

Sur le Web  
lesoleil.com

NOS REPORTAGES  
Retrouvez nos récents articles à  
voyages.lesoleil.com

ALIMENTATION  
Vous êtes gourmand?  
alimentation.lesoleil.com



# voyages

Astuces pour petits budgets → V2

## LES PIEDS DANS LE SABLE À PUNTA CANA

On se rend habituellement en République dominicaine en hiver pour profiter des plages et de la chaleur. Mais quelle plage choisir sur une île qui en compte tant? La région de Punta Cana offre l'occasion de tester plusieurs étendues de sable et d'apprécier les nombreux attraits de l'île.  
→ V4 et V5

L'île de Saona



PHOTO COLLABORATION SPÉCIALE ANNE PÉLOUAS

3107925

voyages  
bergeron.com

À la  
demande  
générale

Prolongation du  
**BOXING DAY**  
Jusqu'au 4 janvier 2013

2X

Nous **DOUBLONS**  
le montant des remises en argent!

1-888-8-SOLEIL | 1-888-876-5345



# enroute

Pierre-Olivier Fortin [pofortin@lesoleil.com](mailto:pofortin@lesoleil.com)



Une des bonnes façons d'économiser de l'argent consiste à voyager en groupe. On diminue alors les frais d'hôtel, de location de voiture, d'essence, etc.

## 10 astuces pour voyageurs gratteux

La féerie de Noël a frappé fort et vous vous êtes emballé dans vos achats des Fêtes? Qu'à cela ne tienne! Ce n'est pas parce que le compte Visa est un peu lourd en janvier que le voyage qui était prévu doit nécessairement tomber à l'eau. De grands voyages, ça peut aussi marcher avec de petits budgets; suffit d'être astucieux, flexible et patient. Voici quelques idées pour voyageurs gratteux.

### VOYAGEZ HORS-SAISON

Voyager hors-saison est souvent la clé pour les voyageurs économes. Dans le Sud, en été ou en automne, votre chambre sera plus proche de la plage et le personnel sera davantage à votre disposition. En Europe, au printemps ou à l'automne, vous trouverez moins de files d'attente. En général : des billets d'avion et des chambres moins chers et moins de touristes pour gâcher vos photos ou vous barrer le chemin.

C'est même parfois préférable de voyager hors-saison. Par exemple, en Espagne, la chaleur est insupportable en été. Anecdote : si plusieurs Américains répètent à qui veut l'entendre qu'il pleut tout le temps à Hawaii, c'est qu'ils ont la vilaine

habitude d'y débarquer en hordes à deux moments bien précis dans l'année, les Fêtes et la semaine de relâche, ce qui correspond précisément à la saison des pluies!

### S'Y PRENDRE D'AVANCE

Envie de soleil, et vite? Idéalement maintenant? Pauvre vous! Sur le site Web de Sunwing, une semaine dans un hôtel quatre étoiles de Punta Cana vous coûtera 1555 \$ au bas mot. Par contre, si vous patientez jusqu'en avril, c'est 1245 \$, c'est-à-dire 620 \$ de moins pour le couple. J'ai payé moins de 900 \$ cet automne pour un quatre étoiles et demie, cigares et p'tit panier de fruits inclus! Ça aurait été encore moins cher à Cuba. Attention cependant aux ouragans qui pourraient couvrir votre séjour de grisaille pendant l'automne. Planifiez d'avance, mais achetez à la dernière minute en fonction des prévisions météo.

### MAGASINEZ ET REMAGASINEZ

Les prix des billets d'avion varient énormément dans le temps et selon la ville de départ. [Kayak.com](http://Kayak.com), [bing.com/flights](http://bing.com/flights) et [expedia.ca](http://expedia.ca) peuvent vous aider. Les collègues de *La Presse* ont récemment enquêté

pour découvrir que, sur le même vol Montréal-Paris, les billets aller-retour (taxes comprises) variaient de 680 \$ à 930 \$. Le billet le plus cher avait été acheté la veille. Sinon, les plus chanceux avaient acheté cinq mois ou... une semaine avant le départ ([goo.gl/Du6DM](http://goo.gl/Du6DM)).

La flexibilité sur la durée du séjour et sur les dates de départ et d'arrivée vous aidera beaucoup à économiser. Sachez également que les vols les vendredis et la fin de semaine sont souvent plus chers. Il peut aussi être avantageux de partir de Montréal, de Plattsburgh ou de Burlington (magasinez sur [jetblue.com](http://jetblue.com)), mais prenez bien soin de tenir compte du temps de déplacement, des coûts d'essence et de stationnement dans votre calcul (plus le stationnement est éloigné de l'aéroport, moins il est cher, et les navettes sont toujours gratuites).

### UNISSEZ-VOUS, QU'ILS DISAIENT!

Quatre est vraiment un chiffre magique en voyage. Exemple : disons que l'envie vous prend d'aller coucher au Hilton Québec, ce soir. Alors à titre indicatif, la chambre la moins chère, pour deux personnes, coûte 170 \$. Mais pour quatre chambreurs, ce n'est

### TRUCS EN VRAC

- Flairez les bonnes affaires. Pourquoi ne pas se faire une liste de restos beaux, bons, pas chers avant de partir, au lieu de prendre le premier du bord parce qu'on a trop faim?
- Auberges de jeunesse. Jeunesse, ça veut dire jeune dans son cœur. Et ne pas rechigner si on doit prendre sa douche avec des gougounes.
- *Bed and breakfast*. Souvent moins chers que les hôtels, même en ville, et accompagnés de rencontres enrichissantes. Votre hôte ou les autres touristes sont parfois d'une aide précieuse pour le voyage.
- Un coup de chance. Le site [priceline.com](http://priceline.com) vous permet de parier sur des chambres d'hôtel. Un bon moyen d'économiser gros. Voir aussi [hotwire.com](http://hotwire.com).
- Devenez «squatteur»! Voir [couchsurfing.org](http://couchsurfing.org). Une communauté de cinq millions de tripeux de voyages. Des sofas gratuits sont à la disposition des membres dans 97 000 villes du monde.
- Devenez échangiste! Des sites comme [echangedemaison.com](http://echangedemaison.com) et [home-link.org](http://home-link.org) font les entremetteurs entre tous ceux qui sont prêts à échanger leurs maisons pour un temps donné avec d'autres voyageurs. Quelqu'un dans la salle a déjà tenté l'expérience? Écrivez-moi! [pofortin@lesoleil.com](mailto:pofortin@lesoleil.com)

pas beaucoup plus cher : 212 \$. L'économie est de 32 \$ par tête ou 192 \$ par personne au bout de six nuits. Et on divisera de la même façon les coûts de location de voiture, d'essence, de taxi, etc.

