

# Tourisme d'été



7 Nordique spa et détente, la santé en quatre temps, quatre saisons

9 Charlevoix, région de splendeurs et d'hospitalité

10 Au Manoir St-Castin : le luxe... au naturel

14 Le Saguenay-Lac-Saint-Jean, terre de culture et de nature

15 La Randonnée des Sommets : pour s'en mettre plein la vue

REPORTAGE PUBLICITAIRE

# Un été tout en musique au Québec

Blues, jazz, reggae, hip-hop, musiques militaires, musiques du monde, chants marins et, surtout, chanson francophone; les Québécois sont de vrais mélomanes comme en font foi les innombrables festivals consacrés à la musique. Certains événements comme le Festival d'été de Québec de même que les Francofolies et le Festival de jazz de Montréal ont acquis au fil des ans une renommée internationale. D'autres, bien que plus petits, n'ont pourtant rien à leur envier en ce qui concerne la qualité des spectacles qu'on y présente. Dans les rues, sur les terrasses, dans les parcs, la musique est omniprésente, tantôt douce tantôt rythmée. Voici un calendrier des principaux festivals musicaux qui vous en mettront plein les oreilles pendant la saison estivale.

**23 juin au 13 août**

**Festival Orford**  
Téléphone : (819) 843-3981 ou  
sans frais (800) 567-6155  
[www.arts-orford.org](http://www.arts-orford.org)

**24 juin au 28 août**

**Rythmes Tremblant**  
Téléphone : 819-681-3000 ou sans frais  
(887)-REMBLANT (888-736-2526)  
[www.tremblant.com](http://www.tremblant.com)

**25 juin au 28 août**

**Festival international du Domaine Forget  
à Saint-Irénée**  
Téléphone : (418) 452-3535 ou  
sans frais (888) 336-7438  
[www.domaineforget.com](http://www.domaineforget.com)

**30 juin au 10 juillet**

**Festival international de jazz  
de Montréal**  
Téléphone : (514) 871-1881 ou  
sans frais (888) 515-0515  
[www.montrealjazzfest.com](http://www.montrealjazzfest.com)

**7 au 17 juillet**

**Festival d'été de Québec**  
Téléphone : (418) 529-5200 ou  
sans frais (888) 992-5200  
[www.infestival.com](http://www.infestival.com)

**8 au 17 juillet**

**Festival international du blues  
de Tremblant**  
Téléphone : (819) 681-3000 ou  
sans frais (888) 289-8888  
[www.tremblant.com/blues](http://www.tremblant.com/blues)

**14 au 16 juillet**

**Festival international de percussions  
de Longueuil**  
Téléphone : (450) 463-2692 ou  
sans frais (888) 463-2692  
[www.fipfestivaldepercussions.com](http://www.fipfestivaldepercussions.com)

**15 au 17 juillet**

**Festival international Reggae  
de Montréal**  
Téléphone : (514) 469-0087  
[www.montrealreggaefestival.com](http://www.montrealreggaefestival.com)

**22 au 24 juillet**

**Festival de musique électronique  
Évolution Radar One de Saint-Sylvestre**  
Téléphone : (450) 625-7000  
[www.rayjunior.com](http://www.rayjunior.com)

**28 juillet au 6 août**

**Les Francofolies de Montréal**  
Téléphone : (514) 876-8989 ou  
sans frais (888) 444-9114  
[www.francofolies.com](http://www.francofolies.com)

**29 au 31 juillet**

**Percu-Phonie le Festival mondial  
des percussions de Saint-Mathias-  
sur-Richelieu**  
Téléphone : (450) 532-6030  
[www.percu-phonie.com](http://www.percu-phonie.com)

**3 au 7 août**

**Festival international Maximum Blues  
de Carleton-Saint-Omer**  
Téléphone : (418) 364-6008  
[www.maximumblues.net](http://www.maximumblues.net)

**8 au 12 août**

**Festival de musique des Basses  
Laurentides**  
Téléphone : (514) 979-3176  
[www.municipalite.oka.qc.ca](http://www.municipalite.oka.qc.ca)

**12 au 14 août**

**Festival musique du bout du monde  
de Gaspé**  
Téléphone : (418) 368-5405 ou  
sans frais (866) 313-3626  
[www.musiquesduboutdumonde.com](http://www.musiquesduboutdumonde.com)

**18 au 20 août**

**Festival Promutuel de la relève  
de Thetford Mines**  
Téléphone : (418) 335-0411  
[www.inforeleve.com](http://www.inforeleve.com)

**18 au 21 août**

**Festiblues international de Montréal**  
Téléphone : (514) 337-8425  
[www.festiblues.com](http://www.festiblues.com)

**19 au 21 août**

**La fête des chants de marins  
de Saint-Jean-Port-Joli**  
Téléphone : 418-598-9993 ou  
sans frais (866) 598-9993  
[www.chantsmarins.com](http://www.chantsmarins.com)

**25 au 28 août**

**Festival international de  
musiques militaires de Québec**  
Téléphone : (418) 694-5757 ou  
sans frais (888) 693-5757  
[www.fimmq.com](http://www.fimmq.com)



# Des festivals qui vous font faire le tour du monde

*Cet été, lorsque vous visiterez Drummondville, Gaspé et Montréal, vous aurez peut-être l'impression d'être à Londres, à Sao Polo ou à Bangkok. Avec leurs chants, leurs danses et leurs costumes traditionnels, des artistes provenant des quatre coins du monde nous rendent visite chaque été pour nous faire connaître leur culture. Vous pouvez ainsi voyager à très peu de frais sans quitter le Québec.*

Outre la musique, ce contact culturel permet d'apprendre de nouvelles langues, de découvrir des coutumes fascinantes et de goûter à de savoureux mets exotiques. Qui sait, peut-être y rencontrerez-vous des gens avec qui vous continuerez de correspondre par courriel ?

Toutefois, certains de ces festivals vous permettront également de constater que les peuples autochtones du Québec ont aussi une culture bien à eux. En assistant à un pow-wow, vous serez sans doute plus dépaysé que si vous aviez fait un voyage en Europe.

La palme du multiculturalisme revient bien entendu à Montréal, qui compte pratiquement un festival pour chacune des communautés ethniques qu'elle abrite. Depuis Expo 1967, la métropole est vraiment devenue une ville cosmopolite au même titre que New York et San Francisco.

Voici quelques-uns des principaux festivals à caractère culturel qui vous permettront de mieux planifier vos vacances.



Mondial des cultures

**7 au 17 juillet**  
Mondial des cultures de Drummondville  
Téléphone : (819) 472-1184 ou  
sans frais (800) 265-5412  
[www.mondialdescultures.com](http://www.mondialdescultures.com)

**29 au 31 juillet**  
Percu-Phonie le Festival mondial  
des percussions de Saint-Mathias-  
sur-Richelieu  
Téléphone : (450) 532-6030  
[www.percu-phonie.com](http://www.percu-phonie.com)

**31 juillet**  
Jeux écossais de Montréal  
Téléphone : (514) 332-5242

**12 au 14 août**  
Festival musique du bout du monde  
de Gaspé  
Téléphone : (418) 368-5405 ou  
sans frais (866) 313-3626  
[www.musiquesduboutdumonde.com](http://www.musiquesduboutdumonde.com)

**9 au 17 juillet**  
Festival international de tango  
de Montréal  
Téléphone : (514) 527-5197  
[www.festivaldetangodemontreal.qc.ca](http://www.festivaldetangodemontreal.qc.ca)

**11 au 14 août**  
Festival des traditions du monde  
de Fleurimont  
Téléphone : (819) 821-7433  
[www.ftmf.qc.ca](http://www.ftmf.qc.ca)

**12 au 24 juillet**  
Festival international Nuits d'Afrique  
de Montréal  
Téléphone : (514) 499-FINA (514-499-3462)  
[www.festivalnuitsdafrique.com](http://www.festivalnuitsdafrique.com)

**14 au 17 juillet**  
Pow-Wow Essipit Les Escoumins  
Téléphone : (418) 233-2509 ou  
sans frais (888) 868-6666  
[www.essipit.com](http://www.essipit.com)

**22 au 31 juillet**  
La Flamme hellénique de Montréal  
Téléphone : (514) 738-2421  
[www.hcm-flame.com](http://www.hcm-flame.com)

**23 au 24 juillet**  
Festival international du merengue  
de Montréal  
Téléphone : (514) 279-9459

**28 au 31 juillet**  
Mondial des amuseurs publics  
Desjardins de Trois-Rivières  
Téléphone : (819) 378-6506  
[www.mondialamuseurspublics.com](http://www.mondialamuseurspublics.com)



**Théâtre les gens d'en bas**  
coproduction le Théâtre de Quat'Sous

Mise en scène : Eric Jean

Traduction : François Maspero  
Adaptation : Olivier Kemeid

Assistance à la mise en scène : Manon Bouchard

Avec : Jocelyn Blanchard, Évelyne Gélinas,  
Alexis Lefebvre, Vincent-Guillaume Otis,  
Dominique Quesnel et Jack Robitaille

Décor : Magalie Amyot  
Costumes : Marc Sénécal  
Lumières : André Rioux  
Musique : Priscille Gendron

Directions artistiques :  
Eudore Belzile et Eric Jean

**Une Ardentente patience**  
d'Antonio Skármeta

30 juin au 13 août 2005, 20h  
Théâtre du Bic

Réservations : (418) 738-4141



REPORTAGE PUBLICITAIRE

# À la découverte de *notre* histoire

Les vacances sont aussi l'occasion d'en apprendre un peu plus sur la vie de nos ancêtres. Plusieurs sites historiques et centres d'interprétation ont comme mission de nous faire voyager dans le temps vers une époque plus ou moins lointaine. Les guides-interprètes, parfois vêtus de costumes d'époque, vous raconteront les grands événements qui ont marqué notre histoire, mais aussi les us et coutumes rattachés à la vie quotidienne de ceux et celles qui ont bâti notre pays à la sueur de leur front.

