à Miracles, Jean-Pierre fournira les outils nécessaires pour découvrir le pouvoir de l'esprit. Les participants apprendront comment : transformer leurs peurs en énergie pour réussir; se fixer des objectifs ambitieux et les atteindre; saisir les opportunités et surmonter les croyances limitantes.

Après sa présentation, les participants seront invités à mettre leur peur de côté et à le suivre sur le feu – au sens propre. Une étendue de charbons ardents brûlant à 1 200 degrés sur 4,5 m de long attendra les participants à côté de la chapelle Saint-Bernard.

Jean-Pierre affirme : « La peur vous empêche d'avancer et vous fait éviter les choses qui vous mettent mal à l'aise. Vous devez sortir de votre zone de confort pour grandir. "Maîtriser vos émotions et vos peurs" vous permettra de faire ce premier pas sur le feu avec moi. Ce premier pas est le plus difficile ».

De l'autre côté de la peur

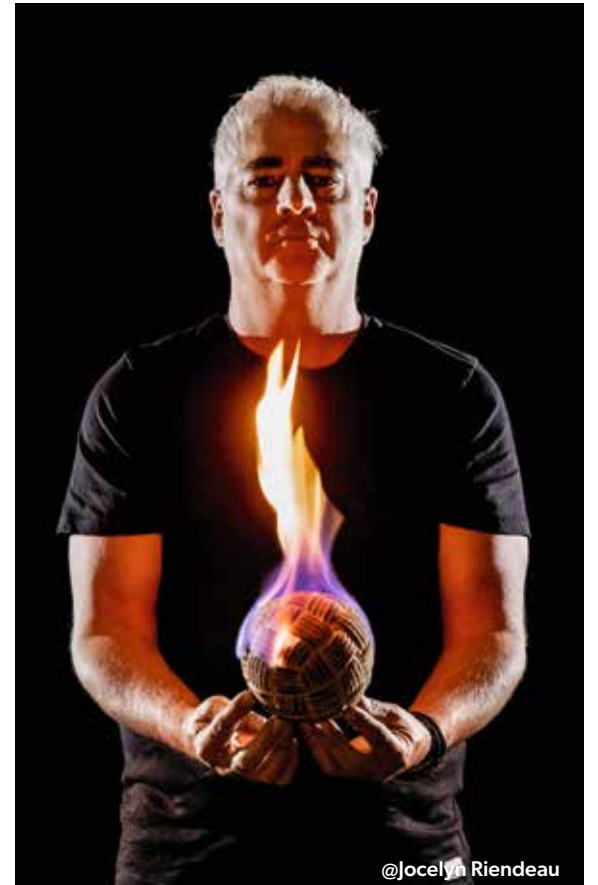
L'événement Miracles sera la seule occasion de profiter de cette expérience transformatrice de marche sur le feu au Québec en 2025. Et, contrairement aux deux douzaines d'autres conférences et ateliers qui auront lieu pendant les trois jours de l'événement en juin, la conférence « Maîtrisez vos émotions et vos peurs » peut être achetée séparément.

La cofondatrice de Miracles, Madeleine Arcand, nous précise : « La conférence de Jean-Pierre Beaudoin vous offre une occasion unique de surmonter l'obstacle de la peur : marcher sur le feu et devenir la meilleure version de

vous-même de l'autre côté de la peur. Ce que vous pensiez impossible deviendra possible ».

Plus de 15 000 personnes dans le monde entier ont marché sur le feu avec Jean-Pierre. Ferez-vous votre premier pas en juin? ■

www.retraitemiracles.com



@Jocelyn Riendeau

Fear and flames

CATHY BERGMAN

"Everything you've ever wanted is on the other side of fear." While philosopher George Addair is credited with this quote, author, high-performance life coach and international speaker Jean-Pierre Beaudoin echoes this position and tells us, "Growth and personal fulfillment sit outside our comfort zones."

Fear is a powerful emotion. It often masquerades as a mantle of protection, keeping us from doing things that may harm us. But sometimes, Jean-Pierre shares, "the real damage comes from the inaction fear enables." Sooner or later, those fears that keep you from the possibility of getting hurt cause stagnation.



@Jocelyn Riendeau

Jean-Pierre posits that, "once you acknowledge fear exists, you can take steps to address and disarm it."

"Consider this: to get what you want, you just need to get past your fear," Jean-Pierre reflects. He believes our minds are our biggest obstacle. He asks, "What would you do if you did not tell yourself you were afraid? Who would you become? If you want a better life, you have to change the stories you tell yourself," he insists.

Jean-Pierre suggests that most fear is the result of negative self-talk. "I'm not good enough." "I am not ready," or, "I can't."

"Self-sabotaging talk can be a dream killer and a self-fulfilling prophecy. It's a vicious cycle. It plants seeds of doubt, and we begin to retreat and succumb to the negative stories echoing in our head," Jean-Pierre advises.

Walking through fire at Tremblant

Jean-Pierre has helped thousands of individuals change their inner dialogue and master their emotions. He'll be at Tremblant on June 14 presenting "Master your emotions and fears" as part of the Miracles Retreat Tremblant June 13-15.

At Miracles, Jean-Pierre will provide the tools to discover the power of the mind. Participants will explore how to transform fears into fuel for success, set and achieve ambitious goals, seize opportunities and overcome limiting beliefs.

Following his presentation, participants are invited to put fear aside and follow Jean-Pierre through fire - literally. A 15-foot bed of red-hot coals glowing at 1,200 degrees beside the Saint Bernard Chapel awaits conference participants.

Jean-Pierre tells us that, "Fear halts our progress and makes us avoid things that make us feel uncomfortable. We need to be uncomfortable to grow. Mastering your fears will allow you to take that first step into fire with me and walk past your fears. The first step is the hardest."

On the other side of fear

The Miracles event will be the only chance to take advantage of this transformational firewalking experience in Quebec in 2025. And, unlike the two-dozen other conferences, presentations and workshops during the three-day event in June, "Master your emotions and fears" can be purchased on its own.

Miracles co-founder Madeleine Arcand tells us "Jean-Pierre's presentation provides a unique opportunity to overcome the obstacle of fear, walk through fire, and become the very best version of yourself on the other side of the flames. What you think is impossible will become possible."

Over 15,000 people from all over the world have walked through fire with Jean-Pierre. Will you take that first step in June? ■

www.retraitemiracles.com



MIRACLES

LA GRANDE RETRAITE

YOGA - MÉDITATION - BIEN-ÊTRE

25 INVITÉS EXPERTS



SOPHIE GRÉGOIRE TRUDEAU



DR LARRY FARWELL, PH.D



ANICK LAPRATTE



FRANCE GAUTHIER



ILKA MARCENAY, CHAMANE



MARTIN BILODEAU



LYNE ST-ROCH



BHASKAR GOSWAMI



13 au 15 juin 2025
MONT-TREMBLANT, QC



WWW.RETRAITEMIRACLES.COM



Cafeo : des plats frais, des visages familiers

Si vous habitez Mont-Tremblant, il y a de fortes chances pour que le Cafeo fasse déjà partie de vos habitudes. Sinon, il devrait en être ainsi.

Situé sur la rue principale de Saint-Jovite, le Cafeo est discrètement devenu incontournable. À l'étage, la salle de sport Gym Oxyclub bourdonne d'activités qui s'inscrivent dans un écosystème de bien-être dont le Cafeo fait partie.

Les habitués du quartier viennent y passer leur commande. Le menu est simple et préparé sur place, quotidiennement.

Pour la propriétaire, Geneviève Nicole, l'authenticité n'est pas une stratégie marketing; c'est une seconde nature. Après avoir tenu une pizzeria en France pendant 10 ans, Geneviève est revenue au Québec avec un sens de l'hospitalité plus instinctif, moins dicté par les tendances. Ses racines familiales, situées à Huberdeau, remontent à plusieurs générations. Il est donc logique que le Cafeo ressemble moins à un commerce qu'à une table conviviale dont la liste d'invités ne cesse de s'allonger. « Nous voulons que nos clients se sentent comme chez eux, explique Geneviève, comme s'ils faisaient partie d'une famille nombreuse. »

Les soupes, simples et nourrissantes, sont souvent décrites comme les meilleures en ville. Les smoothies sont très appréciés des clients qui viennent après leur séance d'entraînement, ou des habitués soucieux de leur santé. Le petit-déjeuner est prisé, en particulier l'Ironman, qui rend hommage à l'événement d'endurance emblématique de Tremblant.

Bientôt, la terrasse ensoleillée rouvrira et le café sera ouvert sept jours sur sept.

Un après-midi tranquille, juste avant la fermeture, j'ai demandé à Nicole quel était son moment préféré. Elle a regardé autour d'elle : des amis étaient en grande conversation; des lecteurs solitaires s'attardaient devant leur café; la salle était remplie de gens parfaitement détendus. « Regardez ça, a-t-elle dit, regardez comme tout le monde est heureux. »

Chez Cafeo, c'est tout simplement ça : la magie tranquille et authentique des moments ordinaires avec de vrais produits et un café frais, servi avec soin, tous les jours. ■

Cafeo: fresh fare, familiar faces

If you live in Mont-Tremblant, chances are Cafeo is already part of your routine. If not, it should be.

Located on Saint-Jovite's main street, Cafeo has quietly established itself as part of its customers' daily choreography. Upstairs, the Oxyclub Gym hums along, part of an ecosystem of well-being that Cafeo is effortlessly plugged into.

Local regulars filter in for their usual orders. The menu is familiar, unfussy and made in-house, every day.

For owner Geneviève Nicole, authenticity isn't a marketing strategy. It's second nature. After a decade running a pizzeria with her partner in France, Nicole came home to Quebec with an instinct for hospitality shaped more by intuition than trends. Her family roots in the region run deep, stretching back for generations in Huberdeau. It makes sense, then, that Cafeo feels less like a business and more like a kitchen table with an ever-expanding guest list. "We want our customers to feel like they are at home," says Nicole, "like part of a big family."

Soups are a standout — simple, nourishing, and often described as the best in town. Smoothies are popular with post-workout clients and health-conscious regulars. The breakfast menu is well-loved, especially the Iron Man — a nod to Mont-Tremblant's iconic endurance event.

Soon the sunny patio will reopen, and extended hours will bring the café to a full seven-day schedule.

I ask Nicole about her favourite moment in the day. It happened one quiet afternoon, just before closing. She looked around: friends in deep conversation, solo readers lingering over coffee, a room full of people utterly at ease. "Look at this," she said to her staff, "look how content everyone is."

At Cafeo, that's the whole idea: the quiet, honest magic of ordinary moments with real food, fresh coffee, served with care, every day. ■

CHRONIQUE | COLUMN

par | by Jo Simonetti

Jo est courtier immobilier dans les régions de Montréal, des Laurentides et de l'Estrie. Elle a également travaillé dans le domaine de l'investissement et a été journaliste et critique de restaurants pour le Montréal Business Magazine.

Jo is a residential real estate broker for the Montréal, Laurentians and Eastern Townships areas. Jo also used to work in investment, and was a journalist and restaurant reviewer with Montreal Business Magazine.



LIBRAIRIE

Depuis 10 ans!

CARPE DIEM

LIBRAIRIE AGRÉÉE - COOPÉRATIVE DE SOLIDARITÉ

Votre librairie située au cœur du Petit Hameau au 814-6, Rue de Saint-Jovite à Mont-Tremblant. Notre équipe passionnée vous propose un service hors pair dans un environnement chaleureux et inspirant, que vous cherchiez à faire plaisir à votre entourage ou à vous-même!

LIVRES
JEUX DE SOCIÉTÉ
REVUES INTERNATIONALES
PAPETERIE FINE
CADEAUX

BOOKS - BOARDGAMES - MAGAZINES - GIFTS

819-717-1313 - carpediem.leslibraires.ca - rejoignez-nous sur Facebook



Ilinca Ghibu 40x55



R. Fortin 30x24



Sara Ignac 40x30

GALERIE D'ART Béliveau

marieandreebeliveau.com

806, rue de Saint-Jovite, Mont-Tremblant
438 351-3434 | m_andreebeliveau@hotmail.com

La cuisine au gré des saisons

On me demande souvent quelle est ma spécialité en cuisine.

La réponse est simple : je cuisine au gré des saisons. L'inspiration vient avec les produits disponibles dans ma région, et je m'inspire de la forêt qui m'entoure.

Dans mon parcours de cuisinier, j'ai eu la chance de travailler avec des chefs qui m'ont appris à suivre les saisons et être à l'affût de ce que la nature a à nous offrir.

Aujourd'hui, en tant que cuisinier travailleur autonome, j'ai carte blanche sur ce que je veux offrir à celles et ceux qui choisissent mes services de chef à domicile, ou simplement aux amis qui passent à la maison. Il y a tant à découvrir avec la gastronomie québécoise en travaillant avec les artisans et producteurs du Québec. Leur passion me donne envie de continuer en cuisine et de mettre en valeur toute cette richesse.

Avec un solstice printanier qui laisse doucement place à l'été, le mois de mai dans nos belles Laurentides est très motivant. La neige a disparu en forêt (ou presque) et certaines plantes et fleurs pointent le bout de leur nez. L'odeur en forêt est différente après la fonte des neiges. C'est définitivement mon endroit idéal pour me relaxer.

De retour en cuisine, je m'active pour faire des menus de saison estivale. Je me déplace en voiture de village en village pour m'approvisionner, que ce soit en viande, en fruits ou en légumes d'une qualité irréprochable. Pour les poissons et fruits de mer, nous avons la chance d'avoir Véronique et Renaud à la poissonnerie Ô Capitaine située sur la rue principale à Saint-Jovite.

En ce moment, j'aime cuisiner un tataki de truite mi-cuit que je passe méticuleusement au chalumeau. La truite nage dans une eau de tomate acidulée, avec la baie d'argousier, et aromatisée au poivre clavalier.

Une belle façon de commencer l'apéro tout en fraîcheur. ■



Cuisine through the seasons

People often ask me to identify my cooking specialty.

The answer is easy: my cooking reflects the seasons. Inspiration comes with the produce available in my region and I'm inspired by the surrounding forest.

In my career as a cook, I've been fortunate to work with chefs who have taught me to follow the seasons and to be on the lookout for what nature provides.

Now, as an independent working chef, I have free rein on what I want to provide to those who choose my services as an in-home chef, or simply to friends who visit. There is so much to explore in Quebec gastronomy, working with the artisans and producers of Quebec. Their passion makes me want to continue working in the kitchen, and to keep highlighting this wealth of potential.

With a spring solstice that gently gives way to summer, May in our beautiful Laurentians is highly motivating. The snow in the forest is gone – or almost gone – and some plants and flowers are starting to appear. The forest smells different after the snow melts. For me, it is definitely my perfect time and place to relax.

Back in the kitchen, I get busy creating summer menus. I travel by car from village to village to stock up with meat, fruit or vegetables of impeccable quality. For fish and shellfish, we are just so lucky to have Véronique and Renaud of the Ô Capitaine fishmonger located on the main street of Saint-Jovite.

Right now, I enjoy cooking a tataki of partially-cooked trout which I finish using a kitchen blowtorch. The trout swims in an acidulated tomato broth with sea buckthorn berry, and is scented with poivre clavalier, or prickly ash.

Such a lovely way to start the cocktail hour with a real hit of freshness. ■

CHRONIQUE | COLUMN

par | by Chef Marc-Antoine B. Lessard

Marc-Antoine Baril Lessard est derrière les fourneaux depuis une vingtaine d'années. Il offre ses services de « Chef à domicile » dans les Laurentides en mettant en valeur les artisans et producteurs de notre région.

Marc-Antoine Baril Lessard has been at the stoves for about twenty years. He offers his services as a "chef in your home" in the Laurentians, highlighting the artisans and producers of our region.

418 524-5378 | privatechefmonttremblant.com



Fête des mères à Mont-Tremblant

Quatre façons de célébrer

JO SIMONETTI

Si les mots « fête des mères » ne vous inspirent que des chocolats ou des cartes de vœux, il est temps de changer vos habitudes. Que votre maman soit aventureuse ou qu'elle ait simplement besoin d'une pause, Mont-Tremblant et ses environs ont tout ce qu'il faut.

1. Un brunch raffiné au restaurant Altitude

Niché à l'intérieur du Casino de Mont-Tremblant, le restaurant Altitude porte bien son nom, avec son plafond cathédrale encadrant la fresque vivante des montagnes.

Le brunch est servi les dimanches, de 11 h à 14 h, accompagné d'une élégante musique de piano en direct, et d'une rose pour maman le jour de sa fête. Les clients peuvent déguster des cocktails en plein air sur la terrasse, s'attarder devant un somptueux buffet comprenant du saumon fumé, de la picanha de bœuf découpée à la demande et d'un assortiment de desserts, dont un crumble aux pommes et à la rhubarbe, et des gaufres maison.

Le stationnement est facile et l'ambiance est détendue, mais résolument festive. Que vous vous rendiez ou non aux machines à sous, vous avez toutes les chances de passer une journée inoubliable.

2. Une journée au Scandinave Spa Mont-Tremblant

Pour une mère toujours active, une journée de calme et de silence peut représenter le plus luxueux cadeau qui soit. Blotti dans un recoin boisé le long de la rivière du Diable, le Scandinave Spa Mont-Tremblant propose un circuit d'hydrothérapie scandinave classique : bains chauds, bains froids, hammams et saunas, dans un rythme contrasté et apaisant, bercé par le bruit de l'eau. Pour une remise en forme complète, optez pour un forfait



week-end avec nuitée dans l'un des hôtels-boutiques ou gîtes partenaires du spa. C'est là que votre maman pourra s'isoler pour prendre soin d'elle en priorité.