Bon, je vous l'accorde, on n'invite pas le beau-frère et sa blonde à sa lune de miel aux Bahamas. Mais pour la relâche à Cuba? Pour un long week-end à Chicago? Pour éviter de se

taper sur les nerfs au bout de deux jours, il ne faut pas tenter de tout faire ensemble et prévoir des moments à passer en couple ou chacun pour soi.

Cette chronique paraîtra dorénavant les deuxièmes samedis de chaque mois. D'ailleurs, merci de la lire! J'espère que vous avez passé une agréable fin du monde et que l'année 2013 en sera une remplie de surprises et de découvertes!

PARC TIBIDABO

# Attraction méconnue à Barcelone

**Bernard Brault**  
La Presse

**BARCELONE** — La majorité des touristes de passage à Barcelone visitent la fameuse Sagrada Familia de l'architecte Gaudí, la rue piétonne La Rambla et la Plaça Catalunya. Mais très peu de touristes se rendent au sommet de la colline Tibidabo, à 517 m au-dessus du niveau de la mer. On y accède par un funiculaire datant du début du XX<sup>e</sup> siècle. Du sommet, on a une vue imprenable sur la ville et la Méditerranée, mais on y va surtout pour le seul parc d'attractions en ville.

Fondé en 1908, le parc Tibidabo compte 25 manèges, dont quelques-uns qui datent de l'ouverture, ou presque. Un avion rouge (Avio) permet aux gens de tous les âges de «survoler» l'endroit en trois petits tours. Idem pour le levier Talaia qui, du haut de ses 50 m, offre une vue à 360 degrés sur les environs de Barcelone. Il y a aussi un hall des miroirs, un classique où les fous rires sont garantis.

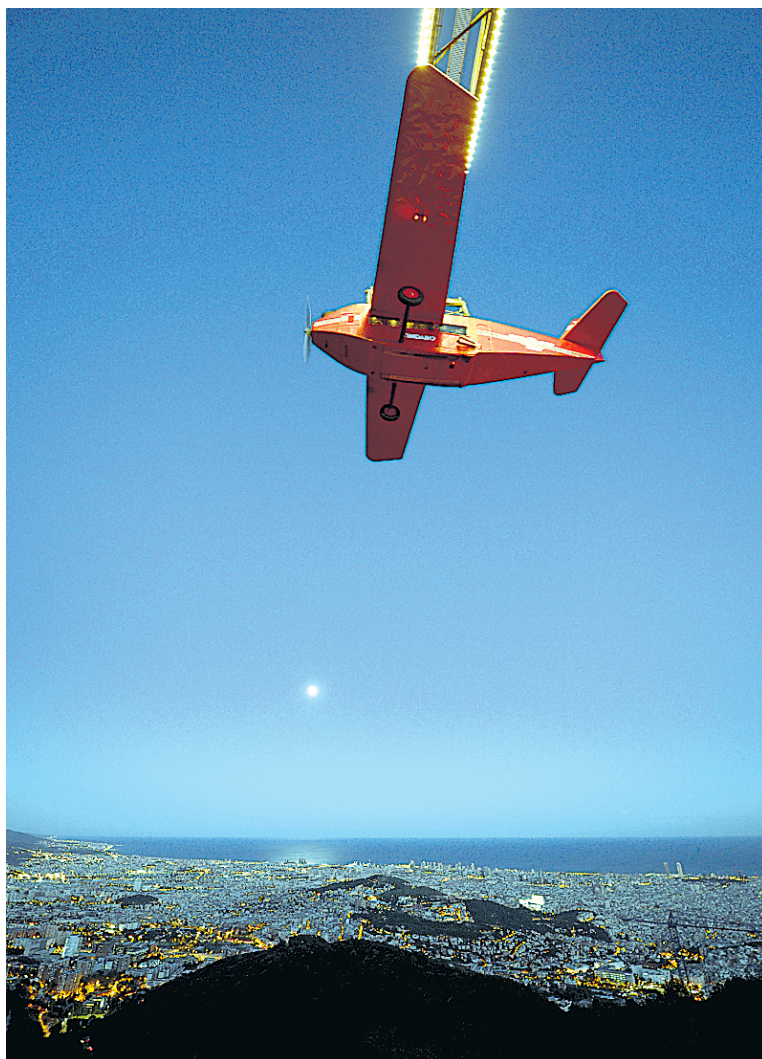
Le Musée des automates recèle de magnifiques pièces : on dit même que Walt Disney, lors d'une

visite en 1957, a voulu acheter la collection...

Pour les amateurs de sensations fortes, il y a évidemment des montagnes russes à flanc de... montagne. Et une copie de notre fameuse «Pitoune» de La Ronde, appelée Mina d'or.

Les petits pourront s'amuser dans les autos tamponneuses, faire un tour de carrousel ou de petit train.

Le tarif pour accéder à tous les manèges est de 28,20 euros pour les adultes et de 10 euros pour les petits... de moins de 1,2 m!



Le manège Avio survole la ville de Barcelone du sommet de la colline Tibidabo. — PHOTOS LA PRESSE, BERNARD BRAULT



Le Musée des automates recèle de magnifiques pièces.



La Mina d'or ressemble à la «Pitoune» du parc d'attractions montréalais La Ronde.



Le carrousel et l'avion Avio illuminés.

