

LA PRESSE TOURISTIQUE

Outaouais | Printemps 2025 | GRATUIT



CÉLÉBRER LE PRINTEMPS

Sur la route des
pow-wow

Eau vive, vive le
printemps

Escapade gourmande :
suivez le guide!

UNE PROPRIÉTÉ DE
MÉDIA LO

LA SAISON DE L'ENTRE-DEUX

Le printemps n'a jamais été ma saison préférée - moi qui adore l'hiver et la neige! Mais depuis quelques années, je vois cette période autrement.

Plutôt que de voir la boue et la neige fondante, j'observe plutôt la nature : les quelques bourgeons dans les arbres qui poussent, l'odeur de la neige qui fond, les petites fleurs qui font leurs premières apparitions, les points de vue des montagnes qui changent chaque jour, devenant un peu plus vert chaque fois.

Le printemps, c'est aussi ce moment de l'année où les gens recommencent à sortir et à profiter de l'extérieur. On dirait que tout le monde est plus souriant, le cœur réchauffé du soleil d'avril. Enfin! La saison des festivals, des bières sur les terrasses, des marches tard le soir, des sorties de vélo, se pointe le bout du nez.

Dans les prochaines pages, vous trouverez donc des idées pour profiter de cette saison de l'entre-deux autrement. À travers mes recherches et les textes de nos collaborateurs, j'ai moi-même découvert une panoplie d'idées et d'activités à faire pour profiter de cette saison, comme la route des pow-wow qui débute dès le mois de mai.

Le printemps, c'est parfait pour prendre la route et découvrir des nouveaux endroits gourmands. Geneviève Quessy nous amène à Saint-Thomas pour découvrir le vin de miel. Puis, Julie Landry-Moreau nous propose une route culturelle et historique pour découvrir notre région et les artistes d'ici. Pour certains, le printemps veut aussi dire renouveau. Catherine Verdon nous propose donc des retraites pour « cultiver son intérieur » dans la section Bien-être. Puis, notre collaboratrice Aurélie Tisseur vous invite à célébrer le printemps de quatre manières originales.

Ce printemps, pourquoi ne pas explorer notre région différemment? En attendant que les activités d'été recommencent, partez à la découverte du patrimoine, assistez à des spectacles, explorez les lacs, goûtez aux nouveaux plats ou café du commerce près de chez vous. Il y a tant à voir et à faire pour égayer la saison en attendant le retour des journées estivales.

Bonne exploration!

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

SOMMAIRE

Outaouais | Printemps 2025 | Gratuit

Couverture : La Base de plein air Air-Eau-Bois à Denholm offre des activités quatre saisons, même au printemps. Profitez des journées qui s'allongent pour faire du canot au coucher de soleil sur le magnifique lac du Poisson Blanc. Au-delà des activités nautiques, on peut y faire du camping, de la randonnée et bien plus! **Photo** : **Camille Labonté - Tourisme Outaouais**

- 04 Vibrer au rythme des pow-wow
- 06 Quatre invitations à célébrer le printemps
- 10 Randonner en sécurité avec Peak Secourisme
- 12 Sentier national au Québec : Les Laurentides
- 14 Chasse et pêche : Nos dindons sauvages
- 16 Explorer l'arrière-pays grâce au quad
- 19 Les défis sportifs à mettre à son agenda
- 20 Itinéraire culturelle à travers la région
- 22 Les meilleures adresses de Camille Labonté
- 23 Pause-café entre arts et mouvements
- 26 Bien-être : Cultiver son intérieur



LA PRESSE TOURISTIQUE

lapressetouristique.ca

MÉDIALO

250 Rue Jacques Plante Bureau 204,
Repentigny, QC J5Y 0L2
www.medialo.ca
514 394-7156

ÉQUIPE DE LA PRESSE TOURISTIQUE

Rédactrice en chef : Marie-Catherine Goudreau
Directrice du magazine : Sabrina Desjardins
Directeur artistique : Etienne Derepentigny

Collaborateurs :

Aurélie Tisseur Julie Landry-Moreau
Catherine Turgy Geneviève Quessy
Michel Therrien Catherine Verdon

MÉDIALO

Président : Frédéric Couture
Vice-Présidente : Véronique Gauthier
Directeur de production :
Cédric Juguet

Publié par Médialo inc.
Impression : Imprimerie Solisco
Distribution : Médialo inc.
Plus de 100 points de dépôt

PLONGEZ AU CŒUR

DE LA CULTURE ET DE LA NATURE EN PETITE NATION

Entre art, patrimoine et grands espaces, chaque visite en Petite Nation devient une expérience immersive. Laissez-vous surprendre par l'art populaire québécois, observez la nature reprendre vie au parc national de Plaisance et suivez des sentiers d'interprétation où histoire et paysages se rencontrent. **Contenu promotionnel rédigé par Tourisme Petite Nation**

Un hommage à l'art populaire québécois à Plaisance

Depuis son expansion, le Centre d'art populaire du Québec est devenu le plus grand espace dédié à l'art populaire québécois. Son événement annuel, L'art populaire en folie, se tiendra du 16 au 18 mai, en parallèle avec la 148 en Folie, une vente de garage emblématique longeant la route 148. Voici une occasion unique de rencontrer des artistes, d'assister à des démonstrations en direct et de s'initier à un art ancré dans la tradition québécoise.

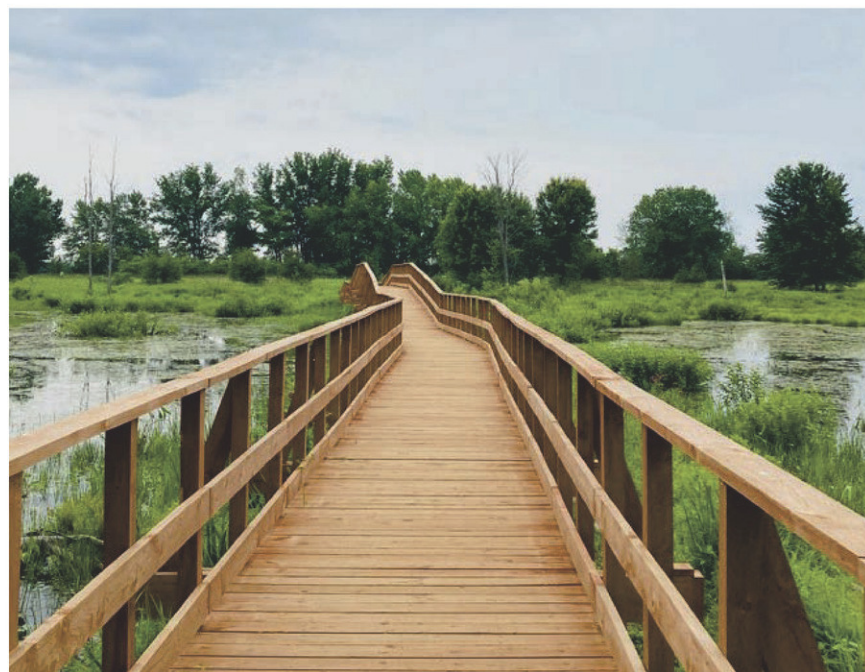
Le parc national de Plaisance : un joyau pour l'observation d'oiseaux

Seul parc national de l'Outaouais, le parc national de Plaisance est un paradis pour les ornithologues. Avec ses vastes milieux humides, il abrite plus de 265 espèces d'oiseaux. Dès le printemps, baies, étangs et marécages accueillent une diversité impressionnante d'oiseaux migrateurs, offrant un spectacle naturel fascinant. Il s'agit d'un incontournable pour observer la faune ailée dans toute sa splendeur.

Des sentiers d'interprétation pour une immersion culturelle et naturelle

En Petite Nation, l'histoire et la nature se racontent à travers des circuits et sentiers d'interprétation captivants. Que ce soit en longeant un sentier ponctué de panneaux explicatifs, en explorant une ferme maraîchère ou en flânant dans des villages empreints de charme, chaque parcours révèle une facette unique du territoire.

Avec son patrimoine vivant, ses paysages préservés et ses expériences culturelles uniques, chaque promenade est une invitation à la découverte en Petite Nation.



PetiteNationOutaouais.com
On vous envoie promener.



VIBRER AU RYTHME DES POW-WOW

Dès le début du mois de mai, les pow-wow commencent dans une trentaine de communautés du Québec autochtone. Le pow-wow traditionnel de Kitigan Zibi est l'un des premiers à lancer la route des pow-wow, qui se poursuivra jusqu'en septembre, une occasion de vivre et de partager culture et traditions lors des week-ends de l'été. **Par Marie-Catherine Goudreau**



Photos : Stéphane Audet

Le pow-wow de Kitigan Zibi, qui a lieu du 31 mai au 1^{er} juin, débute par une grande entrée où les danseurs, vêtus de leurs tenues traditionnelles, pénètrent dans l'arène. Une prière d'ouverture est prévue, ainsi que des chants d'honneur interprétés par les aînés et les groupes de tambours. « Traditionnellement, les danseurs de la "grass dance" entrent en premier pour aplanir le sol. Ce geste a une signification symbolique profonde », explique Robin Cayer de la communauté Anishinaabe (algonquienne) de Kitigan Zibi située près de Maniwaki.