3. Émotions fortes

Pour les mamans sportives ou celles qui sont avides d'expériences, la saison de golf à Mont-Tremblant commence juste à temps.

À partir du 9 mai, Le Diable accueille les joueurs sur ses allées légendaires : fosses sculptées, trappes de sable audacieuses et vue imprenable sur les Laurentides. C'est un parcours inoubliable pour les golfeurs expérimentés. Le champ de pratique est en gazon naturel.

Après la partie, le restaurant du club house offre une pause bien méritée. Ouvert au public, cet établissement charmant offre une vue imprenable sur le 18^e trou et le mont Tremblant.

Pour une initiation plus décontractée, le golf Les Ruisseaux, ouvert depuis le 19 avril, propose un parcours plus court et adapté aux débutants. Entouré de ruisseaux et de lacs, ce parcours de neuf trous offre un environnement idéal pour les novices, ainsi qu'un casse-croûte avec terrasse pour se détendre après une partie.

4. Cimes et tranquillité

Mettez votre maman littéralement sur un piédestal au Sentier des cimes Laurentides. Commencez par une balade sur le « P'tit Train du Nord » en vélo électrique (Location sur place chez Location Geebee).

Puis quittez le sentier et pénétrez dans la forêt. Un parcours surélevé de 1,5 km serpente à travers la canopée et se termine par une tour d'observation de 40 mètres offrant une vue panoramique sur les Laurentides. Le jour de la fête des mères, un concert de Holos transformera le site en une scène en plein ciel.

Pour le dîner, vous avez le choix entre Chez Émile qui sert des plats de saison dans un bâtiment patrimonial magnifiquement restauré avec vue sur l'étang et terrasse panoramique, et le Café Boréal qui propose des bières artisanales, du café gourmet et des tables de pique-nique sous les arbres.

Que vous choisissiez le grand luxe ou la simplicité, la région de Mont-Tremblant vous permet d'offrir à votre maman ce qu'elle désire vraiment : votre attention et l'opportunité de s'occuper d'elle. ■

AUVENTS ET MOUSTIQUAIRES

Prenez rendez-vous dès maintenant!

Depuis 1957

Conception
PAQUETTE
Auvents | Stores | Rembourrage

FAITS SUR MESURE

RÉSIDENTIEL ET COMMERCIAL

À l'abri du soleil, protégé des insectes et couvert pour la pluie. Tout ça en profitant de l'extérieur!

449, rue Filion, Mont-Tremblant - 819 425-9881
conceptionpaquette.com

IMERIS
Cabinet en courtage hypothécaire



Murray Fong
Courtier hypothécaire/Mortgage broker
RÉSIDENTIEL & COMMERCIAL
514.805.8054



Centres Hypothécaires Dominion Imeris



Nicolas Larivière
Courtier hypothécaire/Mortgage broker
RÉSIDENTIEL & COMMERCIAL
450.806.0774

MURRAYFONG.CA



Restaurant Altitude



Golf Le Diable



Sentier des cimes Laurentides

Mother's Day in Mont-Tremblant, four ways

JO SIMONETTI

If the words "Mother's Day" make you think of store-bought chocolates and pastel greeting cards, it's time for a regional reset. Whether your mom is a golf club-swinging adventurous type – or just needs a break from absolutely everything – Mont-Tremblant and its surroundings deliver.

1. An elevated brunch at Altitude restaurant, Mont-Tremblant Casino

Perched inside the Mont-Tremblant Casino, the Altitude restaurant lives up to its name, with a vaulted cathedral ceiling framing the striking mountain view like a living mural.

Brunch is served Sundays, from 11 a.m. to 2 p.m., with a side of elegant live piano music, and a rose for mom on Mother's Day. Guests can enjoy cocktails al fresco on the terrace, linger over a lavish buffet that includes smoked salmon, picanha (a special cut of beef) carved to order, and a dessert spread anchored by apple-rhubarb crumble and house-made waffles.

Parking is easy, and the mood is relaxed but unmistakably celebratory. Whether or not you head for the slot machines, the odds are stacked in favour of a fun and beautiful day.

2. Silent indulgence: a spa day at Scandinave Spa Mont-Tremblant

For the mother who's always in motion, a day of stillness and silence can be the most luxurious gift. Tucked away in a forested pocket along the Diable River, Scandinave

Spa Mont-Tremblant offers a classic Scandinavian hydrotherapy circuit: hot baths, cold plunges, steam rooms and saunas, all woven into a rhythm of contrast and calm and the soothing sound of water. For a total reset, turn it into a weekend escape by opting for an overnight package with one of the spa's boutique hotel and B&B partners. If brunch celebrates mom in public, this is the part where she disappears – and finally puts herself first.

3. High tee

For sporty moms or those who are always game for trying something new, golf season in Mont-Tremblant opens just in time. Starting May 9, Le Diable welcomes players back to its legendary fairways: sculpted bunkers, bold sand traps and rolling views of the Laurentian Mountains. It's an unforgettable course for experienced players, with a natural grass driving range.

After the game, the clubhouse restaurant offers a well-deserved break. Open to the public, this charming establishment offers a breathtaking view of the 18th hole and Mont Tremblant beyond.

For a more laid-back introduction to the game, Golf Les Ruisseaux – open as of April 19 – offers a shorter, beginner-friendly course a few minutes south along the 117. Set amidst streams and lakes, this nine-hole course provides a relaxed environment ideal for beginners, and a snack bar with an outdoor patio to unwind after a game.

Whether you are booking a tee time at Le Diable or enjoying a casual round at Les Ruisseaux, the region offers diverse golfing experiences to make Mother's Day special.

4. Treetops and tranquility: Sentier des cimes

Put Mom on a pedestal – literally – at Sentier des cimes Laurentides. Start with an e-bike ride along the P'tit Train du Nord, with rentals available on-site from Location Geebee.

Then step off the path and into the trees. The 1.5-km elevated treetop walk winds through the forest canopy, ending at a 40-metre lookout tower with panoramic views of the Laurentians. On Mother's Day, a special Holos concert transforms the site into a stage in the sky.

For lunch, Chez Émile serves up seasonal dishes in a beautifully restored heritage building with pond views and a wraparound terrace. Or go casual at Café Boréal – microbrewery beers, gourmet coffee, and picnic tables under the trees.

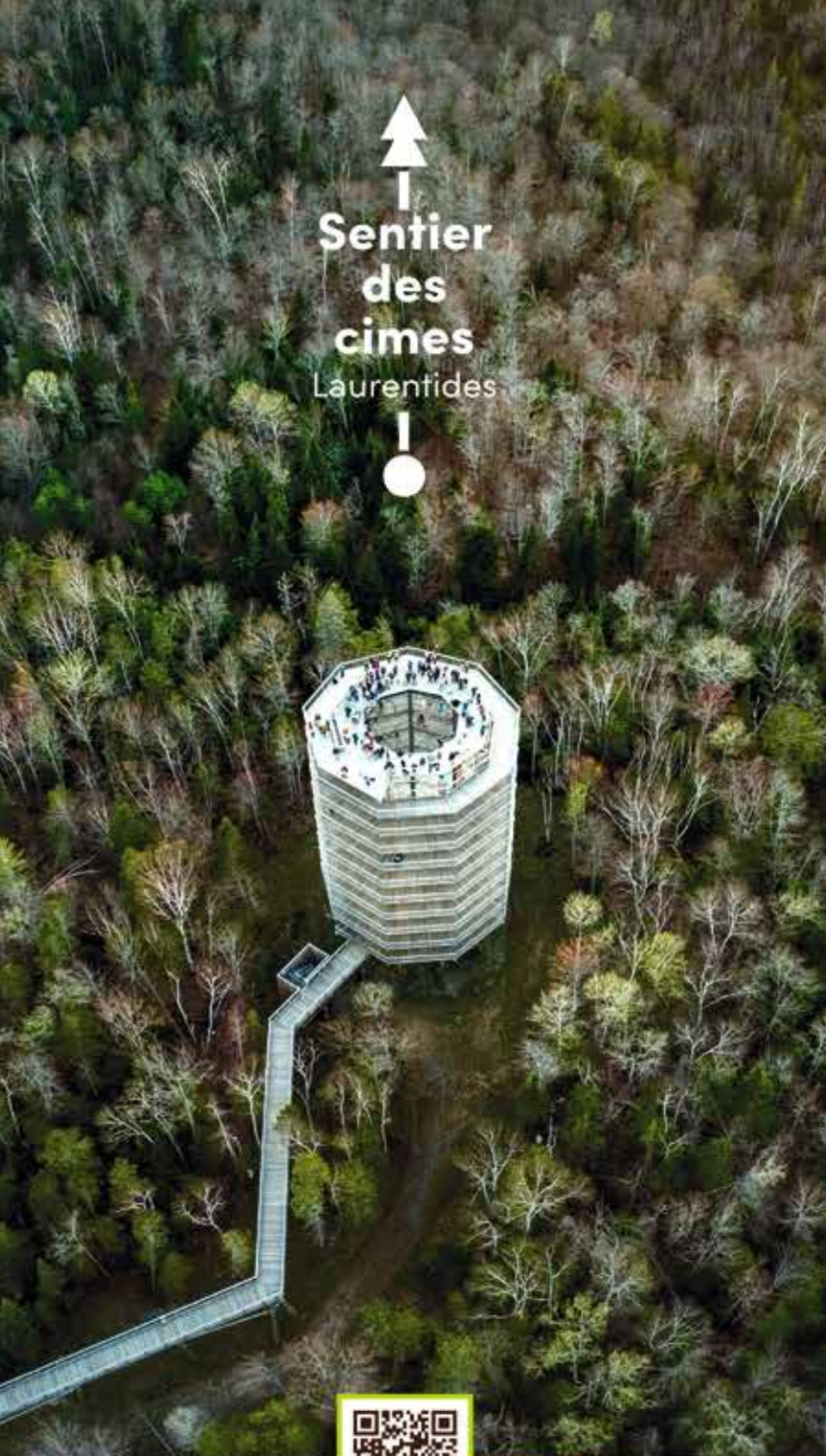
Whether you go all out or keep it simple, the Mont-Tremblant area makes it easy to give a mom what she truly wants: your attention, and a little time to herself. ■



DÉCOUVREZ
OÙ **BIEN MANGER**
À MONT-TREMBLANT.

THE REFERENCE
FOR **GOOD FOOD**
IN MONT-TREMBLANT.

TREMBLANT**RESTAURANTS**.CA



Sentier
des
cimes
Laurentides



AU CŒUR DU PRINTEMPS

Plusieurs activités et promotions en mai!

Plenty of activities and promotions in May!

À 15 minutes de/from Mont-Tremblant

www.sentierdescimes.ca

Vin | Wine

par/by **TremblantRestaurants.ca**

Bouteilles à inviter sur la terrasse

Gentle Folk Village Sauvignon Blanc 2023

1) 15349328 | 28,05 \$

En 2013, le couple Gareth et Rainbo Belton décide de troquer la blouse d'expert en science marine pour le sarrau de paysan-apprenti vigneron. L'aventure débute avec trois modestes barriques. Aujourd'hui, les Belton exploitent le vignoble de Gentle Folk : 11 hectares de vignes au cœur des magnifiques collines d'Adélaïde en Australie-Méridionale.

Le sauvignon blanc issu du domaine est singulier : de visu d'abord, par les larmes qui collent à la paroi du verre – pas banal pour ce cépage. L'olfactif surprend aussi sur des arômes légèrement lactés, mais aussi de menthe, de melon miel et de tarte à la lime. L'étonnement se poursuit en bouche avec une fraîcheur tonique qui s'amuse avec des saveurs confites et beurrées.

Vraiment atypique, totalement délicieux.

Nittardi Ben Vermentino Maremma

Toscana 2023

2) 15382371 | 28,30 \$

En Italie, Ben est le diminutif de Beniamino, prénom traditionnel donné aux petits derniers. Baptisé ainsi, le seul blanc du domaine Nittardi est le benjamin d'une grande famille de rouges.

Ben est un Toscan de Maremma, un Vermentino (cépage autochtone) doré aux reflets verts. Un nez minéral « silex » ouvre la voie aux arômes

de pêche, de pâte d'amandes et de vanille. Un Vermentino qui a du corps, qui tapisse la bouche d'agrumes confits et glisse sur une finale saline.

L'ami du homard grillé au beurre citronné.

Loxarel Ops 2023

3) 14435380 | 25,35 \$

Loxarel, la marque commercialisée par « Masia Can Mayol » en Penedès (Espagne) – reconnue pour ses mousseux d'exception certifiés en biodynamie – surprend ici avec un vin rouge issu d'une petite production de grenache.

Très agréable à l'œil, il offre un aspect chatoyant, couleur cerise au reflet violacé. Le bouquet charme sur la prune, le cassis et la menthe poivrée. Tout en souplesse et en finesse, il est nappé de petits tanins qui donnent du profil aux saveurs fruitées.

Agréablement digeste et d'appoint pour les brochettes de veau sur le gril. ■



Bottles to invite onto your deck

Gentle Folk Village Sauvignon Blanc 2023

1) 15349328 | \$28.05

In 2013, Gareth and Rainbo Belton traded their marine scientist white coats for the smock of the country apprentice winemaker. The adventure began with a modest three barrels. Today, however, the Beltons work the Gentle Folk vineyard, 11 hectares of vines in the heart of the magnificent hills of Adelaide, South Australia.

The estate's sauvignon blanc is unique: visually, by virtue of the tears that cling to the side of the glass – not at all common for this grape. The nose is also surprising with its lightly milky notes, but also mint, honeydew melon and lime pie. The surprise continues in the mouth with a stimulating freshness that plays nicely with jammy, buttery flavours.

Truly atypical, and completely delicious.

Nittardi Ben Vermentino Maremma

Toscana 2023

2) 15382371 | \$28.30

In Italy, Ben is the diminutive for Beniamino, the traditional name given to the family's youngest child. Thus named, the only white wine from the Nittardi estate is the "youngest" of a large family of reds.

Ben is a Tuscan from Maremma, a *Vermentino* (native-grape wine) that's golden with green highlights. A *silex* mineral nose clears the way for aromas of peach, almond paste and vanilla. This is a Vermentino with body, which lines the mouth with jammy citrus and slides on a saline finish.

A good friend to grilled lobster with lemon butter.

Loxarel Ops 2023

14435380 | \$25.35

Loxarel, the brand marketed by "Masia Con Mayol" in Penedes (Spain) – known for its exceptional, biodynamic-certified, sparkling wines – surprises here with a red made from a small production of grenache.

It looks very pleasant: gleaming, cherry-coloured with a tinge of violet. The nose is seductive with scents of plum, currant and peppermint. Soft and fine, it is topped off with delicate tannins that strengthen the profile of the fruity flavours.

Easy to digest and just right with grilled skewers of veal ■



CHRONIQUE / COLUMN
par / by **Franck Lizotte**
Vulgarisateur vitivinicole
Wine world simplifier



Découvrez où **bien manger** à Mont-Tremblant
The reference for **good food** in Mont-Tremblant

tremblantrestaurants.ca



MILLE PÂTES
RESTAURANT & BOUTIQUE

Pâtes Fraîches
Fresh Pastas

780, rue de Saint-Jovite
Mont-Tremblant
+1 819 717.3830 millepates.ca

• DEPUIS 1902 •

AU COIN
PUB GASTRONOMIQUE

L'incontournable depuis 1902
819 717-1410 | aucoinrestopub.com

SMOKED MEAT TREMBLANT

**Viande artisanale
cuite sur place**
Artisan meat cooked
on-site

- Sur place
- À emporter
- Service traiteur
- Dine-in
- Takeout
- Catering service



1780 ROUTE 117 MONT-TREMBLANT | 819 717-1587

f Smoked meat Mont-Tremblant

ORCHARD
MAISON PUBLIQUE TREMBLANT
PUB & GRILL EST. 1996

**CALENDRIER
de mai**

SOIRÉE PAINT NIGHT ÉDITION SPÉCIALE; LEVÉE DE FONDS POUR SAINTE-AGATHE ACADEMY	MERCREDI LE 7 17H À 20H
BRUNCH DE LA FÊTE DES MÈRES, AVEC LA MUSIQUE LIVE DE MAD MARC	DIMANCHE LE 11 10H30 À 13H30
LA MUSIQUE LIVE DE CARLOS CANDIDO	DIMANCHE LE 18 @19H
PUB QUIZ	JEUDI LE 22 @19H30
ÉVÈNEMENT PRIVÉE JUSQU'À 16H, OUVERT AU PUBLIQUE À PARTIR DE 17H	SAMEDI LE 24

RESERVATIONS 819-717-1436
OPENTABLE.CA



©Tremblant.ca

Pour sa 10^e édition, la Classique des Légendes a établi un record

JANE CHISHOLM

La Classique des Légendes a établi un record historique le dimanche 6 avril avec 290 inscriptions. Bill Gordon, 93 ans, dossard n° 1, a été le premier à s'élancer sur le parcours. Il a battu le record du concurrent le plus âgé depuis que la course existe.

La course a commencé à 6 h 45 avec l'arrivée des équipes de course et d'inscription. Près de 40 personnes étaient présentes pour occuper les différents postes de bénévoles. Le proverbe africain « Il faut un village » s'applique sans aucun doute à l'organisation d'une course de ski.