3096146

**Linique**  
prévention  
vaccination  
voyage  
de Québec

**Évadez-vous en sécurité...**

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

Centre médical Berger  
1000, chemin Ste-Foy, Québec  
418 650-2295

3048008

vacances  
**TMR**  
votre compagnon de voyage

**Vacances TMR vous souhaite une année 2013 remplie de soleil !**

<b>CUBA VARADERO</b> 5 JANVIER	<b>PANAMA</b> 17 JANVIER	<b>REP. DOMINICAINE PUNTA CANA</b> 20 JANVIER	<b>MEXIQUE RIVIERA MAYA</b> 17 JANVIER
ALLEGRO VARADERO 3,5★	SHERATON BIJAO BEACH 4,5★	VIK HOTEL ARENA BLANCA 4★	GRAN BAHIA PRINCIPE COBA PREMIER 4,5★
<b>698\$</b>	<b>1198\$</b>	<b>1228\$</b>	<b>1288\$</b>

**CUBA CAYO SANTA MARIA**  
HUSA CAYO SANTA MARIA 4★

**20 JANVIER 948\$**

HUSA HOTELES

**CONSULTEZ VOTRE CONSEILLER EN VOYAGES OU VISITEZ LE [vacancesTMR.com](http://vacancesTMR.com)**

**clubvoyages** clubvoyages.com  
**CAA Voyages**  
**Voyage VASCO** & l'Univers de la Croisière  
**Carlson Wagonlit Voyages**  
**Voyages en direct** en direct.com

Obtenez des milles de récompense AIR MILES™ chez Club Voyages. 1-888-549-5559 caaquebec.com/voyage  
1-888-628-2726 voyagevasco.com  
1-800-CARLSON (227-5766) www.cwtvacances.ca  
Contactez un agent sans frais au 1-877-877-8812

**PRIX COMPREND :** Les taxes aéroportuaires, la surcharge de carburant, la TPS et la TVQ, le vol, 7 nuits d'hébergement, repas en formule tout compris ou tel que spécifié. Prix par pers. occ. double. **Départs de Québec.** Taxes comprises. **NE COMPREND PAS :** Les frais de contribution au Fonds d'indemnisation des clients des agents de voyages de 2,00\$ par 1 000\$. Espace limité. Prix sujets à changement. Valide pour nouvelles réservations jusqu'au 30/12/2012. Certaines conditions s'appliquent. md/mc Marque déposée/de commerce d'AIR MILES International Trading B.V., employée en vertu d'une licence par LoyaltyOne, Inc. et Transat Distribution Canada Inc. Club Voyages est une division de Transat Distribution Canada Inc. Permis No 753141 au Québec. Siège Social : 300, rue Léo-Pariseau, bureau 1601, Montréal, Québec H2X 4B3. **TITULAIRE D'UN PERMIS DU QUÉBEC.**

# Côté action, côté détente à Punta Cana

Anne Pélouas

Collaboration spéciale

**Bien sûr, on ne va pas en hiver en République dominicaine pour autre chose que pour profiter d'abord de la chaleur et des plages, généralement en formule tout inclus. Mais quelle plage choisir, sur une île qui en compte tant? En séjour dans la région de Punta Cana, on peut en «tester» plusieurs sur place ou plus au sud, tout en appréciant quelques autres attraits de l'île.**

À la pointe est du pays, Punta Cana est le paradis des complexes hôteliers sur fond de cocotiers et de mangroves. Côté mer, la région a ceci de particulier qu'elle donne à la fois sur l'océan Atlantique et sur la mer des Caraïbes. Si les longues plages de sable fin se ressemblent, les eaux sont assez différentes.

Côté Atlantique, la mer est plus agitée quand le vent se lève et les amateurs de sports nautiques, catamaran ou planche à voile, y trouvent matière à faire monter leur taux d'adrénaline en même temps que leur vitesse! Plus au sud, à partir de Cabeza de Toro, la mer des Caraïbes prend ses aises. Les eaux sont plus calmes, protégées du vent, plus chaudes aussi parce que moins profondes, plus turquoise encore...

Pour expérimenter la vie sur la «côte atlantique», rendez-vous sur l'une des plus belles plages de la République dominicaine. La «playa Bavaro» mesure 420 mètres de long, mais on peut marcher longtemps les deux pieds dans le sable ou dans l'eau sans rencontrer aucun obstacle. À son extrémité nord, certains apprécieront une visite à Dolphin Island, où l'on peut se baigner en compagnie de dauphins. Succès assuré auprès des enfants!

Au sud, entre la plage de Bavaro et celle de Cabeza de Toro, petite incursion dans les terres pour explorer la «lagune Bavaro». Faisant face à la mer, elle abrite un lac salé entouré d'arbres, véritable refuge pour 86 espèces d'oiseaux et 223 de plantes! Des terres humides typiques de la mangrove en occupent une partie. Dans ce «marais maritime», les palétuviers ont de drôles de racines en forme d'échasses... On visite le parc en solo ou avec guide par des sentiers ombragés.

Au sud de Punta Cana, une autre belle excursion vous conduira dans une réserve privée couvrant 600 hectares de forêt subtropicale, gérée par la Fondation écologique Puntacana, sur le terrain du Puntacana Resort & Club. Le parc «Ojos Indígenas» doit son nom d'«yeux indigènes» aux premiers habitants de l'île, les Indiens



Eaux calmes ou eaux agitées, Punta Cana offre des plages pour tous les goûts. — PHOTOS COLLABORATION SPÉCIALE ANNE PÉLOUAS

taïnos, qui voyaient des yeux dans la forme des 11 lagunes de la réserve. Les visites guidées se font à pied, à cheval ou en *segway* électrique sur de jolis sentiers sinueux!

## LA MER DES CARAÏBES

Un autre jour, optez pour une excursion d'une journée hors des murs de votre tout inclus pour aller voir un peu de pays! Direction ouest, en traversant de petits villages dominicains. On admire au passage à La Otra Banda quelques maisons de bois typiques. Au centre du village, on met encore à sécher de la viande au

soleil sur des branches d'arbres, héritage du temps où — sans électricité — c'était le seul moyen de la conserver.

Casa de Campo suit. Le Hollywood dominicain a ses maisons de stars : Julio Iglesias, Antonio Banderas, Bill Clinton ou Bill Gates... La campagne défile : on longe des champs de canne à sucre, avec des collines verdoyantes en fond de décor jusqu'à l'arrivée au village de pêcheurs de Bayahibe.