Selon cette dernière, le pow-wow est un espace de partage culturel où les gens peuvent en apprendre davantage sur les traditions autochtones. « Des aînés et gardiens du savoir peuvent transmettre leurs enseignements et raconter leurs histoires. » L'événement offre aussi un espace de guérison et de résilience. « Particulière pour ceux qui ont été touchés par le colonialisme, comme les pensionnats autochtones. Il permet de se reconnecter à ses racines », rapporte Mme Cayer.

« Pour les Autochtones, le pow-wow est un moyen d'affirmer leur culture, et ce, depuis des générations. Il incarne la solidarité entre les Nations », lit-on sur le site web de Tourisme Autochtone Québec. On met de l'avant les tambours, la danse, les regalias, la cuisine et l'artisanat des peuples autochtones. D'ailleurs, le pow-wow comporte toujours un caractère cérémoniel et spirituel, que ce soit par les chants traditionnels ou les tambours sacrés.

À chacun sa signification

Du côté de la communauté Kanien'kehá:ka (mohawk) de Kanehsatà:ke, le déroulement de leur pow-wow annuel varie au fil des années selon l'organisateur et le maître de la cérémonie. Cette année, le pow-wow aura lieu du 31 août au 1^{er} septembre. L'événement attire entre 3000 et 5000 personnes.

À l'origine, le pow-wow a été initié par des membres de la communauté à la suite de la résistance de Kanehsatà:ke (crise d'Oka) en 1990. « Ça s'est fait dans l'objectif de

guérison, de créer des liens, de renouer entre nations et culturellement. Ça n'a jamais été pris en charge par la nation, mais plutôt par des individus de la communauté », souligne Véronique Vincent de Tourisme Kanehsatà:ke.

« Il faut comprendre que chaque pow-wow est différent. Il ne faut pas comparer et il faut rester ouvert à vivre quelque chose de différent », souligne Mme Vincent. « Un conseil que je donnerais, c'est de ne pas avoir peur de venir! C'est ouvert à tous. Il faut simplement avoir les bases : l'ouverture, l'écoute et le respect. » À savoir que certains pow-wow peuvent avoir un aspect compétitif.

Les regalia : une signification importante

Le regalia est un habit traditionnel que portent les danseurs lors du pow-wow. Celui-ci est conçu entièrement des mains de celui qui le revêt et représente son identité ainsi que son lien avec la danse et la communauté. Le danseur l'a vu préalablement dans un rêve.

« Les regalias sont très personnels à chaque personne. Chaque élément du regalia revêt une signification culturelle, transmet un enseignement et porte souvent l'esprit des ancêtres de celui ou celle qui la porte », explique Mme Cayer. Que ce soit par les plumes, le perlage, les couleurs ou les motifs, tout ce qu'on observe sur cette tenue a une signification.

Les danses

Les danses sont un élément central du pow-wow, et elles ont toute une signification particulière et spirituelle. Du côté de Kitigan Zibi, on pourra voir durant le pow-wow entre autres la « men's dance », qui imite les guerriers traquant des animaux ou des ennemis. Ou encore la « women's dance », qui est une danse gracieuse et spirituelle. « Les danseuses bougent lentement avec des pas ar-

rhythmés qui symbolisent leur profonde connexion à la Terre. » Puis, il y a certains moments durant la journée où tous sont invités à danser.

Pour la communauté Kanien'kehá:ka (mohawk) de Kanehsatà:ke, la « smoke dance » revient chaque année.

Des impacts économiques et de reconnaissance

Depuis quelques années, on observe une augmentation de l'engouement pour le pow-wow de la communauté de Kitigan Zibi. L'année dernière, entre 3000 et 7000 personnes y ont participé. « Je pense que de plus en plus de gens veulent apprendre sur les traditions et expérimenter le pow-wow », soutient Robin Cayer.

Les pow-wow sont aussi une occasion de découvrir l'artisanat et la cuisine autochtone. Des artisans proposent des objets traditionnels faits à la main, comme des mocassins, des bijoux, des pièces en perlage ou encore des toiles. On retrouve aussi des plats inspirés des traditions autochtones. Pour plusieurs artisans, ces événements représentent une source de revenus essentielle.

En plus de leur portée économique, ces rassemblements renforcent la visibilité des communautés et affirment leur présence sur le territoire. « Le pow-wow contribue à la reconnaissance de notre communauté et de notre culture », souligne Véronique Vincent.

L'événement de Kanehsatà:ke pourrait d'ailleurs évoluer dans les prochaines années. Tourisme Kanehsatà:ke souhaite y intégrer de nouvelles activités et tiendra des consultations avec la communauté pour orienter son développement.

« Le pow-wow a été créé dans un objectif de guérison, de créer des liens, de renouer entre nations et culturellement. » - Véronique Vincent, Tourisme Kanehsatà:ke

7 choses à ne pas oublier

- Habillez-vous de façon appropriée
- Respectez la prière d'ouverture et soyez à l'heure
- Respecter les consignes : Demandez avant de prendre des photos et écoutez attentivement l'animateur
- N'apportez ni alcool ni drogues
- N'oubliez pas votre tabac : « Offrir du tabac à un aîné ou à un danseur avant de lui poser une question est un signe de grand respect. »
- Les enfants sont les bienvenus!
- Posez des questions

Source : Tourisme Autochtone Québec

Les pow-wow dans nos régions

OUTAOUAIS

Pow-wow Kitigan Zibi : 31 mai au 1^{er} juin

LANAUDIÈRE

Pow-wow de Manawan : Habituellement à la fin juillet (dates à venir)

LAURENTIDES

Pow-wow de Kanehsatà:ke : Habituellement à la fin août (dates à venir)

Visitez le site web de Tourisme Autochtone Québec pour trouver d'autres pow-wow au Québec et en apprend plus sur le sujet.

Source : Tourisme Autochtone Québec





QUATRE INVITATIONS
**À CÉLÉBRER
LE PRINTEMPS**

Le printemps; ni tout à fait hiver, ni complètement été, un entre deux qui nous invite à la patience. Rebelle et imprévisible, il est chaque année impossible de deviner pour combien de temps il s'installe. Aurons-nous droit à la version qui passe en coup de vent, sans prendre le temps de dire bonjour, bousculée par la chaleur qui arrive plus vite qu'escompter? Ou plutôt à la version qui s'étire et prend ses aises, qui nous réjouit et nous fatigue à la fois? **Par Aurélie Tisseur**

Voici une invitation à célébrer l'entre-deux, à profiter pleinement de chaque saison, même celles qui sont incertaines et transitoires. Pour ce faire, je vous offre quatre inspirations à savourer, beau printemps, mauvais printemps.

Brunch printanier : entre tradition sucrée et fraîcheur saisonnière

D'abord, pourquoi ne pas rassembler nos proches pour un brunch en famille ou entre amis, afin de célébrer ensemble le renouveau saisonnier. On souligne le retour du printemps en intégrant les premières récoltes au menu : asperges fraîches et croquantes, crabe des neiges tout juste arrivé, légumes sauvages et forestiers, et bien sûr, plusieurs délices sucrés à l'érable. On sort tables et chaises sur la terrasse, on enfle un chandail chaud, et on savoure le réconfort de ces retrouvailles. Pas envie de recevoir? Rendez-vous plutôt à L'Orée du bois pour la même joie de se rassembler autour d'un copieux repas sous la thématique de l'érable.

Un parcours à vélo : pour allier plaisir, pique-nique et vitalité

Les routes à dénivellés raisonnables sont également le terrain de jeu idéal pour sortir le vélo et retrouver la vigueur de nos jambes avant l'arrivée de l'été. Le parc de la Gatineau est un véritable paradis pour les cyclistes, avec des boucles qui varient en longueur et en niveau de difficulté. Peu importe le parcours qu'on choisit, on prévoit toujours un petit détour par le village de Chelsea. Pour une pause énergétique, on s'arrête au Café Les Saisons, un endroit idéal pour recharger les batteries avant de repartir. Et bien sûr, on couronne le tout d'une visite à La Cigale pour savourer une délicieuse crème glacée artisanale. À considérer : la possibilité de louer un vélo électrique chez Les Nomades du parc.

Les sentiers s'éveillent : une invitation à ralentir et contempler

Au printemps, les sentiers tranquillement libérés de la neige nous appellent également à les redécouvrir. On s'équipe d'une caméra (si possible, pas d'un cellulaire), pour s'imposer de ralentir et d'observer la nature qui se réveille. Sur le Sentier 1 du parc régional du Mont Morissette, on photographie les bourgeons qui éclatent, les oiseaux migrateurs qui reviennent, et les magnifiques points de vue qui surplombent le lac Blue Sea.

Un livre et un cadre inspirant : une parfaite occasion d'évasion

Enfin, le printemps, avec ses journées douces et ses soirées encore fraîches, est le moment idéal pour se perdre dans un bon livre. Au Québec, cette saison marque souvent l'arrivée de plusieurs nouveaux titres, faisant de cette période un véritable rendez-vous littéraire. On enfle donc notre coupe-vent, on prend une couverture et un thermos de thé chaud, puis on s'installe au lac Philippe dans le parc de la Gatineau avec un nouveau livre en main. Et si l'envie nous prend de changer de décor, on loue un canot au centre de location du parc pour profiter du calme printanier sur l'eau, encore préservé de l'effervescence estivale. Entre deux coups de pagaie, on s'arrête pour quelques pages de lecture, tout en se laissant bercer par le mouvement de l'eau.