De 9 h à 10 h, les concurrents ont pu inspecter le parcours de slalom géant installé sur la piste McCulloch. Les coureurs, âgés de 7 à 93 ans, impatients et nerveux, se sont alignés en haut du parcours en attendant le départ à 10 h 30.

Mère Nature s'est montrée sous son meilleur jour, avec des conditions allant d'un blizzard déchaîné tôt le matin à un soleil radieux à la mi-journée.

L'aire d'arrivée était bondée de parents proches, d'amis et de sympathisants de la communauté de ski de Tremblant. Grâce à quatre collecteurs de dossards bénévoles, stratégiquement placés

dans l'aire d'arrivée, une autre première en 10 ans a été notée : aucun concurrent n'est parti avant d'avoir remis son dossard après avoir terminé sa course.

L'un des moments forts de la journée a été la remise des 60 médailles d'or, d'argent et de bronze au Chalet des Voyageurs. Les quelque 300 personnes présentes ont partagé des moments de joie lorsque les vainqueurs sont montés fièrement sur le podium. Valérie Grenier, Neil Champagne et Jacko Graton étaient présents pour remettre les médailles. La cérémonie s'est terminée par la remise du très convoité trophée André Charron par Christophe et Laurent Bourque, les petits-fils d'André Charron, aux deux lauréats 2025, Jack Haddad et Mia Lewis, qui ont réalisé le meilleur temps de la journée.

La 10^e édition de la Classique des Légendes a été organisée par le Temple de la renommée du ski canadien, en collaboration avec la Station Mont Tremblant et le Club de ski Mont Tremblant. Les fonds recueillis grâce aux frais d'inscription de 40 \$ serviront à soutenir le Temple de la renommée du ski canadien.

Rendez-vous en 2026! ■

The Legends Classic sets a 10-year record

JANE CHISHOLM

The *Legends Classic* set an all-time record on Sunday, April 6th with 290 registrations. Wearing race bid number 1 and first down the course was 93-year-old Bill Gordon, also a record-holder as the oldest competitor in the 10-year running of the race.

Race day started at 6:45 a.m. with the arrival of the race crew and the registration team. Close to 40 dedicated individuals were on hand to fill the various volunteer positions. "It takes a village", an ancient African proverb, without a doubt applies to orchestrating a ski race.

From 9 a.m. to 10 a.m., the competitors had a chance to inspect the Giant Slalom course set up on the McCulloch run. The racers aged seven to 93 years old, eager and nervous, lined up at the top of the course in anticipation of the 10:30 a.m. start.

Mother Nature was at her finest with a gamut of conditions ranging from an early morning raging blizzard to glorious sunshine by mid-day.

The finish area was bustling with cheering parents and other relatives, friends and well-wishers from the Tremblant ski community. Thanks to four diligent volunteer bib collectors, also

strategically positioned in the finish area, another 10-year first was noted. Not a single competitor got away before handing over their race bid after completing their run.

One of the highlights of the day was the awarding of the 60 gold, silver and bronze medals at the Chalet des Voyageurs. The close to 300 in attendance shared many special moments of joy as the winners stood proudly on the podium. Two-time Olympian Valérie Grenier, Neil Champagne and Jacko Graton were on hand to present the medals. The awards ceremony concluded with the presentation of the coveted André Charron Trophy awarded to the male and female with the fastest time of the day. André Charron's grandsons, Christophe and Laurent Bourque, presented the trophy to the two 2025 recipients, Jack Haddad and Mia Lewis.

The 10th annual Legends Classic race was organized by the Canadian Ski Hall of Fame & Museum in conjunction with Station Mont Tremblant and the Club de Ski Mont Tremblant. The funds raised from the \$40 registration fee will go to support the Canadian Ski Hall of Fame & Museum.

See you in 2026! ■

Entreposage
Événementiel
Services connexes

Storage
Events
Other services



TREMBLANT

www.otoclub.ca

1465 rue Labonté, Tremblant

Gérard Siegmann

Tout récemment, le monde du ski des Laurentides a perdu l'un de ses bâtisseurs quand Gérard Siegmann nous a quittés. Né dans le Jura, Gérard était arrivé au Québec à l'âge de cinq ans. Son père, Max Siegmann, originaire de Suisse, avait acheté à Sainte-Adèle une auberge située sur un domaine équipé d'une piste de ski et d'un remonte-pente. Il rêvait de recréer un petit village suisse encerclé de montagnes ondoyantes, comme dans les Préalpes. Max avait une vision précise de ce que deviendrait Sun Valley, mais une mort tragique dans un accident de voiture l'empêcha de réaliser son rêve. À seulement 18 ans, Gérard Siegmann dut mener à bien le projet de son père. Dix-huit ans, c'est très jeune pour se voir léguer une telle responsabilité, mais Gérard releva le défi.

Comme la plupart des bâtisseurs de la région, les Siegmann ne bénéficiaient pas d'une fortune personnelle. La passion, le travail, la débrouillardise et la fierté de ce qu'ils entreprenaient étaient suffisants pour réaliser leurs projets.

Gérard était conscient des atouts de son centre de ski : un petit village suisse avec ses petites maisons, une auberge, une écurie et des attractions, été comme hiver, pour attirer des visiteurs à l'année.

Il était, non seulement propriétaire d'un hôtel et d'un centre de ski, mais aussi fanatique de sport de glisse. Sun Valley était la station « *night life* » des Basses-Laurentides où les moniteurs de ski, de Tremblant à Sainte-Adèle, se rassemblaient les dimanches. Puisqu'il n'y avait pas d'éclairage sur les pistes à cette époque, Gérard ouvrait les « chaises » les nuits de pleine lune pour que ses amis et quelques clients puissent skier sous les étoiles.

Plus que la passion, c'était la joie et le plaisir de skier qui animaient Gérard, quelque chose qui nous ramène à notre jeunesse où le moment présent était primordial.

Innovateur, Gérard a nolisé des avions de New York vers Mirabel pour amener des groupes à Sun Valley. Pas étonnant, après toutes ces réalisations, que Gérard fut intronisé au Temple de la renommée du ski des Laurentides en 2016 dans la catégorie bâtisseur, ski alpin.

Notre région s'est développée grâce à des visionnaires tels que Gérard Siegmann à Sainte-Adèle, les Wheelers et Joe Bondurant Ryan à Mont-Tremblant, Maurice Paquin à Mont Blanc, ou la famille Cochand à Sainte-Marguerite. Autant de lieux incontournables pour skier le long de la 117. La clientèle était exigeante, mais dans les limites de ce qu'on pouvait lui offrir.

Au fil du temps, les skieurs ont commencé à voyager et ont découvert des installations plus modernes, des hébergements plus luxueux et des offres d'après-ski plus variées. Avec la fermeture des petits centres familiaux et les acquisitions de centres à grand potentiel par des compagnies qui répondaient aux attentes de la nouvelle génération de skieurs, le paysage des centres de ski dans les Laurentides s'est transformé.

Après la cession de Sun Valley, Gérard comprit que les jeunes familles de skieurs cherchaient de plus en plus un pied-à-terre dans les Laurentides pour faciliter leurs venues. Il devint courtier immobilier et il connut un tel succès que sa femme et leur fils le rejoignirent.

Je suis toujours un peu nostalgique de cette période où nous connaissions tous les propriétaires de centres



Gérard Siegmann

de ski des Laurentides, mais je comprends également que l'industrie a dû s'adapter. Lors d'une conversation avec Nancy Greene, qui est à Sun Peaks en Colombie-Britannique, elle m'entretenait du défi économique des centres de ski : le coût des installations, le personnel, les changements climatiques... Il est évident que les affaires dans le monde du ski ont connu une mutation et que nous sommes gâtés par tous ces gros centres, mais il ne faut pas oublier tous ceux qui ont contribué à l'essor de notre sport. Des familles guidées par la passion de l'hiver et du ski. Des familles comme celle de Gérard Siegmann.

Tu vas nous manquer Gerry. J'espère que là où tu es, la neige est belle! ■

Remembering Gérard Siegmann

Quite recently, the ski world of the Laurentians lost one of its builders with the passing of Gérard Siegmann. Born in France in the Jura, Gérard arrived in Quebec at the age of five. His father, Max Siegmann – originally from Switzerland – had bought an inn in Sainte-Adèle located on a piece of land boasting a ski run and a ski lift. He dreamed of recreating a little Swiss village encircled by mountain ridges, like those in the Pre-Alps. Max had a detailed vision in his mind of what would become Sun Valley, but his tragic death in a car accident prevented him from achieving his dream. At just 18 years of age, Gérard Siegmann had to bring his father's project to fruition. Eighteen is a very young age to be left with such a responsibility, but Gérard met the challenge.

Like most of the builders in this region, the Siegmans did not have the benefit of a personal fortune. Passion,

hard work, resourcefulness and pride in what they were undertaking were enough to see them achieve their projects.

Gérard was aware of his ski centre's assets: a small Swiss village with its little houses, an inn, a stable and attractions – summer and winter alike – to pull in visitors year-round.

He was not only the owner of a hotel and ski centre; he was also a skiing fanatic. Sun Valley was “the” night-life magnet of the lower Laurentians where the ski instructors, from Tremblant to Sainte-Adèle, got together on Sundays. While there was no slope-side lighting at the time, Gérard ran the “chairs” on nights with a full moon so that his friends and a few customers could ski under the stars.

Not only passion, but the joy and pleasure of skiing fuelled Gérard. It's something that takes us back to our youth, when the present moment was all-important.

An innovator, Gerard chartered planes from New York to Mirabel to bring groups to Sun Valley. It's not surprising, therefore, that after all these achievements, Gérard was inducted into the Laurentian Ski Hall of Fame in the category: builder, alpine skiing.

Our region developed thanks to visionaries like Gérard Siegmann in Sainte-Adèle, the Wheelers and Joe Bondurant Ryan in Mont-Tremblant, Maurice Paquin in Mont Blanc, or the Cochand family in Sainte-Marguerite. So many wonderful places to ski all along Hwy 117. The customers were demanding, but within the limits of what could be provided.

Over the years, skiers started to travel and discovered facilities that were more modern, accommodations more

luxurious, and apres-ski offerings more varied. With the closure of the small family centres and the acquisition of centres with high potential by companies that were responding to the expectations of the new generation of skiers, the landscape of the Laurentians ski centres was transformed.

After the demise of Sun Valley, Gérard understood that young families of skiers were increasingly seeking their own places in the Laurentians to make their outings easier. He became a real estate broker and experienced so much success that his wife and their son joined him.

I'm always a bit nostalgic when I think of the time when we knew all the ski centre owners in the Laurentians, but I also understand that the industry had to adapt. During a conversation with Nancy Greene, who is now at Sun Peaks, British Columbia, I learned of the economic challenges of ski resorts: the cost of equipment and facilities, staffing, climate change.... It's clear that business in the world of skiing has changed and that we are pampered by all these big resorts, but we mustn't forget all those who contributed to the growth of our sport: families guided by their passion for winter. Skiing families like that of Gérard Siegmann.

We'll miss you, Gerry. I hope that where you are the snow is superb. ■

CHRONIQUE | COLUMN
par | by **Peter Duncan**

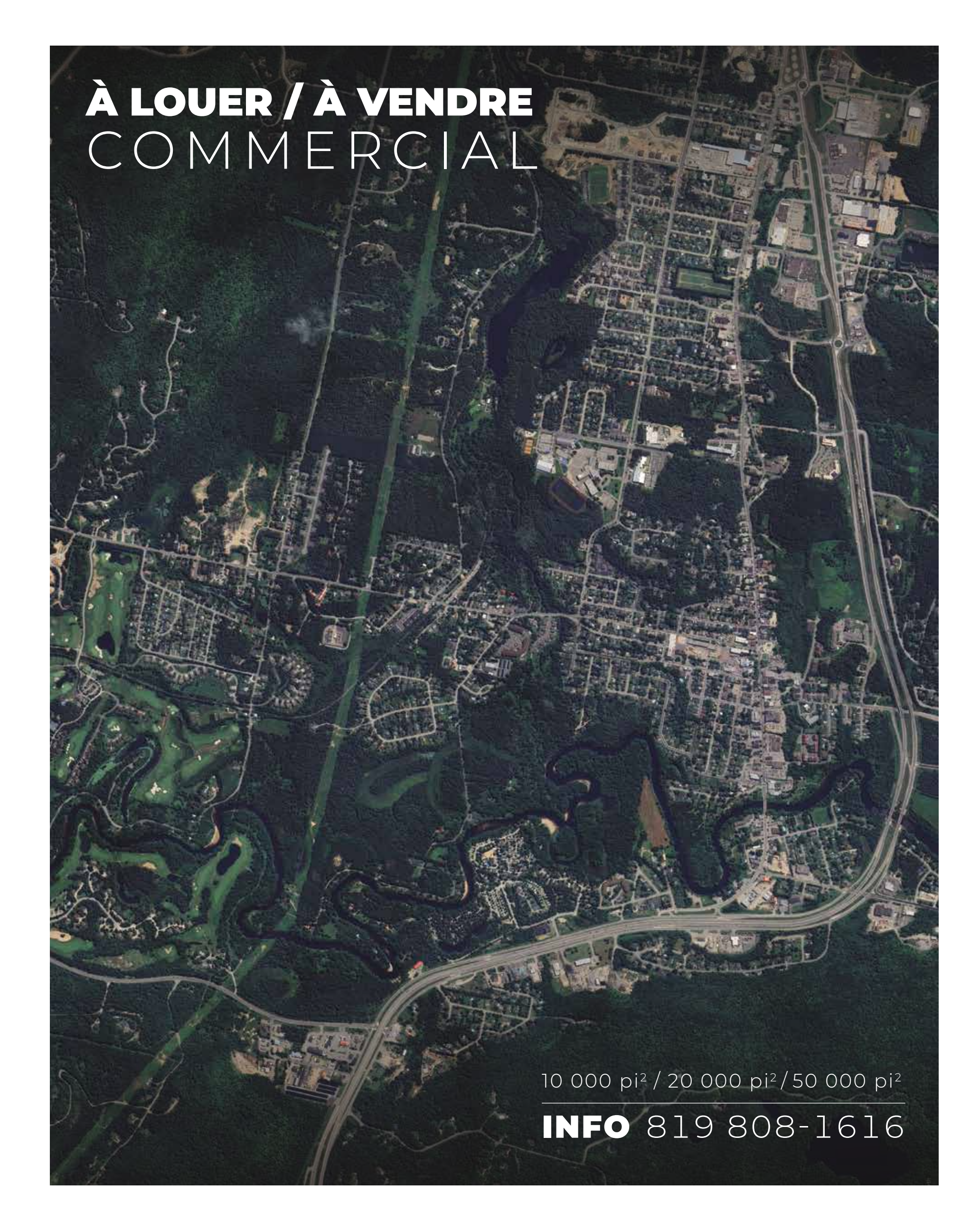
Peter Duncan fut l'un des meilleurs skieurs du Canada dans les années 1960 et a participé aux Jeux olympiques d'Innsbruck en 1964 ainsi qu'à ceux de Grenoble, en 1968.

Peter Duncan was a Canadian top-notch alpine skier who competed in the 1964 and the 1968 Winter Olympics.



@Frank Scofield





À LOUER / À VENDRE COMMERCIAL

10 000 pi² / 20 000 pi² / 50 000 pi²

INFO 819 808-1616



Immobilier Tremblant Platinum Inc.

Courtier immobilier | Real Estate Broker

819.429.0674

michelnaud.com | michel.naud@evrealestate.com



Impasse des Cascades, Lac Tremblant
Prestigious property for a luxurious lifestyle

7 300 000\$



Le Pangman, Mont-Tremblant (Village)
Lac Moore | MLS 24588498

1 095 000\$ +txs.



Spectacular Waterfront on Lac-Mercier
View of Mont-Tremblant | MLS 22599171

2 295 000\$



Lac Chapleau, La Minerve

Luxury cottage | Beach - Plage | Quai pour hydravion - Sea Plane friendly

1 900 000\$



Groupes

WATERFRONT PROPRIÉTÉS



Access to Lac-Supérieur
4 Bedrooms, Spa-Sauna | MLS 15926693

1 099 000\$



Upper Rainbow Lake, Wentworth
Private Escape with interior pool | MLS 20864511

1 900 000\$



Lac-Caché, La Macaza
Perfect Family Vacation Home | MLS 16573557

925 000\$



Patrick Naud

Courtier immobilier résidentiel

819.429.1202

patrick.naud@evrealestate.com



Marie-Hélène Vigeant

Adjointe aux ventes | Sales Assistant

819.681.5000

marie-hélène.vigeant@evrealestate.com

ENGEL & VÖLKERS®

MICHEL NAUD



Lac Fortier, Mont-Tremblant
3 bedrooms, Peaceful location | MLS 14950428
799 000\$



Lac du Castor Blanc, Amund
3,638 PC, 5 chambres | MLS 20224944
1 174 900\$



Lac Cameron, Amherst
Stunning view, fully renovated | MLS 26698768
2 095 000\$

e Naud

T PROPERTIES
BORD D'EAU



Lac Pimbina, Saint-Donat
5 chalets , 2 plages, 1.5 km de rive, 70 acres, Un domaine d'exception
5 100 000\$



Lac Gémont, Saint-Adolphe-d'Howard
Large 5 bedrooms Property | 24908582
1 949 000\$



Lac Marie-Louise, La Minerve
New fully equipped cozy chalet | 25276025
699 000\$



Lac-Supérieur, Bord de l'eau | Waterfront
Unique opportunity, 3,154 p.c. | MLS 26395066
2 649 000\$



Catherine Côté
Courtier immobilier résidentiel
514.618.4087
catherine.cote@evrealestate.com



Eric Boissonneault Inc.
Courtier immobilier | Real Estate Broker
819.431.4942
eric.boissonneault@evrealestate.com

Pétales et pédales

Le Festival canadien des tulipes d'Ottawa est un événement printanier annuel incontournable. Avec plus d'un million de tulipes écloses dans la capitale et ses environs, c'est un spectacle extraordinaire que vous n'êtes pas près d'oublier.