Certains festivals comme les Fêtes de la Nouvelle-France vous permettent même de vivre comme nos ancêtres pendant l'espace d'une journée, voire de quelques jours. Coiffé d'un tricorne ou d'un bonnet, il vous suffit alors d'emprunter certaines expressions archaïques en sirotant une bière chez l'aubergiste ou en achetant des fruits et légumes frais au marché public. L'illusion est parfaite!

Voici quelques-uns des événements à caractère historique à ne pas manquer cet été au Québec. Si vous n'avez pas de

costume d'époque, vous pourrez probablement en louer dans une boutique spécialisée de l'endroit. Autrement, vous pouvez aussi y aller à titre d'observateur dans votre tenue de tous les jours.

**2 et 3 juillet**  
Rendez-vous des coureurs des bois de Trois-Rivières  
Téléphone : (819) 377-1121  
[www.coueursdesbois.ca](http://www.coueursdesbois.ca)

**29 au 31 juillet**  
Festival Mémoire et Racines de Saint-Charles-Borromée  
Téléphone : (450) 752-6798 ou sans frais (888) 810-6798  
[www.memoireracines.qc.ca](http://www.memoireracines.qc.ca)

**1<sup>er</sup> au 31 août**  
Mois de l'archéologie (toutes les régions)  
Téléphone : (514) 873-2015 ou sans frais (877) BONJOUR (877-266-5687)  
[www.archeoquebec.com](http://www.archeoquebec.com)

**3 au 7 août**  
Les Fêtes de la Nouvelle-France SAQ de Québec  
Téléphone : (418) 694-3311 ou sans frais (866) 391-3383  
[www.nouvellefrance.qc.ca](http://www.nouvellefrance.qc.ca)

**2 au 4 septembre**  
Les Fêtes Victoriennes de Victoriaville  
Téléphone : (819) 758-5535



**hana**  
et les autres...

Texte **Michel Tremblay**

avec **Rita Lafontaine**



Louise Latraverse



Marie Michèle Desrosiers



et Jean-Philippe Baril-Guérard

Une performance d'actrices époustouflante... Lafontaine, Latraverse et Desrosiers forment un trio burlesque dans un numéro de haute voltige. D. Dufresne, *La Tribune*

Mise en scène **Gilbert Lepage**

du 17 juin au 27 août 2005

le mercredi, jeudi, vendredi et samedi • 20 h 30

Prix théâtre (taxes incluses)

Semaine 27,95 \$ • Samedi 29,75 \$ • Groupes (10 personnes et plus) 25,25 \$

Événements spéciaux

3 juillet	10 juillet	31 juillet
François Leveillé	Marie Denise Pelletier	Clemence DesRochers

**CARL** CENTRE DES ARTS  
RITA-LAFONTAINE

Église de St-Joseph de Ham-Sud  
1 866 877.1444 819 877.5959  
[www.ritalafontaine.com](http://www.ritalafontaine.com)



## AMENEZ-NOUS À LA RONDE



**259 \$\*** Forfait des plus divertissants, à un prix épatant. Une nuit d'hébergement pour deux adultes et deux enfants (une chambre). Petit-déjeuner de style buffet. Stationnement. Billets pour La Ronde (deux entrées-manèges de 12 ans et plus et deux entrées-manèges 3-11 ans). Huit billets de métro.

**Sandman Hôtel**  
MONTRÉAL • LONGUEUIL



Longueuil

999, rue Sérigny  
Longueuil, Qc, J4K 2T1  
(450) 670-3030 • 1-800-493-7303

[www.sandmanhotels.com](http://www.sandmanhotels.com)

\*Forfait 4 adultes 289 \$. Taxes en sus. Valable jusqu'au 23 octobre 2005. Seulement les week-ends après le 29 août 2005. Sujet à disponibilité.

# Le vélo, pour vivre pleinement le dépaysement

Inspirée de la tradition des grands itinéraires cyclables du monde, la Route verte sillonne 16 des plus belles régions touristiques du Québec. Les 3500 kilomètres de voies cyclables mettent les amateurs de vélo sur la bonne voie pour des vacances à leur goût et à leur rythme vers des panoramas diversifiés et époustouflants.

L'itinéraire, une fois terminé, s'étendra sur 4300 kilomètres à travers plaines et montagnes. Plus grand parcours du genre en Amérique du Nord, la Route verte prend toutes sortes de formes : pistes cyclables, chaussées désignées et accotements asphaltés. Cette route balisée et sécuritaire met le Québec à portée de guidon des voyageurs actifs.

La popularité du tourisme en vélo assure les amateurs de trouver, sur leur route, tous les services dont ils ont besoin en hébergement, restauration et réparation de leur équipement. Partout, des auberges, restaurants, centres de villégiature et de camping se spécialisent dans l'accueil de ces visiteurs. Des agences et des pourvoyeurs organisent même des circuits de groupe et des excursions, y compris en vélo de montagne.

## Tourisme grandeur nature

D'ailleurs, plusieurs circuits ont déjà conquis le cœur des amateurs de vélo. Le parc linéaire Le P'tit train du Nord, décrit comme un pur bonheur en pleine nature, en fait partie. Cette piste de 200 km, aménagée sur une ancienne voie ferrée des Laurentides, longe des rivières, sillonne des forêts et traverse de petits villages.

Les 256 km de la Véloroute des Bleuets ceinturent le majestueux lac Saint-Jean. Parfois au cœur des villes et villages, parfois en forêt ou en bordure d'une rivière généreuse, elle permet de découvrir une nature et une culture incontournable.

On y vit de passionnantes vacances en famille ou entre amis grâce aux nombreux attraits touristiques qui la côtoient.

Savez-vous que vous pouvez partir de Montréal en vélo pour vous rendre jusqu'à Danville aux limites des Cantons-de-l'Est et des Bois-Francs, sans quitter la Route verte? Ce réseau, qui passe par la Montérégie, est remarquable pour son décor tout vert, composé de vallées fertiles et de montagnes. La nature y est omniprésente dans toute sa splendeur avec la chaîne des Appalaches et des lacs en toile de fond.

En passant par le Centre-du-Québec, l'association touristique régionale vous suggère 20 circuits et cinq trajets pour découvrir toute la beauté de ses petits villages et de ses sites naturels et historiques.

Beaucoup d'autres pistes cyclables séduisent les amateurs de vélo. Entre autres : le circuit Jacques-Cartier-Portneuf dans la région de Québec; le parc linéaire Petit Témis dans le Bas-Saint-Laurent et la péninsule gaspésienne.

## Vélo de montagne

Le vélo de montagne compte aussi un grand nombre d'adeptes au Québec et ils y trouvent des défis à la hauteur de leur passion. Ils sont servis à souhait avec deux chaînes de montagnes : les Laurentides du côté nord du Saint-Laurent et les Appalaches, du côté sud.



Portion importante de la Route verte du Québec, La Véloroute des Bleuets offre des panoramas extraordinaires.

Plusieurs parcs nationaux, à l'exemple de celui de la Jacques-Cartier, proposent des dizaines de kilomètres de sentiers. Le mont Sainte-Anne, reconnu comme la Mecque du vélo de montagne, offre aux amateurs de ce sport le réseau de sentiers le plus spectaculaire de l'est du Canada.