Entre quotidien et grandes aventures, **Aurélie Tisseur** nourrit une passion insatiable. Ses 16 mois autour du monde lui ont appris à savourer l'imprévu et à cultiver sa curiosité. Portée par un grand besoin d'air frais et de liberté, elle répond toujours à l'appel de l'extérieur : pistes enneigées, sentiers de randonnée, routes à vélo ou eaux fraîches d'un lac. Entre deux escapades, elle plonge dans ses lectures et nourrit sa passion pour l'écriture. Son âme épicurienne l'entraîne aussi dans une quête constante des meilleures expériences culinaires.



« Le parc de la Gatineau est un véritable paradis pour les cyclistes, avec des boucles qui varient en longueur et en niveau de difficulté. »

Sentier des cimes
Laurentides

AU CŒUR DU PRINTEMPS!

Activités spéciales, jardins, terrasse
sentierdescimes.ca

>1290183

EAU VIVE

VIVE LE PRINTEMPS!

La rivière de la
Petite Nation

La saison printanière est idéale pour la pratique des sports en eau vive, comme le kayak de rivière, la planche à pagaie de rivière, le surf de rivière et le rafting. Le niveau et le débit de l'eau étant plus élevés durant cette saison, les options de rivières praticables se multiplient. **Par Marie-Catherine Goudreau**

« Pour les gens qui aiment l'eau vive, c'est le meilleur moment de l'année. Il y a beaucoup de sections de rivières qui sont praticables au printemps qui ne le sont pas durant le reste de l'année. C'est l'occasion de pagayer sur des nouvelles rivières », souligne Trevor L'Heureux, directeur technique chez Eau Vive Québec.

Au printemps, plus de risques

Toutefois, bien que les conditions soient meilleures au printemps, les risques sont également plus grands. En effet, la différence de température entre l'air chaud du printemps et l'eau encore glaciale à ce moment de l'année peut mener à un choc thermique et à l'hypothermie, explique l'organisation sur son site web.

« Au printemps, c'est d'autant plus important de s'assurer d'avoir les bonnes connaissances et le bon équipement pour pratiquer un sport de rivière. L'eau étant beaucoup plus froide, les risques d'hypothermie et de noyade sont plus grands. Il faut avoir un bon wetsuit ou drysuit, un système multicouches, et s'assurer qu'on n'est pas toujours immergé dans l'eau », indique M. L'Heureux. Le débit d'eau plus élevé des rivières peut aussi emmener des arbres. « Il faut faire attention à ne pas dépasser nos limites trop vite. »

Commencer avec un professionnel

Si vous désirez essayer l'un de ces sports, Trevor L'Heureux recommande de commencer avec un professionnel. En rafting, plusieurs organisations offrent des sorties guidées pour des amateurs. « Au Québec, le rafting se pratique beaucoup plus de manière commerciale que récréative. C'est-à-dire que les gens vont payer pour une expérience, plutôt que de le faire de manière autonome. » Sinon, plusieurs clubs proposent des cours et des initiations pour les autres sports de rivière.

« Surtout au printemps, où les risques sont plus élevés, c'est toujours une meilleure idée de suivre un cours avant. Notamment au niveau de l'équipement, un professionnel peut te guider vers ce qui est nécessaire. Si tu veux commencer le sport seul ou avec des amis, il faut savoir qu'il y a beaucoup plus de risques associés à tes choix d'équipement, les connaissances, les dangers de l'expérience. C'est difficile de développer ces connaissances seul », explique-t-il.

Beaucoup de travail à faire pour l'accessibilité

Selon la fédération Eau Vive Québec, il y a encore beaucoup de travail à faire pour l'accessibilité aux rivières. « L'accès n'est pas universel. Il y a plusieurs sections où l'accès est stable ou protégé par une municipalité ou l'un de nos membres. Mais la majorité des accès restent fragiles, selon qui possède le terrain. Chaque contexte est unique. »

Pour le directeur technique, les organismes et pratiquants doivent se rassembler pour mettre de la pression et pour régir sur les accès. « La meilleure chose à faire pour augmenter les accès et notre visibilité auprès des municipalités et du gouvernement est de s'affilier à des organisations et fédérations comme Eau Vive Québec et Canot kayak Québec et de s'impliquer en tant que bénévole pour aider à mobiliser notre communauté. »

Nouveauté dans la région cet été

La Corporation de plein air la Lièvre offrira une descente de rivière de 16 km cet été. Un service de navette sera disponible et il sera possible de faire la location d'embarcations nautiques. D'ailleurs, l'entreprise s'est dotée d'équipement nautique inclusif et adapté afin de permettre aux personnes vivant avec des besoins spéciaux, aux personnes à mobilité réduite, aux voyageurs en situation de handicap, aux personnes en réhabilitation ainsi qu'aux personnes âgées et aux personnes en perte d'autonomie de profiter de cette activité.



Photo : Kayak Valleyfield



Photo : Mathieu Leclerc

Quelques rivières à découvrir

- Rivière Rouge dans les Laurentides
- Rivière du Diable dans les Laurentides
- Rivière L'Assomption dans Lanaudière
- Rocher fendu sur la rivière de l'Outaouais
- Rivière Gatineau à Maniwaki en Outaouais
- Rivière de la Petite Nation dans les Laurentides

Quelques endroits pour s'initier

- Rafting Nouveau Monde à Argenteuil
- Rafting Arundel
- Propulsion Rafting à Grenville-sur-la-Rouge
- Centre d'activités de Mont-Tremblant
- Rafting Momentum à Bryson
- Boreal Rivers Adventures à Ottawa
- Esprit White Water à Mansfield-et-Pontefract
- Ottawa River Runners
- Club de canoë-kayak d'eau vive de Montréal
- Les Portageurs à Montréal

RANDONNER EN SÉCURITÉ

AVEC BIANCA DE PEAK SECOURISME

Que vous partiez pour une randonnée d'une journée ou pour un séjour sur plusieurs jours, il est mieux de partir trop préparé que pas assez. On ne sait jamais quel imprévu peut arriver à n'importe quel moment. On en discute avec Bianca Petri, infirmière et fondatrice de Peak Secourisme, une entreprise qui a comme mission de promouvoir la sécurité dans les sports de plein air en plus d'offrir des formations dans le domaine. **Par Marie-Catherine Goudreau**

Quelles sont les erreurs que commettent les randonneurs lorsqu'ils s'aventurent sur les sentiers au Québec et quels en sont les risques?

Beaucoup de gens sous-estiment le terrain qu'on a au Québec et dans l'est du Canada, comme nos montagnes sont moins grandes. Quand les gens partent pour des sorties de 5 ou 10 km, j'ai l'impression qu'ils sont moins préparés et que souvent, ils n'amènent rien. Les gens ont l'impression que l'ambulance est proche, qu'on a du réseau partout en montagne ou que l'aide est à portée de main.

Cependant, il peut arriver qu'une personne glisse, se blesse ou bien se tourne une cheville au sommet d'une montagne, à 5 km de l'entrée. On sous-estime le temps que peut prendre l'arrivée de l'aide. Puis, descendre une personne blessée peut être très difficile et complexe. Même si la route est à proximité, c'est compliqué pour les secours d'apporter de l'aide en montagne.

De plus, au printemps, la météo est très changeante. Rapidement, on peut se retrouver trempés, on peut prendre froid ou encore se faire prendre par la noirceur. C'est souvent là qu'on prend de mauvaises décisions.

Quels sont tes conseils pour partir mieux préparé et prêt à faire face à toute éventualité?

Il y a trois volets que je conseille lors de mes conférences et ateliers.

Premièrement, avant de partir, il faut se demander : quels sont mes besoins personnels? Par exemple, est-ce que j'ai besoin de beaucoup d'eau quand je pars en randonnée? Est-ce que j'ai besoin de beaucoup de calories? Est-ce que j'ai une condition médicale spécifique qui nécessite un médicament?

Deuxièmement, il faut regarder les prévisions météorologiques. Il faut s'assurer que notre équipement fonctionne en conséquence. Par exemple, est-ce que notre coquille a besoin d'être réparée ou nettoyée?

Troisièmement, c'est important d'examiner et de s'informer sur le terrain vers lequel on s'en va. Est-ce que c'est en région éloignée? Est-ce que les ressources sont accessibles? Est-ce qu'on a des amis qui sont déjà allés? Puis, on s'adapte en conséquence.

Quels vêtements devrait-on porter lorsqu'on part en randonnée au printemps?

Au printemps comme à l'hiver, je prône le système multicouche. Tu t'habilles avec des couches que tu peux enlever ou ajouter selon tes besoins et la température.

Ta couche de base est là pour évacuer l'humidité. C'est la première couche que tu mets sur ta peau.

Ensuite, tu as ta couche isolante qui servira à te garder au chaud. Celle-ci peut-être en synthétique ou en duvet. Mais il faut savoir que le synthétique sera plus adapté lorsqu'on bouge et qu'on a chaud. Les plumes du duvet, quant à elles, perdent de leur efficacité lorsqu'elles sont mouillées. On utilise donc le duvet lorsqu'on est en haut de la montagne, par exemple, ainsi que dans des conditions sèches.

Finalement, ta couche externe te protégera de toutes les intempéries comme la neige, la pluie, le vent et l'humidité.





