

Flèche

ART DE VIVRE

Célébrité

Le terrain de jeu
d'Ariane Moffatt

Saveurs

Cocktails
au parfum local

Évasion

Roadtrip en Croatie

Éveiller ses sens
EN NATURE



Projet signé



**FENÊTRES
LAURENTIENNES**

RBQ: 8276-6015-39

40 ANS
À VOS CÔTÉS, POUR
40 ANS
DE SUCCÈS ENSEMBLE!

Nous offrons l'installation partout au Québec



390, rue de Saint-Jovite, Mont-Tremblant | 819 425-3121 | fenetreslaurentiennes.com



4 Tendance : Nature et pleine conscience, un duo apaisant

7 En bref

8 Vie active : 10 mythes sur l'activité physique

10 Célébrité : Le terrain de jeu d'Ariane Moffatt

12 Immobilier : Boom de la construction

14 Maison : Dossier salles de bain

19 Coups de cœur de l'équipe

20 Sortir

22 Saveurs : La saison des poivrons

24 À boire : Cocktails à saveur locale

26 Évasion : Roadtrip en Croatie



Photo de couverture : AdobeStock

Flèche

MÉDIALO
Médialo, 250, rue Jacques-Plante Bureau 204,
Repentigny, QC J5Y 0L2
www.medialo.ca
514 394-7156
redaction@flehecible.com

ÉQUIPE DU MAGAZINE FLÈCHE

Rédactrice en chef : Marie-Catherine Goudreau
Directrice du magazine : Sabrina Desjardins
Conseillers en solutions médias :
Stéphanie Lomas, Nathalie Chalifoux,
Joëlle Bélisle et Sarah Carrière

COLLABORATEURS

Vie active : Laurence Bonneau-Charland
Immobilier : Louis Giguère
Maison : Emmanuelle Landry
et Mathieu Bégin
Saveurs : Véronique Bouchard
Évasion : Sandra Mathieu

MÉDIALO

Président : Frédéric Couture
Vice-Présidente :
Véronique Gauthier
Directeur de production :
Cédric Juguet
Directeur de l'information :
Alex Proteau

Publié par Médialo inc.

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



NATURE

ET PLEINE CONSCIENCE

Un duo apaisant

Marcher en silence en forêt, écouter attentivement le bruit des feuilles sous le vent et de la rivière qui coule à flot, sentir cette odeur rassurante des arbres qui nous entourent, se laisser surprendre par le chant d'un oiseau en vol. Puis, se poser. Ressentir l'apaisement de son corps et de son mental. Du yoga à la marche méditative, quatre entreprises de la région nous partagent leur expérience de nature et pleine conscience, une tendance qui est de plus en plus populaire. **Par Marie-Catherine Goudreau**

Aventures et méditations

Allier sport et pleine conscience, c'est ce qu'a voulu faire Astrid de Bellefon en créant le Mindful Escape Club. Depuis plus d'un an, le club organise des événements dans les Laurentides, au Québec et ailleurs dans le monde. « J'ai commencé à faire du sport en arrivant au Québec. Je n'étais pas du tout sportive avant! J'ai rencontré beaucoup d'amis grâce à cela », explique Astrid d'entrée de jeu. Elle tombe toutefois rapidement dans le piège de la performance, raconte-t-elle. C'est après avoir parcouru le chemin de Compostelle qu'elle réalise ce qui est vraiment important pour elle et laisse tomber la performance pour s'amuser, tout simplement. « Le plein air, c'est aussi fait pour se dépasser, pour tisser des liens. »

Astrid a ainsi l'idée de créer un club pour combiner à la fois le sport et la pleine conscience, une offre qui n'est pas présente selon elle dans les groupes de plein air. Le club propose donc des événements qui combinent des sports d'aventure, comme la course à pied, le vélo, le ski de fond ou la randonnée, avec des expériences enrichissantes comme le yoga, la méditation ou des ateliers artistiques. Ces activités sont souvent accompagnées de repas composés d'aliments sains et locaux.

Par exemple, l'été dernier, le Mindful Escape Club a organisé un événement « Trails et mindfulness » en collaboration avec Farouche Tremblant. « C'était une occasion, autant pour des femmes que pour des hommes, de venir faire de la course en sentiers en forêt, tout en appréciant où l'on est et en reconnaissant la nature qui nous entoure et le contact avec elle. » D'autres événements combinaient randonnée, yoga et ateliers artistiques.

« Je trouve intéressant de pouvoir équilibrer, à la manière du Yin et du Yang, une activité extérieure qui pousse les participants à sortir de leur zone de confort, suivie d'un moment propice à la reconnexion avec soi-même, soutient pour sa part Astrid. Après avoir vécu quelque chose d'intense, on prend le temps de se poser et d'observer ce qui s'est passé. Cela permet de prendre conscience de l'effet que ça cause sur soi. Je crois que c'est important de créer un vide afin de mieux comprendre ce qui vient de se passer. »

Le yoga en nature : éveiller les sens

Le yoga en nature gagne aussi en popularité depuis des années, et est parfois même plus populaire que le yoga en studio. En plus d'être économique, cette activité permet d'éveiller tous ses sens et d'approfondir la connexion avec soi et son environnement.

« Le yoga à l'extérieur apporte une liberté autant du côté des professeurs que de celui des participantes », explique Mylène Martin, fondatrice de Naturaktive, studio de yoga



Photo : Greg Dalleau

et d'entraînement nomade dans les Laurentides. « À l'extérieur, tous les sens s'éveillent », dit celle qui est aussi professeure de yoga.

Avec Naturaktive, les cours de yoga se déroulent dans des endroits comme les champs de la Maison Lavande, entre les fleurs des Jardins Michel Corbeil ou les vignes d'un vignoble, sur la plage du lac des Deux Montagnes ou encore sur une île de la rivière des Mille-Îles, rapporte Mylène.

« Les sensations sont décuplées quand tu es en plein air. Plutôt qu'être enfermé entre quatre murs, tu ressens le soleil, le vent, tu as un beau visuel. Ça permet de respirer avec la nature, de ne faire qu'un avec elle », souligne de son côté Nady Marro, fondatrice du Festival Flow Yoga et Son qui aura lieu à la fin du mois d'août à Val-Morin. « Souvent, j'ai l'impression que les gens se connectent encore plus à leur pratique de yoga. [...] Parfois, il peut y avoir des surprises, comme un aigle qui passe. Ça crée des moments magiques. »

« En yoga, on parle beaucoup d'enracinement. Dehors, on va mettre les pieds à même le sol, ce qui permet d'être encore plus enraciné et connecté à notre environnement », explique Nady.

Robert Guy

robert.guycourtier@gmail.com
819 217-5208

Lorraine Hamel

info@lorrainehamel.com
450 436-0206

Brygitte Lupien

brygitte@lupien.com
514 922-1413

Caroline Magnan-David

caroline.magnan@remax-quebec.com
819 421-1414

Juliane Dollas

juliane.dollas@remax-quebec.com
514 518-1760



Vivre au

CRE/MAX eur
des Laurentides!

bonjour
Agence immobilière

15, rue Principale Est à Sainte-Agathe-des-Monts, B. 819.326.6860

>1286916

Cette dernière donne aussi des cours de yoga et marche lors desquels elle pratique la marche méditative. « On va marcher très lentement et doucement en pleine conscience. On prend le temps de regarder autour, de sentir son pied au sol, de respirer les odeurs de la forêt. Cela vient diminuer le rythme cardiaque et apaiser les tensions », explique-t-elle. Ensuite, arrivé au bon endroit, en forêt ou près d'une rivière, le groupe s'installe pour une séance de yoga.

Une séance au sommet

Chaque été, au Sentier des cimes à Mont-Blanc, il y a une soirée de yoga au coucher du soleil. La séance commence dès l'ascension de la tour, alors que les participants sont invités à prendre conscience de l'environnement qui les entoure. « J'invite les gens à faire une marche méditative, à être plus dans l'observation, à prendre un moment de lenteur avant d'arriver au sommet », explique Julie Demers-Payette, professeure de yoga qui donne le cours au Sentier des cimes.

En plus d'être en pleine nature, les participants profitent d'une vue panoramique sur le soleil qui se couche sur les montagnes laurentiennes. La professeure adapte d'ailleurs sa séance afin que les participants puissent regarder la vue tout en bougeant. « Là-haut, l'air est encore plus frais, plus pur. Puis, tu n'as aucune distraction, contrairement à ce qu'on peut vivre dans un parc par exemple », souligne Julie. Puis, à 40 mètres de hauteur, l'équilibre et la stabilité sont davantage sollicités, ce qui permet d'explorer des dimensions différentes de la pratique du yoga comparativement à une séance en studio.

Nombreux bienfaits

Plusieurs études démontrent que l'exposition aux forêts stimule notre système immunitaire. « Lorsque nous respirons l'air de la forêt, c'est comme si nous participions à une séance d'aromathérapie naturelle. Les arbres libèrent des composés chimiques dans l'air appelés phytoncides qu'ils utilisent pour se protéger des insectes. Lorsque nous respirons ces phytoncides, notre corps répond en augmentant le nombre et l'activité

d'un type de globule blanc spécifique : les cellules tueuses naturelles (ou cellules NK) », lit-on sur le site web de l'organisme Arbres Canada.

Nady Marro aime particulièrement faire ses séances près de l'eau et des rivières. « Je trouve que ça vient faire un nettoyage direct au niveau de ton énergie. Il y a une magie qui opère. Ça vient laver le bruit de ton mental. Juste regarder l'eau couler vient faire une relaxation profonde. Cela étant, j'aime aussi les arbres, la forêt, qui apportent quelque chose de rassurant », soutient Nady.

Pour ceux qui n'ont jamais pratiqué le yoga, le faire à l'extérieur le rend encore plus accessible. « C'est une belle porte d'entrée pour une personne qui n'a jamais essayé le yoga, indique Mylène. Je pense que ça peut être moins intimidant pour une personne qui en fait pour la première fois. Puis, les gens adorent combiner deux activités, que ce soit la randonnée et le yoga ou le rabaska et le yoga. »



Photo : Nadyogart

50 Ans Years Est. 1973
Portes & Fenêtres
DALMEN
Windows & Doors

GAMMA
BLIM LINE

Vos experts
en fabrication de portes
et fenêtres architecturales
de haute qualité.

ENVOYEZ-NOUS VOS PLANS !
info@dalmen.com
1 800 267-1747 | dalmen.com

>1286974



Blainville en fête

Blainville en fête revient pour célébrer la fin de l'été avec une journée gratuite et festive pour tous les âges. Le 16 août prochain dès 11 h, la troupe Flip Fabrique proposera deux prestations dynamiques sur la scène secondaire. En soirée, place à la musique avec un spectacle rétrospective de Blainville en chansons à 19 h 30, suivi d'un hommage aux BB interprété par Ludovick Bourgeois à 20 h 30. La soirée se conclura en grand avec un feu d'artifice et un spectacle de drones dès 22 h.

Photo : Ville de Blainville



Photo : Réjean Beaulieu

BIXI arrive à Deux-Montagnes!