## Rimouski en Blues

Procurez-vous votre Passe-Blues 8 \$ pour assister à tous les spectacles

du 14 au 17 juillet à Rimouski

Le samedi 16 juillet

21 h

une présentation de Desjardins

accompagnée de 2 choristes et 7 musiciens

Lulu Hughes



Tous les spectacles sont présentés à la Place Telus (Place des Anciens Combattants)

Le vendredi 15 juillet

21 h



Steve Hill

une présentation de TELUS

Le dimanche 17 juillet

21 h

une présentation de



Hommage à Guy Bélanger

artistes invités

www.rimouskienblues.com

REPORTAGE PUBLICITAIRE

# L'art en plein air

Il n'y a pas que les vacanciers qui recherchent les beaux paysages, les peintres aussi. Tout au long de l'été, vous pourrez les voir immortaliser devant vous des scènes pittoresques de la campagne ou encore des grands moments de notre histoire sur d'immenses fresques urbaines, transformant un mur de béton sans âme en une œuvre vivante.

Les événements à caractère artistique permettent au grand public, et non simplement à une poignée d'initiés, de se familiariser avec l'art. Lorsqu'on prend conscience de l'extraordinaire maîtrise qu'exige la peinture, on est à même de mieux apprécier les tableaux de ces artistes. En vous rendant dans un symposium, vous risquez d'avoir un véritable coup de cœur pour un artiste au point de vouloir acheter une de ses toiles. Et ce ne sont pas les événements qui manquent cet été, en particulier dans les Cantons-de-l'Est.

**1<sup>er</sup> juin au 7 septembre**  
Internationale d'art miniature  
de Saint-Nicolas  
Téléphone : (418) 839-9561  
[www.artmini.com](http://www.artmini.com)

**12 juin au 4 septembre**  
Biennale internationale d'estampe  
contemporaine de Trois-Rivières  
Téléphone : (819) 370-1117  
[sites.rapidus.net/biennale.trois-rivieres](http://sites.rapidus.net/biennale.trois-rivieres)

**1<sup>er</sup> au 9 juillet**  
Les Tableaux vivants de Sutton  
Téléphone : (450) 538-8455 ou  
sans frais (800) 565-8455  
[www.sutton.ca/tableauxvivants.html](http://www.sutton.ca/tableauxvivants.html)

**8 au 10 juillet**  
Village en Arts de Saint-Nicolas  
Téléphone : (418) 831-1973  
[www.villageenarts.com](http://www.villageenarts.com)

**16 au 24 juillet**  
Tour des arts des Cantons-de-l'Est  
Téléphone : (450) 243-5980  
[www.tourdesarts.com](http://www.tourdesarts.com)

**16 juillet au 5 septembre**  
Symposium international d'art  
in situ 2005  
Val-David  
Téléphone : (819) 322-7167  
[www.fondationderouin.com](http://www.fondationderouin.com)



**18 au 24 juillet**  
Symposium de peinture de  
Saint-Germain-de-Kamouraska  
Téléphone : (418) 492-1295

**23 au 31 juillet**  
Circuit des arts Memphrémagog  
Téléphone : (819) 847-3698 ou  
sans frais (800) 267-2744  
[www.circuitdesarts.com](http://www.circuitdesarts.com)

**30 juillet au 7 août**  
Route des arts du Grand Argenteuil  
Téléphone : (450) 562-3298  
[www.routedesarts.ca](http://www.routedesarts.ca)

**5 août au 5 septembre**  
Symposium international d'art  
contemporain de Baie-Saint-Paul  
Téléphone : (418) 435-3681  
[www.centredart-bsp.qc.ca/sympo/symposium.htm](http://www.centredart-bsp.qc.ca/sympo/symposium.htm)

**19 au 21 août**  
Symposium d'arts visuels Bromont en art  
Téléphone : (450) 534-1344 ou  
sans frais (800) 660-3766  
[www.bromontenart.com](http://www.bromontenart.com)

**2 au 5 septembre**  
Symposium des arts de la rue de Danville  
Téléphone : (819) 839-1414  
[www.symposiumdedanville.com](http://www.symposiumdedanville.com)

## Trains touristiques De Chaudière-Appalaches

LAURÉAT NATIONAL  
ATTRACTIONS CANADA 2002

En voiture... au Pays des Mines et des Lacs  
dans la région de Thetford Mines!

À retenir :

**11-18 septembre :**  
Pique-nique familial  
au Lac Aylmer  
**Septembre - Octobre :**  
Couleurs d'automne  
au Pays des Mines et  
des Lacs  
**9 octobre :**  
Forfait 1 jour pour  
Sherbrooke avec  
2 repas et visites  
touristiques  
**29 octobre :**  
Train de l'Halloween  
en soirée avec arrêt-  
fantôme et légendes  
**Novembre :**  
Trains du Père Noël  
avec surprises aux en-  
fants accompagnés, etc.

- Excursion en train avec animation historique et musicale jusqu'à novembre 2005
- Nolissement du convoi (350 places) et gratuit aux enfants de moins de 6 ans
- Plusieurs forfaits avec le Pays des Mines et des Lacs et la Beauce
- Tarifs pour groupes à partir de 20 personnes
- Forfaits scolaires et encore plus...

Informez-vous sur  
notre NOUVEAU  
Service Première  
Classe « Blue Ridge »

Pour vivre une nouvelle expérience  
ferroviaire en Chaudière-Appalaches...

Départs 1005 : Les GALERIES de THETFORD  
520, boul. Frontenac Ouest (route 112), Thetford Mines  
Téléphone : (418) 338-6071  
Télécopieur : (418) 253-5585 • Sans frais: 1-877-642-5580  
[www.beaucerail.ca](http://www.beaucerail.ca)

**OBTENEZ 5%  
DE RABAIS...**  
sur présentation de  
cette annonce

(à l'achat de deux billets  
réguliers adulte - taxes  
comprises / Soleil-2005)

LES  
LAURENTIDES

Plaisirs  
d'été!

1 800 561-6673 • [www.laurentides.com](http://www.laurentides.com)

Vacances  
dans les  
Laurentides

Golf début  
de saison

(Jusqu'au 7 juillet)

- Valide du dimanche au vendredi
- Hébergement pour une nuit
- Déjeuner buffet champêtre
- Ronde de golf avec voiturette
- Frais de service sur les repas

Golf  
Manitou  
À partir de  
**89\$**  
Par personne

Golf  
Piedmont  
À partir de  
**95\$**  
Par personne

Forfait Douceur

- Hébergement pour une nuit
- Déjeuner buffet santé
- Massage thérapeutique  
d'une heure
- Frais de service sur les repas

À partir de  
**129\$**

(Par personne,  
Occupation double,  
Taxes en sus)

MANOIR  
SAINT-SAUVEUR

1 800 361-0505

[www.manoir-saint-sauveur.com](http://www.manoir-saint-sauveur.com)

Événements à ne pas manquer :

**2-16-30 juillet et 13 août :** Soirée Nostalgie de Sainte-Adèle

**15 juillet au 14 août :** 1001 pots - Val-David

**29 juillet au 6 août :** Festival des Arts de Saint-Sauveur

MAISON DES ARTS DE LA NATURE  
PREMIÈRE AU QUÉBEC

DU PLEIN AIR SOUS TOUTES SES FORMES

À deux pas du parc: Inédite La Ferme du Nord  
Chamone à partir de 50\$, petit-déjeuner santé inclus  
Produits biologiques et équivalents

3065, rue Rolland, Sainte-Adèle (Québec) J8B 1C9  
Tél.: 450.229.2225 / Téléc.: 450.229.9661  
[www.petit-train-du-nord.com](http://www.petit-train-du-nord.com) / [auberge-petit-train@bell.ca](mailto:auberge-petit-train@bell.ca)

POUR LA QUALITÉ DE SON ACCUEIL  
ET LA FINESSE DE SA CUISINE

- NOMBREUX FORAITS DISPONIBLES
- SITUÉE À MI-CHEMIN ENTRE  
ST-SAUVEUR ET MONT-TREMBLANT

AUBERGE  
du  
VIEUX FOYER  
VAL-BEAU

Ligne sans frais  
1-800-567-8327

Visitez notre site Internet: [www.aubergevieuxfoyer.com](http://www.aubergevieuxfoyer.com)

# Nordique spa et détente, la santé en quatre temps, quatre saisons

*Adopter de saines habitudes de vie signifie habituellement qu'on doit se priver de certains plaisirs comme manger moins gras, réduire sa consommation d'alcool ou encore souffrir une heure par jour au gym pour perdre quelques livres en trop. Heureusement, il y a une exception : le spa !*

En effet, jamais il n'a été aussi agréable de prendre soin de sa santé qu'au Nordique spa et détente, qui a ouvert ses portes le 24 juin dernier à Stoneham-Tewkesbury. Situé à flanc de montagne dans un cadre naturel offrant une vue imprenable sur la rivière Jacques-Cartier et la vallée environnante, ce spa de type scandinave mise sur les vertus de l'alternance chaud et froid. Cette expérience de détente unique s'effectue en quatre étapes.