LES ESSENTIELS À METTRE DANS SON SAC À DOS SELON BIANCA

- Une trousse de premiers soins, modulée selon mes besoins et la randonnée que je vais faire.
- La lampe frontale est toujours un indispensable.
- Des collations en masse, comme des barres tendres ou des jujubes.
- De l'eau. J'aime avoir un petit paquet de pastilles pour traiter l'eau qui est toujours dans mes sacs à dos.
- Une couche supplémentaire et une paire de bas en extra. Si je suis trempée et que j'ai froid, au moins je peux me changer rapidement!
- Au printemps, j'aime bien avoir un couvre sac-à-dos pour m'assurer que tout reste au sec.
- Des médicaments d'urgence si besoin.

As-tu quelques conseils supplémentaires à partager?

S'assurer de toujours avertir et informer quelqu'un lorsqu'on part en randonnée. On donne l'endroit, notre plan, l'heure à laquelle on pense revenir ainsi que l'heure à laquelle il faut demander de l'aide. C'est ce qu'on appelle un ange-gardien.

Également, si vous partez pour des plus longues expéditions où il n'y a pas de réseau, un Garmin inReach peut-être un bon investissement. Je l'amène partout avec moi. Mes proches peuvent avoir ma localisation, je peux texter, télécharger des cartes, etc. (Ça fonctionne par communication satellite.) On peut se le procurer dans plusieurs magasins de plein air.



Dépêchez-vous !

*Disponible pour réserver un séjour du 16 mars au 31 mai

MICROTTEL
BY WYNDHAM

MONT-TREMBLANT

OFFRE LIMITÉE
RESTEZ PLUS LONGTEMPS & ÉCONOMISEZ GROS !

Plus vous restez, plus vous économisez :

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

Offre disponible uniquement par téléphone.

Contactez-nous et économisez encore plus !

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

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

CONTACTEZ-NOUS AU: 819 717-2700

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



SÉRIE SPÉCIALE



Photos : Catherine Turgy

LE SENTIER NATIONAL AU QUÉBEC À TRAVERS MONTAGNES ET LACS

Tout a commencé avec un plan ambitieux... celui de bâtir un sentier exclusivement pédestre, qui traverserait notre pays d'un océan à l'autre, en passant par les 10 provinces. À la fin des années 80, le Québec emboîte le pas grâce à une poignée de passionnés qui ont embarqué dans le projet avec enthousiasme. C'est dans Lanaudière, en 1990, que naissent les premiers kilomètres du Sentier national. Le tronçon Matawinie, d'une longueur d'environ 19 km, lance le bal pour la création d'un tracé qui sillonnera la province, d'Ottawa à Cap Gaspé, à travers une myriade de territoires sauvages et d'écosystèmes d'une biodiversité incroyable. Dans ce deuxième texte d'une série de cinq, zoom sur la partie qui traverse les Laurentides. **Par Catherine Turgy**

Trésor caché pour la randonnée

Les belles Laurentides, berceau du ski au Québec. Mais pas seulement le ski! La région offre également un trésor caché pour les randonneurs, débutants comme aguerris, qui vous fera traverser, sur vos pieds, des secteurs moins fréquentés et riches en biodiversité. Le Sentier national au Québec est l'excuse parfaite pour vivre une aventure dépaysante à même la région, au rythme de nos pas, sac sur le dos. Il est possible de s'y dessiner une immersion en pleine nature, d'une ou plusieurs nuits en autonomie, le long du tracé linéaire comprenant 5 tronçons reliés entre eux, totalisant environ 129 km.

L'Héritage et l'Alleluia : périple jusqu'à Labelle

C'est aux limites de la réserve faunique Papineau-Labelle que l'on peut prendre le départ du sentier l'Héritage, situé sur le chemin du Lac-Labelle. Évoluant à travers une riche forêt ponctuée d'étonnants blocs erratiques, le sentier nous mène jusqu'au camping au lac Boisseau, où il est possible de passer la nuit en louant un des nombreux emplacements de camping sauvage bordant le lac.

Après une nuit bercée par le chant des plongeurs huards, on entame le tronçon Alleluia, sur lequel se trouvent des plateformes où il est possible de monter

sa tente en mode premier arrivé premier servi. Très peu achalandés, ces deux tronçons promettent une aventure solitaire et complètement déconnectée. Au bout de l'Alleluia, on effectue une arrivée triomphante au village de Labelle, tel un pèlerin des bois, assaisonné des odeurs épicées de la forêt et de l'effort.

L'Expédition, Cap 360 et mont Gorille : des sommets et des lacs

On quitte la civilisation en montant sur la montagne du Dépôt, offrant une vue imprenable sur l'accueillant village après seulement un kilomètre de montée à travers les grands pins. Après quelques kilomètres d'un mélange de sentiers sauvages et de chemins forestiers le long de petits lacs, on monte encore une fois vers la majestueuse montagne du Caribou. Surnommé « Cap 360 », ce sommet porte bien son nom et nous gratifie d'un cap rocheux aux panoramas magnifiques. Poursuivant notre périple sauvage, on redescend de l'autre côté dans une descente abrupte, nous plongeant dans une forêt enchantée aux murs de roc couverts de mousses verdoyantes et de résilientes fougères.

Après une journée toute en dénivelé, on peut monter notre léger campement au cœur de la forêt de pins aux abords du lac Nantel. Après une baignade dans les eaux limpides et un repos bien mérité, l'aventure reprend avec l'ascension du mont Gorille, du haut duquel on peut contempler le vaste territoire qui attend nos bottines si on choisit de poursuivre la randonnée au-delà de ce tronçon : le parc national du Mont-Tremblant.

La traversée du parc national du Mont-Tremblant

En 2021, un important tronçon du Sentier national au Québec (SNQ) voit le jour. D'une longueur de près de 50 km, il permet de marcher à partir de La Macaza, à travers le parc national du Mont-Tremblant et les sentiers Accès-Nature Laurentides, jusqu'à l'entrée du sentier Inter-Centre. Ce projet a été réalisé avec la collaboration du Parc national du Mont-Tremblant, Rando Québec, Loisirs Laurentides, Accès-Nature Laurentides, la Fondation Grande Boucle Tremblant et le Réseau Inter-Centre.

On y accède à l'extrémité ouest par l'accueil La Cachée en empruntant le sentier du Liteau puis en longeant l'est du lac Monroe pour en émerger presque 44 km plus loin sur le chemin du Nordet via le sentier Le Boulé.

Réseau Inter-Centre

Homologué en 1996, mais existant depuis plus de 40 ans, ce réseau de sentiers riche en histoire est l'œuvre d'un travail sur de nombreuses décennies grâce à des bénévoles passionnés et l'implication de plusieurs associations, notamment le Club de Montagne le Canadien, la Traversée des Laurentides et Accès-Nature Laurentides.

Le Réseau Inter-Centre offre l'accès au plein air à l'année, améliorant continuellement les infrastructures, autant pour la raquette, le ski de fond et la randonnée pédestre avec nuitées en refuge. En effet, cette section met à disposition deux refuges : Le Nordet et l'Appel. En juin 2024, grâce aux récentes subventions, un abri rustique à trois côtés « lean-to » a également été construit sur le flanc ouest de la montagne Noire pour les usagers du Sentier national. Le tracé du Sentier national dans ce secteur débute sur le chemin du Nordet un peu à l'est du lac Supérieur et emprunte ensuite le sentier de la montagne Grise. Une magnifique érablière et plusieurs points de vue attendent les randonneurs, les faisant enjamber la montagne Blanche puis la montagne Noire, pour ensuite pénétrer dans une autre région à explorer : Lanaudière (présentée dans le numéro précédent). Il est possible d'y organiser une escapade, en boucle, aller-retour ou linéaire en y réservant une ou plusieurs nuits entre les murs des refuges ou en abris, bercés par une nature sauvage enveloppante qui saura vous reconnecter à l'essentiel.



Rendez-vous sur le site web de *La Presse Touristique* pour découvrir le Sentier national au Québec dans la région de Lanaudière! lapresstouristique.ca

Kilométrage des tronçons

- **L'Héritage : 12 km**
- **L'Alleluia : 23 km**
- **L'Expédition / Cap 360 / mont Gorille : 18 km**
- **Parc national du Mont-Tremblant : 44 km**
- **L'Inter-Centre : 32 km**

Vous trouverez toutes les ressources pour planifier votre itinéraire, les contacts des gestionnaires de territoire ainsi que les cartes détaillées à un seul et même endroit : Balise Québec (baliseqc.ca)

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



DES OISEAUX QUI
S'ADAPTENT ET QUI JASENT
NOS DINDONS
SAUVAGES

Le dindon sauvage est de plus en plus abondant dans nos diverses régions québécoises et sa répartition s'étend sans cesse du sud vers le nord et d'est en ouest. À mes yeux, cet oiseau ajoute une touche d'émerveillement à notre riche biodiversité tout en étant délicieux dans l'assiette. Mais que devons-nous savoir à son sujet? Et pourquoi 26 190 chasseurs québécois ont programmé leur cadran aux petites heures du matin en 2024 pour tenter de relever le défi de le traquer? **Par Michel Therrien**

Un peu d'histoire

Le dindon sauvage avait été identifié pour devenir l'emblème aviaire des États-Unis, car il était commun à tout l'est de l'Amérique du Nord tout en étant une source de nourriture accessible pour le peuple. Finalement, le dindon sauvage a presque disparu au début du 20^e siècle et le pygargue à tête blanche est devenu l'oiseau emblématique pour nos voisins du sud. Aujourd'hui, les populations sont abondantes, mais notre relation avec cet oiseau est relativement récente.