Deux-Montagnes compte maintenant 5 stations BIXI avec 25 vélos électriques et 25 vélos mécaniques pour se déplacer autrement : de façon active, pratique et écologique! Voici les emplacements où vous pouvez déjà emprunter un BIXI à Deux-Montagnes : parc Olympia, parc du Centenaire, parc Jean-Paul Beauchemin et la gare de Deux-Montagnes. La station de la gare Grand-Moulin sera mise en service sous peu. Vous pouvez télécharger l'application BIXI pour connaître les modalités et pour voir les vélos disponibles en temps réel.



Photo : Strøm spa

Le Strøm spa nordique Saint-Sauveur s'agrandit

Le Strøm spa nordique Saint-Sauveur amorce la deuxième phase de ses travaux d'agrandissement, avec une ouverture prévue à l'hiver 2026-2027. Le projet prévoit notamment un bain flottant au sel d'Epsom, une rivière thermale, un pavillon intérieur pour profiter de la thérapie et un nouvel aménagement paysager offrant une vue élargie sur la rivière à Simon. L'agrandissement, inspiré du patrimoine architectural des Laurentides, fera du Strøm le plus grand spa de la région. Durant les travaux, la majorité des installations et le restaurant Nord resteront ouverts au public.

De nombreux festivals dans les Laurentides au mois d'août!

Le mois d'août s'annonce festif dans les Laurentides avec une série d'événements à ne pas manquer. D'abord, le festival 1001 Patentes qui bougent animera Val-David du 1^{er} au 10 août, suivi du Festival Tournant à Val-Morin, du 14 au 17 août, axé sur la danse contemporaine. À Prévost, le festival de la BD se tiendra les 16 et 17 août à l'école du Champ-Fleuri, tandis que le Festival de cirque des Laurentides reviendra du 20 au 24 août à Val-David. Le Festival Superfolk de Morin-Heights, où l'on pourra voir Ariane Moffatt et Frazey Ford, aura lieu les 22 et 23 août, en même temps que le FestiRock de Saint-Colomban, le 23 août. Le week-end d'après, le Festival Focus s'installe à Sainte-Adèle du 29 au 31 août. La Fête de la musique prendra aussi place à Tremblant, du 29 août au 1^{er} septembre. Enfin, le Festival FLOW Yoga et Son ainsi que le Festival des Rythmes Latins complètent ce dernier week-end animé du mois d'août. De quoi combler tous les publics!



Ste-Adèle... Habitez la nature.

Projet d'exception avec terrains adossés au P'tit Train du Nord

Riverdale

>1291963

Contactez-nous! 514.617.7211 • leriverdale.com



VRAI OU FAUX?

10 mythes sur l'activité physique

L'activité physique est essentielle pour notre santé physique et mentale. Pourtant, de nombreuses idées reçues circulent autour de l'entraînement et certaines sont des mythes. Entre les lectures et les vidéos en ligne, les promesses vendues et les conseils reçus d'amis, il est parfois pénible de différencier le vrai du faux, ce qui peut en décourager certains ou mener à des erreurs chez d'autres. Voici donc 10 affirmations courantes analysées pour vous. Par Laurence Bonneau-Charland, kinésiologue

1 Un bon échauffement est indispensable avant un entraînement.

Vrai. Un bon échauffement prépare le corps à l'effort, augmente la température corporelle, améliore la mobilité, réduit les risques de blessure et améliore les performances. Il ne doit pas être négligé, même pour des séances courtes ou modérées. Il est important de privilégier un échauffement dynamique qui alternera notamment entre étirement et contraction musculaire (exemple : un balancement de jambe), et qui visera à augmenter votre circulation sanguine et votre rythme respiratoire. Les étirements statiques sont quant à eux à éviter avant un entraînement, car ils mettent les muscles au « repos ». Ils diminuent ainsi la performance et augmentent le risque de blessure. Les étirements sont toutefois utiles après l'effort pour favoriser la détente et la récupération, mais ne préviennent pas pour autant les courbatures.

2 La balance est un outil essentiel dans un objectif de perte de poids.

Faux. À volume égal, le muscle est plus dense que la graisse, donc plus lourd. Il peut alors être décourageant lorsque l'on s'entraîne pour perdre du gras de se fier uniquement au chiffre sur la balance. Il est possible de perdre de la masse adipeuse, de gagner du muscle et de peser encore la même chose. Pourtant, la composition corporelle a bel et bien changé. Le ressenti, le niveau d'énergie, la taille de vêtement, le miroir et les mensurations seront de meilleurs indicateurs que le poids.

3 Faire de la musculation rend automatiquement gonflé et très musclé, même chez la femme.

Faux. La prise de muscle dépend de plusieurs facteurs : génétique, alimentation, intensité, régularité, et type d'entraînement. Chez la femme, la prise de masse musculaire ou le gain de volume est quant à lui naturellement limité par le niveau de testostérone plus faible que chez l'homme.

4 La musculation aide à prévenir l'ostéoporose.

Vrai. Tout à fait! Une mise en charge par l'utilisation de poids et haltère ou encore d'une bande de résistance stimule la formation de cellules osseuses, ce qui mène à une augmentation de la densité osseuse et à son maintien. Une meilleure musculature aide également à prévenir les chutes et ainsi diminuer les chances de fracture.

5 Il faut au moins 30 minutes d'activité physique pour en tirer des bénéfices.

Faux. Aussi peu que 10 à 15 minutes d'activité physique par jour ont des bénéfices mesurables sur la santé : réduction des risques cardiovasculaires, amélioration de l'humeur, meilleure gestion du poids, etc. L'important est la constance et la fréquence, plus que la durée. Une personne sédentaire sera rapidement gagnante en s'activant que quelques minutes au quotidien, tandis qu'une personne en forme verra même un entraînement court et intense s'avérer très efficace. Visez tout d'abord à développer graduellement l'habitude.



Photo : Adobe Stock

6 Courir est mauvais pour les genoux.

Faux. Chez une personne en bonne santé, courir modérément renforce les articulations pourvu que l'activité soit pratiquée de manière sécuritaire et intelligente. Les blessures apparaissent souvent à cause de mauvaises chaussures, d'une mauvaise technique ou d'un excès de volume d'entraînement.

7 Il est possible de cibler la perte de graisse sur une zone spécifique du corps.

Faux. Malheureusement, ce n'est pas aussi évident! Même si vous vous efforcez de faire des abdominaux, cela ne veut pas dire que vous ferez fondre la graisse de votre ventre. Chaque corps est distinct et puise ses réserves à un endroit différent en « premier ». La perte de masse adipeuse n'est pas uniquement localisée. Le renforcement abdominal a toutefois de nombreux bénéfices et contribuera à un ventre plus plat, plus tonique, une fois l'excès de graisse disparue. Un entraînement judicieux combiné à une bonne alimentation augmentera vos chances de succès.

Lisez l'article complet en ligne,
en scannant ce code QR :



Née avec la passion du mouvement, **Laurence Bonneau-Charland** a toujours nourri son énergie par l'activité physique et le plein air. D'athlète en sport-études en gymnastique artistique à athlète sur l'équipe canadienne de planche à voile, Laurence a complété ses études universitaires en kinésiologie suivies de plusieurs certifications complémentaires notamment en course à pied, en entraînement périnatal, en réadaptation musculaire et posturale, en entretien motivationnel, en intégration des réflexes primitifs et en oncologie. Elle a fondé la clinique Vie active à Sainte-Agathe-des-Monts.

FLÈCHE X UNIPRIX ST-SAUVEUR

PROFITEZ DU SOLEIL EN TOUTE SÉCURITÉ

Pour profiter du soleil en toute sécurité, il faut passer par l'application de soins solaires de qualité, comme les soins solaires Avène. Une bonne protection aide à prévenir les coups de soleil, le vieillissement prématuré de la peau et les risques de cancer de la peau. En adoptant les bonnes habitudes, il est possible de profiter des journées ensoleillées tout en préservant la santé de sa peau!

Contenu promotionnel



Pour prendre soin de toute la famille: Lait famille

Ce soin solaire non parfumé doté d'une texture ultra fondante protège les peaux sensibles de toute la famille jusqu'à vos activités nautiques, grâce à sa résistance hautement efficace à l'eau, pendant 80 minutes.



Pour être protégé en toute simplicité: Spray visage et corps

Ce soin solaire en spray ultra fluide permet une application rapide et uniforme, sur le visage et sur le corps. Au contact de la peau, ce soin est instantanément absorbé dans la peau.



Pour être protégé en tout temps: Bâton solaire

Ce bâton est idéal pour vous suivre dans vos activités quotidiennes grâce à son format compact pratique. Il sera votre soin solaire préféré pour protéger les zones sensibles telles que les cicatrices, les lèvres et les oreilles, qui peuvent parfois être négligées.



Bourassa, Halley et Leduc
Pharmaciens propriétaires affiliés à

uniprix



Votre pharmacien
propriétaire Luc
Bourassa et son
équipe

UNE ÉQUIPE À L'ÉCOUTE DE VOS BESOINS

Soins infirmiers, prise de
sang et vaccination sur
place sur rendez-vous

222-G, chemin du Lac-Millette,
Saint-Sauveur | 450 227-8451

Heures d'ouverture

Lundi	9h00 à 18h00
Mardi	9h00 à 20h00
Mercredi	9h00 à 20h00
Jeudi	9h00 à 20h00
Vendredi	9h00 à 20h00
Samedi	9h00 à 17h00
Dimanche	10h00 à 17h00



Photo : Adem Boutidja

LE TERRAIN DE JEU
d'Ariane Moffatt

Ariane Moffatt a surpris tout le monde le printemps dernier en lançant sans avertissement son album *Airs de jeux*. En tournée des festivals cet été, *Flèche Laurentides* s'est entretenu avec celle qui sera en performance au Superfolk de Morin-Heights le 22 août.

Propos recueillis par Marie-Catherine Goudreau

Avec le recul, penses-tu que le lancement surprise de ton album a contribué à accroître sa visibilité auprès du public et des médias?

Je ne regrette pas mon petit coup! Je pense que c'était intéressant de surprendre les médias, mes fans, surtout! Ça dynamisé la sortie de l'album, notamment avec l'émission en direct de *Star Académie*. C'était un beau party! Ça change les habitudes et la routine.

Aujourd'hui, il y a une manière de faire quand on sort de la nouvelle musique, qui est très dictée par les plateformes d'écoute en ligne. Dans une époque où l'on est dirigé par ces plateformes, qui ne nous payent pas nécessairement, est-ce qu'on peut décider quand et comment on sort notre musique? Il y avait un petit geste politique là-dedans.

Puis, l'album s'appelle *Airs de jeux*, alors c'était une manière de s'amuser avec les gens et de créer la surprise. Je ne l'aurais pas fait si ce n'était pas cohérent avec le côté pétillant et électro-pop de l'album.

Pourquoi avoir choisi d'écrire autour du thème du jeu?

Dans le thème du jeu, il y a plusieurs niveaux possibles. Par exemple, le jeu comme quand on sort des carcans et de la rigidité de notre quotidien pour s'amuser et faire des choses qui nous font plaisir, au-delà de la rentabilité et de la productivité. Également, dans nos relations, on a des niveaux de jeux. Le jeu, ça inspire aussi au contact humain, à la relation avec les autres.

