

LA PRESSE TOURISTIQUE

Outaouais | Été 2024 | GRATUIT



LE TOURISME RESPONSABLE EN FAMILLE

Bonnes adresses
approuvées par pitou

Vanlife : plaisirs et illusions

Microaventures de proximité
sur deux roues

UNE PROPRIÉTÉ DE
MÉDIALO



TONGA LUMINA

VIVEZ UNE AVENTURE MULTISENSORIELLE EN SON ET EN LUMIÈRE.
RÉSERVEZ VOS PLACES DÈS MAINTENANT!
OUVERTURE LE 21 JUIN

*EXPERIENCE A MULTISENSORY ADVENTURE THROUGH LIGHT AND SOUND.
BOOK YOUR EXPERIENCE NOW!
OPENING JUNE 21*

TONGALUMINA.CA

UNE CRÉATION DE / CREATED BY

**MOMENT
FACTORY**





Circuit à la découverte de l'eau **anisipi**

Des étoiles plein les yeux!

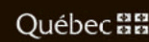
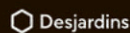
Plongez dans l'univers fabuleux du Circuit à la découverte de l'eau Anisipi qui rend hommage à cette ressource inestimable.

anisipi.com

 **Abitibi-Témiscamingue**



> 1261773



UN MAGAZINE SAISONNIER INSPIRÉ ET INSPIRANT!

Être la rédactrice en chef d'un magazine de contenu touristique régional, exclusif et original en 2024 est un réel privilège. Je ressens une grande fierté, mais aussi une importante responsabilité envers vous cher.ère lecteur.trice de cette première édition de La Presse Touristique en format magazine.

Œuvrant dans le milieu touristique québécois et le journalisme depuis plusieurs décennies, je me ferai un point d'honneur à chaque saison de vous faire découvrir les actualités, tendances et bonnes ressources dans les domaines du plein air, de l'agrotourisme, du bien-être et de la culture.

Dans cette édition estivale, les journalistes professionnels et chroniqueurs spécialisés qui composent l'équipe partagent avec vous, en mots et en images, des rencontres humaines, des expériences inusitées et des destinations coups de cœur.

En étroite collaboration avec les acteurs de l'industrie, les particularités du territoire sont mises en valeur dans des entrevues, des récits, des portraits, des photoreportages.

Curieuse, créative, inclusive, écoresponsable et ouverte d'esprit, La Presse Touristique a pour mission d'informer avec rigueur et d'inspirer les citoyens et les visiteurs à explorer et à sortir des sentiers battus.

Nous vous invitons à naviguer sur notre site Web.lapressetouristique.ca qui met en valeur le contenu régional, mais également les articles et chroniques de plusieurs de nos belles et singulières régions québécoises.

Bonnes découvertes!

Sandra Mathieu,
rédactrice en chef



SOMMAIRE

Outaouais | Été 2024 | Gratuit



En couverture : Le parc des Chutes Coulonge, situé à Mansfield-et-Pontefract, est un site d'une grande importance historique. Ce parc abrite des chutes spectaculaires et a joué un rôle crucial dans l'histoire de l'industrie forestière de la région. L'histoire du parc remonte au 19e siècle, lorsqu'il servait de site clé pour la drave, une méthode de transport de bois où les bûches coupées étaient envoyées en aval des rivières jusqu'aux scieries. **Photo FIVE2NINE**

06 **Truitée mouchetée :
espèce vedette!**

10 **Tourisme responsable
en famille**

12 **Bonnes adresses
approuvées par pitou**

16 **Sur la route des
nouveau**

20 **Partir en quête de
notre bien-être**

24 **Une vitrine pour
nos festivals
artistiques**

26 **L'esprit d'aventure...
à proximité**

28 **Vanlife : plaisirs
et illusions**



LA PRESSE TOURISTIQUE

lapressetouristique.ca

MÉDIALO

7750, boul. Cousineau, bureau 103
Saint-Hubert
www.medialo.ca
514 394-7156

ÉQUIPE DE LA PRESSE TOURISTIQUE

Rédactrice en chef : Sandra Mathieu

Directrice du magazine :

Sabrina Desjardins

Directeur artistique :

Etienne Derepentigny

Directrice des ventes régionale :

Audrey Darcy

Collaborateurs :

Catherine Verdon Michel Therrien

Lisa-Marie Therrien Yves Ouellet

Mylène Laplante Jonathan B. Roy

MÉDIALO

Président : Frédéric Couture

Vice-Présidente : Véronique Gauthier

Directeur de production :

Cédric Juguet

Directrice de l'information :

Marilou Séguin

Publié par **Médialo inc.**

Impression :

Imprimeries Transcontinental inc.

Distribution :

Distribution Martin Paquette

Plus de 100 points de dépôt

RIVIÈRE-ROUGE INVITANTE ET RELAXANTE!



Ville aux mille et un visages, de monts magnifiques, de rivières enveloppantes, une nature saisissante! Bordée par le majestueux Réservoir Kiamika et la belle et calme rivière Rouge, la Ville de Rivière-Rouge jouit d'un emplacement de choix.

À la fois urbaine et rurale, elle offre le meilleur des deux mondes, autant aux résidents qu'aux villégiateurs. Avec ses forêts foisonnantes d'arbres matures et ses nombreux lacs, elle a de quoi ravir les amateurs de plein air et de bon temps. La descente de canot ou la descente par tube sur la rivière Rouge demeure une marque de commerce et un incontournable. Les fervents de camping seront comblés de la diversité d'hébergements offerte sur le territoire afin de vivre des expériences inoubliables, dont le canot-glamping qui est en effervescence. L'expérience de dormir suspendu dans la forêt boréale et vivre l'expérience en apesanteur charmera les plus téméraires, mais des prêts-à-camper sont également disponibles pour ceux qui préfèrent voyager léger. Les passionnés de nature sauvage peuvent aussi se réfugier sur une petite île, seuls au monde. En famille, en amoureux ou entre amis, c'est un endroit idéal pour s'évader sur un des nombreux sites des 40 îles et îlots du réservoir Kiamika. D'ailleurs, sur l'île de la Perdrix Blanche, on y retrouve des arbres âgés d'au moins 175 ans, comme des hêtres et des bouleaux jaunes.

Son centre-ville vivant offre une multitude de services. Plusieurs petits commerces singuliers qui ont tout pour plaire y ont également pignon sur rue. Soucieuse d'offrir une programmation culturelle étoffée, Rivière-Rouge se démarque par ses activités et événements à grand déploiement de qualité.

Pour faire du vélo, repousser ses limites et faire grimper le niveau d'adrénaline, il y a la piste de dirt jump. La piste cyclable Le P'tit Train du Nord est également accessible à proximité, aux abords des plans d'eau, mais aussi du parc de la Gare. Les passants peuvent s'arrêter et profiter des jeux d'eau en famille, et l'amateur culturel peut découvrir le centre d'exposition ouvert pour la saison estivale.

Bibliothèques, parcs, plages, randonnée pédestre, chasse, pêche... Rivière-Rouge est véritablement un milieu de vie attractif et dynamique qui regorge de possibilités! **Bienvenue chez nous!**



RETROUVONS-NOUS À LA BELLE ÉTOILE

FÊTE NATIONALE DU QUÉBEC
23 JUIN, DE MIDI À MINUIT

Au parc Michel-Jr-Lévesque

Musique québécoise, murs d'escalade, animations, jeux gonflables, restauration sur place
12 H À 19 H 30

Hommage aux Colocs
« Tassez-vous de d'là »
19 H 30



MARCHÉ D'ÉTÉ DE RIVIÈRE-ROUGE

LES SAMEDIS DE 10 H À 14 H
À COMPTER DU 6 JUILLET 2024

Près du parc de la Gare

Venez voir les produits de nos producteurs et artisans locaux et des environs. Plus de 10 exposants vous attendent au courant de la saison / légumes, miel, bijoux, chandelles, tisanes et plus encore...

À ne pas manquer...

FÊTE DE LA FAMILLE, « POGOS ET MELON D'EAU »
20 JUILLET, 10 H À 15 H

Parc de la Gare



Animations, dîner gratuit, Jumpai et d'autres surprises...