Le plus grand festival du genre au monde, qui se tiendra du 9 au 19 mai 2025, promet d'être plus beau que jamais. Si vous aimez la splendeur des fleurs à perte de vue, je vous conseille d'ajouter, comme moi, ce rendez-vous à votre calendrier.

À vélo parmi les fleurs

Bien qu'il soit possible d'emprunter le *Tulip Trolley*, j'ai découvert que la meilleure façon d'explorer les magnifiques expositions de tulipes est de le faire sur deux roues. Presque tous les sites sont accessibles grâce au réseau de pistes cyclables d'Ottawa. J'utilise donc mes pédales pour découvrir les pétales.

Le parc Major's Hill, situé derrière le Fairmont Château Laurier, est l'endroit idéal pour démarrer. Il recèle plusieurs parterres de fleurs impressionnants avec des vues panoramiques sur la rivière des Outaouais et la colline du Parlement. De là, vous pouvez continuer à vélo jusqu'au sentier qui longe le canal Rideau.

Le canal est bordé de parterres de tulipes colorées qui méritent un arrêt pour les admirer. La vue sur la rivière, avec ses canotons qui s'ébattent dans l'eau, est époustouflante.

Il n'y a qu'un peu plus de six kilomètres entre la colline du Parlement et le parc des Commissaires — où se trouve la plus grande concentration de tulipes en ville —, et c'est sans doute le trajet le plus lent que je fais à vélo chaque année.

Une fois arrivé au parc des Commissaires, vous serez émerveillé par les 22 acres de parterres de plus de 300 000 tulipes, le tout sur un sentier pédestre d'un kilomètre.

Si vous recherchez une surcharge sensorielle printanière, prévoyez de passer du temps à Ottawa pendant le festival des tulipes ce mois-ci. Vous ne le regretterez pas. ■

Tulips on two wheels

Ottawa's annual Canadian Tulip Festival is a springtime rite of passage. With over a million tulips abloom in and around our capital city, it's an extraordinary site you are not likely to forget.

The largest of its kind in the world, the 2025 festival runs from May 9 to May 19 and promises to be as beautiful as ever. It is a must-do event on my annual calendar. If you enjoy the breathtaking beauty of flowers as far as the eye can see, I urge you to add it to your calendar as well.

Biking through the blooms

While you can hop on the Tulip Trolley, I have found exploring the gorgeous tulip displays throughout the city is best done on two wheels. Almost all the main sites are accessible via Ottawa's bike path network, allowing you to pedal to the petals.

Major's Hill Park, located behind the Fairmont Château Laurier, is the perfect place to start. It's home to several impressive flower beds with scenic views of the Ottawa River and the backdrop of Parliament Hill. From there, you can bike right on to the pathway alongside the Rideau Canal.

Although it's just over six kilometres along the canal from Parliament Hill to Commissioners Park, home to the festival and the largest concentration of tulips in the city, it may be the slowest six kilometres I bike each year.

The canal is lined with tulip beds brimming with colourful blooms that require a stop to admire. There are breathtaking views of the river. Baby ducklings are at play.

Once at Commissioners Park, you'll be wowed by large flower beds covering about 22 acres filled with over 300,000 tulips in bloom — all within a one-kilometre walking path.

If you are looking for a springtime sensory overload, plan to spend some time in Ottawa during the tulip festival this month. It will not disappoint. ■

CHRONIQUE | COLUMN
par | by **Cathy Bergman**

Cathy Bergman est devenue athlète de façon inopinée à un âge relativement avancé. Elle nous montre qu'il n'est jamais trop tard pour retrouver la santé et la forme.
Cathy Bergman is an accidental athlete who found health and fitness late in life. She shows us that it's never too late to change your life.



CHŒUR TREMBLANT

Accompagné de ses musiciens

CHANTE la BEAUTÉ du MONDE

Une célébration vibrante portée par la musique

VENDREDI 23 MAI À 20 H
Église de Saint-Jovite

LOUIS BABIN
DIRECTEUR ARTISTIQUE

Information : 873-279-2848
chœurtremblant.com



Nous répondons en français.



Respondemos en español.



We respond in English.

OSTRYA

Tremblant



Condos ski-in/ski-out
www.ostryatremblant.com

Lac Chapleau



6 rue de la Pointe, Lac Chapleau, La Minerve • 924 500 \$
Magnifique refuge au bord de l'eau sur les rives paisibles du Lac Chapleau. / Stunning waterfront retreat on the peaceful shores of Lac Chapleau. MLS 20935963



Marriott #304 • 469 400\$ + TPS/TVQ
Condo deux chambres au cœur du village, bons revenus locatif. 2 bedroom condo in the heart of the resort village offering good rental revenues. MLS 15391364

Lac Labelle



7346 ch du Lac Labelle, Labelle • 2 750 000 \$
Magnifique terrain riverain offrant 865 pieds sur le lac et 40 acres de terrain boisé. / Superb waterfront land offering 865 feet on the lake and 40 acres of wooded land. MLS 12694638

Visitez nos unités modèles | Visit our model suites



Ostrya – Terra #406 • 1 099 900 \$ + TPS/TVQ
Vivez l'expérience ultime de la montagne dans ce condo ski-in/ski-out de 2 chambres + den avec plafonds cathédrale à Ostrya Tremblant. / Experience ultimate mountain living in this luxury 2-bedroom ski-in/ski-out cathedral ceiling condo at Ostrya Tremblant.

77 acres | 3000 feet on the river



280 rang des Vents, Brébeuf • 2 495 500 \$
Terre et maison, 77 acres, 3 000 pieds linéaires sur la rivière. Zonage multiple, idéal pour ferme, cabane à sucre. Land and house, 77 acres, 3000 feet on the river. Multiple zonages. Ideal for hobby farm or sugar shack.

Visitez nos unités modèles | Visit our model suites



Ostrya – Terra #101 • 729 900 \$ + TPS/TVQ
Spacieux condo au niveau jardin, plafonds de 10 pieds, 2 chambres. / Spacious 2 bedroom condo on the walk out level.



JEAN PARISIEN

Immobilier Jean Parisien Inc.

Société par actions d'un courtier immobilier

jean.parisien@evrealestate.com | 819.717.3265 | 514.232.8976



S'épanouir en mai

À bord d'un avion, on vous rappelle de mettre votre masque à oxygène avant d'aider votre voisin. Pour prendre soin des autres, il faut d'abord prendre soin de soi.

Trop souvent, les mères s'effacent au profit des besoins de leur famille.

Pendant et après la grossesse, le taux d'élastine dans le corps augmente. Cette protéine rend certains tissus plus souples, ce qui est merveilleux pour permettre l'accouchement, mais peut aussi déstabiliser les articulations. À cela s'ajoute un changement d'alignement postural : on s'habitue à porter, allaiter, consoler... parfois au détriment du dos, des épaules, des abdominaux et du plancher pelvien.

Maman active

Prendre le temps de bouger, c'est prévenir les douleurs, c'est retrouver de l'énergie et se réapproprier son corps. Cela aide aussi à prévenir les fuites urinaires, les douleurs articulaires et les blessures liées aux charges répétées (comme soulever ou bercer un enfant).

Une reprise progressive de l'activité physique post-partum est essentielle. Attention : certains exercices, comme les redressements assis et les sauts, peuvent être contre-indiqués immédiatement après l'accouchement. Il est plus approprié de faire du gainage avec des exercices isométriques (sans mouvement), en intégrant la respiration diaphragmatique, les abdominaux profonds et le plancher pelvien. Il est fortement recommandé de consulter une personne spécialisée en rééducation périnéale (kinésologue ou physiothérapeute).

Le cardio peut aussi être bénéfique : marche rapide en nature, petit jogging ou danse de salon. Cela aide à évacuer le stress et rehausse l'énergie.

Certaines mères ont besoin de douceur, tandis que d'autres ont besoin de défoilement. Le mouvement peut devenir un moment sacré de recentrage. L'important est de découvrir ce qui vous convient.

En mai, et pour la fête des mères, vous méritez mieux que des fleurs. Accordez-vous du temps et la liberté de penser à vous. Épanouissez-vous, un instant à la fois. ■



©Adobe

Blooming in May

On a plane, we're reminded to put on our own oxygen mask before helping others. The message here is that by taking care of yourself first, you're better equipped to take care of others.

However, too often mothers fade into the background of their family's needs.

During and after pregnancy, the body produces more elastin, a protein that makes connective tissues more flexible. This helps the body adapt for childbirth, but can also lead to joint instability. Add to that a shift in postural alignment: carrying, nursing, soothing... often at the expense of the back, shoulders, hips, core muscles and pelvic floor.

Active mom

Taking the time to move postpartum helps prevent pain, restore energy, and reconnect with your body. It also supports the prevention of urinary leaks, joint discomfort, and injuries caused by repetitive physical strain, like lifting and rocking a child.

A gradual return to physical activity is key. But be cautious: some exercises – such as crunches or jumping movements – are not suitable right after childbirth. It's more appropriate to start with isometric core activation (exercises without movement) and learn to include the diaphragmatic breath, deep abdominal muscles and pelvic floor together. In the presence of diastasis (abdominal muscle distancing) or persistent discomfort, consulting a kinesiologist or pelvic floor physiotherapist is strongly recommended.

Easing into cardio can also be beneficial, whether it's a brisk walk in nature, a light jog, or dancing in the living room. It helps release stress and boost your energy.

Some mothers will crave gentleness, others will want to let off steam. Movement can become a sacred moment of reconnection. The key is to listen to what you truly need.

This spring, and for Mother's Day, you deserve more than flowers. Give yourself the gift of time and permission to choose yourself. Bloom one moment at a time. ■

RobFit
KINCENTRE

CHRONIQUE | COLUMN
par | by **Leïla Chevrier-Foundy**
Passionnée par la biomécanique et la réadaptation, Leïla est kinésologue spécialisée en exercices thérapeutiques au RobFit Centre de kinésiologie. Elle vous aidera à développer la meilleure version de vous-même.
Passionate about biomechanics and rehabilitation, Leïla is a kinesiologist specializing in exercise therapy at the RobFit KinCentre. She will help you find your best self.



INSTITUT DE BEAUTÉ
Nathalie

LAISSEZ VOTRE
BEAUTÉ S'EXPRIMER.

Soins esthétiques spécialisés.

SPECIALIZED
BEAUTY TREATMENTS.

Soin du visage · Épilation
Traitement de hautes technologies
Mains et pieds

819.425.9754 • institutnathalie.ca

EXION™

L'APPAREIL POUR
VOTRE CORPS

50%

sur appareil EXION™
pour toutes les régions
du corps

Valide en
mai 2025

AMÉLIORATION DE LA FERMETÉ DE LA PEAU
RÉDUCTION LOCALISÉE DE LA GRAISSE



LAC DESMARAIS

MONT-TREMBLANT



PRÊTS À CONSTRUIRE | MAKE IT YOUR OWN

TERRAINS EXCLUSIFS EN MONTAGNE – SECLUDED EXCLUSIVE MOUNTAIN LOTS



SENTIERS EN MONTAGNE | ACCÈS AU LAC | TENNIS ET CLUB DE SPORTS | PISTE MULTIFONCTIONNELLE PRIVÉE
MOUNTAIN HIKING TRAILS | LAKE ACCESS | TENNIS & SPORTS CLUB | PRIVATE MULTI-FUNCTIONAL TRAIL

MIS EN VENTE PAR LE PROPRIÉTAIRE / ON SALE BY OWNER
COURTIERS PROTÉGÉS / BROKERS PROTECTED

LACDESMARAIS.COM | 514.707.8891



L'élan dans tous ses états

Si vous avez des difficultés avec le *driver* (bois n° 1), portez attention au balancement de tous vos élan. En d'autres termes, utilisez toutes vos articulations en les mobilisant les unes après les autres dans une séquence qui part du sol. L'usage limité de certaines parties du corps provoque toujours une tension corporelle excessive et un élan plus court – par restriction et compensation.

Le golf est un jeu contre-intuitif. À titre d'exemple, vous devez à la fois vous élaner avec aisance pour créer de la puissance et vous élaner vers le bas afin de soulever la balle. Plus vous faites d'efforts, plus vous aggravez la situation. Tous les golfeurs d'expérience connaissent cette réalité, mais il est difficile d'appliquer ces concepts, surtout lors de l'utilisation du bois. Afin d'impliquer toutes les parties du corps – sans avoir à penser à chacune d'entre elles – bougez d'abord les parties fondamentales, puis déplacez le reste par la suite.

Conseil pour un mouvement de base efficace permettant de meilleures rotations et appuis lors de l'amorce arrière

Accentuez la rotation des hanches et du tronc en déplaçant la hanche droite vers l'arrière. Vous aurez l'impression de vous appuyer sur le talon du pied arrière tout en allégeant la pression sous le pied avant. Ce mouvement initial de départ est en fait un déplacement du centre de gravité et des masses du corps, ce qui entraînera la chaîne des mouvements.

Conseil pour un meilleur balancement des poignets, des bras, des épaules et du tronc

Lors de l'amorce, activez l'élan du haut du corps en balançant les poignets, avant-bras, coudes, bras, épaules et tronc – dans cet ordre.

Un bon déplacement du centre de gravité du corps causé par la rotation du tronc et du bassin, combiné à l'action de balancement des poignets, bras et épaules, facilitera le jeu de toutes vos articulations pour des coups puissants et sans effort.

Bon golf! ■

@Alex Jolivet



CHRONIQUE / COLUMN
par / by **Pierre Brisebois**

Enseignant professionnel, National Post Top 25 Teachers in Canada / Golf Magazine Top Regional Teachers in America

Swing your swings

If you are struggling with the driver and your distance to the tee, focus on swinging all of your swings. In other words, focus on using all of your joints in tandem instead of using a limited number of joints, which causes excessive body tension and a shorter, tighter swing. In order to use all of your body parts without having to think about all of them, move fundamental parts first, then move the rest subsequently.

A simple swing thought – and feel – to achieve more core and leg work for full body rotation in the backswing is: "Right knee forward then right hip back". With that key move you'll be able to use your legs better and add more pelvis and trunk rotation for a complete loading action. The overall idea is to move from the ground up by moving the bigger segment first. You'll do that when you'll feel you're turning into the heel of your trail foot while lightening the pressure underneath your lead foot.

Once you have started your swing with the big body parts of your lower body, get the smaller segments of the upper body involved by seeing and feeling the left side of your body moving the "Clubhead First". This simple swing thought will help you achieve more wrist, arm, shoulder and thoracic cage action in the proper sequence of movement so you get more swinging action of your whole upper body.

A good lateral shift of your centre of gravity, accompanied by the rotation of your trunk and pelvis, followed and combined with the swinging action of your wrists, arms, shoulders and thoracic cage will make it easier to use all your joints in the correct order for powerful shots without effort. ■

GOLF POUR TA CAUSE

Un coup de cœur pour la santé

UN ÉLAN POUR ELLE, UN SWING POUR LUI OFFREZ UN CADEAU QUI FAIT DU BIEN

POUR LA FÊTE DES MÈRES ET LA FÊTE DES PÈRES, SOUTENEZ LA FONDATION DU CANCER DU SEIN DU QUÉBEC ET L'ORGANISME PROCURE CONTRE LE CANCER DE LA PROSTATE.

LE CADEAU PARFAIT QUI UNIT PASSION, PLAISIR... ET SOLIDARITÉ.

PROCURE
CANCER – PROSTATE



GOLF FOR YOUR CAUSE

A SWING FOR HER, A DRIVE FOR HIM
GIVE A GIFT THAT GIVES BACK

THIS MOTHER'S DAY AND FATHER'S DAY, SUPPORT THE QUEBEC BREAST CANCER FOUNDATION AND PROCURE FOR PROSTATE CANCER.

THE PERFECT GIFT THAT COMBINES PASSION, FUN... AND GENEROSITY.