En effet, c'est autour des années 1976 que de premiers dindons ont été vus et la première nidification confirmée date d'une quarantaine d'années. Depuis 2001, un programme d'introduction et de relocalisation de l'oiseau, organisé par la Fédération québécoise des chasseurs et pêcheurs, a porté fruit si bien que cette espèce est stable et même abondante dans certaines régions plus agricoles de la province.

Tout un oiseau

Le premier aspect qui impressionne chez le dindon, c'est sa taille – surtout quand il s'agit d'un mâle adulte, que l'on surnomme un Tom. Quand il parade pour séduire les femelles, il gonfle littéralement tout son plumage et ses mouvements ressemblent à une chorégraphie. Dans les faits, un gros mâle pourra peser 28 lb et il fera environ 125 cm en hauteur.

Le dindon sauvage est un oiseau très adaptatif, mais il préfère les habitats boisés de forêts mixtes entrecoupés d'ouvertures et de champs. Il se nourrit d'herbes, de petits fruits, de bourgeons, d'herbacés, de petits insectes, et ils affectionnent abondamment ce que nous semons. Cependant, comme il est très opportuniste, il est possible d'observer des dindons manger des petits rongeurs ainsi que des salamandres.

Tous les dindons dorment aux arbres durant la nuit afin d'échapper aux nombreux prédateurs comme les renards et les coyotes. Puis, face à un danger, un dindon pourra même courir un peu plus de 20 km à l'heure.

La femelle dindon ne fait pas de nids aux arbres si bien qu'elle pond ses œufs au sol sur un couvert de feuillages. La femelle sera d'un immobilisme parfait durant la période de couvainon qui dure environ une trentaine de jours et elle donnera naissance à entre 8 et 16 dindonneaux. J'ai déjà observé une femelle avec 17 petits dans Lanaudière et une autre avec 18 dindonneaux dans les Laurentides.

Comment le chasser

Ce qui m'intéresse particulièrement à la chasse aux dindons sauvages, c'est qu'il s'agit d'un oiseau bavard qui peut se laisser berner vocalement si on le provoque auditivement. Malgré le fait qu'il soit très vocal, plusieurs attributs font en sorte que cette chasse demeure un défi. Il a notamment une excellente ouïe qui lui permet d'entendre de faibles sons à une longue distance. Le chasseur se doit donc d'être très discret.

Un autre point fort du dindon est son excellente vision. Selon plusieurs études, le dindon aurait une vision en couleur et son champ de vision s'étend jusqu'à 300 degrés. Comme il n'a pratiquement aucun odorat, il se sert surtout de sa vision pour trouver sa nourriture. Le chasseur doit se vêtir de camouflage tout en restant immobile afin de ne pas se faire remarquer.



Photo : Michel Therrien

Pour convaincre le dindon de venir jusqu'à lui à portée de tir, le chasseur doit apprendre son vocabulaire afin d'imiter ses vocalises avec justesse. Il existe des centaines d'appeaux différents servant à imiter le dindon. Sinon, on peut retrouver au Québec plusieurs vidéos et tutoriels pour apprendre cet art. Il est aussi recommandé d'utiliser des appelants comme leurres visuels. Les appelants les plus efficaces sont souvent ceux imitant un mâle juvénile afin de créer une forme de compétition. Un leurre visuel imitant une femelle provoquera aussi tout un effet.

Info-dindon!

Pour chasser le dindon sauvage, les intéressés doivent compléter une formation en ligne offerte par la Fédération québécoise des chasseurs et pêcheurs. Il est permis de chasser trois dindons sauvages par année au Québec, soit deux au printemps vers la fin avril (mâle seulement) et un dans certaines zones en automne. Chaque dindon prélevé doit être enregistré notamment pour faire des suivis sur l'état des populations.

Michel Therrien est conférencier, formateur, guide de chasse, ambassadeur des pourvoiries des Laurentides et fondateur de l'équipe Chasse Québec. Ses préoccupations premières : le respect de l'environnement et des bêtes, mais également l'importance d'éduquer les gens sur le rôle des activités de prélèvement et sur l'art de bien les faire!

EXPLORER L'ARRIÈRE-PAYS GRÂCE AU QUAD

Le quad est plus qu'un véhicule hors route. Au-delà du loisir, il s'agit aussi d'un moyen de transport pour accéder à des territoires isolés pour découvrir une nature non explorée. **Par Marie-Catherine Goudreau**

Pour les goûts de tous

« Il y a plusieurs types de quadistes », souligne Yohan Perron, directeur général de la Fédération québécoise des clubs quads (FQCQ). D'abord, il y a ceux qui cherchent à découvrir l'arrière-pays et à faire de longues routes pour explorer des sentiers et des paysages accessibles seulement grâce à ce transport. « Il y a plusieurs belles installations, comme des tours d'observation ou des refuges, qui permettent de profiter de la nature. Cela se fait autant en groupe qu'en solitaire. »

D'autres aiment les sentiers plus techniques et cahoteux, avec plus de roches et de défis. « Ça demande plus de travail avec la machine. Moi, j'adore ces types de sentiers! », dit M. Perron. Puis, il y a beaucoup de personnes qui vont utiliser leur quad pour se rendre à la pêche ou à la chasse.

Le quad attire aussi une nouvelle génération d'explorateurs. « Il y a beaucoup de jeunes qui se mettent au quad pour découvrir l'arrière-pays. Plusieurs apportent avec eux leur canot ou planche à pagaie gonflable. Il a un vrai côté d'aventure qui se développe énormément. »

Un réseau en expansion

L'avantage du quad, par rapport à la motoneige par exemple, est qu'on peut emprunter des routes publiques entre les sentiers. Résultat : un accès facilité à un plus grand réseau.

Par ailleurs, de plus en plus de régions, entre autres au nord du Québec investissent et développent leurs réseaux de sentiers. « Le réseau de quad a un impact important sur l'économie et le développement des régions. On sent une ouverture des municipalités à accueillir cette activité », explique M. Perron, ajoutant que les quads sont de moins en moins polluants et de plus en plus électriques.





La FQCQ fête ses 40 ans!

En 2025, la Fédération québécoise des clubs quads aura 40 ans. L'équipe organise plusieurs activités et événements dans le cadre de ces festivités.

Notamment, la fédération organise le Grand Jamboree à Thetford Mines pour célébrer cet anniversaire. Il s'agit d'une grande fête où les gens pourront se rassembler, se promener dans les sentiers entre amis, souper ensemble et voir le grand spectacle du Boogie Wonder Band. Il y aura aussi un poker rallye. On fera tirer plus de 40 000 \$ en argent et en cadeaux.

LE QUAD AU QUÉBEC EN CHIFFRES

- 30 000 km de sentiers
- 104 clubs de quad dans différentes régions du Québec
- 2 500 bénévoles
- 440 000 quads immatriculés dans la province

L'application iQuad Pro

Envie de partir à l'aventure? Téléchargez l'application iQuad ou iQuadPro pour avoir accès à tous les sentiers de quad au Québec. On y retrouve aussi l'ensemble des services et informations, comme les refuges, les stations d'essence, les commerces, etc.

Avec l'option pro, vous pouvez utiliser les cartes interactives sans réseaux, discuter avec vos amis et envoyer des messages d'urgence.

FORFAITS VACANCES

STATION BOREALE
CONNEXION NATURE

FORFAIT GOLF OU NAUTIQUE

469\$

DIMANCHE AU MERCREDI

2 NUITÉES

2 DÉJEUNERS

2 LOCATIONS NAUTIQUES
OU
2 RONDES DE GOLF

CODE PROMO

LAC2025

GOLF2025

*Direction
Abitibi-Témiscamingue*

WWW.STATIONBOREALE.COM

>1290577



La sécurité, une priorité!

ATTENTION!

Sur l'eau, restez à l'écart des barrages. À proximité de ceux-ci, les conditions de l'eau peuvent changer rapidement.

**RESPECTEZ TOUJOURS
LES AVERTISSEMENTS!**

Evolugen

1.877.986.4364
infolalievre@evolugen.com
evolugen.com/fr/securete

>1290577



10 ESSENTIELS À EMMENER EN CAMPING

Alors que les températures se réchauffent et que le soleil fait tranquillement fondre la neige, c'est le moment de penser à nos séjours et vacances estivales. Camping Québec propose 10 essentiels à apporter lors de votre séjour, quelle que soit votre formule d'hébergement - tente, véhicule récréatif ou prêt-à-camper -, excluant les articles pour dormir et cuisiner, comme la tente, le sac de couchage, l'oreiller ainsi que la vaisselle et les ustensiles.