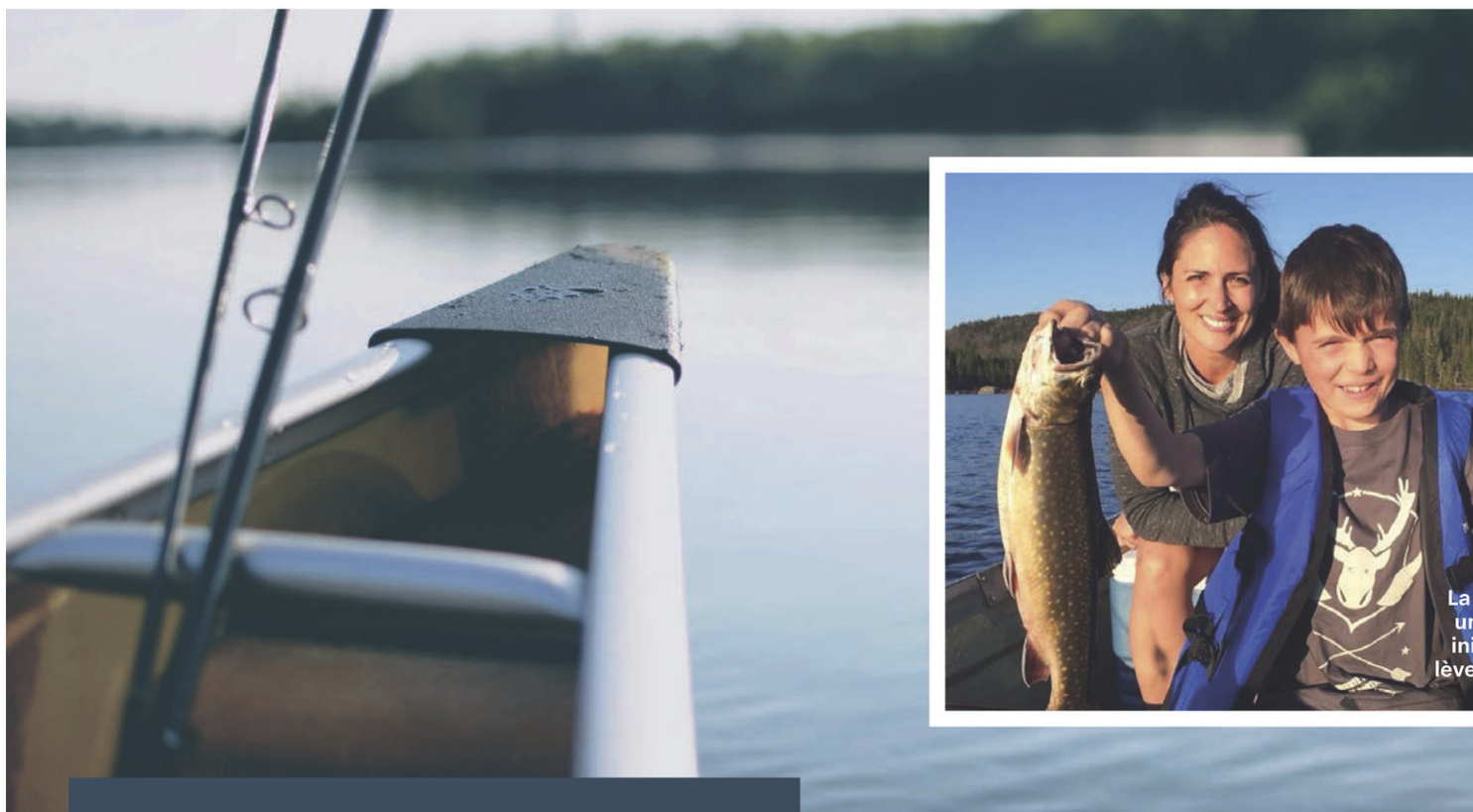


FESTI-GRILL ET VENTE-TROTTOIR SDC
25, 26 ET 27 JUILLET

Info et billetterie :
festi-grill@sdccr.ca



TRUITE MOUCHETÉE : TOUT SAVOIR SUR L'ESPÈCE VEDETTE DES PÊCHEURS QUÉBÉCOIS



La truite mouchetée est une espèce idéale pour initier un jeune de la relève aux joies de la pêche

Photo Michel Therrien

J'avais cinq ans quand j'ai attrapé ma première truite mouchetée dans un petit ruisseau coulant derrière notre maison. En tenant ce frétilant poisson dans mes petites mains d'enfant, je me souviens avoir eu le regard illuminé en découvrant ses couleurs et sa physionomie. Le soir venu ma mère me l'avait fait cuire et, dans ma tête d'enfant, j'étais devenu un vrai grand coureur des bois. J'étais loin de me douter à cette époque que ma vie m'amènerait par la suite à organiser et à participer à des centaines d'expéditions de pêche à l'endroit de ce sublime salmonidé. **Par Michel Therrien**

L'omble de fontaine, qui est-elle?

Son nom latin est *Salvelinus fontinalis*, ce qui désigne l'omble de fontaine soit le vrai nom de nos truites mouchetées. Il s'agit d'une espèce souche du Québec et son aire de répartition est très vaste en incluant des secteurs plus nordiques comme dans la péninsule d'Ungava. La truite mouchetée s'adapte bien à la « nordicité » et elle affectionne surtout des températures inférieures à 20 degrés Celsius. Les plans d'eau du Québec regorgent de truites dites sauvages ou sous l'appellation indigènes. Cependant il existe plusieurs piscicultures d'élevages qui procèdent à desensemencements. Cette espèce vigoureuse et combative est fort appréciée tant comme défi de pêche que dans l'assiette, mais que devons savoir pour en capturer?

Dans la tête d'une truite

Une truite mouchetée mange abondamment et quand on apprend sur elle, on comprend vite qu'elle consomme tous les organismes qui ne sont pas trop grands pour la taille de sa bouche. Son besoin de nourriture fait en sorte qu'elle peut consommer en une semaine une quantité de petits poissons (ménés) égale à 50 % de son poids. Elle consomme des insectes, des sangsues, des vers, des œufs et même des souris. On a déjà trouvé une couleuvre dans l'estomac de l'une d'elles ainsi que des écureuils. Le record de poids pour une truite mouchetée s'élève à 14,5 livres, voilà pourquoi un écureuil qui nage en surface peut être une proie pour elle.



L'auteur avec une magnifique truite mouchetée de 4,3 livres

Connaître son régime alimentaire est important car ça nous oriente stratégiquement sur le type de leurres de pêche qu'il faut se procurer. Après en avoir capturée une, je fouille justement dans son estomac pour découvrir ce qu'elle a dévoré et j'adapte mes approches en fonction des trouvailles du jour. Comme la truite affectionne l'eau fraîche nous la retrouvons mieux répartie dans diverses strates de profondeurs au printemps après la fonte des glaces. Puis en juillet et en août quand les lacs se réchauffent elle descend à des profondeurs de 15 à 27 pieds. J'affectionne les endroits sur un lac où j'observe un ruisseau qui se déverse dans une baie. J'obtiens souvent de bons résultats sur des pointes et proche d'îlots rocheux où la truite trouvera naturellement davantage de petites proies comestibles.

L'équipement requis

Pour bien ferrer des truites, les marchands spécialisés recommanderont en général l'achat d'une canne dite à action rapide d'une longueur variant autour de six pieds. Personnellement j'aime bien ma canne de cinq pieds et six pouces pour vivre entièrement l'effet du combat. En terme du steamer de moulinet, les modèles de lancer léger dans la catégorie 2 500 à 3 500 sont une bonne référence pour la quantité de fil de pêche que le pêcheur pourra y installer afin de compléter des lancers efficaces et fluides. J'utilise un fil de pêche assez fin affichant huit LB test de résistance car rare seront les truites qui dépasseront le poids de trois ou quatre livres.

En ce qui concerne les leurres à se procurer, il faut savoir mélanger les leurres dits de surface et ceux de profondeur. Tout bon pêcheur de truites devra avoir dans son coffre des cuillères ondulantes qui agiront comme attractif avec un vers, une mouche et même un poisson nageur présenté plus loin à une distance variant entre 24 à 48 pouces. Les micro-jigs (Atomic Teaser) engendrent souvent de belles surprises notamment avec les truites ensemencées et je capture annuellement de grosses truites indigènes à l'aide d'un simple poisson nageur. Pour la pêche à la mouche j'aime bien une mouche noyée ou streamer et j'obtiens des résultats étonnants avec la Woolly Bugger de couleur noire ou olive.