En écrivant cet album, j'ai retrouvé la joueuse de musique en moi, la maman joueuse, la joueuse qui a joué dans *Nos belles-sœurs*, la joueuse enfant en moi. C'est une thématique qui m'appelait pour ce projet.

Quel a été le processus de création pour cet album?

Contrairement à ce que j'ai l'habitude de faire, après la tournée de mon dernier album solo, durant la pandémie, j'ai pris du temps. J'ai acheté mon studio. J'ai pu « geeké » en masse et j'ai eu le temps de tripper avec mes machines. Aussi, j'ai enseigné l'écriture de chansons à l'Université Concordia. Bref, j'ai fait des projets qui n'étaient pas centrés sur moi et mon nombril. J'en avais besoin! Ça m'a fait du bien.

Puis, à un moment, j'ai senti que c'était le bon moment et j'ai attaqué à nouveau la création. Toutes ces choses que j'ai faites entre temps m'ont servie à avoir une meilleure fraîcheur et une meilleure disponibilité. J'ai réalisé à quel point la pop électro me manquait et que j'avais vraiment envie de retourner sur scène avec quelque chose de très dansant. C'est ainsi que l'album a trouvé son identité.

Comment cet album se différencie-t-il de tes précédents, notamment de ton dernier, *Incarnat*?

Il est complètement à l'opposé dans la *vibe*. C'est quelque chose de plus rassembleur, de plus universel. L'album *Incarnat* était vraiment autour du piano et des cordes, il y avait une forme de sobriété, d'intériorité et de douceur. *Airs de jeux* est comme une contre-réaction vers une pop plus actuelle. Je reviens à un son que les gens vont reconnaître, à un caractère fédérateur qu'on retrouve dans ma pop.

Souvent, on réagit à ce qu'on a fait avant. J'étais tannée d'être toute seule sur scène : autant j'ai voulu faire ça avec *Incarnat*, autant j'ai voulu en profiter autrement avec cet album. On est dans une période assez austère et difficile, et pour moi, la musique est un exutoire et une échappatoire. Avec cet album, je me suis construit une ou deux prochaines années lors desquelles je pourrai me défouler sur scène, jouer avec d'autres musiciens, retrouver ce trip de gang, communier avec les gens. Je voulais avoir ce terrain de jeux et tous ses avantages.

Bientôt 25 ans de carrière : comment vois-tu cela?

Ma plus grande réalisation dans ma carrière, c'est de durer dans le temps. D'avoir une carrière qui perdure, c'est mon plus grand bonheur. La musique, j'en mange et j'aime encore cela comme au premier jour. Je me trouve chanceuse à 45 ans de sortir des albums qui plaisent encore et d'avoir un retour positif.

Je me suis exposée à différents défis, comme jouer au cinéma ou enseigner à l'université. J'essaye de toujours sortir de ma zone de confort, et toutes ces expériences nourrissent ma pratique artistique. Dans tout ça, j'ai aussi élevé trois beaux garçons en plus de ma carrière de femme musicienne. Ce n'est pas toujours facile à concilier, mais pour moi, la réussite de ma vie c'est d'avoir réussi à équilibrer tout cela - même si ça comporte beaucoup de défis!

Au niveau musical, je crois qu'il ne faut pas trop résister au changement, mais plutôt essayer de comprendre, de s'adapter et de rester curieux des autres. Je pense que c'est comme ça qu'on reste pertinent.

À quoi peut-on s'attendre de ton prochain spectacle?

Ce sera un show électro-pop et dansant! Je vais jouer mon dernier album ainsi que d'anciens succès revisités. On va avoir du fun!

Ariane Moffatt sera de passage dans les Laurentides au Superfolk de Morin-Heights le vendredi 22 août. Pour des billets, rendez-vous sur le superfolk.ca. Son album *Airs de jeux* est disponible sur toutes les plateformes d'écoute en ligne.

Boom de la CONSTRUCTION

Nos fameuses vacances de la construction viennent de prendre fin et, au retour, ce ne sont pas les chantiers qui manquent! En effet, depuis la pandémie, on le sait, la région des Laurentides a bénéficié d'une des migrations interrégionales les plus élevées de la province. De plus, la pertinence de sa vocation en tant que région de villégiature ne fait que se renforcer. Ainsi, la pression pour loger tout ce beau monde et ceux qui leur livrent des services ne fait qu'augmenter. On peut aujourd'hui mieux en prendre la mesure. **Par Louis Giguère B.A. Ecn., M. Sc., Courtier immobilier résidentiel**

Votre prochaine propriété peut être en construction

Condos et résidences haut de gamme, maisons unifamiliales, maisons de ville, condos locatifs luxueux, moins luxueux, ou abordables pour établir sa résidence principale ou secondaire... Cherchez un type d'habitation et vous le trouverez certainement en construction! De Mont-Tremblant à Saint-Sauveur, on a soudainement l'impression que toute cette activité s'est produite du jour au lendemain. En fait, plusieurs projets - dont certains ont démarré il y a quelques années - arrivent à des étapes où ils ont de la visibilité. En effet, pour qu'un projet lève de terre, il aura fallu la réalisation d'études de faisabilité financière, techniques et juridiques, l'élaboration de plans, de calendriers, de montages financiers, l'obtention de permis et de différentes autorisations... et j'en passe! Bref, il y a loin de la coupe aux lèvres.

Ainsi, le nombre de projets déposés depuis la pandémie a créé un goulot d'étranglement pour plusieurs professionnels impliqués dans ce processus. Résultat des courses, on commence aujourd'hui la construction de projets acceptés depuis longtemps, d'autres, plus vieux entreprennent de nouvelles phases, alors que de tout nouveaux projets - jamais vus ou entendus - sortent de terre. Cette abondance crée une masse critique de nouveautés qui ne peuvent plus passer inaperçues!



Photo : Adobe Stock





MICRÔTEL
BY WYNDHAM

MONT-TREMBLANT

PROMOTION AOÛT
20% de rabais*
pour les nuitées du lundi au jeudi

Animaux de compagnie acceptés
ICI, TOUTE LA FAMILLE EST LA BIENVENUE...
même les plus poilus!

*Dimanche au jeudi – valide juste qu'au 30 août 2025- sujet à disponibilité

CONTACTEZ-NOUS AU: 819 717-2700
235 MONTÉE RYAN, MONT-TREMBLANT, QC, J8E 1S3



Saint-Sauveur sur tous les tableaux

Sans faire une analyse exhaustive, on peut retenir certains projets qui ont des qualités structurantes. Prenons le St-Soho à Saint-Sauveur qui ajoute 30 maisons de ville au cœur du centre-ville à distance de marche de tous les services. On y attirera des petites familles qui participeront forcément à la vie communautaire et commerciale.

Plus loin vers le Sommet Saint-Sauveur, Le Norden ajoute des maisons unifamiliales de grand prestige dans la montagne ainsi que 78 maisons jumelées situées au pied du versant ouest du Sommet Saint-Sauveur.

Plus vers le sud, dans un secteur de villégiature mature de cette ville, au lac des Chats, Leforesta offre une trentaine de terrains de 1 à 3 acres avec accès notarié au lac. On joue sur tous les tableaux : petites familles qui seront des utilisateurs de tous les services, ménages avec revenu supérieur qui seront bienvenus dans les restaurants et épiceries fines du village, et on ajoute du nouveau un secteur de villégiature traditionnel.

Sainte-Adèle en transformation

À dix minutes de Saint-Sauveur par l'autoroute 15, on peut dire sans se tromper que Sainte-Adèle est en transformation. À la sortie 67, sur le boulevard de Sainte-Adèle, un nouveau supermarché Maxi nous accueille. Puis, un peu plus haut, l'ancien théâtre d'été désaffecté depuis plusieurs années devient Union Condos. Il s'agit d'un imposant bâtiment de quatre étages qui sera situé derrière le théâtre patrimonial où seront construits des condos locatifs de luxe. Le vieux théâtre en pierres a par ailleurs été conservé et il offrira pour sa part bistro et commerces.

Un peu plus loin, l'ancienne halte routière Howard Johnson – désaffectée elle aussi depuis plusieurs années – devient Le Howard. Il sera composé de 72 unités de condos locatifs et de 78 places de stationnement intérieur, ce n'est pas rien! Sans compter Le Blondin, 42 condos de luxe sur la rue Blondin tout proche de la route 117 et une nouvelle phase du Bourg du Lac, sur la rue Morin, où 42 unités locatives sont en construction. Il va sans dire que ces annonces font le bonheur des commerçants établis dans le cœur villageois.

Nouveaux horizons

Plus au nord, à Sainte-Agathe-des-Monts, le Domaine des Lumières, accessible par le chemin de Sainte-Lucie, fait parler de lui. Il s'agit d'un projet d'une superficie de 176 acres qui comprend 2 lacs et qui offrira 68 terrains. Il valorise ainsi un secteur dormant de cette ville. Plusieurs modèles de résidences y sont offerts, tous signés Maisons Bonneville.

Mont-Tremblant n'est certainement pas en reste. Au plan de la villégiature, le projet Ostrya, en livraison actuellement, comprend 114 condos de luxe, spacieux au design alpin contemporain avec accès aux pentes. Ce projet s'ajoute à l'Hymne des Trembles pour créer une masse critique qui rend encore plus plausible l'ouverture du Sommet Timber – projet dont l'avancement a été présenté l'hiver dernier - qui ajouterait des milliers de pieds carrés au domaine skiable actuel... et j'en passe.

En ce début du mois d'août, on peut dire sans se tromper qu'il ne manquera pas d'ouvrage pour nos travailleurs de la construction... après des vacances bien méritées!

Profondément enraciné dans les Laurentides, **Louis Giguère** possède un baccalauréat en économie et une maîtrise en marketing du HEC de Montréal. Avant de devenir courtier immobilier, il a fait carrière en design, communications et marketing. Il sait créer de la valeur et mettre en évidence les attributs-clés des lieux et du patrimoine bâti laurentiens. Journaliste indépendant, il a écrit plusieurs articles sur des projets immobiliers, des maisons d'architectes, les tendances en consommation et le style de vie dans différents médias québécois.



Etienne SAVARD
Société par actions d'un courtier immobilier INC

Le seul courtier RE/MAX avec bureau situé à Val-David

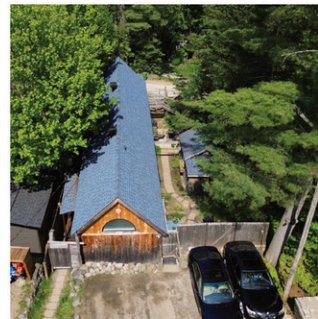
2515, DE L'ÉGLISE, VAL-DAVID

etiennesavard.com
819 322-3666



VAL-DAVID VENDU

Au cœur des activités de plein air et des attraits du village de Val-David, à proximité à pied du parc régional et linéaire (ski, vélo, marché, épicerie, parc, etc.) Charmant plain-pied avec finition de qualité, boiseries. Grande aire ouverte avec magnifique tourelle au salon, Spacieuse chambre principale, possibilité d'une 2^e chambre au sous-sol (sans fenêtre). Pièce fermée et ventilée au sous-sol pour le spa de 6 places, garage 14 x 21, piscine hors terre chauffée avec thermopompe.