- 1** Une trousse de premiers soins incluant : pansements, désinfectant, compresses, médicaments de base, pince à épiler et pince à tiques
- 2** Une bâche de protection et de la corde
- 3** Une lampe frontale avec piles de rechange ou rechargeable
- 4** Des vêtements adaptés à toutes conditions météo
- 5** Du ruban adhésif résistant, utile pour réparer à peu près tout!
- 6** Un briquet ou des allumettes
- 7** Une bouteille d'eau ou gourde réutilisable
- 8** Un sac de rangement étanche, pour partir en randonnée ou conserver ses articles au sec par mauvais temps
- 9** Du répulsif anti-moustiques et de la crème solaire
- 10** Un couteau multifonction

7 DÉFIS SPORTIFS À METTRE À SON AGENDA

Parce qu'il faut s'inscrire et se préparer plusieurs mois à l'avance, on vous propose quelques défis sportifs qui repousseront vos limites.
Par l'équipe de rédaction

Trail des Collines à Wakefield - 3 mai

Commencez votre saison de course en force avec l'évènement de course Trail des Collines. Il revient cette année à Wakefield avec de nouveaux parcours, de nouveaux prix, de nouvelles catégories, une zone athlète, un village d'exposants et un BBQ. Vous avez le choix entre 8 épreuves sur différentes boucles sur route et en sentiers : 27 km, 16 km, 11 km, 9 km, 6 km ainsi que le Défi des Petits Vorlage et le Défi par équipe. Plus de détails sur le lestroissports.ca.



Photo : Trail des Collines

Nakkertok Trail Enduro - 10 mai

Cette course en sentier printanière a lieu au parc Nakkertok dans la municipalité de Val-des-Monts. Il s'agit d'une épreuve chronométrée dans une boucle de 5,9 km parcourue le plus de fois possible en un temps préétabli, soit 3, 6, ou 12 heures. Pour les gens qui veulent un aperçu de l'aventure, il est également possible de faire une course amicale d'une boucle seulement. Détails au nakkertok.ca.

Festival BougeBouge Outaouais et Cultures du Monde - 11 mai

Cet évènement qui a lieu au Centre Asticou combine activités sportives diversifiées et spectacles! En plus des courses à pied de 1 km, 2 km, 5 km et 10 km, le festival propose une programmation variée avec des spectacles et animations dans les différentes zones d'activités. Cette année, il y aura entre autres un spectacle de danse et de percussions avec Héritage Colombien. Vous pouvez vous inscrire au bougebouge.com.

La Fin de semaine des courses Tamarack d'Ottawa - 24 et 25 mai

Plus de 50 000 participants s'affronteront dans une variété de courses difficiles durant cet évènement de course à pied qui est le plus populaire au Canada. Les courses, dont le plus grand marathon du pays, se dérouleront sur des circuits pittoresques du centre-ville d'Ottawa. Plusieurs distances s'offrent aux coureurs : le marathon, le demi-marathon, le 10 km, le 5 km, le 2 km et le marathon pour enfants. Avant et après la course, les coureurs et les spectateurs peuvent profiter de divertissements en direct, d'une brasserie en plein air et d'une exposition sur la santé et la forme physique, le tout près de la zone de départ, qui se trouve à l'hôtel de ville d'Ottawa. Pour les détails : runottawa.ca.

Triathlon de Gatineau - 5 juillet

Le Triathlon de Gatineau tiendra sa 33^e édition le samedi 5 juillet 2025 sur le site du parc du Lac-Leamy. Le programme de course habituel est de retour avec des triathlons de distances Olympique, Sprint et Super Sprint/Initiation. Il y aura aussi quatre courses de la série Coupe Québec et toute une gamme de courses pour les 6 à 15 ans. Il est aussi possible de s'inscrire à un duathlon, un aquathlon, des courses à pied de 1, 5 et 10 km ainsi qu'une gamme de triathlons en équipe, incluant la Coupe des Entreprises. Plus de détails au triathlongatineau.ca.

Gravelle du parc à Wakefield - 26 au 28 septembre

Cet évènement organisé par Nomades du parc est un incontournable en Outaouais. Cette année, en plus des trois courses de vélo de gravelle de 40, 70 et 110 km, on proposera aussi deux parcours de course de 10 et 20 km. « Le mot d'ordre reste le même : « Race in the Front, Party in the Back! ». Plus de détails sur le site web de nomadesduparc.com.

BougeBouge Wakefield Course du pont couvert - 12 octobre

Le 12 octobre 2025, réservez votre place pour une aventure sportive et festive à Wakefield! Que vous soyez là pour courir sur route (3 km, 5 km, 10 km) ou sur sentier (10 km, 21 km), la Course du pont couvert vous promet une journée d'automne inoubliable dans l'environnement du parc de la Gatineau. Profitez également de conférences inspirantes et d'une tablée des chefs pour clôturer l'évènement dans une ambiance conviviale et chaleureuse. Relevez le défi, partagez l'énergie et laissez-vous porter par l'esprit de la communauté. Vous pouvez vous inscrire au bougebouge.com.



Photo : Kamara Morozuk BougeBouge Wakefield

ITINÉRAIRE CULTUREL À TRAVERS LA RÉGION

Le beau temps est à nos portes et l'heure est à la découverte, ou peut-être même à la redécouverte! Petits et grands, en solo, entre amis ou en famille, parcourez ces trésors culturels, naturels et historiques nichés dans l'étonnante région colorée qu'est l'Outaouais!

Par Julie Landry-Moreau



L'oeuvre Viridis
d'Alex Davro

La Ruche d'Art

Un atelier créatif libre où nous sommes tous des artistes, voilà la raison d'être de la Ruche d'Art! Organisé localement par la Ville de Gatineau, ce concept opère dans différentes villes à travers le monde et vise à construire des communautés par le médium de l'art. Une activité parfaite par un temps pluvieux!

Vous êtes en compagnie de tout-petits? La Ruche d'Art propose également l'atelier gratuit Bébé Picasso lors duquel vous sera offert un matériel adapté à leur âge permettant de développer leur motricité fine (entre autres) dans un cadre chaleureux et bienveillant. Pour de plus amples informations, visitez le site web de la Ville de Gatineau. Tous les mercredis soirs dès 17 h 30 au Centre communautaire Apollo.

Coût : Gratuit

Sentier culturel

Situé au cœur du centre-ville de Gatineau, le Sentier culturel vous propose une chouette balade extérieure à la découverte d'une panoplie d'œuvres d'art public créées par des artistes locaux. Il y a 45 points d'intérêts à parcourir en suivant la carte prévue à cet effet. Vous pouvez aussi explorer à votre guise les divers points d'intérêts, lieux d'exposition et d'animation, et un arc-en-ciel d'art urbain. Envie de transformer le parcours en jeu? Le sentier vous offre l'option d'y allier une chasse aux énigmes! Partagez vos impressions et photos sur les réseaux sociaux accompagnés de la mention #sentierculturel.

Coût : Gratuit

En prime : Découvrez le Sentier culturel avec des visites guidées gratuites tous les samedis matins à partir du 1^{er} juin!

La Fab sur Mill

Expositions artistiques à saveur locale, artistes en résidence, atelier de poterie, concerts, activités spéciales pour enfants et j'en passe! Avec autant d'activités créatives et artistiques offertes par La Fab sur Mill à Chelsea, vous voilà abondamment servis pour un printemps créatif et coloré, peu importe le temps qu'il fait à l'extérieur. Lors de votre passage, ne manquez surtout pas la boutique située à l'étage inférieur où vous aurez le bonheur d'y découvrir des créations uniques d'ici. Pour les enfants, jetez un œil au calendrier avec activités spéciales prévues pour les congés scolaires.

Coût : Varie en fonction de l'événement ou de l'activité

Parlement : L'Expérience immersive

Vous êtes en escapade à Gatineau et la pluie se pointe le bout du nez? Faites un saut de l'autre côté du pont et découvrez le parlement autrement grâce à l'Expérience immersive où s'entrecroisent histoire, créativité et technologie. Une activité familiale ou en solo, aussi éducative qu'elle est stimulante et interactive.

Coût : Gratuit

Musée de l'Auberge Symmes

C'est par un petit détour à travers ce trésor caché qu'est le quartier historique gatinois par excellence, Aylmer, que l'on découvre la beauté mystérieuse de l'Auberge Symmes. À l'époque, c'était l'un des plus importants relais du réseau de transport terrestre et fluvial de l'Outaouais. Restaurée et par la suite transformée en musée, elle offre à ses visiteurs un voyage dans le temps composé de visites guidées gratuites, d'activités familiales, cours de macramé, conférences historiques et même quelques concerts. À ne pas manquer en mai : l'ouverture de la toute nouvelle chambre d'évasion à thème historique! Du plaisir pour tous!

Coût : Gratuit

Musée canadien de l'histoire

Envie d'une activité intérieure lors d'une journée printanière grise? Ce printemps, le musée propose un atelier de création d'étampes pour adultes et enfants. Profitez également des projections Ciné+, de l'exposition permanente ainsi que du restau-



Photo : Parlement du Canada



Photo : Camille Labonté

rant sur place pour une journée complète et divertissante. Jusqu'au 5 mai, le musée présente l'exposition temporaire *La Couverture des témoins*, une installation artistique portant hommage à la résilience des survivants des pensionnats autochtones.

Astuce : Tous les jeudis, de 17 h à 19 h, l'entrée est gratuite.

Envie de vous concocter l'itinéraire parfait? Choisissez une activité par thématique et profitez d'une journée empli de renouveau et de fraîcheur naviguant d'un lieu à l'autre ou encore concentrez-vous sur une ville et laissez-vous porter par le moment en découvrant d'autres joyaux locaux!