Depuis plus de 20 ans, **Michel Therrien** est guide, auteur et conférencier spécialisé en chasse et pêche. Depuis quelques années, il se plaît à la réalisation de vidéo et de capsules à caractère éducatif. Michel a fondé l'équipe Chasse Québec, qui se spécialise dans la production vidéo, la formation et le guidage. www.micheltherrien.com

Découvrez le plus GRANDIOSE des ÉTÉS

Commencez à planifier votre prochaine escapade estivale à Montebello avec notre forfait Plaisirs d'été! Notre paradis estival est le vôtre l'instant d'un séjour! Tennis, golf, kayak, vélo, nous avons une panoplie d'activités à pratiquer.

Fier Membre de ALL - Accor Live Limitless - Vivre sans limites, le programme de fidélisation axé sur un mode de vie d'Accor. ALL.com



Forfait PLAISIRS D'ÉTÉ

HÉBERGEMENT
PETIT-DÉJEUNER QUOTIDIEN
FRAIS D'EXPÉRIENCE EN VILLÉGIATURE
CRÉDIT DE 20\$ AU SPA, PAR PERSONNE
CRÉDIT DE 20\$ AU GOLF, PAR PERSONNE
CRÉDIT DE 20\$ EN NOURRITURE
VISITE AU MANOIR PAPINEAU

Économisez jusqu'à

20%

sur le meilleur tarif
disponible

Taxes en sus

POUR PLUS DE DÉTAILS VISITEZ :
FAIRMONT.FR/MONTEBELLO
OU CONTACTEZ-NOUS
1 800 870 7619

Fairmont
LE CHÂTEAU MONTEBELLO

PROFITER DES PLANS D'EAU DE FAÇON DURABLE

L'été est synonyme de baignade et d'activités sur les lacs et les rivières. Que vous soyez des amateurs de pêche, de camping ou de balade sur l'eau, ce qui suit s'adresse à vous pour profiter de votre plan d'eau de façon durable.

Les bonnes pratiques en camping

Il est recommandé de ne pas rejeter les eaux de vaisselle à moins de 60 mètres d'un cours d'eau ou d'un lac. Lorsqu'on utilise du savon, on vérifie toujours que celui-ci est certifié biodégradable et idéalement fait d'ingrédients naturels sans phosphate. Il faut toutefois savoir que « biodégradable » ne signifie pas nécessairement qu'on peut l'utiliser directement dans le lac sans que cela ait un impact. Les savons contiennent des éléments nutritifs qui contribuent notamment à la croissance des plantes aquatiques. En se lavant directement dans l'eau, on y relâche une grande quantité de nutriments qui se retrouvent normalement en très faibles proportions dans les lacs. Un bon campeur fait aussi son feu de camp à bonne distance du plan d'eau et évite d'endommager les arbres et la végétation riveraine qui retiennent le sol et épurent les eaux.

Pour éviter la propagation d'espèces exotiques envahissantes

Lorsqu'on pratique des activités nautiques, que ce soit le bateau, la planche à pagaie ou le canot, il est important de se rendre à une station de nettoyage d'embarcations avant et après avoir visité un plan d'eau. Un nettoyage efficace se fait en quelques étapes simples et prévient la colonisation des lacs



Photo : COBALI

par plusieurs espèces exotiques envahissantes comme le myriophylle à épis. Pour protéger les lacs et les cours d'eau, quelques étapes simples s'imposent. Tout d'abord on procède à une inspection visuelle et on retire les organismes et plantes qui sont accrochés à notre embarcation. Ce qui est retiré doit aller aux poubelles. Ensuite, il est important de nettoyer l'embarcation avec un jet à pression pour déloger les organismes qu'on ne peut pas voir à l'œil nu. En effet, des organismes et des plantes aquatiques peuvent rester accrochés aux embarcations et les plaisanciers auraient malheureusement joué un rôle important dans la propagation des espèces exotiques envahissantes au Québec.

Les bonnes pratiques de navigation

Pour éviter de perturber les écosystèmes aquatiques et protéger les rives de l'érosion causée par les vagues, on privilégie la navigation à basse vitesse, loin des rives, surtout dans les zones d'eau peu profonde. Le passage des moteurs peut brasser et remettre en suspension dans l'eau des sédiments déposés au fond jusqu'à 5 mètres de profondeur! Respectons les milieux que nous aimons tant visiter et laissons-les comme nous les avons trouvés : intacts et sans déchet.



**VOUS VISITerez PROCHAINEMENT
UN PLAN D'EAU?**

N'oubliez pas de passer par...

**Une station de
nettoyage des
embarcations**



**Pour protéger nos lacs et rivières des
espèces envahissantes**



© [pixabay; hikmatstudios; heyrabbiticons] via Canva.com

DÉCOUVREZ LES PLAISIRS NAUTIQUES DE L'ÉTÉ

Cet été, plongez dans le monde exaltant des sports nautiques motorisés, une manière idéale de profiter du soleil et de l'eau tout en vivant des aventures inoubliables.

Avec la montée des températures, l'appel de l'eau devient irrésistible. Pour les touristes en quête d'adrénaline et de divertissement, les sports nautiques motorisés offrent une palette d'activités promettant des sensations fortes et des moments mémorables en famille ou entre amis.

Que vous soyez novice ou amateur de longue date, les sports nautiques motorisés comme le ski nautique, la motomarine et la navigation de plaisance offrent des expériences uniques et variées.

Le ski nautique est l'une des activités phares pour les amateurs de vitesse et de voltige. Se lancer à toute allure sur une surface lisse, tiré par un puissant bateau, procure une montée d'adrénaline incomparable. Pour ceux qui préfèrent une approche plus individuelle, la motomarine est l'option idéale. Ces engins rapides et maniables permettent de naviguer librement sur les eaux, offrant à la fois vitesse et contrôle.

Les bateaux de plaisance sont parfaits pour ceux qui veulent profiter du calme et de la beauté des paysages aquatiques. Embarquez pour une journée de détente, explorez des criques cachées, ou organisez un pique-nique flottant avec vos proches.



Le ski nautique est l'une des activités phares pour les amateurs de vitesse.

Photo Adobe Stock

La sécurité étant une priorité absolue, il est important de se munir d'un large éventail d'équipements de protection et d'accessoires indispensables, comme des gilets de sauvetage aux kits de premiers secours, en passant par les systèmes de communication et les GPS marins, tout est pensé pour que votre expérience nautique se déroule sans encombre.

Que vous soyez un aventurier en quête de sensations fortes ou simplement désireux de passer des moments de détente sur l'eau, les sports nautiques motorisés sont la clé de vacances réussies. Explorez toutes les possibilités et préparez-vous à vivre un été inoubliable sur l'eau.

FCONSTANTINEAU MON

MONT-LAURIER 1 800-567-4574

DISPONIBLE EN LOCATION

- PONTON
- CHALOUPE
- VTT / CÔTE-À-CÔTE
- MOTOMARINE
- SPYDER / RYKER
- PLANCHE À PAGAIE

PRÉPAREZ VOS VACANCES

SEA-DOO

RÉSERVEZ EN LIGNE
WWW.FCONSTANTINEAU.COM

®, MC et le logo BRP sont des marques de commerce de Bombardier Produits Recreatifs inc. ou de ses sociétés affiliées.

LE TOURISME RESPONSABLE EN FAMILLE

L'écotourisme est désormais un incontournable dans le domaine des voyages et des activités, offrant une perspective précieuse sur la préservation de notre planète pour les générations futures. Mais comment pouvons-nous initier nos enfants à cette approche écoresponsable?
Par Lisa-Marie Therrien



Photo Lisa-Marie Therrien

Tout commence par une définition simple de l'écotourisme : voyager de manière responsable, en protégeant l'environnement et en soutenant les populations locales. Le *slow travel* est devenu une tendance prisée des familles qui recherchent des expériences authentiques et respectueuses de l'environnement lors de leurs escapades.

L'équipe de Faventure a parcouru la région pour dénicher des adresses qui allient plaisir et engagement écologique, permettant ainsi aux familles de contribuer à la préservation de la planète tout en sensibilisant leurs enfants.