VAL-DAVID 350 000\$

Plain-pied lumineux au goût du jour, plafond cathédrale, fenestration abondante, offrant une grande aire ouverte de style loft, poêle au propane au salon, 1 chambre avec bain à remous, véranda avec vue sur la montagne. Belle cour intime et paysagée, avec atelier/bureau 4 saisons, indépendant de la maison pour bureau à la maison ou selon vos besoins. Idéal pour un couple ou une personne seule. À proximité des pentes de ski Vallée bleue, du parc régional et linéaire, des activités de plein air, du dynamique village de Val-David et de ses services. MLS 13344219



SAINTE-AGATHE-DES-MONTS 295 000\$

Maison à étage de 2 chambres à coucher et 2 salles de bain. Elle offre une belle aire ouverte au rez-de-chaussée, et au deuxième étage, vous trouverez une grande chambre des maîtres avec sa salle de bain. La propriété bénéficie également d'une grande galerie ensoleillée et d'un terrain plat de 12 998 pieds carrés. Située sur la route 329 en direction de St-Donat, à proximité de la route 117, de l'autoroute 15 et de divers services. MLS 15515767



VAL-DAVID VENDU

Charmant plain-pied de 2 chambres et 2 salles de bain, grand salon avec foyer au gaz propane, sous-sol aménagé avec possibilité de loger un membre de votre famille, grande salle familiale, 2e cuisine. 2 garages, dont un attaché à la maison et un autre détaché vers l'arrière. Grand terrain plat et ensoleillé de 16 495 PC, offrant plusieurs possibilités d'aménagement, jardins, etc. À proximité du village, des activités de plein air, ski alpin Vallée Bleue et Belle Neige, et des services.



MORIN-HEIGHTS VENDU

Charmant jumelé au goût du jour offrant un beau cachet. À deux minutes des pentes de ski de Morin-Heights, du corridor aérobie, des pistes de raquettes et des activités de plein air. 3 chambres + bureau, aire ouverte avec foyer au gaz et belle fenestration, planchers de pin, sous-sol aménagé, 2 salles de bain complètes + une salle d'eau. Grande cour arrière. Secteur paisible. Seulement une bande de terrain entourant les 2 propriétés et le puits artésien sont en copropriété et en commun.



VAL-DAVID 675 000 \$

Belle propriété avec cachet. À proximité du centre de Val-David et de Ski Vallée Bleue. Logement principal très lumineux offrant une fenestration abondante, immense terrasse en pleine nature, salon et salle à manger avec son magnifique foyer de pierre, cuisine spacieuse avec comptoir de granit, 2 chambres dont une avec salle d'eau attenante, grand bureau, SDB avec bain thérapeutique et douche multi-jets. Logement du bas en rez-de-jardin, salon spacieux avec foyer au bois. 2 chambres. Rapportant 1550\$/mois. Terrain boisé et aménagé de vivaces de 21 086 PC. Espace de rangement partagé. Vendu complètement meublé. MLS 9825744

SALLE DE BAIN

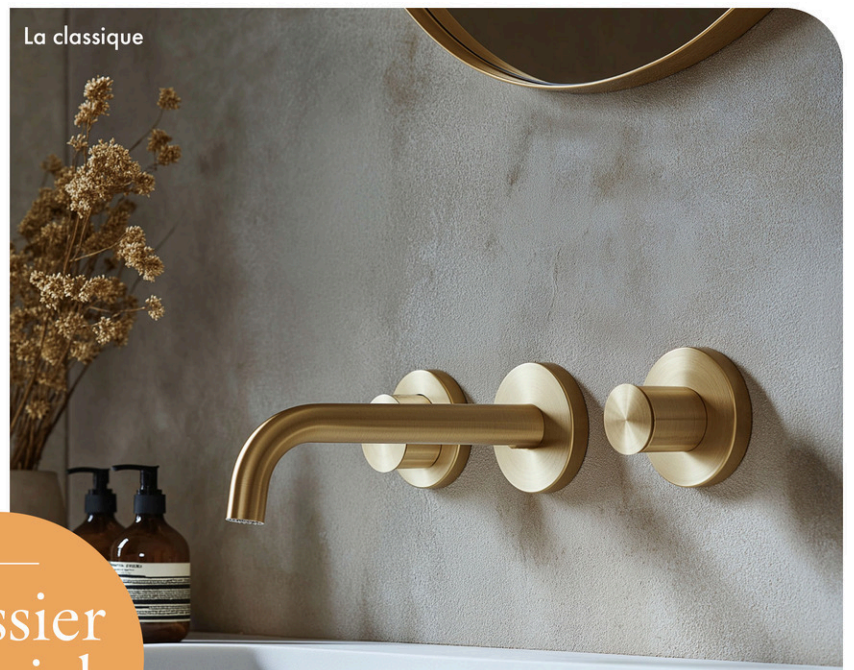
Définissons votre style

La première étape de la conception d'un projet est de définir le style qui vous fait vibrer, dans lequel vous serez fier de vous définir et d'y vivre au quotidien. Il est parfois difficile de mettre des mots sur ce qui nous plaît réellement. Par exemple, le contemporain peut être très différent selon notre perception. Pourtant, il y a des bases importantes pour chacun des principes de design. Mais je crois qu'il ne faut pas se restreindre à un seul style, et c'est pourquoi j'adore faire des mélanges et des variations sur un même thème. Dans cet article, je vous propose huit styles de salle de bain pour vous inspirer dans vos prochains projets! Par Emmanuelle Landry



Photo : Courtoisie

La contemporaine



La classique

Dossier
spécial



La scandinave

Photos : Adobe Stock

La contemporaine

Le style contemporain inclut des lignes épurées et des couleurs neutres, avec souvent une touche de bois naturel afin de créer de la personnalité et de la chaleur à la salle de bain. Les matériaux nobles comme la pierre naturelle, le béton et le verre sont utilisés. On veut ici des espaces ouverts et aérés sans aucune fioriture. Vous pouvez aussi penser à des baignoires autoportantes, qui sont souvent la vedette devant la fenêtre avec une vue sur la nature! On préfère les carrelages à grands formats. On aime les ambiances zen et minimalistes.

La classique

L'élégance intemporelle, telle Coco Chanel! Une touche de nostalgie! Des céramiques avec effet de marbres ou de style métro, des poses en motif de chevrons. La robinetterie au fini chrome, car à l'époque, c'est le seul fini qui existait, parfois en or de laiton pour une touche sophistiqué. Les vasques sur pieds, les armoires ouvertes. Chaque détail est réfléchi, rien n'est laissé au hasard.

La scandinave

Les pays scandinaves sont froids, mais chaleureux. On reproduit ce style avec des bois blonds, des teintes claires et de grandes tuiles, du plancher aux murs. On cherche de la douceur, mais également du caractère. L'ouverture et la luminosité sont importantes. Fonctionnel et simple qui crée l'équilibre parfait. On ajoute de la déco organique, telle que des tapis et carpettes en osier.

La ludique

Pour la salle de bain de vos enfants ou encore pour votre salle d'eau, ça peut être l'endroit idéal pour s'amuser un peu, sortir des sentiers battus. Utilisons des couleurs qu'on n'oserait pas partout, comme le rose ou le turquoise. Dans les tuiles, le Terrazzo revient en force, avec son effet de roches colorées ou plus naturelles comme le roc. On aime les murales, le papier peint avec des formes géométriques. La petite touche déco peut être amusante, telle que les crochets avec des formes qui font référence à des objets qu'on aime. Des miroirs en arche ou encore des cadres abstraits qui font référence à nos artistes préférés.

La rustique

Le bois est l'élément central des espaces rustiques. On recherche la chaleur et l'authenticité. Pour le sol, on intègre, l'ardoise ou ses équivalents synthétiques. Des insertions de noirs pour la robinetterie et la quincaillerie. Des lavabos en pierres et texturés qui seront mis en valeur sur du mobilier organisé et asymétrique.

La contemporaine rustique

Ce style possède la base du style contemporain, avec ses matières, mais propose des textures et des reliefs pour créer la chaleur. On y retrouve un mélange de texture qui crée le caractère de ce mélange de style. La lumière naturelle et extérieure est importante pour mettre en valeur ce style.

La moderne

Ambiance minimaliste, matériaux de haute qualité, couleurs neutres : c'est ce qui définit le style moderne. On retrouve des surfaces dégagées, du mobilier intégré avec des miroirs plus grands que nature. On apprécie les grandes douches à l'italienne, des aménagements fonctionnels, mais esthétiques et harmonieux.

La moderne « farmhouse »

C'est actuel, mais aussi d'un classique qui perdure dans le temps. Le lambris blanc, plus large (environ 5 à 7 pouces), posé à l'horizontale ou à la verticale donne de la texture et une histoire à la salle de bain. Le bois comme couleur médiane, avec des comptoirs marbrés, apporte cet aspect classique. Puis, les lignes droites et définies assurent le côté moderne. Le blanc crée des tons monochromes et met en valeur les autres éléments.



La moderne « farmhouse »

Designer d'expérience et de formation, entrepreneure de cœur, maman X2, **Emmanuelle Landry** se dévoue corps et âme à tous ses projets, depuis plus de 15 ans. Cofondatrice de ABEL design à Sainte-Adèle, spécialiste en aménagement de cuisine et salle de bain, elle a une façon hors du commun de voir un espace.



VITRERIE

P I L O N

VENEZ CRÉER VOTRE

Douche DE RÊVE!

Fabrication sur mesure - Installation disponible
1302, rue de St-Jovite, Mont-Tremblant, QC, J8E 3J9

819-425-6787 | info@vitrieriepilon.com | vitrieriepilon.com

Estimation gratuite

FINANCEMENT Disponible Finaceit.







Salle de bain L'ÉLÉGANCE DANS LES DÉTAILS

La salle de bain contemporaine n'est plus un simple lieu de passage : elle devient un espace de détente, de design et de raffinement. Inspirées par la nature, les nouvelles tendances privilégient les matériaux nobles, les textures minérales et les lignes épurées. Comptoirs en pierre, robinetterie d'exception, céramique texturée — chaque détail est pensé pour transformer cet espace en sanctuaire personnel. Par Mathieu Bégin

Comptoirs : sobriété minérale et durabilité élégante

Les comptoirs de salle de bain suivent la tendance des matières durables et sophistiquées. Le quartzite, avec son veinage subtil et sa résistance exceptionnelle à l'humidité, s'impose comme un choix de premier ordre. Le Taj Mahal, aux teintes ivoire et dorées, reste un favori incontesté pour son équilibre entre douceur visuelle et robustesse.

Les pierres sintérisées, comme Dekton ou Laminam, se taillent une place de choix grâce à leur performance technique : elles résistent à la chaleur des outils coiffants, aux produits cosmétiques acides et ne se tachent pas. Offertes en imitation marbre ou en finis mats ultras contemporains, elles permettent de concevoir des salles de bain sans compromis entre esthétique et fonctionnalité.