DUO Golf & voiturette pour 2
Golf & Cart for 2

186 \$+tx

819.326.5454 GOLFROYALLAURENTIEN.COM





LES IMMEUBLES
MONT-TREMBLANT
REAL ESTATE

JENNIFER MCKEOWN

Courtier Immobilier Agr   | Chartered Real Estate Broker

819.425.0074 | jmckeown@mtre.ca



PROPRIÉTÉ AU DESIGN   L  GANT | ELEGANTLY DESIGNED PROPERTY
137 Côte Commandant, Mont-Tremblant - 1 065 000 \$



OPPORTUNIT   RARE | RARE OPPORTUNITY

Ch. du Lac-Quenouille, Lac-Supérieur 3 900 000 \$



QUADRUPLEX

531 rue Charbonneau, Mont-Tremblant 745 000 \$ + txs



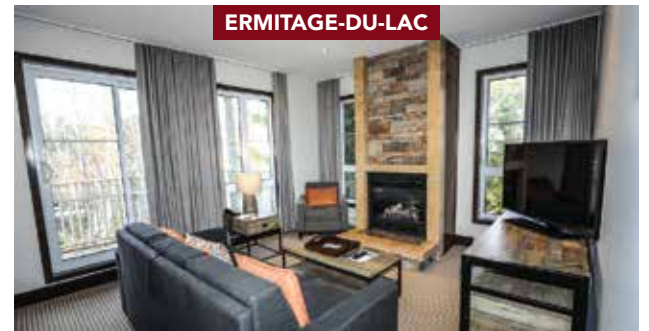
VENDU | SOLD

160 rue Gouin, Mont-Tremblant 1 050 000 \$



LAC EQUERRE

488 ch. du Lac-  querre, Lac-Supérieur 399 000 \$



ERMITAGE-DU-LAC

302-150 ch du Curé-Deslauriers, Mont-Tremblant 375 000 \$ + txs

VILLAGE PIÉTONNIER | PEDESTRIAN VILLAGE



TOUR DES VOYAGEUR I

#335	1 c��c/bdrm	195 000 \$ + txs
#142	Bach��lor	179 000 \$ + txs
#402	1 c��c/bdrm	179 000 \$ + txs

ERMITAGE-DU-LAC

#302	1 c��c/bdrm	375 000 \$ + txs
------	-------------	------------------

HOLIDAY INN EXPRESS

#344-444	2 c��c/bdrm	439 000 \$ + txs
----------	-------------	------------------

JOHANNSEN

#405	Studio/Mez	359 000 \$ + txs
------	------------	------------------

MARRIOTT

#331	Studio	179 000 \$ + txs
------	--------	------------------



tremblantrealestate.ca 1 (819) 425-9324 Les Immeubles Mont-Tremblant Real Estate
2195, chemin du Village, Mont-Tremblant (Québec) J8E 3M3 | Agence immobilière

Chœur Tremblant

Concert du printemps

Le 23 mai prochain, la chorale Chœur Tremblant présentera son concert intitulé « La Beauté du Monde » à l'église de Saint-Jovite. Sous la direction de Louis Babin et accompagné de 11 musiciens professionnels, Chœur Tremblant chantera des pièces variées tirées de répertoires de musique classique, contemporaine et populaire. Les billets sont en vente auprès des choristes et Hamster l'Apostrophe Plus.

C'est un rendez-vous à 20 h!

choeurtremblant.com

Spring concert

On May 23, the Chœur Tremblant choir will present its concert entitled "La Beauté du Monde" – The Beauty of the World – at the Saint-Jovite church. Under the direction of Louis Babin and accompanied by 11 professional musicians, Chœur Tremblant will sing a variety of pieces drawn from classical, contemporary and popular repertoires. Tickets are available from the chorists and from the Hamster l'Apostrophe Plus.

See you at 8 p.m.!

choeurtremblant.com



Ironman 70.3 et 5150 Mont-Tremblant

Le week-end de triathlon se tiendra les 21 et 22 juin prochains à la Station Mont Tremblant. Les inscriptions générales et en équipes sont complètes. Si vous désirez vivre une journée d'entraide, de positivité et de réalisations, il est toujours possible de s'inscrire à titre de bénévole. Les postes sont variés; vous trouverez à coup sûr une tâche qui vous convient. Que ce soit à la préparation des troussees des athlètes, à la portion natation, vélo ou course, les athlètes apprécieront votre don de temps! Ils ne peuvent réussir sans vous! ironmancanada.volunteerlocal.com/volunteer/?id=88905

Ironman 70.3 and 5150 Mont-Tremblant in June

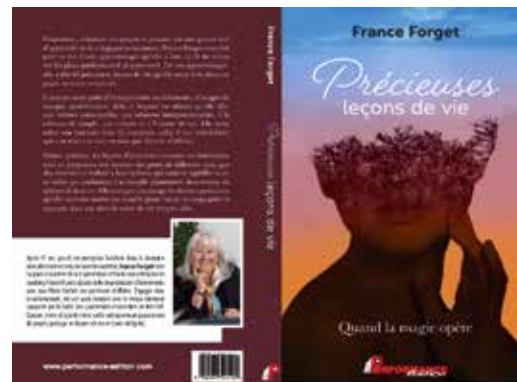
June 21 and 22 is triathlon weekend at Tremblant resort. The general and team registrations are full, but if you want to experience a day of mutual support, positivity and achievement, you can still register to be a volunteer. A range of positions are available so you're sure to find a job that suits you. Whether you prepare athletes' bags or help staff a station at the swim, cycling or running venues, the athletes will appreciate your presence as a volunteer. They can't succeed without you! ironmancanada.volunteerlocal.com/volunteer/?id=88905

Précieuses leçons de vie!

Le lancement du livre de madame France Forget a eu lieu au Grand Lodge le 3 avril dernier. Après 41 ans passés en entreprise familiale dans le domaine manufacturier et celui de la vente au détail, France Forget passe le flambeau à la relève de la cinquième génération. Animée par une nouvelle vision, elle fonde alors France M, son entreprise de coaching, ainsi que la boîte de production d'événements Productions Sincronicita avec Jean-Marie Corbeil, son partenaire d'affaires. Engagée dans sa communauté, elle se fait un point d'honneur d'aider son prochain et de faire grandir notre région, toujours avec une approche bienveillante axée sur l'humain. Avec ce livre, elle nous partage un peu de sa sagesse acquise durant son parcours de vie. Soixante-deux leçons essentielles reliant le monde des affaires et la sphère personnelle.

Valuable life lessons!

The French book *Précieuses leçons de vie!* by France Forget was launched at the Grand Lodge on April 3. After spending 41 years in the family business – manufacturing and retail sales – France Forget



passed the torch to the fifth generation. Then, inspired by a new vision, she founded France M, her coaching business, as well as the events production firm *Productions Sincronicita* with her business partner Jean-Marie Corbeil. Highly engaged in her community, she has made it a point of honour to help others and strengthen our region, always with a benevolent, human-centred approach. Through the book, she shares some of the wisdom she has acquired during her lifetime: sixty-two essential lessons linking the world of business and the personal world.



Chapiteaux Express

Location de chapiteau | Marquee rental

Pour un mariage, un événement corporatif, privé ou un festival, nos chapiteaux réguliers et au toit clair ajoutent une touche unique à votre événement extérieur.

Whether it's for a wedding, a corporate event, a private gathering, or a festival, our classic and clear-roof tents bring a unique touch to your outdoor event.

Communiquez avec nous pour discuter de vos besoins
Contact us to discuss your needs

819 425-7875 | 514 756-5500

LES IMMEUBLES
MONT-TREMBLANT
REAL ESTATE

Vivez votre rêve, au bord de l'eau
Live your dream, on the water



2729 ch des Chênes Est, La Conception
2 195 000 \$



126 rue du Saut, Mont-Tremblant
1 099 000 \$



52-53 ch des Pommiers, Lac-Supérieur
799 995 \$



730 ch Paquette, Mont-Tremblant
795 000 \$



7959 Lac-des-Écorces, Barkmere
795 000 \$



50 Île des Falaises, La Conception
399 000 \$



139-2500 ch des Chênes Est, La Conception
375 000 \$



138-2500 ch des Chênes Est, La Conception
165 000 \$



Pierre Ouimet • 819.429.0730 • pouimet@mtre.ca

COURTIER IMMOBILIER | REAL ESTATE BROKER

Cynthia Griffin • 819.421.4663 • cgriffin@mtre.ca

COURTIER IMMOBILIER | REAL ESTATE BROKER



NORTHLAND

35 ans de beauté! / 35 years of beauty!
Depuis / Since 1989



Profitez. Relaxer. Respirez.
...vivre dehors à tous les jours.

Enjoy. Relax. Breathe.
...experience the outside, everyday.



AMÉNAGEMENT. HORTICULTURE. DESIGN.
LANDSCAPING. HORTICULTURE. DESIGN.

de Piedmont à Mont-Tremblant

819.425.9592
info@paysagistesnorthland.com



Vivre dehors | Outdoor matters

Printemps tardif : les effets sur la végétation

L'inclinaison de l'axe terrestre et la position de la Terre par rapport au Soleil déterminent les saisons. Ainsi, l'équinoxe du printemps se produit autour du 20 mars dans l'hémisphère nord.

Bien que les six semaines d'hiver supplémentaires annoncées par nos célèbres marmottes le 2 février soient passées, l'arrivée du printemps semble jouer les prolongations cette année.

Plusieurs conditions climatiques sont en cause. Les variations dans les courants océaniques influencent les températures mondiales – les plus connues étant El Niño et La Niña. L'année 2024 fut marquée par la présence de La Niña qui, d'après les prévisions pour 2025, devrait se maintenir durant les premiers mois de cette année, amenant des températures plus froides que la normale.

Les mouvements des masses d'air froid exercent aussi leur effet. Provenant des régions polaires ou continentales, elles peuvent s'installer dans certaines zones et s'y accrocher quelque temps, retardant ainsi l'arrivée de la douceur printanière.

En Arctique, la fonte des glaciers modifie les courants atmosphériques, ce qui perturbe les

systèmes météorologiques habituels et peut provoquer des printemps plus frais.

En conséquence, nos jardins sont impactés. Certaines plantes pourraient souffrir de ces conditions, entraînant une germination plus lente et une croissance ralentie. Les risques de gelées tardives peuvent aussi entraîner une diminution des rendements : fleurs, fruits ou légumes.

Les cycles de floraison seront aussi influencés. Surveillez vos plantes à éclosion précoce, comme les lilas ou les pivoines. Leur épanouissement pourrait être retardé.

Quoi qu'il en soit, n'effectuez vos plantations d'annuelles qu'après la pleine lune du mois de mai – soit le 12 mai cette année. Cette règle est fort simple : on peut planter dès que tout risque de gel au sol est écarté, et cette pleine lune en est le meilleur indice.

« Le printemps est à la terre ce que la musique est à l'âme. » (Auteur anonyme) ■

A late spring: effects on vegetation

The angle of the Earth's axis and the Earth's position relative to the Sun determine the seasons. Thus, the spring equinox occurs around March 20 in the northern hemisphere.

While the six remaining weeks of winter announced on February 2 by our famous groundhogs are well in the past, the arrival of spring seems to be playing in overtime this year.

The cause can be traced to several climatic conditions. Variations in ocean currents influence world temperatures, with El Niño and La Niña being the best-known. The year 2024 was marked by the presence of La Niña which, according to forecasts for 2025, should remain during the first months of this year, resulting in colder temperatures than usual.

The movement of masses of cold air also has an effect. Coming as they do from polar or continental regions, they can stall in certain areas and stick there for a time, slowing the arrival of the warmth of spring.

In the Arctic, the melting of glaciers modifies atmospheric currents, upsetting the usual weather systems and possibly causing cooler springs.

As a result, our gardens are impacted. Some plants could suffer under these conditions, reacting with later germination and slower growth. The risks from late frosts can also include a reduction in the yield of flowers, fruit or vegetables.

Flowering cycles will be influenced, as well. Check your early-flowering plants, such as lilacs or peonies. Their flowering could be delayed.

In any event, don't do your planting of annuals until after May's full moon, which is on May 12 this year. The rule is simple: planting can begin as soon as there is no further risk of frost, and the May full moon is the best indicator.

"Spring is to the Earth what music is to the soul." (Anonymous) ■

CHRONIQUE / COLUMN

par / by **Geneviève Payette**

Co-propriétaire et directrice paysagiste chez Northland B.A.A.
Co-owner & landscape director at Northland (BBA)





viacapitale
Signature

PARTENAIRE DE VOS PROJETS!

Our DNA, *our values.*



viaprotections
HYPOTHÉCAIRE DOMICILIAIRE PROPRIÉTAIRE



viacapitalepartenaires.com

VERBIER TREMBLANT



**COPROPRIÉTÉ AVEC MAGNIFIQUE VUE
CLOSE ENOUGH & JUST FAR ENOUGH!**

Josée Legault

1040 allée de Verbier #1104
2 🚗 | 2 🛏 | 🚿

899 900 \$ TAXES PAYÉES | Centris # 17101436

**LAC DE LA BLANCHE
6 MIN MONT-BLANC**



**NEUVE TOUT ÉQUIPÉE
NEW FULLY EQUIPPED**

Marie Line Rouleau

1925 ch. Ruisseau, Mont-Blanc
3 🚗 | 2+1 🛏

985 000 \$ +TPS/TVQ | Centris # 19727771

VUE PANORAMIQUE



VERSANT NORD DE TREMBLANT

Mario St-André

460 ch. du Mont-La-Tuque, Lac-Supérieur
3 🚗 | 2+1 🛏

1 295 000 \$ | Centris # 27878832

VUE 360 SUR LES LAURENTIDES



PROPRIÉTÉ D'EXCEPTION

196 rue Lanthier, Saint-Hippolyte

4 🚗 | 3+1 🛏 | 5 🚿

4 250 000 \$ | Centris #21652161

Valérie Paquin

SKI-IN/SKI-OUT - TREMBLANT



MAISON DE VILLE | TOWNHOUSE

Clairière #402 - Location court terme possible

4 🚗 | 3+1 🛏

1 450 000 \$ +TPS/TVQ | Centris #19419322

Josée Legault

LAC TREMBLANT



PINOTEAU NAVETTE/SHUTTLE - PLAGE

Condo 116 Pinoteau #4631
Mont-Tremblant

2 🚗 | 2 🛏

699 000 \$ | Centris #22846687

Josée Legault

LAC DES ÎLES



MAISON DE PLAIN-PIED

543 ch. Chartier, Entrelacs

4 🚗 | 3+1 🛏

2 999 000 \$ | Centris #12842060

Valérie Paquin

CHÂTEAU BAUVALLON



**CONDO-HÔTEL AVEC REVENUS
DE LOCATION**

Couche 6 personnes

1 🚗 | 2 🛏 | 🚿

107 500 \$ +TPS/TVQ | Centris #25865443

Josée Legault

SKI-OUT TREMBLANT



LES MANOIRS

110 ch. des Quatre-Sommets #1,
Mont-Tremblant

2 🚗 | 2 🛏

699 000 \$ | Centris #27913535

Marie Line Rouleau



Mario St-André

Courtier immobilier

514 949-3659

mario@equipemsa.ca



Valérie Paquin

Courtier immobilier agréé D.A

514 704-3632

vpaquin@viacapitale.com



Marie Line Rouleau

Courtier immobilier résidentiel

819 421-1230

mrouleau@viacapitale.com



Josée Legault

Courtier immobilier agréé D.A

819 429-4009

josee@immobiliertremblant.com



Noémie Rhéaume

Courtier immobilier résidentiel/commercial

819 421-5215

no.rheaume@gmail.com

L'importance de l'examen des titres immobiliers

Dans le cadre d'une transaction immobilière, l'examen des titres immobiliers est une étape cruciale. Ce processus, réalisé par un notaire, vise à s'assurer que le vendeur détient bien le droit de vendre la propriété en vérifiant la validité du titre de propriété et l'absence de risques de problèmes juridiques ou financiers.

Lors de la vente, le notaire vérifie l'historique du bien à partir de la documentation disponible, notamment les actes notariés, les registres publics, tels que le Registre foncier du Québec et autres documents légaux. L'examen permet de confirmer que le bien est enregistré et qu'il n'y a pas de créances, hypothèques, servitudes ou autres charges non divulguées qui pourraient affecter ledit immeuble.

Le notaire vérifie, notamment :

La chaîne de titres : Il s'assure que le vendeur est bien le propriétaire légitime du bien et que tous les transferts de propriété antérieurs sont conformes et sans irrégularités.

Les droits et charges : Il identifie les hypothèques, servitudes et droits de passage pouvant affecter l'immeuble.

Les taxes municipales et scolaires : Il vérifie si elles sont à jour ou s'il y a des arriérés. Il s'assure que les arriérés sont payés et que les comptes sont en règle à la date de la transaction.

Les hypothèques légales : Il s'assure qu'aucun créancier n'a inscrit d'hypothèque légale contre la propriété. Si c'est le cas, il s'assure qu'elles sont radiées.

Si des irrégularités sont détectées, elles peuvent être corrigées par le notaire avant la vente.

Il est également possible de souscrire à une assurance-titres qui protège l'acheteur contre d'éventuelles réclamations de tiers concernant le titre de la propriété après l'achat.

En résumé, l'examen des titres immobiliers au Québec est une étape indispensable pour garantir la sécurité juridique d'une transaction immobilière et éviter de futures complications juridiques pour l'acheteur.

Cet article a été rédigé avec la collaboration de Me Natalie Semaan, notaire chez Blanchard Lupien Notaires S.E.N.C.R.L. ■

The importance of title examination

In the context of a real estate transaction in Quebec, the examination of property titles is a crucial step. This process, carried out by a notary, ensures that the seller has the legal right to sell the property, and that the property is free of any charges. The goal is to protect the buyer by verifying that the title is valid, and that the buyer will not face legal or financial issues.

When a property is sold, the notary conducts a title examination, which involves reviewing the property's history based on available documentation, including notarial acts, public records such as the Quebec Land Register, and other legal documents. This examination confirms that the property is duly registered and that there are no undisclosed claims, hypothecs (similar to a mortgage or lien in other legal systems), servitudes, or other charges that could affect the property.

The notary verifies several key elements, including:

The chain of titles: Ensuring that the seller is the rightful owner and that all previous transfers of ownership are valid and free of irregularities.

Rights and charges: Identifying any hypothecs, servitudes, or rights of way that may affect the property.

Municipal and school taxes: Confirming whether they are up to date or if there are outstanding amounts. The notary ensures that any arrears are paid and that the accounts are settled as of the transaction date.