Julie Landry-Moreau est uneoureuse de la nature et des animaux, engagée dans la préservation de la faune et des écosystèmes. Passionnée par un mode de vie végane, elle met son engagement au service des animaux et de l'environnement. Sensible à l'harmonie entre les êtres vivants, elle cherche à sensibiliser et à promouvoir un mode de vie respectueux du monde naturel et de ses habitants

LES BONNES ADRESSES DE CAMILLE LABONTÉ

COUPS
DE CŒUR

On est toujours à la recherche d'idées d'escapades, que celles-ci soient d'une soirée, d'une journée ou d'un week-end. C'est pourquoi on a demandé à Camille Labonté (@camille_labonte), blogueuse, photographe et ambassadrice de l'Outaouais, qui compte plus de 10 000 abonnés sur Instagram, de nous partager les coups de cœur de sa région durant le printemps. **Par l'équipe de rédaction**

Un restaurant pour une date :

La Muse, au Moulin Wakefield, offre une ambiance chaleureuse et invitante, peu importe la saison. Les grandes fenêtres nous donnent une vue imprenable sur les chutes et la nature avoisinante. Je recommande vivement le menu Découverte, combiné à l'accord de vins, qui nous plonge dans une expérience gastronomique mémorable, où chaque assiette nous surprend par son côté créatif.

Si l'envie vous y prend, réservez une nuitée au Moulin pour étirer le plaisir. Les chambres du côté de l'Eco River Lodge sont mes préférées, avec le bain autoportant, le foyer mural et l'accès au bain à remous et au sauna à l'extérieur.

Un endroit où tu vas pour te détendre :

Sans hésitation, le Nordik Spa Village, à Chelsea, est mon havre de paix de prédilection. J'adore tout particulièrement y aller en solo, en plein milieu de semaine, pour profiter d'un maximum de tranquillité. Un bon livre à la main, je prends mon temps dans chacune des installations (ma préférée : le traitement Källa), tout en complétant le cycle thermal, et au terme de chaque visite, les bienfaits ressentis, pour le corps et pour l'esprit, sont immenses!

Un évènement à mettre à son agenda ce printemps dans la région :

Le Festival canadien des tulipes, à la mi-mai est certainement un incontournable à Gatineau-Ottawa! Des centaines de milliers de tulipes fleurissent au même moment et c'est un spectacle de toute beauté que je m'assure de ne jamais manquer! Je commence habituellement le trajet à vélo ou à pied du côté de Gatineau, avec le parc Jacques-Cartier et les jardins entourant le Musée canadien de l'histoire, avant de traverser le pont Alexandra jusqu'au parc Major's Hill.

Le plus beau point de vue en Outaouais :

Le choix est difficile, sachant à quel point la région est riche en panoramas exceptionnels! J'hésite entre le belvédère Champlain et le pont couvert de Wakefield. Le premier est reconnu pour ses couchers de soleil exceptionnels, tandis que le deuxième offre à la fois un charme historique et un calme naturel.

Une nouveauté dans la région à découvrir ce printemps :

Si vous n'êtes pas déjà allés faire un tour chez Bobino Bagel, une visite s'impose sans plus tarder! Leurs sandwiches sont aussi délicieux les uns que les autres, à personnaliser avec la saveur de bagel de votre choix. Leurs cafés sont tout aussi savoureux, mais ce qui vous charmera à coup sûr, c'est leur décor sympathique, dans les tons de rose et de bleu, leur équipe accueillante, leur boutique (remplie de produits locaux choisis avec soin), leur terrasse ensoleillée et leur crèmerie (ouverte en saison estivale).

Une activité incontournable que tu fais chaque année au printemps :

J'attends avec impatience l'arrivée du beau temps pour profiter de l'ouverture des terrasses et des crèmeries, organiser un pique-nique dans un parc entre amis et sortir mon vélo pour me balader sur les pistes cyclables de Gatineau. Le printemps nous promet mille et une possibilités, autant profiter de chaque instant!



Le Nordik Spa à Chelsea



Le Festival canadien des tulipes

PAUSE-CAFÉ

ENTRE ARTS ET MOUVEMENTS

Que ce soit pour vivre une expérience créative autour d'un bon café, ou prendre une pause après une séance d'escalade ou de vélo, plusieurs endroits en Outaouais redéfinissent les limites et créent des lieux de rassemblement qui méritent un arrêt ce printemps. En voici cinq à mettre sur votre liste. **Par l'équipe de rédaction**

POUR UNE EXPÉRIENCE ARTISTIQUE

Café Sylvestre

Café Sylvestre, situé dans l'Espace DEP Sylvestre, accueille des activités variées comme la fabrication de piñatas, des jams musicaux et des cours en tout genre. On peut y déguster un bon café biologique et équitable de l'Atelier de torréfaction La Forêt.

230, rue Montcalm, Gatineau
espacedepsylvestre.org

Café Bouleau

Situé dans le Vieux-Hull au rez-de-chaussée de l'Association des femmes autochtones du Canada, le Café Bouleau est un espace où « le café, la nourriture et l'art autochtone se rencontrent ». Lors d'un arrêt café ou pour prendre le lunch, vous pourrez également parcourir la boutique d'art qui se trouve entre les murs.

120, promenade du Portage, Gatineau
bouleaucafe.ca

POUR GRIMPER

Bloc 9.81

Ce centre d'escalade offre des problèmes de blocs de haute qualité qui sont constamment mis à jour et changés, en plus d'un bistro pour prendre une pause en dégustant un café ou encore une bière. On y sert également du kombucha, ainsi que des wraps et sandwiches. Puis, on offre aussi des smoothies frais et des grilled cheese préparés tous les jours pour un rafraîchissant après l'ascension.

79, boulevard de la Gappe, Gatineau
bloc981.com

Klimat

Le centre d'escalade Klimat à Wakefield offre une foule d'activités et de services pour une expérience complète : escalade de bloc, gym, séance de yoga, bistro et terrasse en été. D'ailleurs, on a aménagé dernièrement un nouvel espace bistro pour prendre une bière, un café ou une pizza. Puis, dès que la température le permet, une super terrasse à l'extérieur permet de relaxer et d'avoir du bon temps entre amis! Des murs d'escalade extérieurs sont aussi accessibles, idéaux pour profiter du retour du soleil printanier.

919, chemin Riverside, Wakefield
klimat.ca

POUR LES CYCLISTES

Ottawa Bike Café

Comme son nom l'indique, l'Ottawa Bike Café offre une expérience à la fois pour s'arrêter prendre un bon café que pour les cyclistes. L'endroit propose plusieurs événements comme des spectacles de musique, des ateliers de vélo ainsi que des soirées films et jeux. C'est aussi la destination pour plusieurs produits et accessoires reliés au vélo!

79, rue Sparks, Ottawa



Le Café Bouleau dans le Vieux-Hull

Photo : Camille Labonté



La terrasse du centre d'escalade Klimat

Photo : Klimat

ROUTE GOURMANDE EN 6 ADRESSES

Entre tradition et innovation, les microbrasseurs, restaurateurs ou pâtisseries ne manquent pas de créativité. Parmi les nouvelles adresses gourmandes apparues dans les dernières années, en voici quelques-unes à découvrir en Outaouais. **Par Geneviève Quessy**



La microbrasserie
5^e barron



Le Kato



La boulangerie
Maison Oddo



Maison Oddo

À La Dérive

Ouvert juste avant la pandémie, À La Dérive est un lieu charmant, encore méconnu. Le joyeux petit pub situé en bordure de la rivière des Outaouais, offre un menu de style pub (à noter l'excellente poutine à la sauce maison!) et une vingtaine de bières en fût. Brassées artisanalement dans leur usine un peu plus loin, leurs bières sont produites avec les meilleurs ingrédients et un souci de refléter le terroir local.

À La Dérive est fréquenté autant par les parents et leurs poussettes, que par touristes et cyclistes, grâce à la piste qui passe juste devant. Le lieu est animé par une diversité d'activités originales, comme des tricothons ou des soirées de poésie. **1015, rue Jacques-Cartier, Gatineau**

Ras L'Bol

Minuscule comptoir avec quatre places assises, le Ras L'Bol offre une expérience unique dans une ambiance exotique. Véritables œuvres d'art, leurs bols de nouilles gastronomiques tout en finesse et en détails mettent en vedette ramens et nouilles soba, et sont composés de bouillons maison, kimchis et autres ingrédients frais transformés sur place. Créé par Romain Riva, anciennement propriétaire du restaurant Les Vilains Garçons, Ras L'Bol tient depuis peu une deuxième adresse avec plus de places assises, au pub de l'usine de la microbrasserie À La Dérive.

137B, rue Principale, Gatineau

À La Dérive et Ras L'Bol: 920, boulevard Saint-Joseph, Gatineau

Maison Oddo

Très populaire à Gatineau, la boulangerie-pâtisserie Maison Oddo est un repaire gourmand fondé par Benjamin Oddo, chef pâtissier à la carrière internationale et récipiendaire du prix du Meilleur pâtissier au Québec des Lauriers de la Gastronomie, en 2021.