En excursion guidée, vous embarquerez alors sur un gros catamaran pour une balade en mer. Il faut aimer l'ambiance de

groupe et la musique entraînant avec piste de danse, car il n'y a pas de place réservée à bord pour les plus contemplatifs! Quand le catamaran hissera ses voiles, ce sera pour longer d'abord la côte de Dominicus en direction de la péninsule du Parc national de l'Est, qui s'étend sur 310 km<sup>2</sup> entre Bayahibe et Boca de Yuma, face à l'île de Saona.

Le plus grand parc de la République dominicaine abrite dans sa partie côtière quatre sortes de mangroves. Sur terre comme sur l'île s'élancent de grands palétuviers. De nombreux oiseaux affectionnent le site tandis que

dauphins, tortues et lamantins aiment les eaux qui l'entourent.

En catamaran, vous ferez un arrêt sur la plage de Palmilla, dans le parc, pour vous baigner, jouer au volley, prendre un peu de soleil ou d'ombre sous les cocotiers, pique-niquer de grillades et de salades. En apéro, faites votre choix entre la bière locale ou le lait de coco! Un vieil homme coupera alors devant vous à la machette une noix de coco qu'il vient de cueillir!

## VISITE GUIDÉE

Pas question toutefois de vous aventurer à l'intérieur du parc.



Punta Cana est le paradis des complexes hôteliers



En route, en catamaran, vers l'île de Saona



Dans le luxuriant jardin du Paradisus Palma Real

Pour le faire, le mieux est de s'adresser au bureau du parc, sur la plage de Bayahibe. On peut ensuite trouver dans le port un bateau avec guide et négociateur pour une sortie d'une demi-journée! Vous pourrez alors arrêter où vous voudrez pour observer les oiseaux ou marcher dans la forêt. Le parc compte 400 cavernes, dont la plus connue et la plus facile à visiter à pied est la Cueva del Puente, riche en stalactites et stalagmites, en plus de donner à voir un bel exemple de peinture rupestre.

Après le pique-nique sur la plage, on reprend la mer à bord

d'un grand bateau à moteur. Quelques minutes à peine et il jette l'ancre entre la péninsule et l'île de Saona, dans un canal qui relie Atlantique et mer des Caraïbes. On se jette à l'eau dans une «piscine naturelle» tout en ayant pied... sur un banc de sable immergé, le temps de faire connaissance avec de grosses étoiles de mer orangées. On les prend dans la main, mais seulement quelques secondes avant de les replonger dans l'eau pour les garder en vie...

Retour à bord pour accoster peu après sur l'île de Saona. En excursion guidée, vous passerez

peu de temps sur l'île, mais sa longue plage de sable fin est une nouvelle expérience en la matière! Certaines sorties prévoient la visite d'un des villages de l'île, Mano Juan et Canto de la Playa.

Pour explorer davantage le parc, qui est réserve mondiale de l'UNESCO, le mieux est d'embarquer plutôt avec un pêcheur de l'île à Bayahibe, mais les départs ne sont pas garantis! Dans ce cas, toutefois, vous aurez tout le loisir de profiter de Saona, véritable réserve d'oiseaux migrateurs et de plages sauvages infinies...



Excursion en catamaran : il faut aimer l'ambiance de groupe et la musique entraînant avec piste de danse!

## Des activités à l'hôtel... et en dehors

Dans certains hôtels tout inclus, comme le Paradisus Palma Real de Punta Cana, on peut faire gratuitement toutes sortes d'activités et occuper pleinement ses journées.

Dans le domaine sportif, la journée commence avec des cours de pilates ou de yoga pour se poursuivre par du volley de plage. Certains jours, l'aquaforme est au programme à midi dans la grande piscine. En après-midi, on peut réserver une planche à voile ou un petit catamaran, à moins de préférer embarquer pour une sortie de plongée en apnée.

Chaque semaine, il est aussi possible de s'initier à la plongée avec bouteille, comme au tennis, avec différents niveaux. Sans compter les classes de spinning ou d'aérobique au centre de

sports! Il y en a aussi pour les goûts des moins sportifs : merengue, cha-cha-cha ou tango pour les danseurs; dégustation de vins, atelier de sushis ou de cocktails pour les épicuriens...

## EXCURSIONS

Hors de l'enclave de l'hôtel, les plongeurs aguerris profitent d'excursions guidées vers la barrière de corail, alors que d'autres trouveront plaisir à aller visiter pour une journée complète Santo Domingo, la capitale du pays, au riche passé historique. Une autre sortie intéressante permet de se balader en jeep dans la campagne et de s'imprégner un peu de la culture locale, notamment en visitant des champs de canne à sucre et une école. **Anne Pélouas (collaboration spéciale)**

## Repères :

Hôtel Paradisus Palma Real : [www.paradisus.com](http://www.paradisus.com)

- Cinq étoiles, tout inclus, notamment via Vacances TMR
- Le resort offre un «service royal» pour adultes seulement, avec suites de luxe, lounge, plage, piscine et restaurant privés.
- Les familles sont accueillies à «La Réserve», avec suites, piscines, zone enfants et de nombreux services exclusifs.
- Le spa YHI figure au sommet des centres de santé.
- Restaurant gastronomique : Passion (menu conçu par le grand chef espagnol Martin Berasategui)

## Programme compagnon

Vacances TMR ([www.vacancestmr.com](http://www.vacancestmr.com)) propose de nombreux séjours en tout inclus à Punta Cana. Son nouveau «programme compagnon» vise à bonifier l'expérience client en supprimant certains irritants (réduction pour stationnement et rabais pour restaurants à l'aéroport, protection annulation jusqu'à 10 jours avant le départ, transfert à l'hôtel).

À l'arrivée, le voyageur bénéficie de réductions et d'une excursion gratuite. Pour en bénéficier, il faut réserver dans un hôtel participant au programme et payer son voyage 60 jours avant le départ.