Des gestes quotidiens au voyage écoresponsable

Intégrer l'écoresponsabilité au quotidien, c'est facile! On peut commencer par des gestes simples comme le tri des déchets, la réduction du gaspillage alimentaire, voire ramasser des déchets lors de nos promenades en famille. C'est une belle façon d'ouvrir la discussion et l'esprit de nos enfants à l'écoresponsabilité. Quand vient le temps de partir en voyage, ils seront prêts à faire de petits gestes pour l'environnement comme utiliser des bouteilles réutilisables, marcher ou utiliser les transports en commun. Ils auront un plus grand respect de la faune et la flore en évitant de polluer, marcher hors des sentiers, cueillir des fleurs ou encore nourrir les animaux.

L'écotourisme en trois facettes

Aventure Québec offre une mine d'activités d'aventure et de plein air, toutes certifiées par l'Association écotourisme Québec (AEQ). C'est l'occasion parfaite de découvrir notre belle province de manière responsable.
www.aventurequebec.ca

Au Québec, nous avons la chance de déguster une cuisine diversifiée et respectueuse de l'environnement. Les tables champêtres et les initiatives comme Terroir et Saveurs nous permettent de vivre une expérience culinaire écoresponsable. **terroirsaveurs.com**

Enfin, n'oublions pas l'aspect culturel de nos voyages. Encourageons l'artisanat local, visitons les musées et participons aux festivals qui promeuvent les transports durables. Plusieurs musées sont gratuits les premiers dimanches de chaque mois. Vous pouvez consulter la liste juste ici : **viragedurable.com**

J'espère que ces informations vous seront utiles pour planifier vos prochaines vacances écoresponsables. L'éducation de nos enfants aux enjeux de la planète est essentielle pour former des adultes responsables et conscients de leur impact.

Lisa-Marie est la fondatrice de Faventure.com, une plateforme Web dédiée à la recherche d'activités familiales au Québec. Curieuse et polyvalente, elle explore également la photographie, la création de contenu, la vidéo, l'illustration et l'écriture. Mère de trois enfants âgés de 6, 4 et 2 ans, elle cultive une passion pour les voyages, les aventures et la nature. Son objectif est d'aider les familles à découvrir les entreprises locales, à profiter davantage de leurs escapades, tout en leur fournissant les outils nécessaires et la confiance pour le faire.

Voici donc quelques bonnes adresses pour découvrir l'écotourisme en Outaouais.

Bryson Rafting Momentum - Rivière des Outaouais

Cette entreprise certifiée AEQ vous promet une dose d'adrénaline en famille ! Avec son ambiance chaleureuse et son engagement à faire de chaque visite une expérience personnelle, Rafting Momentum vous propose une variété de forfaits pour explorer la rivière Outaouais comme jamais auparavant.

www.raftingmomentum.com

Wakefield Parc Nature Éco-Odyssée

Pour une immersion totale dans la nature, le camping Eco-Odyssée à Wakefield est l'endroit idéal. Vous y trouverez un labyrinthe aquatique géant de plus de 5 km à parcourir en pédalo, kayak, planche à pagaie ou canot ! Les familles peuvent profiter des aires de pique-nique, participer à une chasse au trésor dans les sentiers, jouer sur une aire de jeux, observer les castors.

www.eco-odyssee.ca

Thurso Verger Croque-Pomme

Le Verger Croque-Pomme, propose des produits uniques et spécifiques qui séduiront toute la famille. Sentiers pédestres, ferme artisanale et une boutique proposant des plats délicieux au bistro, une aire de jeux pour enfants, et même une dégustation gratuite de jus sur place, le Verger Croque-Pomme offre une expérience complète.

vergercroquepomme.com

Aylmer Ferme L'Éco des Champs

La Ferme L'Éco des Champs offre une expérience d'agrotourisme exceptionnelle. Avec des produits frais cultivés sans produits chimiques ni pesticides, cette ferme propose un véritable paradis pour les familles. Elle dispose d'un module de jeux pour enfants, d'une fermette, d'un labyrinthe de foin, d'une boutique d'artisanat, d'aires de pique-nique et de paniers de légumes.

www.ecodeschamps.ca

Maniwaki Festival d'eau-vive de la Haute-Gatineau

Ce festival, qui se tiendra du 23 au 25 août, vise à faire découvrir la rivière Gatineau, section Maniwaki-Bouchette, aux amateurs d'eau vive et à sensibiliser à la protection de nos rivières. En participant, vous contribuez à préserver ce patrimoine naturel. La moitié des profits du festival est versée au Fonds de préservation Canot Kayak Québec et à la Fondation Rivières.

gatineau.org

LAURENTIDES

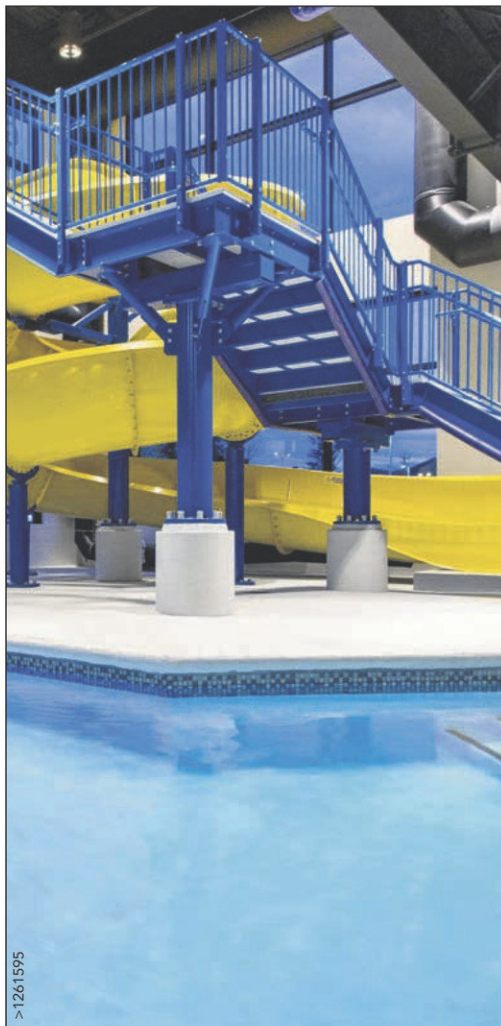


LA MAGNIFIQUE

laurentides.com
1 800 561-6673

bonjour
québec

TOURISME
LAURENTIDES



MICROTTEL
BY WYNDHAM

MONT-TREMBLANT

L'HÔTEL FAMILIAL IDÉAL !

RÉSERVEZ UN SÉJOUR DE 2 NUITS
ENTRE LE 1^{ER} JUIN ET LE 31 DÉCEMBRE 2024
ET OBTENEZ:

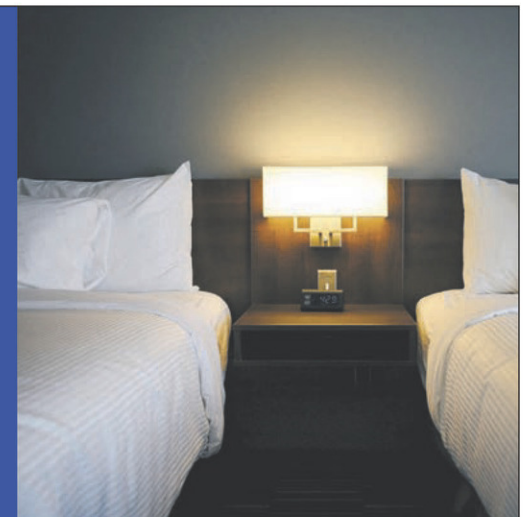
20%
DE RABAIS!*

*Offre valide du dimanche au jeudi.

- PETIT-DÉJEUNER INCLUS
- GYM 24/7
- PISCINE, GLISSADE ET SPA
- ANIMAUX ACCEPTÉS

CONTACTEZ-NOUS AU: **819 717-2700**

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



TOURISME
LAURENTIDES

BONNES ADRESSES AMIES DES CHIENS!