Dans un décor champêtre, vous êtes d'abord invité à relaxer dans un véritable sauna finlandais ou dans un bain de vapeur turc de type hammam pour une période de 10 à 15 minutes. Puis, une fois que votre corps est suffisamment réchauffé et que vous êtes en sueur,

vous devez le refroidir rapidement en plongeant dans la rivière, dans le bain nordique ou, durant la saison hivernale, directement dans la neige. Ce contraste peut sembler brutal mais, en fait, vous n'éprouverez pas le moindre frisson, car votre corps chaud se refroidira peu à peu, refermant les pores de votre peau tout en éliminant les toxines de votre organisme. La troisième étape est encore plus suave, puisqu'elle consiste simplement à relaxer dans un environnement silencieux tout en appréciant le moment présent afin de permettre à votre corps de récupérer. Enfin, la dernière étape permet de faire durer l'effet de relaxation — et le plaisir — en plongeant dans un des trois bains tourbillons chauffés à l'année intégrant des chutes et des pierres naturelles.

Cette petite routine peut être répétée autant de fois qu'on le désire au cours de la journée, quoique de 2 à 3 cycles sont habituellement suffisants pour la plupart des gens afin d'atteindre un niveau de détente agréable. Ceux et celles qui désirent profiter au maximum de leur expérience ne manqueront sûrement pas de s'offrir un massage suédois offert par des thérapeutes professionnels.

Le Nordique spa et détente met également à la disposition de sa clientèle d'affaires une spacieuse salle de conférence pouvant accueillir 20 personnes. Une façon agréable de combiner les affaires et le plaisir !

### Un rêve devenu réalité

Originaires de la région de Montréal, les propriétaires du Nordique spa et détente, Hugues Lavoie et sa conjointe Marie-France Gagné, sont depuis longtemps des adeptes de spas scandinaves. Ces deux jeunes gens d'affaires ont effectué



plusieurs tournées de reconnaissance dans la région de Québec avant de dénicher le site idéal pour aménager le centre de santé de leurs rêves. Lors d'un de ces voyages, le couple qui habite maintenant Stoneham s'est même fait jouer un tour par leur bébé, qui a décidé de se pointer le nez plus tôt que prévu, forçant Marie-France à accoucher à Québec. Sans doute qu'il avait lui aussi hâte de déménager !

Pour information ou réservation, faites le (418) 848-SPAS (7747). Vous pouvez aussi consulter le site [www.lenordique.com](http://www.lenordique.com).

## NOUVEAU!

spa de type scandinave à Stoneham

une **expérience**  
grandeur nature

~ bain sauna finlandais ~ bain vapeur turc ~ bains tourbillon ~ bain nordique



accès aux bains: 30\$  
massage et accès aux bains: 75\$

ouvert du jeudi au lundi de 11h à 20h



LE NORDIQUE

418.848.SPAS (7727)

747 Jacques-Cartier Nord, Stoneham, Qc [www.lenordique.com](http://www.lenordique.com)

REPORTAGE PUBLICITAIRE

# La spéléologie conduit à une mine d'étonnements

Explorez en toute sécurité les profondeurs de la terre. Partez à la découverte du monde fantastique des mineurs. Plusieurs régions touristiques du Québec vous proposent des visites guidées dans des cavernes ou dans des mines. Conçues pour la famille, certaines de ces « expéditions » sont même accessibles aux personnes handicapées.

Tourisme Québec a répertorié au moins huit cavernes facilement accessibles dans la province et autant de mines. Certains sites offrent d'autres activités, comme des aires de pique-nique, ou combinent amusement et culture grâce à un musée ou un centre d'interprétation.

Le Trou de la Fée, à Desbiens au Lac-Saint-Jean, se présente avec sa grotte de 68 mètres formée dans le granit, comme l'endroit idéal pour une première expérience de spéléologie. Si vous désirez éprouver votre courage, la grotte de Boischatel, dans la région de Québec,

vous offre un réseau de galeries sur une étendue de 450 mètres par 300; les vides souterrains varient de 30 à 50 cm à celui de salle haute de 8 à 12 m et parfois large de 7 m.

Entre les deux, de nombreux autres endroits ne manquent pas d'impressionner les amateurs de noir absolu et de topographie ahurissante : la caverne de marbre Lusk du Parc de la Gatineau, en Outaouais, ou celle d'Aventure Lafèche à Val-des-Monts; la grotte de Saint-Elzéar en Gaspésie; le Trou du diable à Saint-Casimir-de-Portneuf, dans la région de Québec; le Trou de Fée de Crabtree, dans Lanaudière



M. Julien

1002055

La Citadelle vous offre...

La Citadelle de Québec  
Musée du Royal 22<sup>e</sup> Régiment

Un rendez-vous avec l'histoire  
Une vue saisissante de la ville  
Des murs qui parlent  
La relève de la garde

418.694.2815  
www.lacitadelle.qc.ca

1002011

27<sup>e</sup> édition  
**FESTIVITÉS Western**  
De Saint-Victor, Beauce

« Vient Western! »

Du 16 au 24 juillet 2005

Information :  
www.festivalswestern.qc.ca  
418.588.6462  
1.800.588.6462

Venez Westerner à la 27<sup>e</sup> édition des Festivités Western

du 16 au 24 juillet

Rodeo  
Gymkhana  
Tire de chevaux  
Randonnées  
Bingo

1-800-588-6462  
418-588-6462  
Visitez notre site Internet pour plus d'informations  
www.festivalswestern.qc.ca

1008053

ENTREPRENEMENT  
**NOUVEAU,  
DE LA TÊTE  
AUX PIEDS**

Obtenez un treuil gratuit à l'achat de certains modèles de VTT. Informez-vous chez nos concessionnaires.

CONCESSIONNAIRES HONDA PARTICIPANTS :

**Amqui**

André Hailé & fils  
121, St-Benoît  
1 866 629-4111  
www.andrehalle.com

**Charlesbourg**

Laurentides Sports Service Inc.  
1451, rue Raymond  
(418) 849-2824  
www.locationmotoneiges.com

**Château-Richer**

Pro-Performance G.P.L. Inc.  
7714, av. Royale  
(418) 824-3838

**Lac Mégantic**

Garage Réjean Roy  
2760, Laval  
1 866 276-5266  
www.garagerejeanroy.com

**Loretteville**

S M Sport Inc.  
113, boul Valcartier  
(418) 842-2703  
www.smsport.ca

**Pintendre**

Moto Rive-Sud Inc.  
628, route Kennedy  
(418) 837-7170  
www.motorivesud.com



LA PERFORMANCE EN PREMIER<sup>®</sup>  
honda.ca

Le Honda TRX500FE/FM. Conçu pour être meilleur sur tous les plans.

La toute nouvelle série TRX500 Foreman remplace notre série 450 couronnée de succès avec une foule de perfectionnements, tels qu'une suspension plus souple à course accrue, une direction de grande précision pour réduire les efforts et un nouveau moteur de plus grande capacité avec une conception plus moderne et plus puissante. Combinez cela à notre nouveau châssis et à de tout nouveaux pneus pour une conduite plus précise et vous obtenez ce qui est peut-être la meilleure valeur dans le monde des VTT.

La visite d'une galerie de la mine Bell, à Thetford Mines, permet de mieux comprendre à 316 mètres (950 pieds) de profondeur différentes facettes du travail de mineur.

et la plus surprenante, celle de Saint-Léonard, en plein cœur de Montréal.

**Travailleurs intrépides**

Vivez une expérience unique sur la trace des mineurs, de l'Abitibi-Témiscamingue à la Gaspésie, en passant par les Cantons-de-l'Est et Chaudière-Appalaches. Descendez à 300 pieds sous terre, dans une ancienne mine d'or à Bourlamaque. À Chibougamau, dans la région Baie-James, on a aménagé un Centre d'intérêt minier dans une ancienne mine creusée dans le roc d'une montagne.

La plus profonde à visiter se trouve à North Hatley et elle est aussi une des plus anciennes du Canada. À Bonsecours, toujours dans les Cantons-de-l'Est, un petit bijou géologique vous attend, soit une mine de cristaux de quartz, la seule du genre au pays. À Murdochville, partez à la découverte de la galerie souterraine de ce qui fut un important gisement de cuivre.

À Thetford Mines, vous avez le choix entre une randonnée en lab-mobile dans l'une des plus vastes mines d'amiante à ciel ouvert au Québec ou une incursion dans une galerie souterraine de la mine Bell, à 316 mètres de profondeur. Finalement, Cap-Chat abrite une mine d'agates à ciel ouvert, en plein cœur de la réserve faunique des Chic-chocs.

# Charlevoix, région de splendeurs et d'hospitalité

La région de Charlevoix possède une solide réputation d'hospitalité depuis deux siècles. Ce territoire de 6000 km<sup>2</sup> au cœur du bouclier canadien, plus vieux sol de la terre, recèle des attraits uniques. Serti entre fleuve et montagnes, il offre des panoramas saisissants qui séduisent les peintres, poètes, écrivains et musiciens de partout.