On se régale dès l'entrée, grâce aux effluves qui règnent dans la boutique et à la beauté colorée des pâtisseries. Impossible de ne pas succomber aux magnifiques pains tout juste sortis du four, viennoiseries, sandwichs, pizzas, quiches, et autres pâtisseries en petits et gros formats. Pour glaner un sandwich en passant ou s'équiper d'un luxueux gâteau pour une occasion spéciale, cette adresse gourmande fait l'unanimité. **260, boulevard Saint-Raymond, Gatineau**

Kato

Le Kato, restaurant du Château Cartier Hôtel & Resort, propose une cuisine fusion japonaise et coréenne, signée par le chef Taek Lee et inspiré de son restaurant Takato situé en Floride.

Son chic décor, où trône un impressionnant bar à poisson, est réchauffé d'un foyer central, et animé par des musiciens. Les élégants bateaux à sushis, petites reproductions en bois des embarcations traditionnelles japonaises de pêche, attirent l'œil sur les tables. En plus des sushis et autres plats asiatiques, on trouve au menu quelques plats signature terre et mer, tels steak Angus, morue noire rôtie et côtelettes d'agneau.

Pour une journée détente idéale, ne manquez pas de faire un tour au spa de l'hôtel, dont les clients accèdent au restaurant Kato par une section qui leur est réservée. Le Kōena Spa bénéficie d'installations variées de bains chauds et froids, saunas et salles de détente, pour une expérience thermale nordique complète et fort agréable. **1172, chemin d'Aylmer, Gatineau**

5^e baron

Avec son décor chaleureux et convivial, la microbrasserie 5e Baron est l'endroit idéal pour se poser et prendre un verre, tout en partageant une planche de charcuteries et fromages.

Situé à deux pas de la marina, dans le quartier patrimonial d'Aylmer, 5^e Baron a été fondé en 2020 et son nom rend hommage au baron Matthew Whitworth-Aylmer, ancien gouverneur général de la fin du XIX^e siècle. Son espace intérieur est complété d'une grande terrasse, où les chiens sont les bienvenus. Les excellentes bières de 5^e Baron, brassées et mises en canettes sur place, sont connues bien au-delà des frontières de l'Outaouais, mais les déguster sur place, servies à la pompe, est une expérience mémorable pour tout amateur de bière. **55, rue Principale, Gatineau**

Roberto Pizza Romana

Fondé par le chef étoilé Michelin d'origine italienne Roberto Catervi et sa conjointe Geneviève Parent, la pizzeria Roberto Pizza Romana offre une expérience unique au cœur du village de Chelsea.

Prenant place dans une vieille maison aux planchers de bois craquants, équipée d'une petite salle à manger où les clients sont servis en mode cafétéria, la chaleureuse pizzeria aux saveurs traditionnelles italiennes offre des plats à manger sur place ou à emporter.

Composées d'ingrédients frais et locaux transformés au fil des saisons, leurs pizzas variées sont absolument divines! Soupe, pains au levain, pains briochés et pâtisseries à l'italienne complètent le menu.

241, chemin Old Chelsea, Chelsea

Geneviève Quessy se destinait dès l'enfance au journalisme culturel et agricole. Aussi, avant même d'entamer ses études en journalisme, elle a étudié l'agriculture biologique, puis l'histoire de l'art, la littérature et le cinéma. Elle est journaliste généraliste depuis 2007, spécialisée en agroalimentaire, et couvre principalement l'industrie des boissons alcoolisées, la scène gastronomique et les expériences agrotouristiques.



Le restaurant Roberto
Pizza Romana

B LA BRASSERIE

**L'INCONTURNABLE
DES LAURENTIDES !**

409, rue de Saint-Jovite,
Mont-Tremblant
819 717.4141

> 12911.144

CULTIVER SON INTÉRIEUR

Après l'euphorie des résolutions de début d'année, souvent vite abandonnées, il est temps de se reconnecter à soi-même, loin des impératifs du quotidien. À l'aube du printemps, saison symbolique de renouveau, de légèreté et d'énergie retrouvée, de nombreuses retraites et ateliers mieux-être nous offrent une véritable parenthèse pour cultiver notre intérieur. Ces moments de pause sont une invitation à ralentir, à se recentrer et à explorer des pratiques de croissance personnelle, afin de renaître à soi dans toute sa pleine énergie. **Par Catherine Verdon**

Pour s'éloigner de la pression et des objectifs imposés, un atelier de mieux-être d'une journée offre des bienfaits immédiats pour se recentrer, relâcher les tensions et aller chercher des outils pratiques pour gérer son stress au quotidien. Les retraites de quelques jours, quant à elles, nous plongent plus profondément dans un processus de transformation grâce à la déconnexion du quotidien.

Voici des suggestions d'expériences pour ceux en quête de sérénité et d'éveil à soi.

Révolution somatique

Se brancher sur la dimension somatique du corps. Augmenter sa conscience corporelle en lien avec le mieux-être. Éveiller notre propre médecine intérieure en reconnectant en profondeur avec la sagesse intuitive de notre corps. L'approche somatique est de plus en plus connue et pourrait être résumée par l'autorégulation du système nerveux via la respiration et la présence consciente dans le corps. Mylène Piché enseigne cette approche depuis plusieurs années après un parcours d'enseignante en art-thérapie somatique à l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue et elle offre plusieurs événements en ce sens.

Sa retraite d'un week-end Révolution somatique est une occasion parfaite de désencombrer la surcharge accumulée dans notre système nerveux afin de créer, à l'intérieur de soi, l'espace nécessaire pour nous élever en conscience et en présence. Un processus de ressourcement et d'introspection pour amplifier notre connexion à notre corps, notre intuition et notre ressenti, pour révolutionner notre manière d'écouter notre sixième sens. À la fin de celle-ci, une meilleure clarté pour se brancher plus facilement à ce qui donne du sens à notre existence nous attend. La retraite se déroule du 13 au 15 juin au Centre de vie de Ripon.

mylenepiche.com/revolution-somatique

Retraite à la Maison de paille avec Horizons Retraites

Horizons Retraites et Ateliers bien-être proposent une fin de semaine de ressourcement axée sur la simplicité, l'authenticité et la détente totale, du 23 au 25 mai. C'est Maude Paquin, professeure de yoga et Pilates, praticienne en sonothérapie, maître reiki et fondatrice d'Horizons, qui l'animera. Cette retraite pour femmes à la Maison de paille de Montcerf-Lytton combinera yoga, sonothérapie, méditation et connexion avec la nature, l'occasion de s'offrir une pause pour cultiver calme, équi-



libre et harmonie intérieure. Le gîte la Maison de paille, endroit coup de cœur pour moi, a été pensé de façon écologique avec entre autres plus de 30 fenêtres qui offrent une vue imprenable sur le lac et la forêt.

La nouvelle extension des lieux, un espace dédié essentiellement au bien-être, comprend un dortoir douillet pour une atmosphère unique et propice au ressourcement.

horizonsyoga.ca

Journée « Quand vieillir rime avec s'épanouir! »

VASI-Vieillir Active Sereine & Inspirée organise un événement d'une journée pour les femmes de 50 ans et plus le 31 mai prochain sur le site enchanteur de Carpe Diem Aventure dans la municipalité de Blue Sea sous la thématique « Quand vieillir rime avec s'épanouir! » facebook.com/goVASI003

Festival Santé & Bien-être

Pas encore prêt pour une retraite complète, mais envie de vous immerger dans le mieux-être pour un peu plus que quelques heures? La troisième édition du Festival Santé & Bien-être de l'Outaouais du 22 au 24 août vous permettra de vous consacrer durant trois jours à la santé sous toutes ses formes sans toutefois y séjourner! Conférences inspirantes, ateliers enrichissants et activités immersives pour explorer de nouvelles pratiques avec la présence d'experts passionnés, conférenciers et animateurs renommés. L'évènement se déroule au Centre de vie à Ripon. festivalsantebienetre.com



Photo : Horizons Retraites

City of Om

À Ottawa, le City of Om, un festival de santé et de bien-être, vous permettra d'approfondir votre passion pour le yoga, la forme physique et le bien-être, et profiter de musique en direct et d'artisans locaux. L'évènement se déroule du 30 mai au 1^{er} juin. cityofom.com

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



Photo : Centre de vie Ripon

L'endroit pour tous vos **MOMENTS SPÉCIAUX**

Le printemps est enfin là, et Château Montebello vous invite à vivre l'escapade parfaite au cœur de la nature. Profitez de crédits allant jusqu'à 100 \$ et les frais d'expérience en villégiature. Vivez pleinement le meilleur de notre destination.

CE PRINTEMPS, UNE ATMOSPHÈRE UNIQUE VOUS ATTEND !



Forfait **ESCAPADE DU PRINTEMPS**

À partir de
269 \$
+taxes

Du dimanche au jeudi

*(À partir de 329 \$ + taxes
vendredi et samedi)*

23 mars au 18 juin 2025

WEEKEND BONI :

5 avril, 2-3, 9-10, 30-31 mai 2025.

Incluant :

HÉBERGEMENT

FRAIS D'EXPÉRIENCE EN VILLÉGIATURE

CRÉDIT NOURRITURE DE 20 \$ PAR NUITÉE

CRÉDIT SPA DE 20 \$ PAR PERSONNE

CRÉDIT GOLF DE 20 \$ PAR PERSONNE OU

CRÉDIT CURLING DE 20 \$ (60 min.)

POUR PLUS DE DÉTAILS VISITEZ :

FAIRMONT.FR/MONTEBELLO

OU CONTACTEZ-NOUS 1 800 870 7619

Fairmont
LE CHÂTEAU MONTEBELLO