Parfait mélange de culture et de nature, voilà ce qu'offre l'Outaouais. Vous avez envie de partir en famille avec votre compagnon à quatre pattes, que vous préféreriez une escapade urbaine en hôtel ou un week-end de camping en forêt, la région saura vous combler. Voici quelques adresses approuvées par pitou afin de vivre de super moments cet été. **Par Mylène Laplante**

OÙ DORMIR

Fairmont Le Château Montebello

Saviez-vous que la plupart des hôtels Fairmont acceptent et accueillent très bien nos copains canins. Le Fairmont Le Château Montebello fait partie des hôtels acceptant les VIP, very important pets. Des frais de 55\$ plus taxes par nuit sont appliqués, par contre sachez qu'une partie des profits est remis à Canadian Guide Dogs for the Blind, qui est la fondation d'où provient Vic, leur ambassadeur canin. C'est tout de même chouette de savoir qu'on appuie une cause canine. Évidemment les poilus ne sont pas autorisés au restaurant ni au bar ni à la piscine, mais s'il est sage il peut rester dans une cage mise à votre disposition dans la chambre.

www.chateau-montebello.com

Camping des Chutes de la Rouge - Grenville-sur-la-rouge

Pour une escapade plus proche de la nature, je vous propose le Camping des Chutes de la Rouge. Nous sommes souvent à la recherche d'un endroit où nos amis à quatre pattes peuvent se baigner : ici une section de la plage leur est réservée. Vous aurez le choix entre un espace plus sauvage ou un autre plus familial avec toutes les commodités, afin de satisfaire tous les goûts. Il est bon de noter que l'accès est gratuit pour les résidents de Grenville-sur-la-Rouge.

www.campingdeschutesdelarouge.ca

Borefuge- L'Ange-Gardien

Si vous recherchez une expérience unique, *Borefuge* est ce qu'il vous faut. Vous pourrez séjourner dans une yourte avec une vue panoramique sur la montagne ou sur la forêt, et vous endormir au son d'un cours d'eau. Les propriétaires sont passionnés par la nature et adorent les chiens, donc les animaux de compagnie sont acceptés dans chacune des installations.

www.borefuge.com

De plus, plusieurs Airbnb de la région acceptent les animaux de compagnie. Cette option est parfois moins coûteuse qu'une nuit à l'hôtel et offre la tranquillité d'esprit de ne pas déranger nos voisins.



La Cigale,
Chelsea

OÙ MANGER

Les Brasseurs de Montebello

Les chiens y sont les bienvenus sur la terrasse. L'été dernier, ils offraient un bol d'eau et une friandise glacée, ce qui donne vraiment envie d'y retourner. La microbrasserie se trouve à seulement 15 minutes de marche du Château Montebello.

brasseursdemontebello.com

Chelsea & Co

Cette microbrasserie est un incontournable de la région. Que ce soit pour manger ou simplement boire, cette adresse sera sans aucun doute l'un des moments forts de votre été. L'ambiance sur la terrasse est splendide et votre compagnon à quatre pattes est le bienvenu. Située près du parc de la Gatineau, quoi de mieux qu'une bonne bière froide après une journée en plein air?

La Cigale-Ice cream shop - Chelsea

Voilà un glacier qui accueille les chiens! Vous y trouverez une variété de saveurs de crèmes glacées, mais celle à la lavande est particulièrement appréciée. Un petit détour dans leur jardin de fleurs s'impose pour une pause rafraîchissante et gourmande.

www.lacigaleicecream.com/

QUOI FAIRE

Kenauk Nature - Montebello

Cette pourvoirie offre une multitude d'activités de plein air. Vous y trouverez des sentiers de randonnée où votre chien est le bienvenu, une tour d'escalade, un bus magique pour libérer votre artiste intérieur et des activités nautiques. Allez lire leur histoire et leur vocation, sur la préservation des forêts. Ça donne envie de leur dire merci de penser à notre avenir.

kenauk.com

Parc des Montagnes noires - Ripon

Vraiment plusieurs endroits de randonnée s'offrent à vous dans la région. Le parc des Montagnes noires de Ripon est sans doute un *must*. La vue à 360 degrés depuis le sommet de la tour d'observation en vaut la peine. Les chiens sont acceptés sur tous les sentiers et dans les hébergements.

www.parcdesmontagnesnoires.ca/

La région regorge d'activités en plein air où vous pouvez profiter pleinement de la nature en compagnie de votre fidèle ami à quatre pattes. Que ce soit en explorant les sentiers de randonnée, en savourant une bière sur une terrasse accueillante, ou en vous aventurant dans des endroits uniques, il y a tant à découvrir. Alors, préparez-vous à vivre des moments inoubliables et à créer des souvenirs précieux avec votre poilu.

Maman de trois petits humains et maître de Murphy la Border Collie, **Mylène Laplante** adapte son quotidien tant à la maison que sur la route pour que chacun y trouve son compte. Quand la famille part à l'aventure, tout le monde suit, même le poisson a déjà fait du camping! Elle est co-fondatrice du groupe Facebook Partout avec Pitou et de la plateforme partoutavec pitou.com, projet entamé avec son conjoint en 2022, par amour des chiens, mais aussi pour aller à la rencontre de gens comme eux.

Parcours safari de 12 km • Restaurant • Hébergements

Observez la faune et la flore d'Amérique du Nord



Ouvert tous les jours de l'année

parcomega.ca

AMOS



Refuge Pageau
Sur réservation seulement
refugepageau.ca



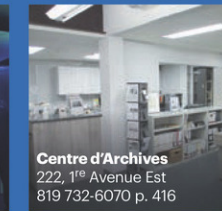
A Besisikak [a-wè-si-zi-kag]
Chez les animaux
Le Refuge



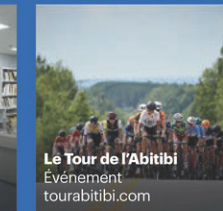
Fontaine artistique
Refuge Pageau



Circuit à la découverte de l'eau
Oteipan [O-dé-pan]
Où on puise l'eau
Le Puits
Réservez : anisipi.com



Centre d'Archives
222, 1^{er} Avenue Est
819 732-6070 p. 416



Le Tour de l'Abitibi
Événement
tourabitibi.com



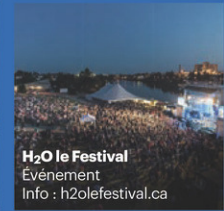
Coupe du Nord, étape d'Amos



La Fée



Cathédrale Sainte-Thérèse d'Avila
11, bvd Mgr Dudemaine
Infos : 819 727-1242



H2O le Festival
Événement
Info : h2olefestival.ca



Marché public d'Amos
11, bvd Mgr Dudemaine
Fin juin à septembre



Circuit à la découverte de l'eau
Exposition d'oriflammes
Centre-ville d'Amos



La randonnée du réfléchi
Événement
randonneedureflechi.com



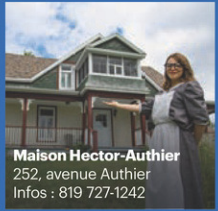
Festival régional de la crevette



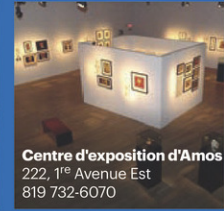
Compétition équestre de performance western



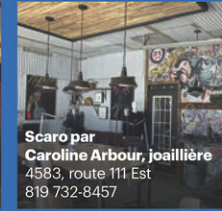
Cyclo-Don



Maison Hector-Authier
252, avenue Authier
Infos : 819 727-1242



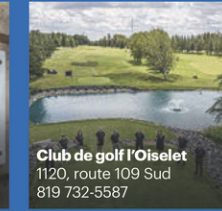
Centre d'exposition d'Amos
222, 1^{er} Avenue Est
819 732-6070



Scaro par Caroline Arbour, joaillière
4583, route 111 Est
819 732-8457



Circuit à la découverte de l'eau
Parcours citatif sipi
Sur les édifices du centre-ville



Club de golf l'Oiselet
1120, route 109 Sud
819 732-5587



Code César
Jeu d'évasion



Ferme Équestre aux Pins Gris

St-Maurice-de-Dalquier

(Amos)



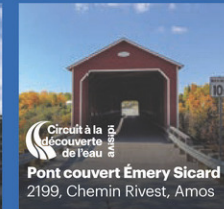
Labyrinthe des insectes
458, chemin Vézeau, Amos
labyrinthedesinsectes.com



Les Jardins St-Maurice
14 851, rte 395 Nord, Amos
Infos : 819 732-4432



Circuit à la découverte de l'eau
Fontaine artistique
21, Chemin Lecomte, Amos



Circuit à la découverte de l'eau
Pont couvert Éméry Sicard
2199, Chemin Rivest, Amos