Robinetterie : finesse, fini et fonctionnalité

Le choix de la robinetterie devient une véritable déclaration de style. Les finis noir mat, or brossé et laiton brut dominent la scène, apportant une touche chaleureuse ou dramatique selon l'effet recherché. Les lignes épurées, inspirées du minimalisme scandinave ou de l'Art déco, revisitent les classiques avec une touche contemporaine.

La marque italienne ZAZZERI, reconnue pour son savoir-faire artisanal et sa qualité irréprochable, incarne parfaitement cette tendance. Elle propose des robinets personnalisables dans une vaste gamme de finitions, de formes et de poignées, permettant aux designers comme aux particuliers de composer des pièces uniques, à la fois élégantes et fonctionnelles.

Baignoires : confort, design et conscience écologique

Parmi les chefs de file, la marque allemande BETTE se distingue. Elle propose des baignoires fabriquées à partir d'acier en titane vitrifié, 100 % recyclable, dotées de surfaces antidérapantes, faciles à entretenir, résistantes aux taches et à la chaleur. BETTE offre également une personnalisation complète des formes et des couleurs, pour une intégration parfaite dans tous les styles de salle de bain, du minimalisme zen au chic industriel.

En plus de son design épuré, BETTE s'engage en faveur de la durabilité environnementale grâce à des procédés de fabrication écoresponsables certifiés en Europe. C'est un choix à la fois esthétique, sécuritaire et responsable. À l'inverse, les baignoires en acrylique sont fabriquées par un procédé polluant, ne sont pas recyclables, et se rayent ou se tachent facilement.

Céramique murale et de douche : texture et caractère

Le carrelage mural n'est plus neutre ni effacé. La tendance est aux céramiques texturées, aux formats allongés ou surdimensionnés, et aux couleurs riches et naturelles : terre cuite, sable, ivoire, vert mousse.

Les grands carreaux en effet pierre, les plaques de porcelaine pleine hauteur et les motifs géométriques subtils habillent les douches à l'italienne et les murs d'accent avec élégance. Les formats 24 x 48 po ou même 36 x 120 po éliminent les joints visibles pour un effet spa luxueux.

Lavabos et vasques : sculpturaux et personnalisés

Les lavabos deviennent de véritables objets sculpturaux, taillés dans le marbre, la pierre sintérisée ou la céramique artisanale.

Installés en pose libre sur des comptoirs sobres, ils ajoutent une touche de galerie d'art à la salle de bain. Les formes ovales, carrées ou organiques s'intègrent parfaitement dans une esthétique équilibrée.

Lumière, rangement, ambiance

Les éclairages rétroéclairés derrière les miroirs, les rubans DEL sous les vanités et les niches murales intégrées deviennent la norme dans les salles de bain d'exception. Le mobilier suspendu, fabriqué sur mesure, libère l'espace au sol, renforce l'effet spa et facilite l'entretien.

Mathieu Bégin cumule une vaste expérience dans le domaine de la pierre naturelle et des surfaces haut de gamme. Entrepreneur passionné par la matière, le design et les cultures, il s'entoure chez Granite au Sommet d'une équipe d'experts misant sur la qualité, l'écoute client, l'innovation et des collections exclusives.

L'harmonie de la nature dans votre décor...



Meubles, lampes, accessoires, rideaux & consultation.

414 rue de St-Jovite, Mont-Tremblant / vert-foret.com

>1292588

Franklin
Air Conditioning & Heating

PRÉCIS CONFORT ET VALEUR

- > Performance de climatisation jusqu'à un TRÉS de 26,3
- > Performance de chauffage jusqu'à -30 °C
- > Admissible au programme LogisVert pour thermopompe efficace

MB RÉFRIGÉRATION

877 322-2330
www.refrigerationMB.ca

GARANTIE LIMITÉE*
DE 10 ANS SUR LE COMPRESSEUR

GARANTIE LIMITÉE*
DE 10 ANS SUR LES PIÈCES

>1295180

Décoration intérieure :

LES TENDANCES À ADOPTER

Envie de rafraîchir votre maison? Voici les grandes tendances déco qui vont marquer 2025 et qui donneront du caractère à votre intérieur. **Contenu promotionnel**

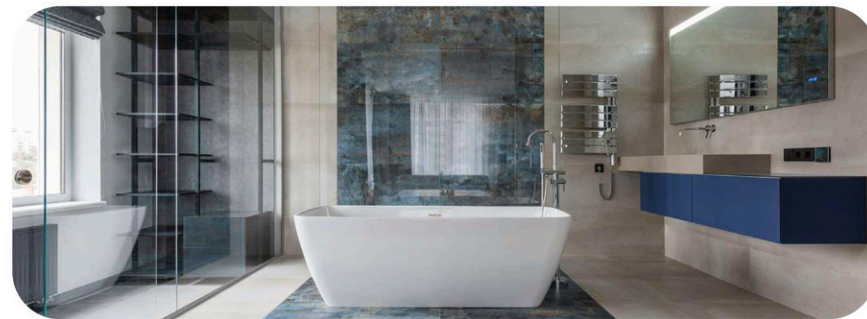
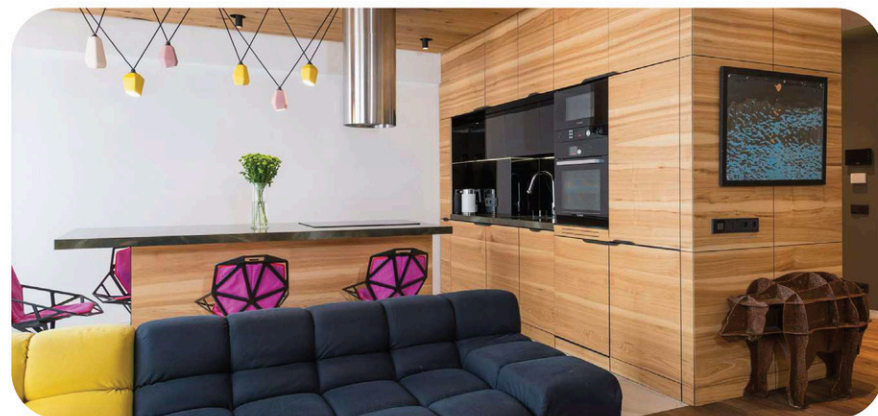
Couleurs : Retour aux sources et aux belles profondeurs

Les teintes phares de l'année s'inspirent directement de la nature. On retrouve le terracotta, le vert mousse et des bleus profonds qui rappellent la mer et les grands espaces. Ces couleurs apportent une ambiance chaleureuse et apaisante. Pour les adopter, vous pouvez repeindre un mur, poser un papier peint texturé ou ajouter des accessoires comme des coussins, des tapis et des rideaux qui créent une belle unité visuelle.

Matériaux et formes : Style et durabilité

Le bois brut, le marbre, le béton poli, l'acier et le verre sont partout. Le verre, qu'il soit dépoli, texturé ou transparent, laisse passer la lumière et agrandit la pièce. La pierre naturelle reste un choix sûr pour un look épuré et intemporel. En plus, les matériaux recyclés et écologiques gagnent du terrain. Miser sur des matières responsables, c'est ajouter du style tout en respectant l'environnement.

Le langage architectural actuel mise sur des formes géométriques nettes qui donnent du rythme et structurent l'espace. Quand une pièce adopte ces lignes franches — angles droits, cercles, arches ou motifs graphiques — elle gagne en clarté et en cohérence. Les murs, les ouvertures et le mobilier semblent alors mieux s'aligner et se répondre, comme si chaque élément trouvait naturellement sa place. Cette approche permet de cadrer les volumes, de créer des zones bien définies et d'offrir une sensation d'équilibre et d'ordre, tout en laissant place à la créativité.



Styles : Oser et simplifier

Le maximalisme continue de séduire avec ses mélanges audacieux de motifs, de couleurs et de textures. Il donne du relief et de l'énergie à votre décor. Le style rétro des années 70 et 80 fait aussi un grand retour. Avec ses formes arrondies et ses teintes colorées, il crée un intérieur accueillant et vivant.

Dans cet esprit, la lumière, comme l'imaginait Le Corbusier, révèle la force des volumes et des matières. Ici, les suspensions graphiques apportent un rythme audacieux qui anime le plafond. La clarté naturelle fait ressortir les contrastes entre le bois, le noir et les touches vives, tout en mettant en valeur les formes géométriques. Chaque élément trouve sa place et compose un décor plein d'énergie, mais demeure équilibré.

Accessoires : Moins, mais mieux

En 2025, place au minimalisme maîtrisé. On oublie les objets en trop et on choisit des pièces qui font vraiment la différence. La hotte et le luminaire se complètent dans leurs personnalités différentes puis se marient bien avec le revêtement en bois.

Le langage architectural biophilique s'exprime ici dans chaque détail, autant dans les formes que dans l'ambiance générale. Certaines lignes ne sont pas strictement orthogonales : elles évoquent l'organique. Les assises aux contours arrondis, les suspensions qui dessinent un motif presque végétal au plafond et le petit ours sculptural en bois ou en métal : tous ces éléments renforcent ce lien avec le vivant.

Ici, on ne cherche pas à surcharger l'espace avec des plantes, mais à suivre la mentalité de la nature dans ses patterns imparfaits et authentiques. Les matériaux naturels invitent à se reconnecter avec l'extérieur, tout en gardant une esthétique moderne et maîtrisée.

Hotte
DESIGN D'INTÉRIEUR & COUTURE

SERVICE COMPLET DE
DESIGN D'INTÉRIEUR

Confection de rideaux et literie
Vente et installation de stores

819.717.1424 | info@hoffedesign.ca
1278 rue de Saint-Jovite – Mont-Tremblant





Photo : Marie-Catherine Goudreau

SOIRÉE DE VÉLO DE MONTAGNE AU MONT AVALANCHE

Marie-Catherine Goudreau, rédactrice en chef

Depuis l'été dernier, je pratique un nouveau sport : le vélo de montagne! Dans les Laurentides, il y a tellement de sentiers et de parcs où l'on peut pratiquer ce sport, dont le mont Avalanche à Saint-Adolphe-d'Howard. J'y ai passé plusieurs soirées avec le club des Chèvres de montagne et j'ai adoré l'expérience qui offre des sentiers pour tous les niveaux, en plus d'une vue incroyable du coucher de soleil au sommet! Le club de vélo local, le Saint-Adolphe-d'Howard Mountain Bike Association (Sahmba), est d'ailleurs très actif pour développer et améliorer les sentiers en montagne. Après votre sortie de vélo, profitez-en pour une petite baignade à partir de la plage Gratton ou encore, arrêtez-vous pour une bonne pizza chez Lupi. C'est à découvrir cet été!



Photo : Gabrielle Sarthou

PICKLEBALL ENTRE AMIS

Gabrielle Sarthou, journaliste à L'info du Nord

Depuis la fonte des neiges, j'ai eu un vrai coup de cœur pour le pickleball! J'adore profiter des terrains municipaux entre amis, notamment ceux de Sainte-Agathe-des-Monts, surtout lors de belles journées ensoleillées sans trop de vent. Et si on ajoute un pique-nique ou un barbecue après le match... c'est le summum du bonheur!