Legal hypothecs: Verifying that no creditor has registered a legal hypothec against the property. If any exist, the notary ensures they are cancelled.

If any irregularities are detected, the notary can take steps to correct them before the sale is completed.

In addition, buyers may opt for title insurance, which protects them against potential third-party claims on the property's title after the purchase.

In summary, the examination of property titles in Quebec is an essential step in securing a real estate transaction and preventing future legal complications for the buyer.

This article was written in collaboration with Me Natalie Semaan, notary at Blanchard Lupien Notaries LLP. ■



Avocats et conseillers d'affaires inc.
Lawyers and Business Advisors Inc.

BLANCHARD
LUPIENNOTAIRES

Me Bryan-Éric Lane est le chef de la direction de la firme d'avocats LANE, avocats et conseillers d'affaires inc. ainsi que de l'étude de notaires Blanchard Lupien, qui forment l'un des plus importants groupes juridiques au nord de Montréal.
A lawyer specializing in real estate and business law, Mre Bryan-Éric Lane is the CEO of the law firm LANE, Lawyers and Business Advisors Inc. as well as the notaries firm Blanchard Lupien LLP, who form one of the largest legal groups north of Montréal.

CHRONIQUE | COLUMN

par | by Me/ Mre Bryan-Éric Lane



Avocats et conseillers d'affaires inc.

POUR OBTENIR L'HEURE JUSTE.

UNE EXPERTISE DE POINTE
EN DROIT IMMOBILIER

Droit immobilier • Droit des affaires • Litige et résolution de conflits
lanelegal.com

BLANCHARD
LUPIENNOTAIRES

S. E. N. C. R. L.

UNE MARQUE DE CONFIANCE.

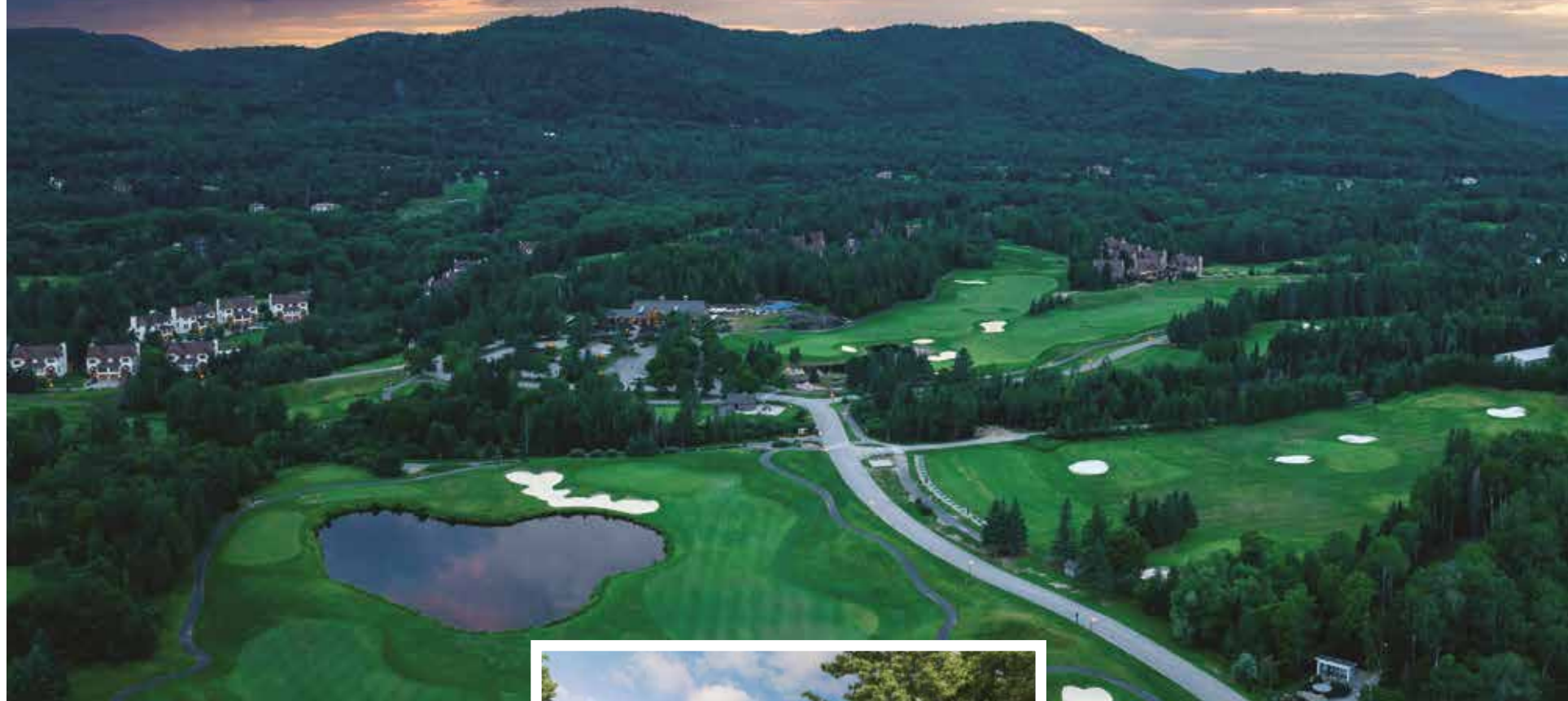
LA RÉFÉRENCE POUR VOS
TRANSACTIONS IMMOBILIÈRES

Droit immobilier • Successions et droit de la personne • Droit des affaires
blanchardlupien.com

EN CONSTRUCTION
UNDER CONSTRUCTION



MAÎTRE-EN-HAUT



VIVRE AU MAÎTRE

Une nouvelle ère — la légende se poursuit.
Live the legend.



DÉVELOPPEMENT TREMBLANT

Créateur de communautés

ENEZ VIVRE AVEC NOUS | COME LIVE WITH US
819.808.0152 | INFO@CONSTRUCTIONTREMBLANT.COM

L'intelligence artificielle au service de la médecine

En tant que médecin-omnipraticienne et propriétaire d'une clinique privée, je suis toujours à la recherche de solutions innovantes pour améliorer la qualité des soins offerts à mes patients. C'est dans cette optique que nous avons récemment intégré un service d'intelligence artificielle (IA) pour la prise de notes avec CoeurWay, une entreprise québécoise. Ceci marque une avancée significative dans la manière dont nous abordons la gestion des consultations médicales et l'expérience utilisateur en 2025.

Grâce à un microphone placé sur le bureau du médecin, la consultation orale est transcrite en temps réel et intégrée directement dans le formulaire médical. Cela permet, non seulement de gagner un temps précieux, mais aussi de se concentrer pleinement sur la relation avec le patient. Le système trie et met en forme les informations, ce qui facilite la documentation des consultations et réduit les erreurs humaines.

L'évolution des attentes des patients va bien au-delà de l'amélioration de l'efficacité administrative. Les patients recherchent aujourd'hui une expérience fluide, engageante et sans obstacles. En automatisant les tâches répétitives, l'IA permet une interaction plus humaine. La confidentialité est primordiale : 98 % des patients acceptent le recours à l'IA, sachant que leurs informations sont cryptées et supprimées après 48 heures, garantissant ainsi une sécurité maximale.

Cependant, l'introduction de l'IA dans les diagnostics médicaux soulève encore des questions légales et éthiques. Bien que l'IA puisse soutenir la prise de décision, la subtilité des interactions visuelles et émotionnelles entre le médecin et son patient ne peut être entièrement captée par une machine. Pour garantir une médecine de qualité et empathique, il est crucial de trouver un équilibre entre l'utilisation de cette technologie et l'humain.

Ainsi, tout en étant une aide précieuse pour les professionnels de la santé, l'IA doit être utilisée de manière réfléchie pour repousser les limites de l'expérience utilisateur tout en maintenant l'essence même de la relation médecin-patient. ■

Artificial intelligence serving the practice of medicine

As a general practitioner and owner of a private clinic, I'm always on the lookout for innovative solutions to improve the quality of care we provide to patients. It's with this in mind that we recently integrated an artificial intelligence (AI) service to take notes using CoeurWay, a Quebec company. It provides a significant improvement in the way we approach the management of medical consultations and the user experience in 2025.

A microphone is placed on the doctor's desk, and the verbal consultation is transcribed in real time and integrated immediately and directly into the medical form. This not only saves valuable time, but also gives the physician the freedom to concentrate fully on their relationship with the patient. The system sorts the information and organizes it, which facilitates documentation of consultations and reduces human error.

The evolution of patients' expectations goes well beyond an improvement in administrative efficiency. Today's patients are looking for a fluid, engaging and snag-free experience. By automating repetitive tasks, AI allows a more human experience. Confidentiality is vital: 98 percent of patients accept the movement to AI, knowing that their information is encrypted, and deleted after 48 hours, thus guaranteeing maximum security.

Nonetheless, the introduction of AI into medical diagnosis still raises legal and ethical questions. While AI can support the decision taken, the subtlety of visual and emotional interactions between the physician and their patient can't be fully captured by a machine. To guarantee high-quality, empathetic medicine, it is crucially important to find a balance between this technology and the human.

In other words, while being a valuable aid to health-care professionals, AI must be used very mindfully to push back the limits of the user experience while maintaining the essence of the doctor-patient relationship. ■

CHRONIQUE | COLUMN
par | by **Dre/Dr. Marie-Andrée LeBlanc**
Propriétaire, Owner,
Clinique LeBlanc + Savaria Mont-Tremblant



Découvrez où **bien manger**
à Mont-Tremblant.

The reference **for good food**
in Mont-Tremblant.

TREMBLANT**RESTAURANTS**.CA



mini-entrepôts libre service •
chauffés et non chauffés •
entreposage intérieur de voitures •
self-storage units • heated and non heated •
indoor car storage •

1035 rue St-Roch, Mont-Tremblant
819 421-4223 | entreposagesr.com

CLINIQUE DE PHYSIOTHÉRAPIE BILODEAU
physiothérapeute | ostéopathe

Membre d'ostéopathe Québec

- Rééducation sportive • Mobilisations vertébrales
- Mobilisations périphériques
- Approches posturale et ostéopathique
- Rééducation vestibulaire, périnéale et oncologique
- Syndrome douloureux régional complexe

Privé, CNESST, SAAQ, ancien combattant

physiotherapie-osteopathie-bilodeau.com

Josée Bilodeau
À votre service depuis 1985

819 425-8018
491, rue Charbonneau
Mont-Tremblant

À TREMBLANT
LOCAUX NEUFS, PROPRES, CHAUFFÉS ET SECS
Accès privé 24 heures / 24, 7 jours / 7
À moins de 4 km de la station

Mont-Tremblant
Mini Entrepôt / Self Storage

819 808-5055
110, ch. de la Sablière, Mont-Tremblant
(derrière la caserne de pompier) Louis Joncas & Laura Scully, propriétaires

MINI-ENTREPÔTS **SELF-STORAGE**

À PARTIR DE / FROM
110 \$/mois/month

Clinique MOUVEMENT OPTIMAL
Le plaisir de bouger

RETROUVEZ LE PLAISIR DE BOUGER
GET BACK TO PAINFREE MOVEMENT

NOS SERVICES / OUR SERVICES:

- Thérapie du sport / Sports therapy • Physiothérapie / Physiotherapy
- Ergothérapie / Occupational therapy • Ostéopathie / Osteopathy
- Acupuncture • Rééducation périnéale / Perineal rehabilitation
- Kinésiologie / Kinesiology • Massothérapie / Massage therapy • Nutrition

384, rue de Saint-Jovite, Mont-Tremblant
Rendez-vous / appointment: 819 425.8889

VIP SERVICE

SERVICES DE LAVAGE DE FENÊTRES,
INTÉRIEUR & EXTÉRIEUR. Estimation gratuite.
WINDOW CLEANING SERVICE, INSIDE & OUTSIDE.
Free estimate.

François Hamel, 438 391-6283 | vipservice.fh@gmail.com

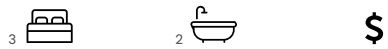


LES IMMEUBLES
MONT-TREMBLANT

REAL ESTATE

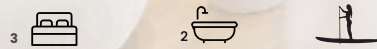
Corina Veronique

Votre référence à Tremblant! Your reference in Tremblant!



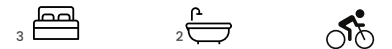
60 crois. Pangman
Lac-Superieur

850 000 \$ + tx



151 ch. Claude-Lefebvre
Mont-Tremblant

1 299 000\$



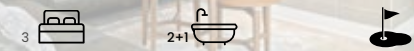
194 rue Pinoteau
Mont-Tremblant

649 000 \$



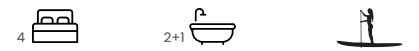
1-122 ch. des Sous-Bois
Mont-Tremblant

949 000 \$ + tx



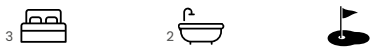
402 allée de l'Académie
Mont-Tremblant

999 000\$



2030 imp. des Pignons-Rouges
Ste-Agathe-des-Monts

950 000 \$



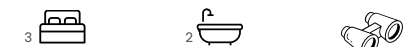
1736 ch. du Golf
Mont-Tremblant

529 000 \$



4-168 ch. au Pied de la Montagne
Mont-Tremblant

1 995 000 \$



223-3 ch. des Quatre-Sommets
Mont-Tremblant

849 000 \$ + tx



Véronique Lambert

Courtier immobilier résidentiel
Residential Real Estate Broker

vlambert@mtre.ca 514 993-8778
veronique.lambert.ca

Corina Enoaie

Courtier immobilier
Real Estate Broker

ecorina@mtre.ca 819 421-0373
tremblant.realestate



2195 ch du Village, Mont-Tremblant, Qc. J8E 3M3

JAMES EDITION



Soirée record pour la Fondation Tremblant

Un succès retentissant pour la soirée Vin et Fromage de la Fondation Tremblant : 146 795 \$ amassés pour les enfants de la région

C'est dans une ambiance chaleureuse et décontractée que s'est tenue, samedi dernier au Fairmont Tremblant, la soirée Vin et Fromage de la Fondation Tremblant. Présentée par la Fondation Famille Leclair et Subaru Rive-Nord, l'édition 2025 a réuni près de 250 personnes, en plus des nombreux bénévoles et partenaires, et a permis d'amasser la somme exceptionnelle de 146 795 \$.

Les invités ont pu savourer une sélection raffinée de vins, fromages, charcuteries et chocolats, tout en participant à des activités de financement telles qu'un encan silencieux — de retour en présentiel pour la première fois depuis la pandémie —, un encan crié animé par Michael Miro, et un populaire moitié-moitié. Alain Cyr assurait avec brio l'animation de la soirée, alors que Patrice Malo, président de la Fondation du 24h Tremblant, a pris la parole pour souligner l'importance du partenariat entre les deux fondations.

« C'est toujours touchant de voir à quel point notre communauté se mobilise pour les enfants et les familles de la région. Cette année, nous avons aussi voulu souligner la mémoire de M. Roger McCarthy, fondateur de la Fondation Tremblant, dont l'engagement a laissé une empreinte durable », a mentionné Marie-Josée, présidente du conseil d'administration.

La Fondation remercie chaleureusement tous les participants, commanditaires, fournisseurs, bénévoles et partenaires ayant contribué au succès de cette 29^e édition, dont le Fairmont Tremblant, Station Mont Tremblant, le Service de Valet Mont-Tremblant, André Chevrier (photographe officiel), ainsi que tous ceux qui ont soutenu l'événement, de près ou de loin.

L'équipe de la Fondation Tremblant donne déjà rendez-vous au public pour une soirée très spéciale : la 30^e édition de la soirée Vin et Fromage, qui aura lieu le 4 avril 2026 au Fairmont Tremblant. Cette édition anniversaire promet d'être mémorable pour souligner trois décennies d'engagement communautaire.

À propos de la Fondation Tremblant

La Fondation Tremblant soutient chaque année des dizaines d'organismes et de familles vivant des situations difficiles dans la MRC des Laurentides. Elle œuvre concrètement à améliorer la qualité de vie des jeunes, par l'entremise de projets locaux touchant à la santé, l'éducation, les loisirs et l'épanouissement personnel.

Renseignements

Marie-Eve Dicaire Brunet, directrice générale
Fondation Tremblant
marie-eve@fondationtremblant.com | 819 200-8418



©André Chevrier

Big Success for Fondation Tremblant

A Resounding Success for Fondation Tremblant's Wine and Cheese Evening: \$146,795 Raised for Local Children

In a warm and relaxed atmosphere, Fondation Tremblant's annual Wine and Cheese Evening was held last Saturday at the Fairmont Tremblant. Presented by Fondation Famille Leclair and Subaru Rive-Nord, the 2025 edition gathered nearly 250 guests, along with many volunteers and partners, and raised an impressive \$146,795.

Guests enjoyed a refined selection of wines, cheeses, charcuterie, and chocolates, while taking part in key fundraising activities such as a silent auction—held in person for the first time since the pandemic—a live auction hosted by Michael Miro, and a popular 50/50 draw. The evening's host, Alain Cyr, brought great energy to the event, and Patrice Malo, President of the Fondation

24h Tremblant, addressed the crowd to highlight the long-standing partnership between the two organizations.

"It's always moving to see how our community comes together for the children and families of our region. This year, we also wanted to honour the memory of Mr. Roger McCarthy, founder of Fondation Tremblant, whose dedication has left a lasting legacy," said Marie-Josée, Chair of the Board.