Trécesson



Sentier d'interprétation de l'Arboretum de Trécesson
101, chemin Saint-Viateur



Pépinière de Trécesson
Sur réservation seulement
Infos : 819 727-1242

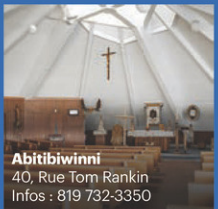


Circuit à la découverte de l'eau
Mik&ami Sakaikan [mi-kwa-mi] [sa-gai-gan]
La glace, le lac
La Plage
Réservez : anisipi.com



Circuit à la découverte de l'eau
Fontaine artistique
Halte routière, Route 111 Trécesson

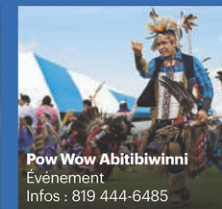
Pikogan



Abitibiwinni
40, Rue Tom Rankin
Infos : 819 732-3350



Circuit à la découverte de l'eau
Kokomikak [kou-cou-mi-kag]
Chez grand-maman
Le Tipi
Réservez : anisipi.com



Pow Wow Abitibiwinni
Événement
Infos : 819 444-6485



Circuit à la découverte de l'eau
Fontaine artistique
2311, Route 109 Nord

Landrienne



Circuit culturel et patrimonial de Landrienne
Infos : 819 732-4357



Circuit à la découverte de l'eau
Fontaine artistique
121, Avenue Principale Est,

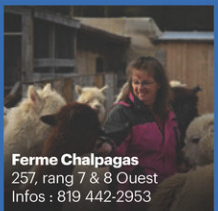


Ferme Gasper
191, 4^e et 5^e rang Est
Infos : 819 442-1388

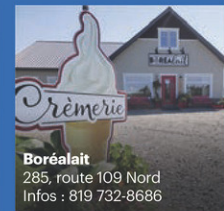


Jardin Magique, En Fêtes!

St-Félix-de-Dalquier



Ferme Chalpagas
257, rang 7 & 8 Ouest
Infos : 819 442-2953



Boréalait
285, route 109 Nord
Infos : 819 732-8686



Dalquier
358, rang 5 et 6 Ouest
campdebaseabitibi.ca



Mont-Vidéo
43, chemin du Mont-Vidéo
montvideo.ca

Barraute



Marché public de Barraute
661, 9^e avenue
Fin juin à septembre

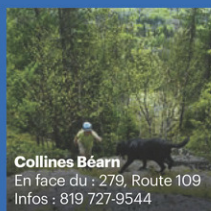


Fête du solstice et Grandeur nature annuel
Événement bi-annuel
Infos : 819 734-7268



Circuit à la découverte de l'eau
Fontaine artistique
520, 1^{er} Rue Ouest

St-Dominique-du-Rosaire



Collines Béarn
En face du : 279, Route 109
Infos : 819 727-9544

La Morandière-Rochebaucourt



Fontaine artistique
204, route 397



Sentier des rapides de Rochebaucourt
Rang des chutes / Rang 10

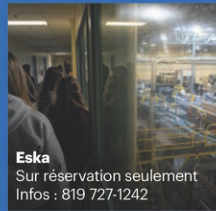


Circuit à la découverte de l'eau
Fontaine artistique
Près du :
20, Rue du Chanoine-Girard

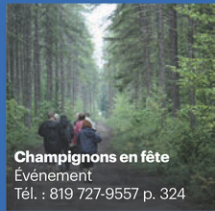


Circuit à la découverte de l'eau
Pont couvert des Chutes
Rang des chutes / Rang 10

St-Mathieu-d'Harricana



Eska
Sur réservation seulement
Infos : 819 727-1242



Champignons en fête
Événement
Tél. : 819 727-9557 p. 324



Fontaine artistique
2, Chemin de l'Église



Pavillon d'interprétation de l'esker
Chemin des sablières

La Corne



Dispensaire de la Garde de La Corne
Lieu historique national
339, route 111
819 799-2181



Forêt ornithologique Askikwaj
185, 3^e et 4^e rang Ouest



Fontaine artistique
380, Route 111, La Corne

La Motte



La Route du terroir
Événement champêtre
819 732-2878



Fontaine artistique
349, Chemin St-Luc

St-Marc-de-Figuery



Miellerie La Grande Ourse
391, route 111
mielgrandeourse.com



Fontaine artistique
Miellerie La Grande Ourse



Musée de la poste et Boutique de forge
449, route 111 Est



Festivités Champêtres de St-Marc-de-Figuery
Infos : 819 732-8601

Un road trip sur le territoire d'Amos-Harricana, pourquoi pas!

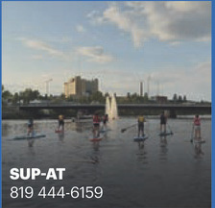
Berry



Chien-Loup Aventures
Canot-camping et
traîneau à chiens
Infos : 819 732-1618



Fontaine artistique
274, Route 399, Berry



SUP-AT
819 444-6159



Réservez vos places pour l'une des 3 expériences signées par Moment Factory :



Preissac



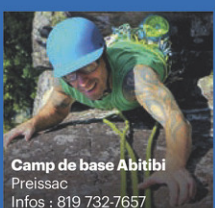
Carnaval de Landrienne



Tour d'observation et Sentier de la Roche
425, Avenue du Lac
Infos : 819 732-4938



Location des 3 lacs
Ponton, kayak, paddleboard
Infos : 819 444-1205



Camp de base Abitibi
Preissac
Infos : 819 732-7657



Fontaine artistique
11, Rue des Rapides



Audacieuses Évasions

Ste-Gertrude-Manneville

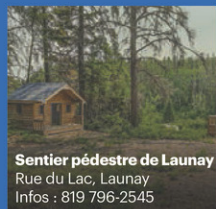


Randonnée Canot/Kayak
Événement
Infos : 819 727-1097



Fontaine artistique
391, Route 395

Launay



Sentier pédestre de Launay
Rue du Lac, Launay
Infos : 819 796-2545



Fontaine artistique
Près du :
815, Rue des Pionniers

AMOS — HARRICANA
Tourisme



Pour tout savoir, visitez le tourisme-amos-harricana.ca.

SUR LA ROUTE DES NOUVEAUTÉS

Deux fois par année, l'Alliance de l'industrie touristique du Québec convie les journalistes et créateurs de contenu à la Bourse des médias, un événement prisé par les amoureux du tourisme et les adeptes d'escapades sur les routes de notre belle province. On y découvre les nouveautés de chacune des régions et on y fait de sympathiques rencontres. Plongez sans tarder au cœur de l'Outaouais en mode estival!

Par L'équipe de rédaction

Une expérience optimisée chez Hom mini chalets

Quatre nouveaux mini-chalets s'ajoutent à la famille avec une nouvelle mouture architecturale et une expérience optimisée. Chaque chalet aura son propre spa et il y aura également un sauna sec, une douche vapeur et une douche froide. Les visiteurs ont aussi accès à un lac et à des sentiers pédestres pour en profiter au maximum. Voilà qui en fait une destination prisée de Val-des-Monts!

homminichalets.com

Ça bouge au Parc Nature

Le Parc Nature Éco-Odyssée à Wakefield propose de nouvelles aventures en famille ou entre amis en combinant ses incontournables : le labyrinthe à pied et le labyrinthe d'eau, unique au monde en pédalo, canot, planche à pagaie ou kayak. Cet été s'ajoute une nouvelle aire de jeu extérieur, où piste d'hébertisme, ruisseau et jeux d'eau se mêlent pour une expérience rafraichissante en pleine nature!

Eco-odysee.ca

Une auberge écoresponsable à Wakefield

La nouvelle auberge familiale Krön, située au sommet d'une montagne à Wakefield, prône l'écoresponsabilité au cœur de la nature. Une zone thérapeutique permet de se ressourcer et le plaisir sur l'eau est au rendez-vous grâce aux sports nautiques. Plusieurs forfaits sont disponibles sur réservation.

Aubergekron.com

Une fabrique de bagels locale!