DES BIÈRES LOCALES CHEZ TITE FRETTE

Sabrina Giguère, directrice web

Par de belles journées d'été, j'aime toujours faire un arrêt dans cette belle boutique de Mont-Tremblant, à la Tite Frette, pour y récupérer des bières québécoises. On y retrouve un large éventail de bières d'un peu partout au Québec, mais aussi de cidres, de vins et de produits du terroir. Quel plaisir de pouvoir retrouver de la bonne bière de micro, que ce soit la Microbrasserie du Lièvre, Shawbridge, Camp de Base, La Veillée et même la Brasserie Sir John! On s'y sent comme chez nous et le service est impeccable!

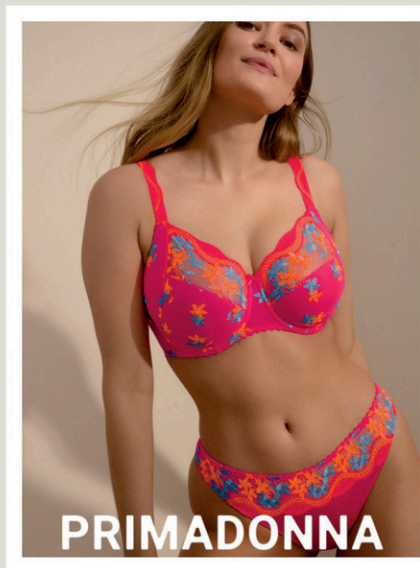


Photo : Tite Frette

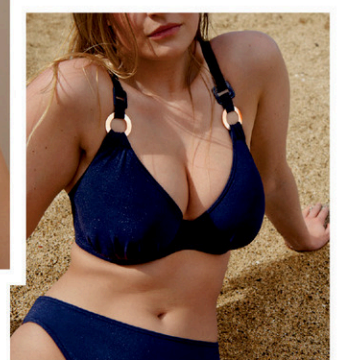
Démarquez-vous
TOUT EN CONFORT



Lingerie
& uniforme
Christine



1085 Boul. Lachapelle
Route 158 St-Jérôme
450 304-3555
lingerieuniiformechristine.ca



> 129/123



Sainte-Thérèse
MARIANA MAZZA | HUMOUR

Pour son troisième spectacle, *Foie Gras*, Mariana Mazza décide de s'exprimer avec sa tête et son cœur... pour faire changement. Dans ce one-woman-show bien personnel, la jeune fille qui a grandi à Montréal-Nord, maintenant rendue une femme embourgeoisée qui vit à Saint-Lambert avec ses caniches et ses toiles invendues, se montre aussi brillante qu'hilarante. Étant habituée à dire des choses uniquement pour provoquer un rire, elle souhaite aller plus loin cette fois et faire un *coming out* au public : elle est émotive et vulnérable. Le chihuahua sur le Red Bull est officiellement remplacé par le tank au cœur de porcelaine.

Cabaret BMO | 7 août | odyscene.com

Mont-Tremblant
NOAH REID | CHANSONS

Dans le cadre de la série de concerts en plein air des Rythmes Tremblant, l'auteur-compositeur-interprète Noah Reid sera en spectacle le 15 août. L'artiste s'est taillé une place permanente dans l'industrie de la musique grâce à sa voix puissante et à son honnêteté. Ses albums *Songs from a Broken Chair* (2016) et *Gemini* (2020) ont récolté collectivement près de 145 millions d'écoutes, deux nominations aux Canadian Folk Music Awards 2022 dans les catégories « Auteur-compositeur de l'année » et « Artiste émergent de l'année », et ont permis à Noah de figurer sur quatre palmarès du Billboard. C'est gratuit en plus!

Place Saint-Bernard | 15 août | tremblant.ca



Saint-Jérôme
AVEC LE TEMPS... DALIDA | CHANSONS

Plus de 20 chansons, de nombreux changements de costumes inspirés par la vedette, quatre musiciens sur scène, un narratif qui nous raconte sa carrière et sa vie personnelle, *Avec le temps... Dalida* est un spectacle unique où charme, envoûtement, plaisir et émotions se marient dans un concept qui célèbre les 90 ans de Dalida, interprété par la chanteuse et comédienne Joan Bluteau.

Théâtre Gilles-Vigneault | 9 août | theatregillesvigneault.com



Productions Jean-Bernard Hébert

12 hommes EN COLERE

de REGINALD ROSE

Traduction et mise en scène : ALAIN ZOUVI

Sainte-Agathe-des-Monts
12 HOMMES EN COLÈRE | THÉÂTRE

Un jury de 12 hommes doit décider du sort d'un jeune homme accusé d'homicide. La preuve et les faits réunis contre lui sont accablants. Le verdict semble évident. Pourtant, un membre du jury n'est pas convaincu et a le courage et la détermination de prendre position, d'aller au-delà des apparences et des préjugés. Une pièce remplie d'humanité, profondément actuelle, où les travers de la bêtise humaine sont omniprésents. Un suspense enlevé qui vous tiendra en haleine du début à la fin.

Théâtre Le Patriote | 27 au 31 août | theatrepatriote.com

Val-Morin
LILIANE BLANCO-BINETTE | HUMOUR

Après avoir fait ses dents avec sa première heure à guichets fermés *LION*, Liliane Blanco-Binette présente sa prochaine étape : le rodage de son premier one-woman-show officiel! Décomplexée, drôle et attachante, l'humoriste promet un spectacle à son image et fidèle à son humour décalé. Liliane mord dans des sujets qu'elle adore et qui l'effraient tout en se moquant constamment d'elle-même, afin d'éviter que d'autres le fassent.

Théâtre du Marais | 23 août | theatredumarais.com



Saint-Eustache
MARTHE LAVERDIÈRE | HUMOUR

Dans son premier one-woman-show, mis en scène par Mario Jean, l'excellente conteuse nous entraîne dans toutes sortes d'histoires plus drôles et surprenantes les unes que les autres. Que ce soit son achat d'une serre entière sur un coup de tête, des clients colorés qu'elle a parfois dû recadrer, des énormes gaffes rattrapées de justesse, des accidents de bouquets de fleurs, de ses années comme massothérapeute ou d'agente au recouvrement... quand Marthe se raconte, on ne s'ennuie jamais et on rit du début à la fin.

Le Zénith Saint-Eustache | 15 et 16 août | lezenithsteustache.ca





LE P'TIT CARIBOU PASSE À TABLE : cuisine maison et saveurs locales au cœur de Mont-Tremblant

Au pied de la montagne du Mont-Tremblant, le P'tit Caribou, véritable institution après-ski depuis 1993, ne se contente plus seulement de faire lever le party. Aujourd'hui, il vous invite aussi à vivre une expérience culinaire authentique où la cuisine maison et les produits du terroir sont à l'honneur.

Contenu promotionnel

Depuis que Joshua Wilson, Sébastien Turgeon, Tyler Lane et Justin MacTavish ont repris les rênes en 2015, le P'tit Caribou a su évoluer tout en conservant son ADN festif. « On est toujours ce lieu vibrant où on vient pour s'amuser, mais on est aussi devenu une vraie destination gourmande », raconte Justin, directeur général.

Une cuisine locale qui a du mordant

Ici, tout commence avec des produits frais, locaux et soigneusement sélectionnés. Le bœuf Wagyu vient de la Ferme Tremblant, les sauces sont préparées maison — de la mayo onctueuse à la sauce poutine décadente — chaque détail est pensé pour faire saliver. Rien de surgelé, rien d'industriel : tout est fait sur place, dans une ambiance où la qualité est toujours au rendez-vous.

Un menu qui suit la vibe des saisons

La carte du P'tit Caribou change au rythme des saisons pour toujours surprendre. Cet été : un smash burger généreux, des tacos de poisson ultra frais, un sandwich d'Angus AAA canadien grillé à la perfection... et bien sûr, des options végétariennes savoureuses comme une salade estivale pimpée au brocolini grillé et à la burrata fondante.

Un décor unique, entre chic rustique et vue panoramique

L'expérience ne s'arrête pas dans l'assiette. Dès que vous franchissez les portes du P'tit Caribou, vous êtes plongé dans une ambiance chaleureuse où bois brut, accents contemporains et clin d'œil aux chalets d'altitude se marient à merveille. L'été, la grande terrasse avec vue sur le lac devient l'endroit rêvé pour un lunch ensoleillé ou un souper magique au coucher du soleil.

Le P'tit Caribou : un incontournable de Tremblant

Que ce soit pour un festin après une journée sur les pentes, un souper entre amis ou un simple apéro qui se prolonge... Le P'tit Caribou promet une expérience complète : festive, gourmande et inoubliable. Ici, on vient pour bien manger, bien boire... et toujours bien s'amuser.

CONCOURS

Participez et courez la chance de gagner un certificat cadeau de 100\$ dans l'un des restaurants participants.



OUVERT TOUS LES JOURS DÈS 11H30
ptitcaribou.com

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

Une cuisine française moderne et généreuse
MARIUS
MONT-TREMBLANT
Dim-Lun Fermé • Mar au Sam 17h à 21h
688, rue de Saint-Jovite, Mont-Tremblant 819 425-5603

Le Q.G. pub gastronomique au cœur du village piétonnier à Mont-Tremblant!
leqgtremblant.com
819-681-4444
LE Q.G.
RESTO • PUB

LA TERRASSE EST OUVERTE
Depuis 1985
Chez Milot
Pâtes - Grillades - Fruits de mer
958, Valiquette, Sainte-Adèle | 450 229-2838
HEURES D'OUVERTURE : Fermé le lundi
Ouvert du mardi au vendredi de 11h30 à 14h00
et du mardi au dimanche à compter de 17h00
www.chezmilot.com

OLYNICKS
Votre restaurant de fruits de mer dans Les Laurentides
50, Av. de la Gare, Saint-Sauveur,
450 227-6436 | olynicks.ca

BISTRO LE LOCH
LA plus belle terrasse des Laurentides !
NOUVEAU | MENU ÉTÉ
Musique LIVE avec Richard Trépanier les samedis soirs !
2212, ch. du Lac-Supérieur, Lac-Supérieur
819 713-0305 | Bistroloch.com
Ouvert tous les jours de 11h à 21h30

Restaurant italien contemporain à l'ambiance détendue !
Pâtes fraîches, bières, vins et cocktails.
Prenez place sur notre terrasse !
780, rue de Saint-Jovite, Mont-Tremblant
819 717-3830
millepates.ca



Photo : Adobe Stock

LA SAISON DES POIVRONS

La fête des couleurs et des saveurs

On considère souvent le poivron comme un légume de base. Pourtant, celui que l'on retrouve en épicerie est importé pour la majeure partie de l'année. À la Ferme aux petits oignons, nous cultivons le poivron dans nos champs, mais aussi dans nos serres, pour étendre la saison. Nous récoltons les poivrons en serre dès la fin juin et jusqu'à la fin octobre tandis que la récolte en champ est limitée par notre climat, surtout aux mois d'août et septembre. **Par Véronique Bouchard (collaboration spéciale)**

Les types de poivrons

Nous cultivons surtout des variétés de type « corne de taureau » pour leur goût sucré incomparable aux variétés traditionnellement retrouvées en épicerie. Le nom de ce type de poivron vient de sa forme allongée semblable à une corne, ce qui fait que certains mangeurs peuvent les confondre avec des piments forts, surtout pour les poivrons de plus petites tailles. Nos petits poivrons oranges sont d'ailleurs les préférés des enfants. N'ayant pratiquement aucun pépin, ils sont parfaits pour les collations.