## Sortir

Sylvie Ruel

Collaboration spéciale

## La Fête des neiges

→ Le parc Jean-Drapeau accueille cet hiver la 30<sup>e</sup> Fête des neiges, qui est le plus grand festival d'hiver montréalais. Pendant trois fins de semaine, du 19 janvier au 3 février, les familles sont invitées à jouer dehors et à s'adonner à diverses activités pour profiter de l'hiver : glissade sur tube, tyrolienne, traîneaux à chiens, raquette et ski de fond, hockey-bottine, trottinette des neiges et patin devant le fleuve...

514 872-6120

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

## Le Village des neiges de Montréal

→ Le parc Jean-Drapeau accueille également jusqu'au 24 mars son fameux Village des neiges. Ce qu'on trouve dans ce village? Des igloos, un hôtel de glace avec un restaurant de glace ainsi qu'un bar de glace avec terrasse... Les visiteurs y verront également des répliques de bâtiments connus, une exposition de sculptures sur neige et s'amuseront dans des corridors de neige illuminés



Les 25 et 26 janvier, les mordus de motoneige venant de partout au Québec se donnent rendez-vous dans Charlevoix. — PHOTOTHÈQUE LE SOLEIL, CASINO DE CHARLEVOIX

3097056

SUIVEZ-NOUS SUR LE WEB  
www.  
lesetapessympathiques.  
lesoleil.com

# Les étapes sympathiques

SUIVEZ-NOUS SUR LE WEB  
www.  
lesetapessympathiques.  
lesoleil.com

## FORAITS ET IDÉES CADEAUX

## ÉVASION AU MANOIR RICHELIEU :

Transport, hébergement, souper et déjeuner: dim-lun (140\$), sam-dim (150\$) du 20 octobre 2012 au 30 mai 2013. **CROISIÈRE DANS LES CARAÏBES**: sur l'Allure of The Seas 1 sem. (17 fév.) ou 2 sem. (17 fév. au 3 mars). **MON AGENCE : 418 686-0049**. Détenteur d'un permis du Québec. Taxes et contribution OPC incluses.

## CHARLEVOIX

## CHALET VERSANT DU MASSIF : ☆☆☆/☆☆☆☆

Chalets équipés entre fleuve et montagnes, à 10 min de Baie-Saint-Paul. Piscine, jacuzzis, surface multisports, sentiers de randonnée et de vélo. 1 nuit gratuite sur réserv. de 2 nuits et + (certaines conditions). **1 877 469-0909 • www.versantcharlevoix.com**

## CHAUDIÈRE-APPALACHES

## AUBERGE DES GLACIS :

Gastronomie et plein air... à une heure de Québec! Forfait souper, nuit, déjeuner à partir de 126\$/pers. Sentiers et raquettes sur place. 50 km de pistes de ski de fond. **www.aubergedesglacis.com** ou **1 877 245-2247**.

## ÎLE D'ORLÉANS

## AUBERGE LA GOÉLICHE : ☆☆☆☆

**WWW.GOELICHE.CA**. Forfait romantique souper + déj. 199\$ + tx/2 pers. • Promo certificat-cadeau : avec chaque tranche de 100\$. • Condo 3<sup>e</sup> nuit gratuite. **1 888 511-2248** ou **418 828-2248** • **www.goeliche.ca • restovue.ca**

## MONTÉRÉGIE

## HOSTELLERIE LES TROIS TILLEULS ET SPA GIVENCHY :

Le tout n'est qu'ordre et beauté, luxe, calme, volupté dans cette hostellerie de charme, sur les rives du Richelieu, à 30 min de Montréal. Décor raffiné et confort douillet, cuisine du terroir gastronomique, cave prestigieuse, spa Givenchy unique au Canada, piscine intérieure, saunas, salle d'exercice, onze salles de soins. Nombreux forfaits disponibles. **514 856-7787** ou **1 800 263-2230 • www.lestroistilleuls.com**

## SAGUENAY – LAC ST-JEAN

## AUBERGE DES CEVENNES : ☆☆☆

À l'Anse-St-Jean, au royaume de la neige, chaleur des foyers, confort de la couette et table giboyeuse. P.A.M. motoneige ou raquettes à partir de 64 \$ / p.p. Forfait ski à partir de 96 \$ / p.p. **1 877 272-3180 • www.auberge-des-cevannes.qc.ca**

## Les étapes Ensoleillées

## FLORIDE

## FLORIDE DAYTONA BEACH :

À Daytona Beach, motel familial face à la mer. Cuisinette, piscine chauffée. Pour service en français en semaine seulement de 8 h à 17 h. Tarif jour/sem./mois. À 1 h de Disney World. **1 800 828-3251** **www.motelcove.com**

## SHELL MOTEL :

1201/S, Federal Hwy, Hollywood, Florida 33020. 5 min de la plage, services, restaurants, golf, tennis, course. Pisc. chauffée, BBQ, jeu de palets (shuffleboard), tél., télé, service aux ch., prix compétitifs. Sem., mois, saison. Notre devise : « Propreté et tranquillité ». Parlons français. Nouvel emplacement sur la plage. **1 800 547-0044** ou **954 923-8085** **www.shellmotelhollywood.com**

## États-Unis

## VOYAGES EN AUTOCAR

## VACANCES MÉRITÉES QUÉBEC INC. :

**NEW YORK, hôtel centre-ville, 15 mars 2013, à partir de 329\$**

**NEW YORK** départ à tous les vendredis, à partir de 259\$

**WASHINGTON, 4 jours, 18 avril 2013, à partir de 389\$**

**BOSTON, 4 jours, 17 mai, 26 juillet et 11 octobre 2013, à partir de 469\$**

Incluant : transport, hôtel, déjeuners, Tour de ville, et plusieurs visites

**Bienvenue aux groupes et associations.**

3174, CH. STE-FOY, QC. **418 650-5597** Sans frais : **1 877 650-5597**

Visitez notre site : **www.vmquebec.com** (permis du Québec) (Prix + f. ind. OPC 0.20%)

**Vous désirez annoncer  
dans cette rubrique**

Communiquez avec le télémarketing  
au **418 686-3263**

ou sans frais au **1 866 686-3435**

Télécopieur : **418 686-3275**

**egosselin@lesoleil.com**

# au Québec en janvier

et sur des glissades de neige...  
514 788-2181 ou 1 855 788-2181  
[www.villagedesneiges.com](http://www.villagedesneiges.com)