Avis aux amateurs de produits frais et locaux, Bobino bagel s'installe devant le Musée canadien de l'histoire. Pour ceux et celles qui ont eu la chance de grandir avec l'émission télévisée Bobino, cet endroit rend hommage à l'interprète de Bobino, Guy Sanche, dont la maison, où il vivait lorsqu'il était enfant, est voisine de la fabrique.

Bobinobagel.ca



Hom mini chalets

al abitibi-témiscamingue

À ton RYTHME

PHOTOS: CÉCILE BÉGIN / VISAGES ÉMOTIONNELS

TOURISME ABITIBI-TÉMISCAMINGUE | bonjour québec | Canada | ABITIBI-TEMISCAMINGUE.ORG



Parc Nature Éco-Odyssée

Immersion musicale à la Maison de la culture

Cet été, vivez une expérience immersive en 360 degrés à la salle Odyssée! Pour la première fois à Gatineau, deux spectacles uniques et incontournables vous attendent sous un dôme extérieur du 1er juin au 31 août. Découvrez Bébé symphonique, une immersion musicale, sensorielle et ludique pour les bébés jusqu'à 18 mois et Pink Floyd, The Dark Side Of The Moon qui vous plonge dans un univers multisensoriel au rythme de cet album emblématique.

Maisondelaculture.ca

Le paradis du plein air dans la Vallée-de-la-Gatineau

Six studios avec cuisine et huit chalets quatre saisons, entièrement rénovés, pouvant accueillir jusqu'à huit personnes. Voilà ce qu'offre Pimishka Domaine Nature! L'endroit idéal pour les séjours multifamiliaux et intergénérationnels dans la Vallée-de-la-Gatineau. En plus d'une vue majestueuse sur le lac et les environs, il y a une terrasse pour manger en plein air, une plage pour se réchauffer au soleil et de l'équipement nautique en location. **Pimishka.ca**



Bobino bagel



Aventure de bibittes

Une aventure de bibittes au Musée

Jusqu'au 14 octobre, l'équipe de design des films Le Seigneur des anneaux et Avatar propose *une Aventure de bibittes* dans le cadre d'une exposition au Musée canadien de la nature. Vol rapide, puissants exosquelettes, camouflage, travail en essaim et plus encore. Il sera même possible d'apprendre comment les insectes ont inspiré les experts dans la création de robots volants, de nanotechnologies et de soie imprimée en 3D!

Nature.ca

Visite autoguidée signée la Fée des bois

La Fée des bois propose un parcours d'interprétation, sous forme d'économusée, à travers des jardins colorés. C'est une visite autoguidée bilingue pour découvrir plus de 35 plantes médicinales, une vingtaine de panneaux portant sur l'agriculture biologique et régénératrice, la transformation dont le séchage, la distillation ainsi que le métier d'herboriste. Il sera possible de prolonger cette expérience unique et complète à la ferme, entre champs et forêt.

Herboristerielafedesbois.com

Road trip



Nouvelle adresse à Maniwaki

Que ce soit pour une pause-café, une journée d'aventure ou une séance de magasinage, le Refuge 1128 est la nouvelle adresse incontournable à Maniwaki, situé sur le site des Trois clochers. Doté d'un petit café/bistro chaleureux avec un menu simple et gourmet, il offre la location d'équipements sportifs tels que des vélos, canots et kayaks.

Cantley : destination de vélo de montagne

Le Domaine Kanawe c'est plus de 300 hectares et plus de 15 km de sentiers soigneusement pensés et travaillés mécaniquement pour les amateurs de vélo de montagne. Ils ont été créés en forme de boucle et la circulation se fait à sens unique, allant de surface plate aux obstacles les plus inusités. Pas d'équipement? Pas de problème! Il y a un service de location, en plus d'une foule d'événements uniques.

Domainekanawe.com

Découvrez l'escalade extérieure!

L'École d'escalade de l'Outaouais, c'est une expérience d'escalade extérieure unique pour les passionnés de tous les niveaux à travers plusieurs destinations passant par le parc régional de la forêt Bowman, le parc de la Gatineau - secteur de l'escarpement Eardley et le site Lonestar - Montebello. Chaque sortie guidée, avec des moniteurs expérimentés, permet à chacun d'atteindre de nouveaux sommets.

Escaladeoutaouais.com

GOLF NOMINIQUE

FORFAIT GOLF-HÉBERGEMENT

Profitez de tous nos services avec notre forfait l'Oiselet (une nuitée, un golf avec voiturette, un souper gastronomique 4 services, un déjeuner, service non inclus, taxes en sus)

à partir de **189\$** par personne en occupation double

INFORMEZ-VOUS SUR NOS FORFAITS

à partir de 159\$

RESTAURANT
OUVERT 7 JOURS

HÔTEL - GOLF
AIRE DE PRATIQUE

2100, CHEMIN TOUR DU LAC, NOMINIQUE • 819-278-3836

Une expérience rehaussée à Mont-Tremblant

#142166 | AXHOTEL.CA

TYROLIENNES



MONT-TREMBLANT



>1261848

L'AVENTURE VOUS ATTEND

Ziptrek Ecotours offre un parcours de tyroliennes époustoufflant. Notre aventure en forêt est située sur le mont Tremblant. Montez en télécabine, puis planez jusqu'au village.

Découvrez eco-exhilaration®

ziptrek.com | 819.681.4448 |    



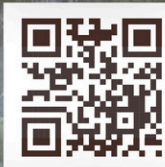
● — Sentier des cimes — ►
Laurentides

LA HAUT

Spectacle de cirque



été 2024



www.lahaut.ca



>1261843

>1261843

PARTIR EN QUÊTE DE NOTRE **BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ET SPIRITUEL**

Les nouvelles tendances en matière de pratiques de mieux-être et de séjours en sens sont nombreuses. Notre style de vie et nos habitudes plus saines se reflètent dans nos choix de vacances. Nombreux sont ceux qui consacrent leur temps et leur budget à des séjours axés ou faisant place au bien-être, un secteur du tourisme qui offre désormais de nouvelles perspectives et une variété d'activités, qu'on ne souhaite plus seulement vivre de façon sporadique, mais installer de façon permanente dans nos vies.

Par Catherine Verdon



Le *friluftsliv*, un terme norvégien qui signifie « vivre au grand air », est un concept nordique fondé sur l'importance de passer du temps à l'extérieur.

D'ailleurs, que signifie vraiment le terme « bien-être » aujourd'hui? Celle du Larousse, « État agréable résultant de la satisfaction des besoins du corps et du calme de l'esprit », a grandement évolué depuis une demi-douzaine d'années. Chacun a la sienne, qui comprend tout ce qui entoure le mouvement, la santé et l'équilibre de vie, les pratiques spirituelles autant que les thérapies plus conventionnelles. Après avoir longtemps associé soins de santé et de mieux-être aux commerces locaux que l'on fréquentait de façon occasionnelle, on parcourt maintenant de nombreux kilomètres pour aller vers ce qui nous rapproche de nous, devenant souvent une destination dont on profitera sur plusieurs jours.

Des parenthèses bien-être qu'on aime

Les attraits pour prendre soin de soi se présentent autant en soins d'une heure que comme faisant partie de l'offre d'un séjour. En voici trois qui gagnent en notoriété.

Les bulles de flottaison, qui favorisent la méditation, l'isolement sensoriel, le sentiment de paix et le confort, en plus de la disparition de la pesanteur. Elles permettent, grâce à l'isolement sensoriel, de soulager la charge mentale et d'accéder à l'état méditatif plus facilement.

Les bains sonores existent depuis des siècles et sont de plus de plus en demande près de nous. Ils sont synonymes d'un retour au calme quasi immédiat et d'une immersion dans l'état de méditation, au rythme de sons par le biais d'un bol ou d'un gong, dont les vibrations entrent en résonance avec les cellules de l'organisme, relaxant profondément le corps et l'esprit et agissant sur le système nerveux.

Le sel par l'halothérapie, dans une grotte ou dans l'eau pour flotter, pour les propriétés remarquables de cet élément minéral, ses qualités antibactériennes et les bénéfiques des oligoéléments qu'il contient et pour booster notre bien-être, comme après des vacances à la mer! Les vapeurs salines stimulent le système respiratoire en profondeur.