The Foundation extends its heartfelt thanks to all guests, sponsors, suppliers, volunteers, and partners who contributed to the success of this 29th edition, including Fairmont Tremblant, Station Mont Tremblant, Service de Valet Mont-Tremblant, André Chevrier (official photographer), and all those who supported the event in any way.

The team at Fondation Tremblant is already looking ahead to a very special evening: **the 30th edition of the Wine and Cheese Evening, which will take place on April 4, 2026, at the Fairmont Tremblant.**

About Fondation Tremblant

Fondation Tremblant supports dozens of organizations and families in need each year across the MRC des Laurentides. The Foundation is committed to improving the lives of young people through local projects focused on health, education, recreation, and personal development.

Information

Marie-Eve Dicaire Brunet, directrice générale
Fondation Tremblant
marie-eve@fondationtremblant.com | 819 200-8418

**Une communauté rassemblée,
Des partenaires engagés,
146 795\$ amassés**

Merci !

**au nom des enfants
de chez-nous**



Faites la différence avec la



**Fondation
Tremblant**

Le 19 avril dernier avait lieu la
**Soirée Vin et Fromage
et 29e encan annuel
de la Fondation Tremblant**

Merci à nos partenaires présentateurs :



Partenaire hôte de la soirée :



**Soyez des nôtres
pour notre 30e édition
le 4 avril 2026 !**

Mont-Tremblant - 1 179 000 \$



Construction 2021
Centris # 25754106

3 | 3 | |

Celine Aubry
Courtier immobilier résidentiel et commercial

info@celineaubry.com
819 321-9640



Jessica Vaillancourt
Courtier immobilier résidentiel

jvaillancourt@royalpage.ca
819 808-9807

79 ch. de la Baie, Mont-Blanc
Centris # 28843681

2 | 2+1 |



Ferme 206 acres - 999 000 \$ + TPS TVQ



30 ch. White, Arundel
Centris # 21677852

4 | 1,5 | |

Julie Ann Hess
Courtier immobilier résidentiel

jhess@richhess.com
819 421-0344



Jonathan Korb
Courtier immobilier résidentiel

jo@jokorb.com
819 425-3031

Ch. du Lac-Blanc, Huberdeau
Centris # 22228323



Domaine Kanata Tremblant - 869 000 \$



127 ch. de l'Inukshuk, Amherst
Accès VIP au Lac et au Club House
Centris # 18570602

3 | 2 | Terrain 43 428 pi.ca.

Gabrielle Laramée Berthelette
Courtier immobilier résidentiel

gabriellelb@royalpage.ca
819 918-4483



Jan Otto Bauer
Courtier immobilier résidentiel

JOBAUER@royalpage.ca
819 430-8889

45 ch. des Muses, Mont-Tremblant
MLS 24146823

3 | 3



Intergénération avec vue sur l'eau ! - 999 000 \$



30-32 ch. des Peupliers, Mont-Tremblant
Centris # 25758737

4+1 | 5 | 2

Steven Paquette
Courtier immobilier résidentiel

Spaquette@royalpage.ca
819.425.4649



Nathalie Dufour
Courtier immobilier résidentiel

ndufour@royalpage.ca
819 430-3366

366 ch. du Lac-Chaud, La Macaza
Centris # 12374861

3 | 2+1 |



Vue imprenable - 649 000 \$

Un livre de Danielle Soucy honoré à l'international

MARIE-PIERE BELISLE-KENNEDY

L'auteure Danielle Soucy, résidente de longue date de Mont-Tremblant, a reçu le prestigieux *Skade Award* 2025 pour son livre *De la Vallée aux Sommets : une histoire de passion et d'audace*. Cette reconnaissance lui a été accordée par l'*International Skiing History Association* (ISHA) lors de sa cérémonie annuelle le 28 mars dernier à Lake Placid. Ce prix très respecté célèbre les contributions majeures à l'histoire du ski, et l'œuvre de Danielle Soucy s'inscrit comme un exemple brillant de cet héritage.

Dans son ouvrage, elle retrace l'épopée de Mont Saint-Sauveur, devenu Les Sommets, une entreprise familiale qui a transformé la vallée de Saint-Sauveur en une grande destination de sports d'hiver reconnue. À travers 205 pages richement illustrées, elle brosse les portraits inspirants de Jacques G. Hébert et Louis Dufour, les fondateurs de « Mont Saint-Sauveur ». Leur esprit novateur et leur vision audacieuse ont, non seulement façonné les Laurentides, mais aussi contribué à l'évolution de l'industrie du ski à l'échelle internationale.

Danielle Soucy, reconnue comme une experte de l'histoire du ski québécois, a exprimé sa gratitude pour cette distinction unique. « Écrire est un long travail solitaire. Alors, rencontrer des personnes qui ont apprécié ce qu'on a créé encourage à continuer. Ce prix international m'a touchée en particulier parce que mon livre s'est retrouvé parmi d'autres réalisations provenant des États-Unis, du Canada, mais aussi d'Espagne, d'Italie et de Suisse. »

Ce prix met également en lumière l'importance du ski dans le développement de la région des Laurentides. Comme l'a souligné Danielle Soucy, « Le ski fait partie intégrante de notre histoire collective. Il a forgé notre identité régionale, alimenté notre économie et transformé nos paysages. Les Laurentides, en retour, ont tant apporté à ce sport, notamment avec l'invention du remontepente à câble, ou encore les nombreux champions de ski natifs de notre région. C'est un héritage dont nous devons être fiers ».

En plongeant dans l'histoire de « Les Sommets », Danielle Soucy a révélé des récits fascinants sur cette entreprise visionnaire. Des moments-clés, comme l'acquisition de Jay Peak (revendue depuis), l'installation du premier quadruple téléski débrayable et les célèbres publicités télévisées ont tous marqué ces stations. « Lorsque l'on retrace l'ensemble de leur parcours, on ne peut qu'être ébloui par l'audace et l'énergie des fondateurs. Jacques G. Hébert, un comptable montréalais passionné de ski, et Louis Dufour, skieur accompli et visionnaire en marketing, ont su repousser les limites. Maintenant dirigé par la nouvelle génération, leur esprit d'innovation continue de propulser Les Sommets. »

Ce succès résonne bien au-delà des frontières des Laurentides, démontrant que l'histoire locale peut avoir un impact global. Grâce à son talent pour raconter l'ambition et la vision de Les Sommets, Danielle Soucy

solidifie sa place parmi les grands écrivains de l'histoire régionale. La remise de prix fut tenue durant les célébrations du Temple de la renommée du ski (U.S. Ski Hall of Fame) en présence de grandes légendes du ski et de médias internationaux. Son œuvre a illustré à quel point le patrimoine québécois peut émouvoir et inspirer un public mondial. ■



Danielle Soucy recevant son trophée de/receiving her trophy from Rick Moulton, président (chairman) de/of l'ISHA.

©Marie-Pierre Belisle-Kennedy

Local author Danielle Soucy awarded international honour

MARIE-PIERE BELISLE-KENNEDY

journey of Jacques G. Hébert and Louis Dufour, the founders of "Mont Saint-Sauveur", whose pioneering spirit and innovation helped shape not just the Laurentians region, but also skiing as we know it today.

Danielle Soucy, recognized widely for her expertise in Quebec's ski history, was thrilled to receive such a prestigious international honour. Reflecting on the award, she shared, "Writing is a long, solitary job. So, meeting people who have appreciated what we have created encourages us to continue. This international trophy is very special, because my book was selected amid other achievements from the United States and Canada, but also from Spain, Italy, and Switzerland."

The recognition for her work underscores the importance of documenting and celebrating the impact skiing has had, particularly on the Laurentians region. As she explained during interviews, "We must appreciate the capital importance of skiing as an integral part of the history of the Laurentians. This winter sport has shaped our regional identity, built our economy, and changed our landscape. And the Laurentians have given a lot to skiing—think of the cable lift, which was invented here, and all the world cup champions born in this region! We must highlight that."

As she conducted in-depth research into the history of Les Sommets, Soucy uncovered stories that not only

shaped her book but gave her a deeper appreciation for how daring and innovative the company's leaders have been over the years. Soucy shared a particular revelation about the founders: "People have heard about several highlights in the history of the Sommets: the takeover of Up-Hill in 1970, the purchase of Jay Peak (resold since), the first detachable quadruple chairlift, the mind-blowing TV commercials, the water park, etc. But when you put all these stories together in one story, you are—at least, I was! —struck by the audacity and energy of the founders of Mont Saint-Sauveur, Jacques G. Hébert (then an accountant in Montreal who was teaching skiing on the weekends) and Louis Dufour (a Canadian ski champion with marketing flair), and their children today. These people never rest on their laurels!"

For the Laurentians community, this milestone proves that local history has a global appeal. Danielle Soucy's ability to weave together the spirit, ambition, and impact of Les Sommets into a compelling narrative is a testament to her passion for preserving our regional identity.

As the international ski community gathered in Lake Placid to celebrate works like hers, Soucy's achievement reminds us that our local stories carry the potential to inspire audiences far and wide. The event was held during the US Ski Hall of Fame and Ski History week, attended by countless snow sports legends and media. ■



Danielle Soucy, entourée de/surrounded by Christian Dufour dir. marketing des Sommets, & Louis-Philippe Hébert président-directeur général des Sommets Saint-Sauveur

Award-winning book author Danielle Soucy, esteemed long-time Mont-Tremblant resident, was honoured with the prestigious 2025 *Skade Award* for her book *De la Vallée aux Sommets: une histoire de passion et d'audace* (tr: from the Valley to the Summits: a history of passion and daring). The recognition was presented at the International Skiing History Association (ISHA) Awards Banquet, held in Lake Placid, New York, on March 28. This highly-regarded accolade celebrates significant contributions to regional skiing history, and Soucy's work is a shining example of that legacy.

The book tells the compelling history of *Les Sommets*, a family-owned company that transformed the Saint-Sauveur Valley into an internationally-celebrated winter sports destination. Through 205 pages and striking visuals, Soucy paints a vibrant picture of the remarkable

©Marie-Pierre Belisle-Kennedy



LES IMMEUBLES
MONT-TREMBLANT
REAL ESTATE

AGENCE IMMOBILIÈRE



2195 CH. DU VILLAGE, MONT-TREMBLANT
819 425 9324 • INFO@MTRE.CA

DESIGN LUXUEUX, PROPRIÉTÉS EXCLUSIVES, NAVIGATION INTUITIVE
EXPÉRIENCE FLUIDE

WWW.TREMBLANTREALESTATE.CA

LUXURIOUS DESIGN, EXCLUSIVE PROPERTIES, INTUITIVE BROWSING
SEAMLESS EXPERIENCE

L'expérience signature

ACHAT
BUY



VENTE
SELL



LOCATION
RENT



À tous les athlètes des Laurentides – bravo pour votre saison 2024-2025!

FINALE U12
22, 23 mars | Sommet Olympia, duels



- Femmes**
- PREVOST Elizabeth - OLYM
 - PISTONO Camille - TREMB
 - SIGOUIN Fay - MTGAR
 - 4^e LAPORTE Juliette - TREMB



- Hommes**
- YE Yu Ming - STSAV
 - GEORGES Simon - OLYM
 - ZHAO Steven - STSAV
 - 4^e MULLEN Bode - BLANC

FINALE U14
29 mars | Mont-Garceau, duels



- Femmes**
- CARPENTIER Emilie - TREMB
 - BALL Lila - TREMB
 - CORRA Mila - TREMB
 - 4^e MALÉPART Dorothee - OLYM



- Hommes**
- JOLICOEUR Mathis - TREMB
 - SAVIGNAC-THIFAUT Matteo - TREMB
 - FORTIER Matis - OLYM
 - 4^e LAPORTE Felix - TREMB

RÉSULTATS OVERALL / SAISON 2024-2025

U12	U12	U14	U14	U16	U16
Femmes	Hommes	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
PREVOST Elizabeth - OLYM	FILION William - STSAV	GUAY Leni - TREMB	DEMERS Benjamin - OLYM	DECARY Sarah - EDLS/MTGAR	LEGARE Laurent - BELNE
GASCON Maude - BLANC	MULLEN Bode - BLANC	LANGEVELD Julia - TREMB	GILBERT-PETIT Victor - STSAV	LEWIS Mia - TREMB	COTE Adrien - BELNE
BOVET Sophie - CHANT	DEMERS Antoine - OLYM	BALL Lila - TREMB	RICARD Louis-Felix - EDLS/BLANC	HOULE Alexandra - TREMB	LAPORTE Maveric - EDLS/STSAV,
4 ^e BERNARD Maelie - STSAV	4 ^e LIU Kevin Kuan - STSAV	4 ^e CORRA Mila - TREMB	4 ^e LAPORTE Felix - TREMB	4 ^e FARRELL Ashley - TREMB	4 ^e LAROCHE Charles T - EDLS/STSAV
5 ^e CHARLAND Alexia - TREMB	5 ^e BOISCLAIR Thomas - MTGAR	5 ^e OGILVY Leonela - OLYM	5 ^e LEGARE Louis - BELNE	5 ^e CROLL Eva - TREMB,	5 ^e AUBUT-LAURIN Benoit - EDLS/STSAV
6 ^e SIGOUIN Fay - MTGAR	6 ^e BALL Willem - TREMB	6 ^e MCKERCHER Shae - OLYM	6 ^e BRAZEAU Louis - EDLS/MTHAB	6 ^e HAMEL Victoria - EDLS/MTGAR	6 ^e SAVARD Charles - EDLS/STSAV
7 ^e SLEIMAN Zeinab - STSAV	7 ^e YE Yu Ming - STSAV	7 ^e MALEPART Dorothee - OLYM	7 ^e DUFAULT Collin - TREMB	7 ^e GUAY Logan - TREMB	7 ^e PELLETIER-NORMANDIN Cedric - TREMB
8 ^e PLANTE Juliette - OLYM	8 ^e GEORGES Simon - OLYM	8 ^e CARPENTIER Emilie - TREMB	8 ^e GARIEPY Arthur P. - STSAV	8 ^e LARIVEE Naeva - EDLS/VSC	8 ^e CHAPDELAIN Alex-Antoine - TREMB
9 ^e BELLEMARE Jeanne - STSAV	9 ^e ZHAO Steven - STSAV	9 ^e NADEAU Victoria - EDLS/OLYM	9 ^e LACHAPELLE Louis-Simon - VSC	9 ^e HUMMELL Siana - TREMB	9 ^e MARION Sebastien - MTGAR
10 ^e CHARTRAND Elena - AVAL	10 ^e VACHON Antoine - BLANC	10 ^e PAQUETTE Danica - EDLS/BLANC	10 ^e BEGIN Louis-Felix - EDLS/STSAV	10 ^e DEMERS Sophie - TREMB	10 ^e RICHARD Anthony - BELNE



Une gestion locative zen
comme un weekend au chalet

Votre chalet ne devrait pas vous faire travailler. Confiez-nous
tous les tracas et récoltez le fruit de notre expertise.

Rental management as easy
as a weekend at the cottage

Your cottage shouldn't feel like work. Let us handle
the hassle while you benefit from our expertise.



Profitez de 3 mois gratuits.
Enjoy 3 months free.

*Offre d'une durée limitée. Limited-time offer.



To all Laurentians athletes, congratulations for your 2024-2025 season!

CHAMPIONNATS CANADIENS DE L'EST U16
21 au 24 mars | Collingwood, On
Georgian peaks & Osler Bluff



Femmes

- BERNIER Laetitia - TREMB • COSSETTE Laurie Anne - STSAV
- CROLL Eva - TREMB • LEWIS Mia - TREMB
- DECARY Sarah - MTGAR • DEMERS Sophie - TREMB
- FARRELL Ashley - TREMB • FAULKNER Penelope - MTGAR
- GUAY Logan - TREMB • HAMEL Victoria - MTGAR
- HOULE Alexandra - TREMB • HURST Louise - STSAV
- LARIVÉE Naeva - VSC • MCCRAW-DEGUIRE Ellie - OLYM
- MORABITO Sienna - STSAV • PRATTE Nellie - TREMB
- PELLETIER Noa - TREMB • SABOURIN Penelope - OLYM
- TOUCHETTE Gabrielle - STSAV

Hommes

- AUBUT-LAURIN Benoit - STSAV
- CHAPDELAINE Alex-Antoine - TREMB • COTE Adrien - BELNE
- DE GRANDPRE Noah - STSAV • FONDACARO Sasha - TREMB
- HADDAD Jack - TREMB • LAPOINTE Maveric - STSAV
- LAROCHE Charles T - STSAV • LECLERC Noah - STSAV
- LEGARE Laurent - BELNE • MARIER Arnaud - MTGAR
- RICHARD Anthony - BELNE • SAVARD Charles - STSAV
- SIMARD Vincent - OLYM

Entraîneurs

Erik Guay, François Chapdelaine, Jacques Bergeron, Mike Lanthier, Sabrina Cormier et Benjamin Beaudoin

CAN-AM MACKENZIE U14
31 mars au 4 avril 2025 | Tremblant, Qc



Femmes

- Ball Lila - TREMB • Carpentier Emilie - TREMB
- Corra Mila TREMB • Frappier Béatrice - STSAV
- Guay Leni - TREMB • Langeveld Julia - TREMB
- McKercher Shae - OLYM • Nadeau Victoria - EDLS/OLYM
- Ogilvy Leonela - OLYM

Hommes

- Dufault Collin - TREMB • Demers Benjamin - OLYM
- Gariepy Arthur P. - STSAV • Gilbert-Petit Victor - STSAV
- Lachapelle Louis-Simon - VSC • Laporte Félix - TREMB
- Légaré Louis - BELNE • Ricard Louis-Felix - BLANC

Entraîneurs

Sébastien Michel, Maggie Graham, Patrick Gauthier, Alain Laliberté, Jean-Pierre Dumoulin et Olivier Miron

WHISTLER CUP
9 au 13 avril 2025 | Whistler, B.C



ÉQUIPE QUÉBEC

Femmes

- DECARY Sarah - MTGAR • FARRELL Ashley - TREMB
- LEWIS Mia - TREMB

Hommes

- COTE Adrien - BELNE • LAPOINTE Maveric - STSAV
- RICHARD Anthony - BELNE

Entraîneurs

François Chapdelaine et Mike Lanthier

ÉQUIPE CANADA

Femmes

- CROLL Eva - TREMB • GUAY Logan - TREMB
- HOULE Alexandra - TREMB

Hommes

- AUBUT-LAURIN Benoit - STSAV • LEGARE Laurent - BELNE

Entraîneurs

Erik Guay et Benjamin Beaudoin



**Habitez la forêt
laurentienne.**

Make the Laurentian
Forest your home.