## Village sur glace de Roberval

→ Chaque hiver, dès le mois de janvier, un village s'installe sur la surface glacée du majestueux lac Saint-Jean : il s'agit du Village sur glace de Roberval. Plus de 350 maisonnettes de bois de toutes les couleurs composent ce village qui est entouré d'un sentier pédestre et d'un anneau de glace pour le patin. Il s'agit d'un vrai village, avec son bureau municipal, son poste à incendies, son journal municipal... On y vient pour rencontrer les gens, patiner et s'adonner à des sports d'hiver en famille. Le village offre aussi l'hébergement aux visiteurs. Du 20 janvier au 31 mars.  
[www.villagesurglace.com](http://www.villagesurglace.com)

## Rassemblement de motoneigistes

→ Avec plus de 550 kilomètres de sentiers balisés, des panoramas saisissants et des conditions de neige exceptionnelles, Charlevoix est une destination de choix pour la motoneige. Les 25 et 26 janvier, les mordus de la motoneige venant de partout au Québec se donnent rendez-vous dans l'un des plus prestigieux relais de motoneigistes, soit le Fairmont Le Manoir Richelieu. Le rassemblement annuel des motoneigistes dans Charlevoix est un événement majeur dans l'univers québécois de la motoneige. Diverses activités auront lieu durant l'événement, tel le Rallye poker en motoneige, un souper et spectacle. Pour réservations : 1 888 462-2411

## Pohénégamook haut en couleur

→ Trois jours de festivités familiales pour célébrer l'hiver : course de patins extrême, spectacles pour enfants, accélération de motoneige, balade en carrioles, pêche blanche, feux d'artifice. L'événement se tient du 25 au 27 janvier à l'Organisation des terrains de jeux (OTJ) du quartier Saint-Éleuthère. 418 859-2222, poste 104  
[www.pohenegamook.net/couleur](http://www.pohenegamook.net/couleur)

## Igloofest

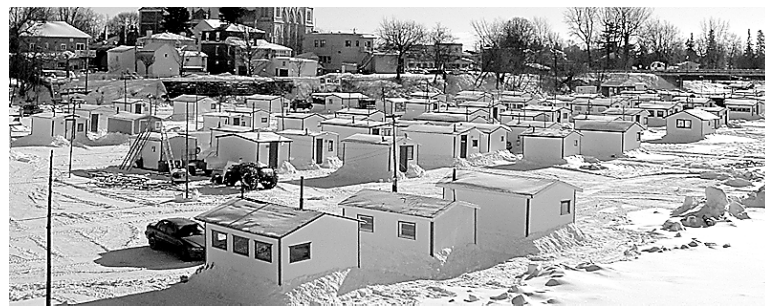
→ Douze soirées de plaisir hivernal, dans un village d'igloos aménagé au Vieux-Port de Montréal. Les gens viennent y danser à la belle étoile au cours des nuits les plus froides de l'hiver montréalais. Plus d'une quarantaine d'artistes sur scène animeront

ces soirées. Pour l'occasion, un *happening* gourmand se tiendra dans plusieurs restaurants de Montréal, avec un menu spécial Igloofest. Le septième Igloofest aura lieu au quai Jacques-Cartier, du 17 au 19 janvier, du 24 au 26 janvier, du 31 janvier au 2 février et du 7 au 9 février.  
514 904-1247

[www.igloofest.ca](http://www.igloofest.ca)

## Pêche aux petits poissons des chenaux

→ À Sainte-Anne-de-la-Pérade, 100 000 visiteurs se donnent rendez-vous chaque hiver sur la rivière Sainte-Anne pour pêcher le poulamon dans de confortables chalets chauffés, meublés et éclairés. Plusieurs activités pour la famille y sont également organisées : patin et randonnée à pied sur la rivière gelée, balade en tramway, glissoire, spectacles... Cette année marquera le 75<sup>e</sup> anniversaire du Festival de la pêche aux petits poissons des chenaux. Pour en savoir un peu plus sur ce fameux petit poisson qui fait



Cette année marquera le 75<sup>e</sup> anniversaire du Festival de la pêche aux petits poissons des chenaux. — PHOTOTHÈQUE LE SOLEIL

courir les foules, on visite le centre thématique sur le poulamon. Du 19 janvier au 10 février.  
418 325-2475

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

## Les impressionnistes au Musée des beaux-arts de Montréal

→ Jusqu'au 20 janvier, on peut voir 75 tableaux de peintres impressionnistes, tels Renoir, Monet, Degas, Sisley... L'exposition

est organisée par le Sterling and Francine Clark Art Institute, qui détient l'une des plus importantes collections de peintres impressionnistes français en Amérique du Nord. [www.mbam.qc.ca](http://www.mbam.qc.ca)

## L'Internationale de chiens de traîneaux

→ Les 26 et 27 janvier, aura lieu dans le village de L'Épiphanie, dans Lanaudière, l'Internationale de chiens de traîneaux, un championnat d'envergure qui accueille plus de 100 attelages

de chiens en provenance de partout au Québec, des Maritimes et de quelques États de l'Amérique du Nord. Les départs et les arrivées ont lieu au cœur de la ville de l'Épiphanie. Il y aura aussi de l'animation sur les lieux, des spectacles et des conférences.  
450 588-6828

[www.ville.lepiphanie.qc.ca](http://www.ville.lepiphanie.qc.ca)

## Festival du film international de Baie-Comeau

→ Plus de 30 nouveaux films de toutes provenances seront présentés au public lors du Festival du film international de Baie-Comeau qui aura lieu du 17 au 27 janvier. Au théâtre de Baie-Comeau, l'activité originale *Images de glace* permet d'apprécier à la tombée du jour des projections cinématographiques sur grand écran de neige. Aussi activités d'animation pour jeunes et moins jeunes. 418 295-2600  
[www.festivalcinoche.ca](http://www.festivalcinoche.ca)

3102202

## Voyages traditours

au coeur des traditions

Conférences sur réservation  
Hôtel GrandTimes  
6515 boul. Wilfrid-Hamel  
Québec, Qc G2E 5W3

Vendredi 11 janvier 2013  
Ouest américain à 11h  
Afrique du Sud,  
Zimbabwe & Botswana à 13h  
Croatie & Monténégro à 15h  
Italie à 17h  
Inde à 19h

[www.traditours.com](http://www.traditours.com)  
En vente uniquement et en direct chez Voyages Traditours  
418 907-9595  
1 888 907-7712

Assister à nos conférences, c'est mieux connaître notre façon unique de vous faire voyager.