Réserve mondiale de la biosphère de l'UNESCO, cette région présente une faune et une flore exceptionnelles. Imaginez, des caribous sur les hauts sommets de l'arrière-pays et des baleines près de Saint-Siméon... De nombreuses croisières permettent d'aller admirer le gracieux ballet aquatique de ces géants des mers.

Charlevoix, c'est aussi une richesse culturelle et artistique peu comparable. Ses sites et attraits témoignent de la passion et de l'histoire des gens de la région. Partez à la découverte des trésors issus de cette source intarissable d'inspiration.

### L'accueil, un art local

L'art de l'accueil, c'est dans la nature des Charlevoisiens. Au début du XX<sup>e</sup> siècle, on a construit à La Malbaie le fameux Manoir

Richelieu, un hôtel de 350 chambres. Des villégiateurs fortunés ont suivi en faisant ériger leur propre résidence estivale sur le chemin des Falaises, dont William Howard Taft, qui allait devenir président des États-Unis.

Ces villas impressionnantes se trouvent toujours sur le chemin des Falaises. Certaines sont des propriétés privées, d'autres ont été converties en charmantes auberges qui accueillent les amateurs de calme, de bon goût et de gastronomie. La région a développé, de village en village, un réseau d'hébergement au cadre romantique où gastronomie et cuisine régionale occupent une place de choix. Assis à proximité d'un feu de foyer dans une sympathique auberge ou près d'une fenêtre donnant sur le majestueux Saint-Laurent, les souvenirs impérissables sont assurés.

Charlevoix, c'est aussi l'Isle-aux-Coudres, un lieu paisible accessible facilement par traversier. La route qui ceinture l'île fait environ 26 kilomètres. On peut en faire le tour en voiture, à bicyclette ou bien longer ses rives en kayak de mer. Des moulins à vent datant de respectivement 1825 et 1863, et toujours fonctionnels, ainsi qu'un musée sur les Voitures d'eau confèrent un cachet unique à l'île.

L'Association touristique régionale de Charlevoix a mis au point sept circuits touristiques pour aider les visiteurs à planifier leur séjour dans la région. Les thèmes de ces itinéraires sont les peintres, le patrimoine



Forte de plus de deux siècles de tradition touristique, la région de Charlevoix séduit autant le palais que la vue et laisse des souvenirs impérissables à ses visiteurs.

culturel, la Route des saveurs, le patrimoine maritime, les artisans, les plus beaux paysages et panoramas et, finalement, le patrimoine religieux.

Québec **CHARLEVOIX** Charlevoix  
 L'art de l'accueil, c'est dans votre nature! [www.tourisme-charlevoix.com](http://www.tourisme-charlevoix.com)

**Offrez-vous une oasis de paix dans un décor de rêve!**

FORFAIT ROMANCE • FORFAIT BALEINE  
 FORFAIT ZODIAC • FORFAIT PLEIN AIR  
 FORFAIT CASINO • FORFAIT GOLF  
 FORFAIT BERGER

**Nature, culture et gastronomie, voilà ce que l'Auberge au Petit Berger vous offre.**

La salle à manger « Desbiens », un endroit excellent pour vos rencontres familiale, amoureuse ou d'affaire. Une cuisine moderne au goût du terroir fera de votre repas une fête et une expérience inoubliable. De plus, l'Auberge possède 3 salles et salons pouvant accueillir de 6 à 200 personnes pour vos réunions d'affaires et événements spéciaux tels mariage, baptême et autres.

**AUBERGE AU PETIT BERGER**  
**VOTRE GUIDE DANS CHARLEVOIX**  
 20, rue Desbiens, La Malbaie (secteur Pointe-au-Pic)  
**1 800 314-4428**  
[www.quebecweb.com/petitberger](http://www.quebecweb.com/petitberger) • [aupetitberger@cite.net](mailto:aupetitberger@cite.net)

**Hébergement touristique en condo**  
 La Malbaie, Cap-a-l'Aigle  
 125, Saint-Raphaël  
**418 665-5628**  
[www.charlevoix.qc.ca/vert-tige](http://www.charlevoix.qc.ca/vert-tige)

**La Maison Vert-Tige**

**à louer**

*Coin de paradis*

Assurez-vous de dénicher votre coin de paradis pour vos prochaines vacances.

**Réservez maintenant!**

Location touristique  
 Charlevoix :  
 20, rue Lederer  
 Bale-Saint-Paul (Québec) G3Z 2K5  
 1.866.435.6868 / 418.435.6868  
 Vieux-Québec et les environs :  
 1.866.349.2116 / 418.692.2116  
 Tarifs : mois, semaine et fin de semaine

[www.imcha.com](http://www.imcha.com)

Les Immeubles Charlevoix COURTIER INC.

# Au Manoir St-Castin: le luxe... au naturel



**ALLEZ ! ÉVADEZ-VOUS DANS LA NATURE,  
À MOINS DE QUINZE MINUTES DE QUÉBEC.**

Le Manoir St-Castin, situé en bordure du Lac Beauport, vous offre un cadre idéal pour des vacances plein air reposantes ou pour des réunions d'affaires réussies.

Venez redécouvrir ce joyaux de l'hôtellerie régionale pour lequel des investissements majeurs ont été consentis, dont la construction de 45 nouvelles chambres.

Le Manoir St-Castin fait maintenant parti du réseau des Hôtels Villegia et se joint à deux établissements de renom des Cantons de l'Est, l'Hôtel Chéribourg et le Manoir des Sables.

Le Manoir St-Castin. Redécouvrez le !



  
LES HÔTELS  
**VILLEGIA**

Manoir St-Castin  
QUÉBEC | LAC-BEAUPORT

Manoir des Sables  
MAGOG | ORFORD

Hôtel Chéribourg  
MAGOG | ORFORD

[www.hotelsvillegia.com](http://www.hotelsvillegia.com)

1 (877) VILLEGIA



*Situé sur les rives du Lac Beauport, le Manoir St-Castin constitue un véritable passeport pour le confort, la gastronomie et les vacances en pleine nature. Reconnu comme un des plus beaux hôtels de villégiature dans la grande région de Québec, le Manoir St-Castin vient d'enrichir son offre d'hébergement par la construction d'une nouvelle aile abritant 45 chambres luxueuses, une piscine intérieure et des salles de réunion.*

« Le Manoir regroupe maintenant un total de 105 chambres qui procurent un panorama unique sur le lac ou sur la montagne. Il faut aussi dire que les visiteurs peuvent louer un chalet à la semaine à proximité de l'hôtel. Nous avons enfin refait toutes les autres chambres, le décor de la salle à manger ainsi que l'ensemble des espaces communs. Plus que jamais en 2005, le Manoir St-Castin propose le luxe au naturel », affirme Lucie Gingras, directrice générale du Manoir et vice-présidente des Hôtels Villegia.

#### Retrouvez votre vraie nature

Lieu de prédilection des amateurs de fine cuisine régionale, le Manoir St-Castin se distingue par une gamme unique de forfaits qui vous permettent de retrouver votre vraie nature. « Que ce soit sur le site de l'hôtel ou en collaboration avec des établissements de la région, nous proposons, entre autres, des forfaits gastronomie, golf, santé, équitation, excursion hébertisme, sans oublier des forfaits activités de plein air

avec le Village Vacances Valcartier. Il est également possible de pratiquer le canot-kayak et le pédalo sur le magnifique plan d'eau du Lac Beauport. Au Manoir St-Castin, les visiteurs ont vraiment le choix », souligne Lucie Gingras.

#### Faites équipe à bord du « Bateau Dragon »

Autre nouveauté au Manoir cet été. L'hôtel vient de faire l'acquisition d'une superbe embarcation de 12 mètres appelée « Bateau Dragon ». « Ce bateau, qui peut accueillir une vingtaine de rameurs et un barreur, est de plus en plus utilisé par des dirigeants d'entreprises et des chefs de groupes comme activité de renforcement d'équipe. Pour assurer la traversée du lac, tous les membres de l'équipage doivent ramer au même rythme. Il s'agit de la première embarcation du genre à Québec qui nous a été gracieusement offerte par la compagnie Home Depot », explique Lucie Gingras. D'ailleurs, les profits recueillis lors des activités du « Bateau Dragon » seront remis à l'Organisation québécoise des personnes atteintes de cancer.

#### Une promesse signée les Hôtels Villegia

Membre du prestigieux groupe des Hôtels Villegia qui compte également le Manoir des Sables et l'Hôtel Chéribourg à Magog-Orford, le Manoir St-Castin vous promet des vacances plein air reposantes et des réunions d'affaires réussies... en toutes saisons. Pour plus d'information, composez, sans frais, le 1 800 561-4764 ou consultez le site Internet au [www.hotelsvillegia.com](http://www.hotelsvillegia.com)

Cet été, offrez-vous le luxe au naturel. Bonne vacances au Manoir St-Castin !