DEMI MARATHON MONT-TREMBLANT

10 AOÛT
2025
AUGUST 10



COUREZ
AVEC
PASSION.
TERMINEZ
AVEC
FIERTÉ. PUSH YOUR
LIMITS.
FINISH
STRONG!

INSCRIVEZ-VOUS
MAINTENANT



REGISTER NOW



Ville de
MONT-TREMBLANT

RONA FORGET



DEMIMARATHONTREMBLANT.COM



Vos événements | Your events

Mai | May

THÉÂTRE LE PATRIOTE

theatrepatriote.com

Catherine Major; Moi... et l'autre; Guylaine Tanguay;
Ensemble renouveau; Jérémy Demay; Elles; Gala
comédie star; Émile Proulx-Cloutier; Maten et Pako;
Alain Choquette; Boucar Diouf
Sainte-Agathe

Mai | May

THÉÂTRE DU MARAIS

theatredumarais.com

Safia Nolin; Mafane; Stéphane Archambault;
Marie Denise Pelletier
Val-Morin

Mai | May

SOIRÉE D'ASTRONOMIE! / ASTRONOMY NIGHT!

domainesaintbernard.org

Réservations requises / By reservation only
Mont-Tremblant, Domaine Saint-Bernard

Jusqu'au 14 juin | Until June 14

EXPOSITIONS / EXHIBITIONS

« DADA » + « MINI SOLOS »

maisondesarts.ca

Expositions collectives / Group exhibitions
Mont-Blanc, Maison des Arts Saint-Faustin

Vendredis | Fridays

LE 6AM CLUB

Rejoignez une communauté de course à pied /
Join a running community
Mont-Tremblant, Milvä

Vendredis, 17 h 30 | Fridays 5:30 p.m.

MUSIQUE LIVE MUSIC

Facebook : Belzebuth Bar Billard Lounge

Jean-Michel Soudre; Dan Davidson; Jean-François
Prud'homme; Dan Giroux; Julie Laroche
Mont-Tremblant, Belzebuth Bar Billard Lounge

Vendredis, samedis & dimanches |

Fridays, Saturdays & Sundays

SPECTACLES / SHOWS AU ALTITUDE

casinos.lotoquebec.com

Voir programmation. Gratuit / See program. Free
Mont-Tremblant, Casino

Jusqu'au 4 mai | Until May 4

2, 10, 14 & 23 mai *

PRIVATE ROOM

prtremblant.com

Spectacles : Raffaëlle Roy; JF Otis;
Simon Gouache; Gros Big
La Conception

3 mai | May 3

GIRLS NIGHT OUT TRIO

Facebook : Arts Arundel

Hits d'interprètes féminines des années
1990-2000. Billets / Hits by female artists
from the 1990s-2000s. Tickets
Arundel, 17, rue du Village

4 mai *

HARMONIE EN NATURE

Facebook : événements

Thérapeutes offriront leurs services dans le secteur
du bien-être corporel et spirituel
Mont-Tremblant, Farouche

4 & 18 mai | May 4 & 18

NATURALISTE VULGARISATEUR /

NATURALIST SPEAKER

treetop-walks.com/laurentides

Conférence participative : ce que le printemps dévoile /
Participative conference: what spring reveals
Mont-Blanc, Sentier des cimes

5 au 11 mai | May 5 to 11

8 mai au 29 juin | May 8 to June 29

EXPOSITIONS / EXHIBITIONS « NATAQ »

& « ANIMA »

villedemont-tremblant.qc.ca

De l'artiste / By the artist Yves Paquin
Mont-Tremblant, salle Alphonse-Desjardins

9 et 10 mai | May 9 and 10

BLOOMAFEST TREMBLANT

bloomafesttremblant.ca

Claudia Bouvette; Jay Scott; Charlotte Cardin;
Elisapie; Talk et Patrick Watson
Mont-Tremblant, village piétonnier /
Pedestrian village

10 mai | May 10

LANCEMENT DU / LAUNCH OF DEMI-MARATHON

MONT-TREMBLANT

demimarathontremblant.com

Gratuit et pour tous / Free and for all
Mont-Tremblant, piste d'athlétisme

11 mai | May 11

HOLOS

treetop-walks.com/laurentides

Concert au sommet de la tour. De 18 h à 21 h / Concert
at the top of the tower. From 6 p.m. to 9 p.m.
Mont-Blanc, Sentier des cimes

12 au 18 mai | May 12 to 18

15 mai | May 15

YOGA ENTRE CIEL ET TERRE /

YOGA BETWEEN EARTH AND SKY

treetop-walks.com/laurentides

Yoga et coucher de soleil / Yoga and sunset
Mont-Blanc, Sentier des cimes

17 mai | May 17

MONDIAL DE FONDUE

mondialfondue.com et Facebook

Sélection canadienne, amateur et professionnel /
Canadian selection, amateur and professional
Sainte-Agathe, place Lagny

17 mai | May 17

ATELIERS CULINAIRES / CULINARY WORKSHOPS

villedemont-tremblant.qc.ca

Parent-enfant. Inscriptions (\$) requises. /
Parent-child. Registration (\$) required
Mont-Tremblant, complexe aquatique

17 mai | May 17

SPRING FEVER XVI

bmwautoclubquebec.motorsportreg.com

Billets/Tickets

Circuit Mont-Tremblant

17 mai | May 17
**MARCHÉ DES JARDINIERS /
GARDEN SWAP AND SHOP**

Facebook : Marché des fermiers d'Arundel
Graines, semis, fleurs, paniers, art du jardin, produits
alimentaires / Seeds, seedlings, flowers, hanging
baskets, art of gardening, food products
Arundel, 17, rue du Village

19 au 25 mai | May 19 to 25

22 mai *
SOIRÉE RECONNAISSANCE 2025
ccgmt.ca

Célébration pour les entreprises membres de la
Chambre de commerce du Grand Mont-Tremblant.
Inscription requise.
Station Mont Tremblant, Le Grand Manitou

23 mai | May 23
**CONCERT DE CHŒUR TREMBLANT
SPRING CONCERT**
choeurtremblant.com

Le chœur sous la direction de Louis Babin et
accompagné de plus de 10 musiciens / The choir under
the direction of Louis Babin and accompanied by
more than 10 musicians
Mont-Tremblant, église de Saint-Jovite church

23, 24, 25, 30 & 31 mai *
VISA POUR L'ÉTERNITÉ
Facebook : Théâtrez-Vous

Troupe de théâtre amateur installée ici. Billets
Mont-Tremblant, église du village

24 mai *
INTRODUCTION À LA MYTHOLOGIE GRECQUE...
villedemont-tremblant.qc.ca
Conférence à 13 h. Inscription requise
Mont-Tremblant, salle du conseil

24 au 26 mai | May 24 to 26
CLASSIQUE DU PRINTEMPS / SPRING CLASSIC
pistemonttremblant.com
Billets/Tickets
Circuit Mont-Tremblant

25 mai | May 25
ZOOLOGISTE EN ACTION / ZOOLOGIST IN ACTION
treetop-walks.com/laurentides
Atelier de vulgarisation sur les animaux / Educational
workshop on the topic of animals
Mont Blanc, Sentier des cimes

26 mai au 1^{er} juin | May 26 to June 1

1^{er} juin | June 1
CANTIVO CHORALE AVEC FLûTE ALORS!
Facebook : Arts Arundel
24 voix a cappella et quatre flûtes, musique classique
et moderne. Billets / 24 voices a cappella and four
flutes performing classical and modern music. Tickets
Arundel, 17, rue du Village

Faites connaître votre événement ou activité.
Let us know about your event or activity.
Avant le 10 du mois précédant l'édition.
Before the 10th of the month preceding the issue.
Remplissez le formulaire Calendrier des Événements
et Activités sur / Fill the Event and Calendar form on
<https://forms.office.com/r/F1Bdjr7ZZ5>
tremblantexpress.com.

Note: Des changements de programmation attribuables
à des modifications de dernière minute ont pu se glisser;
nous nous en excusons. / Changes within programming
might have occurred due to last-minute changes; if so,
we apologize for any inconvenience. * In French only.



25^e anniversaire

25 ANS DE NATURE ET DE COMMUNAUTÉ



Depuis 25 ans, la Fiducie du Domaine
Saint-Bernard est un lieu privilégié où
nature, plein air et bien-être se
rencontrent.

DOMAINESAINTBERNARD.ORG

FÊTEZ AVEC NOUS LE LANCEMENT DE LA SAISON ESTIVALE

LE LUNDI 19 MAI • 10 H À 14 H
Stationnement avant du magasin

302 Rue de St Jovite
Mont-Tremblant, QC J8E 1A1



MUSIQUE, BBQ ET AMBIANCE
DÉTENDUE AU RENDEZ-VOUS!

Venez rencontrer nos fournisseurs TimberTech, BP, Traeger et
Sico Peinture pour jaser de projets, découvrir leurs nouveautés et
profiter du moment. Une belle façon de lancer l'été... ensemble.



ronaforget.com



Transformez votre espace, créez des souvenirs
 Transform your space, create *memories*



Service de design, salle de montre, collection de matelas signature, meubles, décoration
 Interior design services, showroom, signature mattress collection, furniture, decor

Magasinez en ligne Shop online naturdesign.ca
 T. 819 717-1213 | A. 586, rue de Saint-Jovite, Mont-Tremblant



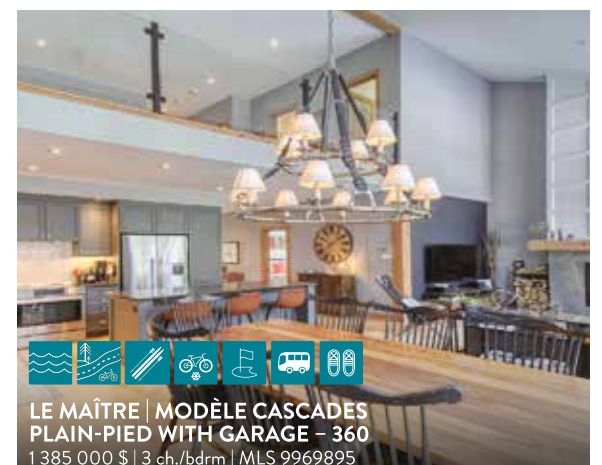
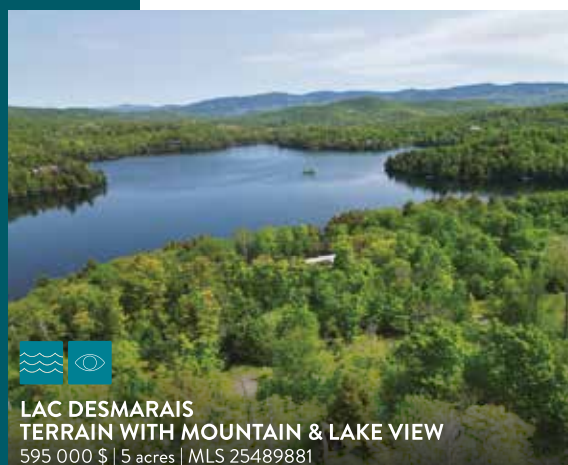
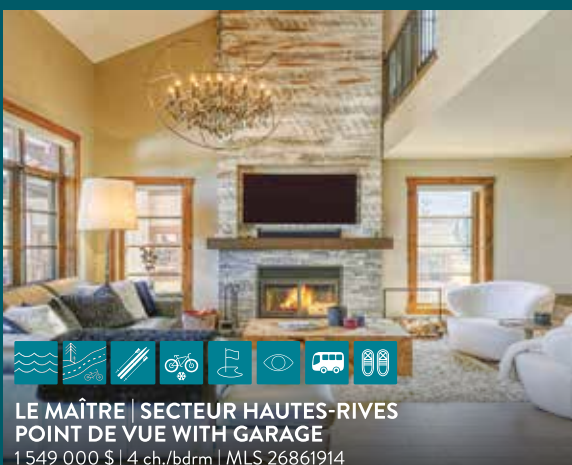
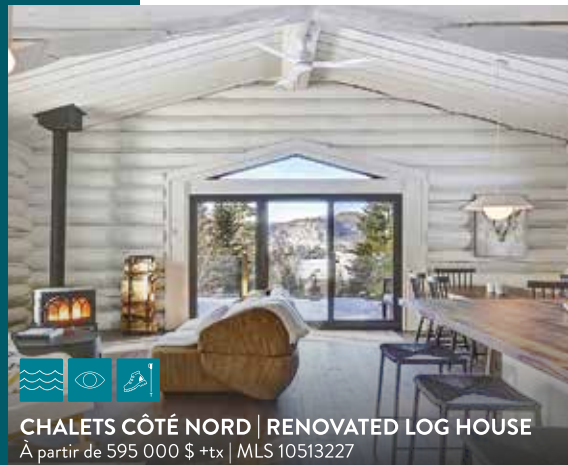
NATUR
 MEUBLES & DESIGN

Nos services
 Our services



L'ÉTÉ, L'ÉTÉ, L'ÉTÉ C'EST FAIT POUR JOUER DANS L'EAU !

MONT-TREMBLANT: CAPTIVATING IN WINTER,
IRRESISTIBLE IN SUMMER!



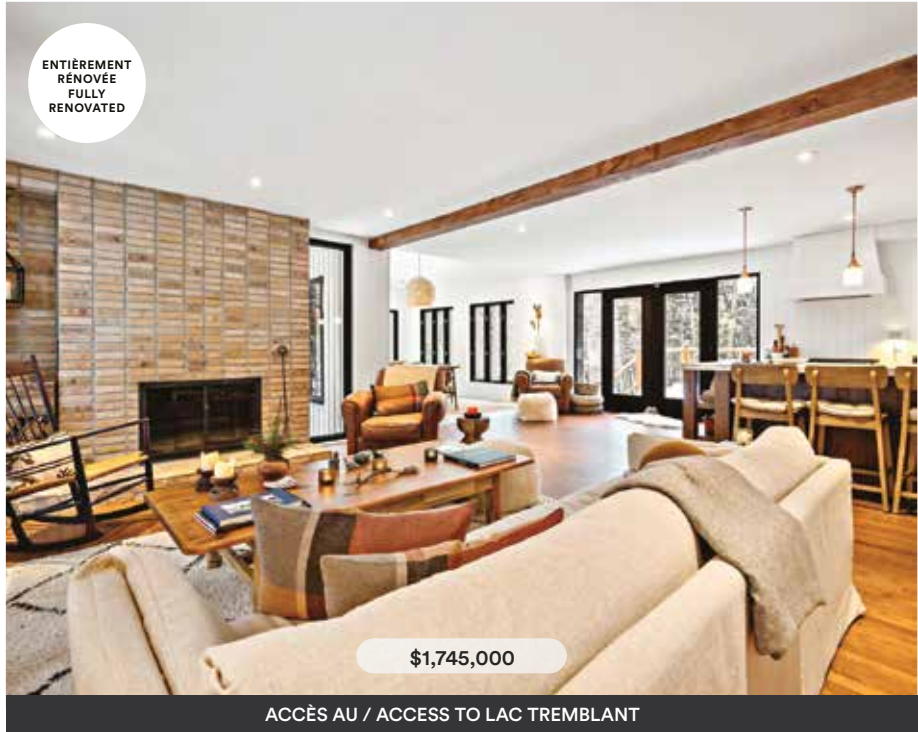
VOIR NOS RÉCENTES VENTES | VIEW OUR SALES
Versants Mont-Tremblant inc., agence immobilière
1972, ch. du Village, suite 101, Mont-Tremblant (QC) J8E 1K4
819.425.0000 | LESVERSANTS.COM
Pascale Janson Sébastien Turgeon & Team
Courtier immobilier agréé Courtier immobilier



sicotte & co

Marie Sicotte
Courtier Immobilier

+1 514 953 9808
marie@mariesicotte.com
mariesicotte.com



Mont-Tremblant
197 RUE GOUIN

4 2 + 1 2



Mont-Tremblant
CHEMIN DES ENTAILLES



Mont-Tremblant
185 IMP. DES TRÈFLES



La Conception, Projet Chic Shack
84 CH. DES EXPLORATEURS



Mont-Tremblant
227 CH. DE LAC-TREMBLANT-NORD, APT. 414



La Conception
1433 ROUTE DES ORMES



Mont-Tremblant
165 IMP. DES TRÈFLES



Scan me to know me!



GRUPE SUTTON CENTRE-OUEST, INC.
245 AV. VICTORIA, BUREAU 20, WESTMOUNT, QC H3Z 2M6