Chacune de nos destinations exclusives signées Traditours a été conçue afin de vous faire vivre une expérience inoubliable.

# Trucs pour remettre ses pendules à l'heure

Nathâëlle Morissette

La Presse

Faire une nuit blanche la veille du départ, dormir une heure une fois arrivé à destination, continuer à fonctionner selon l'heure du Québec...

Les croyances et les mythes sur les différentes façons de contrer le décalage horaire sont nombreux. Plusieurs sont loin d'être efficaces, mais quelques trucs facilitent tout de même l'adaptation à un nouveau fuseau horaire — particulièrement lorsqu'on s'envole vers l'est, en direction de pays où la journée commence bien avant la nôtre.

Voici les principaux conseils prodigués par Dominique Trempe, directeur médical de la Clinique santé voyage de Montréal.

## AVANT LE DÉPART

**Q L'avion pour Paris quitte Montréal vers 18h. Après seulement six heures de vol, le jour sera déjà levé dans la Ville lumière. Pour s'assurer de dormir dans l'avion, vaut-il mieux éviter de se coucher la veille du départ et en profiter pour faire la fête?**

**R** Non. Mieux vaut faire une bonne nuit. Puis, le jour du départ, il est préférable de se reposer et d'éviter de se stresser avec les valises à boucler et les achats de dernière minute. Attention au café et à l'alcool : ils sont rarement les alliés des voyageurs sur le point de partir.

**Q Que fait-on une fois à bord de l'appareil?**

**R** Dormir... dans la mesure du possible. Pour maximiser les chances de sommeil, habillez-vous confortablement et réservez les vêtements griffés pour le souper que vous vous offrirez au chic Jules Verne une fois rendus à la tour Eiffel. En vol, n'abusez pas trop de la nourriture et de l'alcool. Un seul plat de pâtes au poulet surgelé sera certainement suffisant... Comme l'air dans l'appareil est plutôt sec (environ 10 % d'humidité), délaissiez le verre de merlot au profit de l'eau. Qui dit liquide consommé en grande quantité, dit salle de bains. Et il s'agit là d'une bonne chose, car idéalement, les passagers devraient

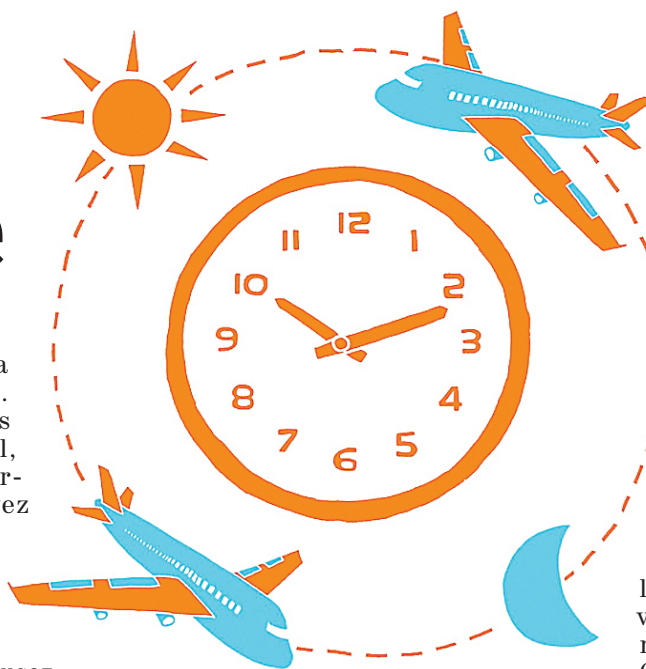


ILLUSTRATION LA PRESSE, CHARLOTTE DEMERS-LABRECQUE

se lever une fois par heure pour se délier les jambes.

## À DESTINATION

**Q Après une courte nuit de trois heures, on atterrit à Paris au petit matin. Excité**

**et fatigué à la fois, on hésite entre le lit à l'hôtel ou une promenade dans Montmartre. Quelle option choisir?**

**R** Une visite du quartier pittoresque est peut-être un meilleur choix. Elle vous permettra de vous exposer à la lumière — ce qui aide à resynchroniser le rythme de l'organisme — et de vous ajuster rapidement à l'heure locale. Ceux qui n'arrivent pas à mettre un pied devant

l'autre peuvent s'assoupir, mais seulement pour une sieste de 20 à 30 minutes, histoire de refaire le plein d'énergie. Il faut tenter de passer à travers la journée et éviter de fonctionner selon l'heure du Québec... à Paris.

## RETOUR À LA MAISON

**Q Une fois rentré au bercail, on se sent parfois si fatigué qu'on a envie d'aller au lit à 18h, car le corps a l'impression qu'il est minuit. Est-ce une bonne idée de se coucher si tôt?**

**R** Même si la tentation est forte, le mieux serait de résister. Encore là, il faut tenter de «reprogrammer» son cerveau et son corps à l'heure locale le plus rapidement possible. Pour ceux qui peuvent se le permettre, ne retournez pas au bureau le lendemain de votre arrivée et donnez-vous une journée pour récupérer. Normalement, avec un décalage horaire de six heures, les voyageurs prennent deux ou trois jours pour se remettre, alors qu'il faut compter environ une semaine pour récupérer d'un décalage de 12 heures.

Les conseils du Dr Dominique Trempe s'appliquent autant aux adultes qu'aux enfants. À noter aussi que plus on est âgé, plus on met du temps à se remettre du décalage horaire.