Pendant  
Voici trois

Estrie

Le Centre  
Saint-Joseph  
et les autres  
Michèle D  
Jean-Philippe  
se compose  
constituée  
Encore un  
de Les vues  
Rita Lafont  
monde de  
tandis que  
de trois de  
d'organise  
d'entre ell

Pour info  
577-5959

# Trois régions, trois théâtres d'été

Pendant vos vacances, pourquoi ne pas faire une pause pour aller voir une pièce dans un théâtre d'été? Voici trois suggestions qui sauront meubler de rires les chaudes soirées d'été.

## Estrie

Le Centre des Arts Rita Lafontaine à Saint-Joseph-de-Ham-Sud présente *Nana et les autres* avec Rita Lafontaine, Marie Michèle Desrosiers, Louise Latraverse et Jean-Philippe Baril-Guérard. Le spectacle se compose de deux parties : la première, constituée de monologues tirés de *Encore une fois si vous le permettez* et de *Les vues animées* interprétés par Rita Lafontaine, est une incursion dans le monde de Nana, la mère Michel Tremblay, tandis que la seconde nous mène auprès de trois de ses voisines qui tentent d'organiser un surprise party pour l'une d'entre elles dont c'est l'anniversaire.

Pour information ou réservation : (819) 577-5959 ou sans frais le 1-866-877-1444.

## Beauce

Le nouveau théâtre d'été de La cache à Maxime, à Scott-Jonction, présente la comédie *Dernier Recours* de Line Perreault. Cette pièce raconte l'histoire de Nicole Vallée, une femme célibataire qui, pour éviter les railleries de sa famille, tente de faire croire à sa mère et à son oncle Jean-Marc, débarqués chez elle sans crier gare, que son voisin Denis, un comptable ennuyeux, amoureux d'elle à sens unique, est le prétendant qu'elle a en fait inventé de toutes pièces.

Les représentations ont lieu tous les jeudis et vendredis jusqu'au 2 septembre.

Pour information ou réservation : (418) 387-5060.

## Bas-Saint-Laurent

Le théâtre d'été de la Roche à Veillon à Saint-Jean-Port-Joli présente la comédie romantique *C'est devenu gros* de François Archambault et de Marie-Hélène Thibault, mettant en vedette Bertrand Alain, Clément Beaumont, Nancy Bernier et Réjean Vallée. Cette pièce relate la relation amoureuse de Nathalie et Stéphane alors qu'ils attendent leur premier enfant. Avec leurs amis Patrick et Patrice, l'un très macho et l'autre très gai, et l'intrigant docteur, spécialiste en maternité, ils nous font suivre toutes les étapes de la grossesse.

Pour information ou réservation : (418) 598-7409 ou sans frais le 1-877-598-7409.



NOUVEAU

## THÉÂTRE D'ÉTÉ

**Dernier recours!**

Une comédie présentée les jeudi et vendredi soir du 16 juin au 2 septembre 2005

**Formule super-théâtre**  
À 18 h, 45 \$ / personne  
(incluant table d'hôte 5 services, taxes, service et pièce de théâtre)

**À 20 minutes des ponts**

**Théâtre seulement**  
À 20 h 30, 20 \$ / personne  
(taxes incluses)

Ouvert à l'année, tous les jours dès 10 h.

Vignoble • Boutique de produits régionaux  
Resto et terrasse • Salle de réception

265, rue Drouin, Scott • (418) 387-5060 • www.lacacheamaxime.com

## D'AVENTURES EN AVENTURES

La M50

La Boulevard C90T

Le Kingquad

### Concessionnaires Suzuki participants :

<p><b>CHÂTEAU-RICHER</b> Pro-Performance GPL inc. 7714, av. Royale (418) 824-3838 * à 7 min des chutes</p> <p><b>QUÉBEC</b> Gaétan Moto 1601, boul. Henri-Bourassa (418) 648-0621 gaetanmoto@bellnet.ca</p> <p><b>SCOTT</b> Sports Patoine inc. 1431, route Kennedy 1 866 387-5574 www.sportspatoine.com</p>	<p><b>STE-JUSTINE</b> Maurice Brousseau et fils inc. 163, route 204 (418) 383-3212 www.mbrousseau.com</p> <p><b>ST-RAYMOND</b> Dion Moto 840, Côte Joyeuse (418) 337-2776 www.dionmoto.com</p>
--	--

REPORTAGE PUBLICITAIRE

# Quand le ciel se pare de mille couleurs

Les yeux rivés vers le ciel, petits et grands s'émerveillent en regardant le spectacle féerique de dizaines de ballons presque immobiles au-dessus de leurs têtes ou encore celui de feux d'artifice multicolores s'illuminant dans une bruyante pétarade. La popularité des montgolfières et des spectacles pyromusicaux est telle que plusieurs régions possèdent maintenant leur propre festival. Et, comme ces événements ont rarement lieu en même temps, les véritables passionnés peuvent donc planifier leur été de façon à ne rien manquer. Voici les principales dates de ces festivals au Québec :

## Envolées de montgolfières

3 au 7 août  
Festivent de Saint-Jean-Chrysostome  
Téléphone : (418) 839-0285  
[www.festivent.net](http://www.festivent.net)

13 au 21 août  
International de montgolfières de Saint-Jean-sur-Richelieu  
Téléphone : (450) 347-9555  
[www.montgolfieres.com](http://www.montgolfieres.com)

2 au 5 septembre  
Festival de montgolfières de Gatineau  
Téléphone : (819) 243-2330 ou sans frais (800) 668-8383  
[www.montgolfieresgatineau.com](http://www.montgolfieresgatineau.com)

## Spectacles pyrotechniques

18 juin au 30 juillet  
L'International des Feux Loto-Québec à Montréal  
Téléphone : (514) 397-2000  
[www.internationaldesfeuxloto-quebec.com](http://www.internationaldesfeuxloto-quebec.com)

12 au 17 juillet  
Fête du Lac des Nations et Grands feux Molson du Canada  
Sherbrooke  
Téléphone : (819) 569-5888  
[www.fetedulacdesnations.com](http://www.fetedulacdesnations.com)

23 juillet au 10 août  
Grands Feux Loto-Québec à Beauport  
Téléphone : (418) 523-FEUX (418-523-3389) ou sans frais (888) 523-FEUX  
[www.lesgrandsfeux.com](http://www.lesgrandsfeux.com)

30 juillet au 13 août  
Les Grands Feux du Casino du Lac-Leamy  
Téléphone : (819) 771-3389 ou sans frais (888) 429-FEUX (888-429-3389)  
[www.feux.qc.ca](http://www.feux.qc.ca)

5 au 7 août  
Osisko en lumière, Festival pyromusical en Abitibi-Témiscamingue  
Téléphone : (819) 797-8753  
[www.corpodesfetes.ca](http://www.corpodesfetes.ca)



## Maison Alphonse-Desjardins

Venez découvrir la passionnante aventure d'Alphonse et de Dorimène Desjardins. Une histoire captivante dans un lieu magique !



Desjardins  
Société historique  
Alphonse-Desjardins

VISITES GUIDÉES • ENTRÉE GRATUITE  
6, rue du Mont-Marie, Lévis  
(418) 835-2090 • 1 866 835-8444 (p. 2090)

[www.suitedreams.com](http://www.suitedreams.com)

Nous sommes situés près du canal Rideau et de la chic rue Elgin.



Titulaire  
**Prix Quatre Diamants**  
"Traveller's Choice Awards"  
**Le Meilleur Hotel Indépendant**  
Le Réseau Tourist de Montréal

250 studios et suites d'une ou deux chambres à coucher, suites V.I.P. avec bain tourbillon. Installations de banquets, piscine intérieure, bain tourbillon, sauna, salle d'exercice et de jeux. Terrasse extérieure avec jeu de galets et aire d'amusement pour les enfants.



**Cartier Place**  
SUITE HOTEL

« Une des meilleures aubaines en ville »  
— The Sunday New York Times

Centre-ville d'Ottawa  
180, rue Cooper  
Tél. : (613) 236-5000  
Fax : (613) 238-3842  
Service de réservations  
1-800-236-8399



**Suite Famille à partir de 89\$\***

\* En fonction de la disponibilité

# Baignade et activités diverses sur les plages du Québec

*Pourquoi chercher des plages ailleurs alors qu'on peut trouver un million de lacs et rivières au Québec avec en plus 6000 km de littoral ? Source de vie, l'eau est aussi une inspiration de détente et d'aventure. L'avantage ici, c'est qu'à certains endroits on peut s'adonner à la baignade en milieu urbain ou dans un environnement naturel encore à l'état sauvage.*

Les Îles-de-la-Madeleine sont depuis longtemps recherchées comme site privilégié de villégiature estivale. Ses longues plages de sable blanc, facilement accessibles, séduisent à tous coups avec la douceur du soleil et le roulement incessant des vagues. Les jours de grands vents, la houle se fait puissante et impose le respect. L'eau de mer qui baigne les Îles peut atteindre à la fin d'août et en septembre des températures de 18 °C à 21 °C. Il est donc très agréable de s'y baigner jusqu'à la fin septembre.