Nous cultivons aussi un peu de poivrons de forme carrée auxquels les mangeurs sont plus habitués. Bien qu'ils soient moins sucrés et moins savoureux, ces variétés ont une chair plus charnue, ce qui en fait d'excellentes crudités.

Conserver les poivrons pour ne rien gaspiller

Les poivrons frais se conservent de une à deux semaines au réfrigérateur, emballés dans un sac de plastique ou un contenant. Les poivrons dégagent beaucoup d'éthylène, un gaz dégagé par la plupart des fruits et qui accélère le mûrissement des autres fruits ou la dégradation de certains légumes. Ce gaz donne notamment un goût amer aux carottes et fait jaunir certains légumes verts comme le brocoli ou le concombre. Il est donc préférable de ne pas ranger les poivrons avec ces autres légumes trop longtemps.

De plus, le poivron se congèle très facilement. On peut le congeler en petits cubes, en lanières et en gros morceaux selon les usages que l'on prévoit en faire tout au long de l'hiver. Il suffit de laver, éponger et trancher les poivrons. On place ensuite les morceaux de poivrons sur une plaque que l'on place au congélateur pour les faire geler avant de les placer dans des sacs ou des contenants de congélation (afin d'éviter qu'ils ne collent ensemble).

Quelques idées culinaires pour bien savourer les poivrons à l'année

Le poivron est riche en vitamine C et antioxydants, tout en étant une bonne source d'autres vitamines et minéraux. Les vitamines sont très bien préservées par la congélation et le poivron conserve beaucoup de vitamine C, même après la cuisson.

Poivron frais

En salade : le poivron apporte saveur, couleur et texture croquante à plusieurs salades : taboulé, salade de verdure, salade de pâtes, salade grecque, etc. Le poivron est aussi excellent en cruditité. En été, on peut l'ajouter au gaspacho, cette soupe froide de tomate et concombre rafraîchissante!

Poivron cuit

Il existe une foule de recettes où on fait cuire le poivron. Dans toutes ces recettes, on peut utiliser du poivron congelé au lieu du poivron frais. Le poivron se prête à merveille à la congélation. Il est toutefois important de ne pas décongeler le poivron, mais bien de l'utiliser encore congelé avant de le mettre au four ou à la poêle. Voici quelques idées de recettes qui utilisent le poivron cuit.

Au barbecue : en cubes dans les brochettes ou en gros morceaux cuits directement sur la grille comme légume d'accompagnement.

Sur la pizza : en cubes ou en lanières, il s'agit d'un ingrédient courant dans les pizzas. Si on utilise le poivron congelé, on le place à la toute fin sur le fromage avant de mettre au four.

Grillé au four : on coupe le poivron en deux, on l'évide, puis on le place au four préchauffé à 400°F, jusqu'à ce que la peau commence tout juste à noircir. Ensuite, on place les poivrons encore chauds dans un contenant avec couvercle pour une trentaine de minutes. La peau devrait alors être facile à retirer. Le poivron ainsi grillé a un goût sucré et peut être utilisé dans plusieurs recettes : pâtes, houmous, sauce, tapenade, etc.

Et dans une foule d'autres recettes : chili, soupes, fajitas, poivrons farcis, omelette, sauté de légumes, paëlla, etc.

Véronique Bouchard est agronome, membre de la Ferme aux petits oignons coop de solidarité et autrice du livre *Cuisiner sans recettes : Guide de résilience alimentaire*.

IGA EXTRA MARTIN BOUCHARD X FLÈCHE FLÉTAN GRILLÉ ET SALSA D'ÉTÉ

de Stefano Faita

Préparation : 10 min — Cuisson : 6 min
Portions : Repas — Difficulté : Facile

Ingrédients

Poisson

- 4 filets de flétan (de 200 g chacun)
- 3 gousses d'ail, émincées
- 30 ml (2 c. à soupe) de zeste de citron (environ 2 citrons)
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron (environ 1/2 citron)
- Au goût, huile d'olive
- Au goût, sel et poivre fraîchement moulu

Salsa

- 3 tomates moyennes, épépinées et coupées en cubes
- 1 poivron orange, coupé en petits cubes
- 1 concombre libanais, coupé en petits cubes
- 15 ml (1 c. à soupe) de zeste de citron (environ 1 citron)
- 45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron (environ 1 citron)
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique blanc
- 15 ml (1 c. à soupe) de coriandre hachée finement



Préparation

1. Assécher les filets de flétan avec un papier absorbant et les déposer dans un bol.
2. Dans un autre bol, mélanger l'ail, le zeste de citron, le jus de citron et l'huile d'olive. Assaisonner de sel et de poivre et bien mélanger. Verser entièrement la marinade sur les filets de flétan et couvrir d'une pellicule plastique. Laisser mariner le poisson au moins une heure au réfrigérateur.
3. Préchauffer le barbecue à intensité élevée et huiler le gril. Pendant ce temps, mélanger tous les ingrédients de la salsa dans un bol. Réserver au réfrigérateur.
4. Déposer le poisson sur le gril. Cuire à intensité élevée de 3 à 5 minutes de chaque côté (selon l'épaisseur du poisson) ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande inséré au centre dans la partie la plus épaisse indique 63°C (145°F). La chair deviendra floconneuse.
5. Déposer les filets dans des assiettes et napper chaque morceau de salsa. Servir immédiatement.

Secret de chef

Pour faciliter la cuisson, il est possible de cuire le poisson sur une grille à petits trous qu'on dépose directement sur la grille du BBQ. Contenu promotionnel

nouveauté

**PRODUITS MAISON
POUR L'ÉTÉ !**

IGA
MARTIN BOUCHARD *extra*

Bols repas protéinés

Sandwich aux fruits

OFFERTS DANS NOS 2 SUCCURSALES !

3, rue Raymond
Sainte-Agathe-des-Monts
819 321-1812

1005, boulevard du Grand Héron
Saint-Jérôme
450 438-5214

COCKTAILS à saveur locale



Photo : Harrington

En ce mois ensoleillé, pourquoi ne pas varier vos recettes de cocktails pour y inclure des produits des Laurentides? Nombreux sont les artisans qui proposent des choix de qualité à intégrer dans vos apéros. Survol de produits pour ajouter une touche locale dans vos cocktails cet été.
Par l'équipe de rédaction

Des cocktails forestiers signés Gourmet Sauvage

Basé à Mont-Blanc, Gourmet Sauvage propose des sirops artisanaux faits de plantes cueillies à la main en forêt. Les saveurs vont des roses sauvages au sapin, en passant par la camérisse et les fleurs de sureau. « Cocktail à la rose sauvage et au concombre, mojito au sapin, boisson extravagante à la camérisse ou mocktail pétillant à la fleur de sureau, réinventez des classiques avec une touche sauvagée. »

Les classiques de la distillerie Côte des Saints

À Mirabel, la distillerie Côte des Saints propose un vaste choix de spiritueux, allant du whisky d'inspiration écossaise au gin, en passant par des liqueurs. La distillerie sème, cultive et récolte l'orge à même ses terres pour produire ses alcools.

Les sirops de cocktails de la Maison de Soma

La Maison de Soma à Mont-Tremblant fabrique ses propres sirops à partir des plantes cultivées sur la ferme. Ceux-ci peuvent être utilisés pour rehausser des cocktails, remplacer le sirop d'érable sur un pain doré, enrichir une vinaigrette ou simplement pour sucrer une

tisane. Parmi les choix, on retrouve le sirop de Basilic sacré, à saveur sucrée et bonbon, le sirop d'Agastache à saveur mentholée et anisée ainsi que le sirop de Shiso à saveur épicée et florale. Tous les produits sont en vente exclusivement en boutique à la ferme de la Maison de Soma.

Des gins fabriqués à Sainte-Agathe-des-Monts

Fabriqués dans les Laurentides à Sainte-Agathe-des-Monts, les produits de la distillerie La Manufacture sont un choix idéal comme base pour vos cocktails cet été, notamment avec le Gin Panacée ou la Vodka Narval. Quant au gin Koï, un spiritueux vif et raffiné, infusé de citronnelle et de gingembre, il est parfait pour servir pour l'apéro.

Ajouter du pétillant avec Harrington

Installée dans les Laurentides, l'entreprise Harrington propose de l'eau pétillante et des cocktails toniques aux saveurs boréales. Épinette douce, thé des bois, baie de genévrier, mélilot : plusieurs saveurs sont disponibles pour aromatiser vos cocktails et y ajouter une touche locale bien de chez nous.

LES LAURENTIDES À BOIRE SELON ROSE SIMARD DE 1 OU 2 COCKTAILS

On a demandé à Rose Simard, mixologue, fondatrice du blogue *1 ou 2 Cocktails* et co-auteur du livre *L'apéro au Québec*, de nous partager ses produits coups de cœur dans les Laurentides.

Quels produits des Laurentides aimes-tu utiliser pour créer des cocktails?

J'aime beaucoup les spiritueux de la distillerie la Manufacture, une des rares distilleries québécoises à travailler du grain à la bouteille. Leur gin Koï aromatisé au gingembre et à la citronnelle est vraiment à découvrir.

Si tu devais créer un cocktail emblématique des Laurentides, quels ingrédients choisirais-tu, et pourquoi?

Les Laurentides me rappellent mon enfance et toutes les activités que j'ai faites là-bas, du snowboard en passant par le camping... C'est définitivement la nature qui m'inspire quand je pense à la région. J'irais avec le gin de la distillerie Côte-des-Saints, de la camérisse et le sirop de sapin de Gourmet Sauvage pour une touche fraîche et boisée.

As-tu un spiritueux local coup de cœur que tu recommandes souvent?

Pour remplacer la Tequila ou le Mezcal, deux alcools qu'on ne peut pas produire au Québec, j'aime bien suggérer la vodka épicée Spécial Piment du Pied de Cochon.

Quel producteur des Laurentides trouves-tu particulièrement inspirant en ce moment?

Je suis une fan inconditionnelle de l'entreprise Miels d'Anicet. C'est de loin le meilleur miel que l'on retrouve au Québec! Je l'utilise dans mes cocktails sous forme de sirop. J'ajoute simplement 1/2 part d'eau chaude à 1 part de miel, ça évite au miel de coller dans le shaker.



Photo : Rose Simard



MENU MIDI POUR L'ÉTÉ

DÈS LE 1ER MAI !