## Vacances Sinorama

998 Boul. Saint-Laurent, Suite 518, Montréal, Québec H2Z 9Y9  
 Tél. 514-866-6888 sans-frais 1866-810-0888  
 Courriel: info@vacancesinorama.com

702569  
Permis de l'OPC

**Séances d'information**

**Chine**

**Montréal**  
998 Boul. Saint-Laurent, Suite 518  
Le 12 Jan. 2013 à 11:00 am

**Québec**  
Hôtel Delta Québec  
Le 13 jan. 2013 à 12:00 midi

**Départs Garantis**

*Ton rêve oriental — mon pays natal*

**Le Charme de la Chine + Fleuve Yangtze (Trois Gorges) 11 Jours** **1799\$/P.P.**

**Le Charme de la Chine + Fleuve Yangtze (Trois Gorges) 11 + 1 Jours** **1799\$+50\$/P.P.**

**La Chine aux multiples visages + Fleuve Yangtze (Trois Gorges) 21+2 Jours** **\$1000**

Sinorama vous offre 2 jours gratuits à Macau et à Luoyang (Les Grottes de Longmen + Temple de Shaolin), hôtel + visite + transport, valeur de plus de \$1000

Visites : Beijing - Xi'an - Luoyang (Les Grottes de Longmen) - Temple Shaolin - Chongqing - Fleuve Yangtze (3 Gorges) - Yichang - Wuhan - Shanghai - Suzhou - Guilin - Yangshuo - Guangzhou - Zhongshan - Zhuhai - Macau - Hong Kong

Visites : Beijing - Xi'an - Suzhou - Shanghai - Wuhan - Yichang - Fleuve Yangtze (Trois Gorges) - Chongqing - Guilin - Yangshuo - Guangzhou - Zhongshan - Zhuhai - Macau - Hong Kong

Les 07/14/21/28 avril 2013	\$ 3399/p.p.	Les 03/10/17/24/31 août 2013	\$ 3699/p.p.
Les 05/12/19/26 mai 2013	\$ 3399/p.p.	Les 07/14/21/28 sept. 2013	\$ 3699/p.p.
Le 02 juin 2013	\$ 3399/p.p.	Le 19 sept. 2013	\$ 3799/p.p.
Le 13 juin 2013	\$ 3599/p.p.	Les 05/12 oct. 2013	\$ 3699/p.p.
Le 29 juin 2013	\$ 3699/p.p.	Le 28 nov. 2013	\$ 2999/p.p.
Les 06/13/20/27 juillet 2013	\$ 3699/p.p.		

Les 07/14/21/28 avril 2013 \$ 3399/p.p. Les 03/10/17/24/31 août 2013 \$ 3699/p.p.  
 Les 05/12/19/26 mai 2013 \$ 3399/p.p. Les 07/14/21/28 sept. 2013 \$ 3699/p.p.  
 Le 02 juin 2013 \$ 3399/p.p. Le 19 sept. 2013 \$ 3799/p.p.  
 Le 13 juin 2013 \$ 3599/p.p. Les 05/12 oct. 2013 \$ 3699/p.p.  
 Le 29 juin 2013 \$ 3699/p.p. Le 28 nov. 2013 \$ 2999/p.p.  
 Les 06/13/20/27 juillet 2013 \$ 3699/p.p.

**DEPART GARANTI**  
Le 04 avril 2013

**Ce forfait comprend:**  
 \* Vois internationaux (AC/UA) et 2 vols domestiques (taxes incluses)  
 \* Tous les transports en autocar  
 \* Hôtel 5 étoiles + croisière de luxe (Bateau Super 5 étoiles NOLISE\* choisissez votre cabine avec balcon privé)  
 \* Repas indiqués dans le programme  
 \* Tous les frais d'entrée pour les visites indiquées dans le programme.  
 \* Services de guides francophones

**Taxes et FICAV inclus.**

**Prix (Occupation Double) valable jusqu'au Le 31 déc. 2012**

**Prix**  
(Occupation Double)  
valable jusqu'au  
Le 31 déc. 2012

**www.vacancesinorama.com**

Voyagez avec nous en Chine 11/13/14/16/17/18/19/23/29 jours  
 et (au Vietnam) Japon Cambodge Thaïlande Malaisie Singapour Inde Népal

Vacances Sinorama Inc se réserve le droit de modifier l'ordre des visites et de changer les hôtels de même catégorie sans préavis en fonction de la réservation.

LE SOLDE D'APRÈS FÊTES

**Vacances transat** votre monde de vacances

ÉVADEZ-VOUS AU SOLEIL À DES PRIX INCROYABLES!

RÉSERVEZ D'ICI LE 2 JANVIER

**PUERTO PLATA**  
**1149\$** Collection Distinction  
 BAHIA PRINCIPE SAN JUAN  
 CLUB GOLDEN ★★★★★  
 7 NUITS TOUT INCLUS - 22 FÉVRIER, 8, 15 ET 22 MARS

---

**CAYO SANTA MARIA**  
**1199\$** Collection Expérience  
 MELIA CAYO SANTA MARIA  
 ★★★★★ 1/2  
 7 NUITS TOUT INCLUS - 17 ET 24 MARS

**Voyage VASCO** & l'Univers de la Croisière

C'EST PLUS DE 70 AGENCES partout au Québec!

1-888-628-2726  
 voyagevasco.com

AIR TRANSAT NOMMÉE MEILLEURE LIGNE AÉRIENNE VACANCES AU MONDE

[vacancestransat.com](http://vacancestransat.com)

Départs de Québec. Prix par pers. occ. double, catégorie de base, incluant les rabais, taxes et frais. Prix et promotion en vigueur au moment de l'impression et valables pour les nouvelles réservations individuelles effectuées du 29 au 31 décembre 2012, sous réserve de disponibilité. Vols effectués sur les ailes d'Air Transat ou CanJet. Pour les détails et conditions générales, veuillez vous référer aux brochures en vigueur de Vacances Transat. Vacances Transat est une division de Transat Tours Canada inc et titulaire d'un permis du Québec (n° 754241).  
 Prix excluant le 2,00\$/1000\$ de services touristiques achetés représentant la contribution des clients au Fonds d'indemnisation des clients des agents de voyages.