Si la mer vous attire, l'Est du Québec est bien pourvu également en plages, surtout avec les eaux chaudes de la Baie des Chaleurs. Surveillez les marées et vous verrez que l'eau se réchauffe de plusieurs degrés lorsqu'elle touche le sable chaud. Vous comprendrez alors pourquoi en 1534 Jacques Cartier a baptisé cette région « baye de Chaleur ».

Le réseau des parcs nationaux du Québec marie harmonieusement grèves et panoramas magnifiques. Pointe-Taillon, au Lac-Saint-Jean, en est un exemple des plus éloquents. Le parc national de la Pointe-Taillon offre un accès exceptionnel au lac Saint-Jean et à la rivière Péribonka. Les visiteurs sont charmés par les teintes variées du sable de sa longue plage d'une quinzaine de kilomètres. Pour une expérience ultime, séjournez dans l'un des trois campings rustiques sur le bord du lac ou de la rivière.

## Des centaines de plages

En fait, 16 des 21 régions touristiques de la province comptent sur leur territoire plus de 400 plages publiques inscrites au ministère de l'Environnement du Québec. Le programme Enviro-Plage de ce ministère informe la population de la qualité bactériologique des eaux de baignade de ces sites publics.

Certains plans d'eau sont situés au cœur de milieux urbains. C'est le cas entre autres à Montréal, avec le Parc Jean-Drapeau de l'île Notre-Dame. C'est le terrain de jeux des Montréalais. Facilement accessible par métro, en voiture ou à vélo, on y vient des quatre coins de Montréal pour s'y divertir. Vous pouvez

découvrir le parc en faisant du pédalo sur les canaux ou régalez-vous d'un pique-nique aux abords du Bassin olympique. Il y a même une plage qui attend les adeptes du bronzage et de la baignade.

En Montérégie, Salaberry-de-Valleyfield vous invite aux « îles du sud du Québec ». Le parc régional des îles de Saint-Timothée propose une plage sablonneuse aux eaux limpides et une foule d'activités pour la famille. À Trois-Rivières, le parc de l'île Saint-Quentin est réputé comme oasis naturelle avec sa plage en bordure de la rivière Saint-Maurice.



Parc national de la Pointe-Taillon, Jean-Pierre Huard

*La Nature a tout prévu pour agrémenter votre séjour à la plage du parc national de la Pointe-Taillon, y compris la table à pique-nique...*

On ne peut passer sous silence les nombreux parcs aquatiques, cascades et glissoires d'eau un peu partout. L'un d'eux, le Village Vacances Valcartier, est le plus grand parc aquatique

du Canada avec 25 glissades d'eau, une piscine à vagues et du rafting. Il est situé à Saint-Gabriel-de-Valcartier, à une vingtaine de minutes de Québec.



Plage du Lac Etchemin

## MER ET MONDE

# KAYAK DE MER

Venez faire partie du tableau

418-232-6779  
1-866-637-6663

www.mer-et-monde.qc.ca  
info@mer-et-monde.qc.ca

PRIX PRIX

AVENTURE ÉCOTOURISME QUÉBEC

Departs guides en kayak de mer tous les jours de Tadoussac ou l'Anse à la Cave aux Bergeronnes

Expéditions de 2 à 5 jours

Camping en bordure du fleuve Saint Laurent avec comme réveil matin le souffle des baleines!

Le Théâtre d'été La Roche à Veillon présente

# C'EST DEVENU GROS

DU 17 JUIN AU 3 SEPTEMBRE 2005  
du mardi au samedi à 20 h 30

COMÉDIE DE FRANÇOIS ARCHAMBAULT  
MARIE-HÉLÈNE THIBAUT  
METTEUR EN SCÈNE BERTRAND ALAIN

LES PRODUCTIONS **Théâtrissimo**

La Commission touristique du Port-Joli inc.

418 598-7409  
1 877 598-7409  
www.rocheaveillon.com

Québec 100 ans  
Radio Canada  
AP 12

# Le Saguenay-Lac-Saint-Jean, terre de culture et de nature



Parc national de la Pointe-Taillon, Jean-Pierre Huard

À la fois pays d'eau, de montagnes et de plaines, le Saguenay-Lac-Saint-Jean a tout pour satisfaire les amateurs de plein air et d'aventures. C'est aussi une région où la vie culturelle ne laisse personne indifférent avec son réseau muséal, ses centres d'interprétation et salles de spectacles. On propose aux visiteurs d'y remonter le cours de son histoire, du Musée amérindien de Mashteuiatsh à la Pulpérie à Saguenay, en passant par le Musée de la Défense de Bagotville.

La création et l'art du spectacle font partie de la tradition au Saguenay-Lac-Saint-Jean. Que l'on pense, entre autres, à La Fabuleuse Histoire d'un Royaume qui symbolise une des plus grandes réussites théâtrales québécoises. Ou encore à la fresque artistique et imaginaire Ecce Mondo. Plusieurs théâtres présentent des productions originales et de grande qualité. Certains offrent au public une programmation diversifiée et accessible composée de production pour enfants, adolescents et adultes.

L'histoire de la région prend sa source dans deux plans d'eau uniques. D'abord

le lac Saint-Jean, véritable mer intérieure d'eau douce avec ses 210 kilomètres de berges. Puis, le fjord du Saguenay dont les falaises abruptes et les caps vertigineux constituent un paysage de séduction. Ses rives, comme celles du lac Saint-Jean, sont jalonnées de villages pittoresques et de points de vue époustouflants.

### Un fjord unique

Cette région enchante les vacanciers à la recherche d'activités de plein air, notamment avec le parc national du Saguenay. Ce dernier préserve et met en valeur l'environnement unique du fjord du

Saguenay, de Baie-Éternité (Rivière-Éternité) à Baie-du-Moulin (Tadoussac). Trois centres d'interprétation racontent le caractère particulier du fjord et des gardes-parc livrent leurs connaissances sur ce territoire naturel exceptionnel et les richesses qui s'y trouvent.

Un réseau de sentiers de courtes et de longues randonnées de plus de 100 km conduit aux premières loges d'une scène émouvante. Croisières, kayak de mer et zodiac sont d'autres façons de découvrir le fjord. Un réseau d'hébergement diversifié et de qualité, avec des auberges au cœur de paysages grandioses, propose

un accueil chaleureux et une table dont la réputation gastronomique a depuis longtemps franchi les frontières de la région.

En fait, le Saguenay-Lac-Saint-Jean propose à ses visiteurs un accueil proverbial et une population fière de la beauté inouïe d'une nature si généreuse. Les visiteurs à la recherche de l'exotisme et du dépaysement, alliés à des expériences nouvelles, ne sont jamais déçus par cette terre de diversité. Les activités festives y côtoient harmonieusement la quiétude des grands espaces naturels.

## Saguenay-Lac-Saint-Jean

Québec www.bleuvacances.ca

TOURISME SAGUENAY-LAC-SAINTE-JEAN



Il faut y être pour le croire

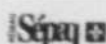
Parc national du Saguenay et parc marin du Saguenay-Saint-Laurent

### Forfait Au « lit » du fjord

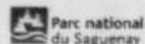
- Deux nuitées en chalet
- Une croisière-AML
- Une excursion guidée en zodiac-QHC
- Une excursion guidée en kayak
- Une visite au Musée du Fjord

À partir de 90,50\$

Tél. : 1 800 665-6527



ParcsQuebec.com



NATURE À PLAIRE [1.800.463.6567 www.aubergegb.com]

**AUBERGE de la Grande-Baie Saguenay (La Baie)**

Au cœur du Fjord

- 41 chambres
- Restaurant & bar
- Forfaits plein-air & suite

■ LE FJORD EN 3 JOURS FORFAIT KAYAK DE MER  
Formule tout inclus, 3 jours de kayak avec guide, 1<sup>ère</sup> nuit à l'Auberge + repas, 2 nuits en camping, nourriture et équipements inclus > 585\$/pers.

QUÉBEC HORS - CIRCUITS  
EXPÉDITIONS - DÉCOUVERTES  
VOYAGES SUR MÉRISSE

- KAYAK DE MER
- ZODIAC
- CANOT

1.866.560.3737 www.quebec-hors-circuits.com

LA RUBRIQUE

# Toilette de soirée

de Richard Thériault  
mise en scène de Patric Saucier

Des vacances au Saguenay?

du 7 juillet au 7 août 2005  
Du jeudi au dimanche à 20 h 30

Salle Pierrette-Gaudreault  
Centre culturel du mont Jacob  
www.theatrelarubrique.com

Reservez MAINTENANT!