JEUDI AU DIMANCHE DE 11H À 15H

LA BRASSERIE



ENTRÉES	
Champignons marinés, purée d'artichaut et haricot blanc servis avec pain grillé	16 \$
Tartare de thon	18 \$
Tartare de bœuf	18 \$
Salade d'endives, roquette, poire et noix givrée	14 \$
Salade César	16 \$
PLATS PRINCIPAUX	
Bavette grillée servie avec frites et légumes	38 \$
Saucisses grillées servies avec frites et légumes	22 \$
Côtes levées sauce BBQ servies avec frites	27 \$
Poutine au canard confit sauce au foie gras	20 \$
Smash burger servi avec frites	18 \$
Moules & frites	22 \$
Fish & chip servi avec frites	22 \$
Salade César avec poulet ou crevettes	26 \$

Sangria (verre) & Bière STIEGL (pinte) à 10\$

Heures d'ouverture : Lun-Mar-Mer 15h à 21h | Jeu-Dim 11h à 21h | Ven-Sam 11h à 22h
 409, RUE DE SAINT-JOVITE, MONT-TREMBLANT | 819 717.4141



OPÉRÉE PAR LES MERCENAIRES CULINAIRES

NOUVEAUTÉ CRÈME GLACÉE MOLLE MAINTENANT DISPONIBLE !



PROMOTION ESTIVALE DE LANCEMENT !

Cornet **GRATUIT** pour les enfants de moins de 3 ans !

Commandes spéciales disponibles pour vos événements

Gâteaux d'anniversaire - Gâteaux de mariage - Comptoir à sandwiches - Gélato
 Crème glacée maison - Tartes - Pâtisseries - Créations chocolatées

875, RUE DE SAINT-JOVITE, MONT-TREMBLANT | 819 717-1281

ROADTRIP EN CROATIE

Amoureuse des chutes au point d'en faire ma boussole de voyage, j'ai trouvé en Croatie un véritable terrain de jeu naturel. Des cascades spectaculaires, des parcs à couper le souffle et une richesse culturelle insoupçonnée s'y côtoient avec harmonie. Entre nature brute et héritage fascinant, ce pays d'Europe de l'Est a tout pour séduire les curieux et les aventuriers. Découvrez quelques coups de cœur au fil de la route. **Par Sandra Mathieu**

Historique Zagreb

Il fait bon visiter Zagreb à pied pour découvrir ses trésors cachés tranquillement. Vous avez moins de temps? Optez pour un tour à vélo avec des pauses-photos! Faites le plein de victuailles au Dolac Market, du lèche-vitrine sur la jolie Tkalčićeva Street, admirez l'architecture de la cathédrale et l'église Saint-Marc et flânez au Ban Josip Jelačić Square!

Incontournable Plitvice

À moins de deux heures de Zagreb, imaginez une promenade sur des trottoirs de bois qui traversent d'innombrables chutes, cascades et lacs aux teintes turquoise! Bienvenue au cœur des lacs de Plitvice, le plus ancien et le plus grand parc national de la République de Croatie qui fait partie du patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1979. Vous pouvez réserver en ligne pour réduire le temps d'attente et je vous conseille d'arriver très tôt le matin pour profiter de plus de fraîcheur. L'application Plitvice Lakes National Park permet d'optimiser la visite et de bien comprendre la géologie singulière.

Le prix du billet d'entrée inclut le transport en bateau électrique et en train panoramique. Prévoyez plusieurs heures!



Bienvenue au cœur des lacs de Plitvice, le plus ancien et le plus grand parc national de la République de Croatie.

Festive Split

Située à un peu plus de deux heures de route des lacs de Plitvice, la presqu'île de Split est la deuxième plus grande ville de Croatie après Zagreb. L'architecture vaut le détour à elle seule. De l'Antiquité à l'époque moderne, en passant par les styles roman, gothique, Renaissance et baroque, le patrimoine impressionne. On peut se déposer le temps d'un verre sur une terrasse au cœur du centre historique ou encore avec vue sur la mer! De nombreux festivals et événements en font une ville festive où locaux et touristes cohabitent. Une promenade le long de la mer est un *must!*

Un arrêt à Mosor

Le massif montagneux Mosor, près de Split, mérite un arrêt pour une courte ou plus longue randonnée. La vue panoramique sur la mer Adriatique et les montagnes riches en calcaire y est superbe et dépaysante!



Délicieuse cuisine

La cuisine croate est riche et variée, influencée par la Méditerranée, les Balkans, l'Italie, et l'Empire austro-hongrois. Les plats typiques varient selon les régions, voici quelques incontournables.

Côte Adriatique

Crni rižot (risotto noir) : risotto à l'encre de seiche ou calmar, souvent servi avec du vin blanc.

Brudet : ragoût de poisson mijoté avec tomates, vin et ail, servi avec de la polenta.

Intérieur et Slavonie

Sarma : des choux farcis au riz et à la viande, mijotés dans une sauce tomate.

Čobanac : goulasch épicée à base de plusieurs viandes (souvent gibier), typique des plaines de l'est.

Et pour les dents sucrées : rožata, un flan caramel de Dubrovnik.

Le pays aux mille îles

Le saviez-vous? La Croatie compte plus de 1000 îles, d'où son surnom. Il est possible d'opter pour des escapades d'île en île grâce à un service de traversiers : ferryhopper.com.

Quand voyager en Croatie?

Pour profiter des paysages sans la foule (ou presque), privilégiez mi-mai à fin juin ou mi-septembre. Si vous êtes plutôt plage et ambiance festive, alors les mois de juillet et août seront votre moment. De novembre à avril, les prix sont bas et vous croiserez peu de touristes, mais de nombreux sites touristiques sont fermés et la météo est plus incertaine, surtout au nord.

À noter que depuis 2023, la kuna a fait place à l'euro. Les prix ont donc augmenté depuis.

Où dormir?

Vous pouvez faire de belles trouvailles sur Airbnb selon votre budget : maisonnette d'été dans la cour de l'hôte, appartement avec terrasse dans la vieille ville, loft urbain branché, villa avec vue sur la mer... Laissez-vous charmer et demandez à votre hôte ses coups de cœur des environs. Des lieux de baignade seulement connus des locaux sont autant de trésors à découvrir!

Transport

Nous avons opté pour la liberté qu'offre la location de voiture, mais il est possible de se déplacer facilement en train, en autobus et en traversier. Prévoyez vos déplacements.

Détentrice d'un certificat en journalisme, d'une majeure en communications et d'une licence en management touristique, **Sandra Mathieu** a fait de la planète son terrain de jeu! Elle multiplie les voyages, les aventures et les découvertes ici et ailleurs. Elle partage ses rencontres et ses péripéties en mots et en images pour informer, inspirer, faire réfléchir ou tout simplement pour donner le goût de bouger!



DAVID Villeneuve

Courtier immobilier agréé D.A.

*Pour vendre votre propriété d'ici...
Faites confiance à un courtier d'ici...*

25 ANS à accompagner les propriétaires de
LA RÉGION DES LAURENTIDES
dans leurs transactions immobilières.

Lac Brochet

195 000\$

Rivière du Diable

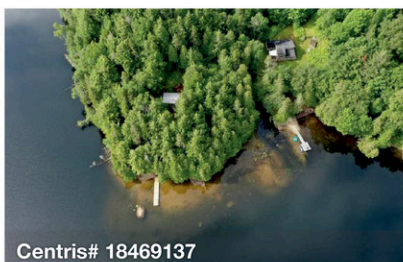
299 000\$

Lac Sumas

299 000\$

Petit Lac Kiamika

449 000\$



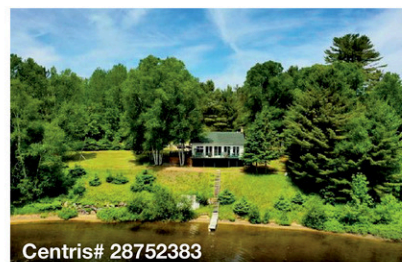
Centris# 18469137



Centris# 20654998



Centris# 21847262



Centris# 28752383

Lac Lynch

464 000\$

Lac Ste-Marie

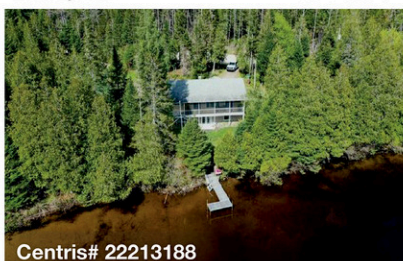
499 000\$

Lac Duhamel

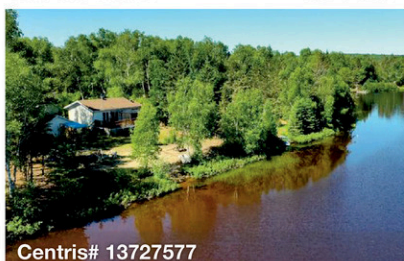
500 000\$

Lac-à-la-Truite

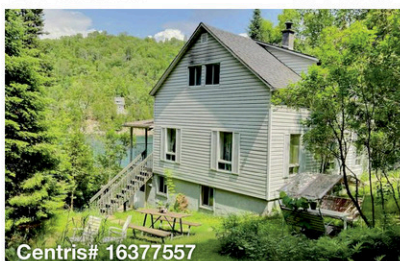
599 000\$



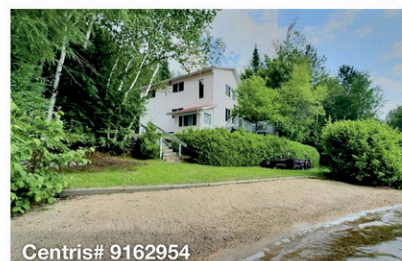
Centris# 22213188



Centris# 13727577



Centris# 16377557



Centris# 9162954

Lac Caché

649 000\$

Lac-à-la-Truite

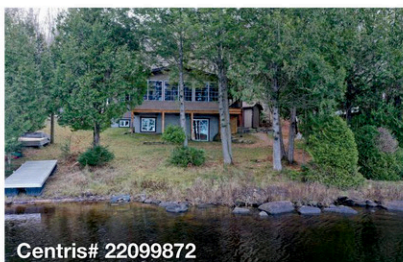
699 000\$

Réservoir Kiamika

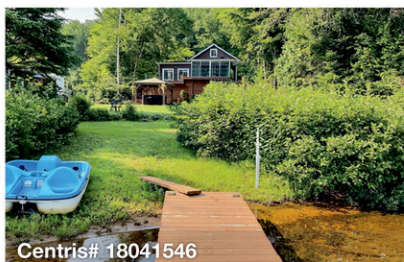
1 000 000\$

Lac Chapleau

1 159 000\$



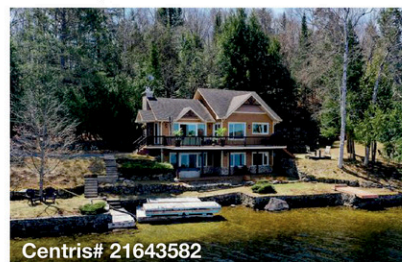
Centris# 22099872



Centris# 18041546



Centris# 21947355



Centris# 21643582

VISITEZ MON SITE INTERNET POUR CONSULTER TOUTES MES INSCRIPTIONS :
net pour consulter toutes mes inscr

www.davidvilleneuve.ca

819 686.5114

david@davidvilleneuve.ca

31, rue du Pont, Labelle, QC, J0T 1H0



À VENDRE PAR LE PROPRIÉTAIRE ...et son courtier!