Spectacle 28 \$  
Souper Spectacle la Maree Haute 49 \$

542-5521  
www.reservatech.net

# La Randonnée des Sommets: pour s'en mettre plein la vue



Il y a trois ans, trois sites de randonnées pédestres de la région Chaudière-Appalaches, le Camp forestier Saint-Luc, le Parc régional des Appalaches et le Parc régional Massif du Sud, s'unissaient pour créer un événement unique, la Randonnée des Sommets. Tenu lors du congé de la fête du Travail, cet événement a attiré jusqu'à présent pas moins de 200 marcheurs des quatre coins du Québec.

que les participants font connaissance. L'esprit de camaraderie qui naît pendant ces trois jours de randonnée donne une couleur unique au groupe.

### Voyager «léger»

La Randonnée des Sommets est l'occasion unique de s'initier à la longue randonnée sans tout le poids, tant sur le plan physique qu'organisationnel, que ce type d'excursion entraîne généralement. En effet, un comité organisateur s'occupe de toute la logistique, du transport des bagages par navettes, jusqu'aux collations et repas (inclus dans les deux forfaits offerts) servis sur le parcours. L'hébergement se fait en camping sur des sites où les randonneurs ont accès

à tous les services. La sécurité du groupe est quant à elle assurée par des guides accompagnateurs.

La première navette que les participants et participantes de la Randonnée des Sommets emprunteront les mènera d'ailleurs au pied des mornes à Matthias et à Giroux au Camp forestier Saint-Luc, après avoir partagé un frugal petit déjeuner au pied du Mont du Midi, dans le Parc régional du Massif du Sud.

### Plusieurs améliorations

L'expérience des années passées a permis aux organisateurs de l'événement d'apporter quelques correctifs afin de rendre la randonnée encore plus agréable. Ils ont

ainsi porté une attention particulière à l'élaboration des menus qui sont désormais plus diversifiés et plus « santé ». À la suite de recommandations d'anciens participants, ils ont aussi développé des pratiques encore plus écologiques. Ainsi, il n'y a plus de distribution d'eau embouteillée. Chacun des participants doit apporter sa gourde et se ravitailler aux endroits prévus à cet effet le long du parcours.

Les quelque 45 kilomètres parcourus pendant ces trois jours de randonnée demeurent, pour les participants et participantes, un souvenir impérissable où s'entremêlent le dépassement de soi et l'émerveillement.

La Randonnée des Sommets, lorsque concertation rime avec succès.

## La Randonnée des Sommets

Trois jours de longue randonnée au cœur de Chaudière-Appalaches

Édition automnale: 3-4 et 5 septembre 2005

### Forfait de 3 jours incluant:

- Transport des bagages
- Repas et collations
- Hébergement en camping
- Service de navette
- Guides-accompagnateurs

(Tarif: 205\$ + taxes)

Forfait d'un jour également disponible

### Information et réservation

(418) 469-2228 poste 108  
randosommets@hotmail.com




[www.campforestier.qc.ca](http://www.campforestier.qc.ca) - [www.parcappalaches.com](http://www.parcappalaches.com) - [www.massifdusud.com](http://www.massifdusud.com)

Tourisme   
chaudiereappalaches.com

1 888 831-4411

Bonjour!

Québec 

# Prenez le chemin des sanctuaires

## Sanctuaires du Québec

Depuis toujours, ils sont en marche, les pèlerins du monde! Ils marchent vers un lieu sacré qui les rapproche du ciel, vers une halte de paix où ils reprennent souffle. La tradition chrétienne est riche de ces sanctuaires consacrés aux multiples présences de Dieu et des saints.

Au Québec, ces lieux de pèlerinage se donnent la main pour accueillir pèlerins et visiteurs, gens d'ailleurs. Chacun des sanctuaires vous fera découvrir son refrain propre au sein d'une grande symphonie à la gloire de Dieu.  
**Soyez les bienvenus!**

### Sanctuaire du Sacré-Cœur



3650, boul. de la Rousselière  
Montréal (Québec) H1A 2X9  
Tél. : (514) 642-5391  
Télec. : (514) 642-5033  
www.novacom.qc.ca/ssc  
sacre-coeur@videotron.ca

### Basilique-Cathédrale Notre-Dame-de-Québec



16, rue Buade  
Québec (Québec) G1R 4A1  
Tél. : (418) 692-2533  
Télec. : (418) 692-5860  
www.patrimoine-religieux.com  
info@patrimoine-religieux.com

### Basilique Notre-Dame de Montréal



110, rue Notre-Dame Ouest  
Montréal (Québec) H2Y 1T2  
Tél. : (514) 842-2925  
www.basiliquenddm.org  
info@basiliquenddm.org

### Sanctuaire Saint-Pérégrin



2550, rue Biencourt  
Sainte-Foy (QC) G1V 1H3  
Tél. : (418) 651-3037  
Télec. : (418) 651-6376  
pages.infinet.net/services  
secprocan@videotron.ca

### Sanctuaire Saint-Pérégrin



2151, rue Fullum  
Montréal (Québec) H2K 3P1  
Tél. : (514) 598-1114  
www.makisoft.net/peregrin  
saintperegrin@bellnet.ca

### Centre Marial Marie-Reine-des-Cœurs



1060, avenue du  
Lac-Beaulne, Chertsey (QC)  
J0K 3K0  
Tél. : (450) 882-3065  
Télec. : (450) 882-3759  
www.marie-reine-des-coeurs-  
chertsey.org  
mrdc@vif.com

### Basilique Sainte-Anne-de-Beaupré



10018, avenue Royale  
Sainte-Anne-de-Beaupré (QC)  
G0A 3C0  
Tél. : (418) 827-3781  
Télec. : (418) 827-8771  
www.ssadb.qc.ca

### Ermitage Saint-Antoine



250, route de l'Ermitage  
Lac-Bouchette (QC)  
G0W 1V0  
Tél. : (418) 348-6344  
Télec. : (418) 348-9463  
www.st-antoine.org  
ermitage@st-antoine.org

### Sanctuaire de Beauvoir



169, chemin Beauvoir  
Bromptonville (Québec)  
J0B 1H0  
Tél. : (819) 569-2535  
Télec. : (819) 566-6665  
www.sanctuairedebeauvoir.qc.ca  
Beauvoir@abacom.com

### Chapelle Notre-Dame-de-Bon-Secours



400, rue Saint-Paul Est  
Montréal (QC) H2Y 1H4  
Tél. : (514) 282-8670  
Télec. : (514) 282-8672  
www.marguerite-  
bourgeois.com  
museemb@globetrotter.net

### Sanctuaire du Rosaire et de Sainte-Jude



3980, rue Saint-Denis  
Montréal (QC) H2W 2M3  
Tél. : (514) 845-0285  
Télec. : (514) 845-3974  
www.saintjudemontreal.org  
demande@stjudemontreal.org

### Sanctuaire Sainte-Anne-de-Sabrevois



1138, route 133  
Sabrevois (Québec) J0J 2G0  
Tél. : (450) 346-3545  
**Grande journée des festivités  
pour la fête de Sainte-Anne  
le 26 juillet 2005 de 10 h à  
22 h avec procession au  
flambeau**

### Oratoire Saint-Joseph du Mont-Royal



3800, chemin Queen-Mary  
Montréal (Québec) H3V 1H6  
Tél. : (514) 733-8211  
Télec. : (514) 733-9735  
www.saint-joseph.org  
pereweb@saint-joseph.org

### Sanctuaire Notre-Dame-de-Lourdes de Rigaud



Rue de Lourdes  
Bureaux des pèlerinages  
Tél. : (450) 451-4631  
Télec. : (450) 451-0655  
C.P. 158, Rigaud (QC) J0P 1P0  
www.csviateur.qc.ca  
lourdesrigaud@videotron.ca  
Les Clercs de Saint-Viateur du  
Canada

### Sanctuaire Sainte-Marguerite-D'Youville



201, rue Sainte-Anne  
Varenes (Québec) J3X 1R6  
Tél. : (450) 652-2873  
Télec. : (450) 652-7388

### Sanctuaire Sainte-Anne-de-la-pointe-au-Père



1095, du Parc  
Pointe-au-Père (QC) G5M 1M2  
Tél. : (418) 723-2962  
Télec. : (418) 725-4609  
www.cnipap.qc.ca/ptepere/  
sanctuaire  
**Neuvaine et fête : 17, 26 juillet  
Thème 2005 : « J'ai soif »**

### Sanctuaire Notre-Dame de Pointe-Navarre



765, boul. Pointe-Navarre  
Gaspé (Québec) G4X 1A7  
Tél. : (418) 361-2133  
Télec. : (418) 368-5465  
sanctuaire@hotmail.com