Le froid au service de la santé

Le froid est un allié précieux de notre dynamisme. Depuis des siècles, les températures froides sont utilisées à des fins thérapeutiques, de santé et de récupération sportive, par les bains de glace ou l'immersion dans l'eau très froide. Une thérapie qui se pratique maintenant quatre saisons, avec les bassins d'eau revigorante en station thermale, l'accès à la rivière ou les bains de glace dans lesquels on se plonge en pleine conscience, comme adoptée et enseignée depuis peu par les studios Idolem Yoga Chaud, en complément à leurs cours en salle chauffée. Certainement moins confortable que les minutes passées dans le sauna, les bienfaits de cette sortie de zone de confort sont nombreux : réduction des tensions musculaires et de l'inflammation, diminution des douleurs, amélioration de la circulation sanguine et plusieurs autres.

On entend de plus en plus parler de...

La madérothérapie, une technique de massage ancestrale d'origine colombienne pour remodeler et drainer le corps à l'aide d'instruments en bois. La synergie des mouvements et des outils permet de combiner relaxation de l'esprit, tonification de la peau et accélération de la circulation lymphatique. La madérothérapie s'apparente au drainage lymphatique, un soin qui stimule le système lymphatique, synonyme d'immunité, de circulation et de détoxification de l'organisme.

Le *friluftsliv*, un terme norvégien qui signifie « vivre au grand air », un concept nordique fondé sur l'importance de passer du temps à l'extérieur. A-t-on d'ailleurs besoin de rappeler que l'immersion en nature



Le Källa est un bassin d'eau salée au sel d'Epsom

Photo Nordik Spa-Nature



Huma Spa

comporte de nombreux bienfaits, comme l'amélioration du bien-être mental, spirituel et physique. Les nombreux endroits où dormir dans les arbres, dans une bulle, un dôme ou une yourte conjuguent ces bienfaits à un séjour confo en nature.

Le « blue wellness » ou l'hydrothérapie, une méthode thérapeutique ancienne, qui consiste à prévenir, traiter ou soigner par l'usage de l'eau et qu'on pratique de différentes façons : liquide, vapeur, à diverses températures, bains chauds ou flottants, aventures combinant randonnée et rivière et, bien sûr, les bassins glacés qui ont connu une popularité exponentielle dans les deux dernières années, découlant de la popularité de la technique Wim Hof, ce néerlandais surnommé « l'homme de glace », internationalement connu pour ses succès de records d'exposition au froid.

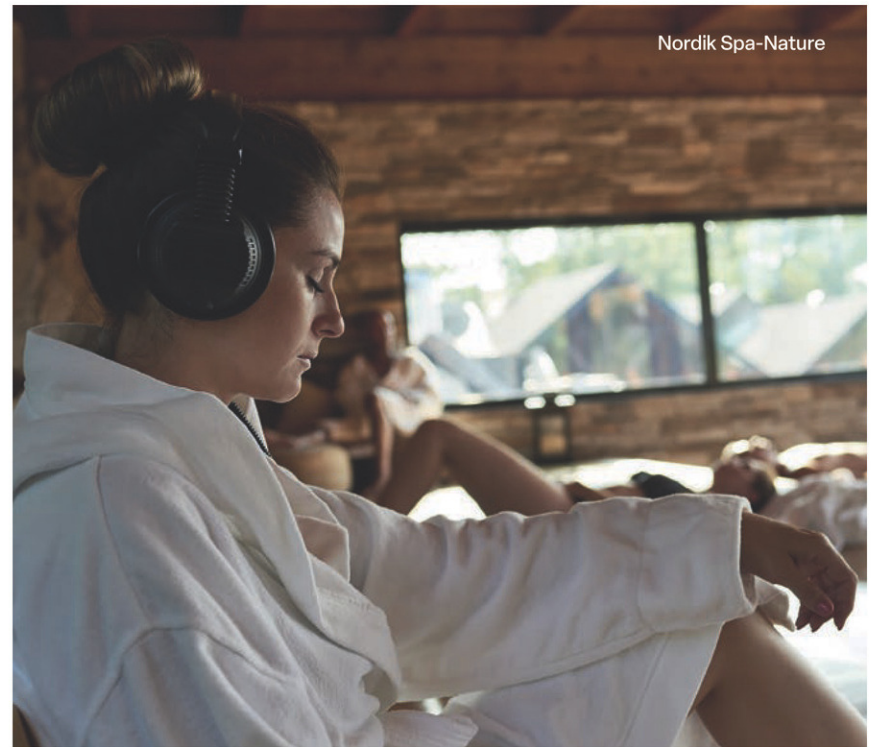
BIEN-ÊTRE

Respiration consciente somatique – *breathwork*, une technique de méditation active basée sur une respiration rythmique ou par hyperventilation pour modifier son état de conscience pour explorer ses émotions et apprendre à mieux les maîtriser.

BONNES ADRESSES LOCALES

Adopter l'Aufguss et ses vertus

Aufguss, de l'allemand « infusion », est un rituel d'origine allemande maximisant les bienfaits de la thermothérapie grâce à un cycle thermal guidé par un maître ou artisan des rituels. Chaque rituel est empreint d'huiles essentielles, de lumière, de musique et de mouvements. On s'en imprègne au Nordik Spa-Nature pour un voyage mieux-être et la découverte de soi. Ces rituels nous transportent ailleurs dans une expérience authentique de techniques traditionnelles de vaporisation, en utilisant de l'eau enrichie d'huiles essentielles naturelles. L'artisan des rituels crée une brise à l'aide de mouvements chorégraphiés et d'une serviette. Au Nordik Spa-Nature, l'Aufguss peut être Découverte, Méditatif ou Arbo-réal. Et parce que perdre la notion du temps est un des objectifs qu'on souhaite atteindre dans un moment au spa, le son du gong vous ramènera à la réalité et vous avertira qu'un rituel vous attend. Puis, Källa, leur vaste bassin d'eau salée encastré dans le roc, est une invitation à vivre



Nordik Spa-Nature

LAURENTIDES



LA MAGNIFIQUE

laurentides.com
1 800 561-6673

bonjour québec 



Reposez-vous et attendez-vous à l'inattendu à notre paisible hôtel **Comfort Inn®** de Mont-Laurier. Au cœur du centre-ville, idéal pour les adeptes d'escapades routières et de plein air. Notre hôtel de Mont-Laurier propose un service primé et une foule de commodités.

Restaurant sur place : La Cage – Brasserie sportive
Centre de conditionnement physique sur place



700 Boul. Albiny-Paquette, Mont-Laurier, QC • J9L 1L4 • (819) 623-6465



CENTRE NAUTIQUE PIERRE PLOUFFE TREMBLANT INC.

Toujours le goût de l'eau!
Enjoy your summer!

VOILES / SAILS

NON-MOTORISÉ / NON-MOTORISED

MOTORISÉ / MOTORISED



CATAMARAN



PÉDALO / PEDAL BOAT



ICEBERG GÉANT



LAMAROK / SMALL MOTORBOAT



PONTON / PONTOON



COACH DE SURF

LOCATION D'EMBARCATIONS & ACTIVITÉS NAUTIQUES

WWW.TREMBLANTNAUTIQUE.COM • 819 681-5634 • 1 888 681-5634

BOAT RENTAL & WATERSPORT ACTIVITIES

>1261885




l'extraordinaire expérience de l'apesanteur, grâce à 10 tonnes de sel d'Epsom dispersé dans 1 200 pieds cubes d'eau. Cet incontournable est le 2e bassin flottant de ce genre au monde, permettant un moment de calme absolu conféré par son aménagement souterrain.

chelsea.lenordik.com

Formule tout inclus

Un spa urbain sur le toit est ce qui vous attend au Huma Spa à Gatineau. On aime particulièrement sa formule tout inclus, nécessitant de notre part de ne penser qu'à notre maillot et sandales. Eux, fournissent tout le reste : accès à l'ensemble des installations de thermothérapie intérieures et extérieures, bassins d'hydrothérapie, articles essentiels (peignoir, serviettes, casier, cadenas, gel douche et shampoing, sècheurs et fers plats) en plus des thés, tisanes et fruits frais à volonté. On choisira le parcours de thermothérapie qui nous appelle le plus (détente, vitalité ou thérapeutique) en fonction de nos besoins du moment : évacuer notre stress et retrouver le calme, s'énergiser physiquement et mentalement ou récupérer physiquement et apaiser certains maux. Le bain flottant au sel d'Epsom se vit une personne à la fois (ou en couple) pour une demi-heure. Ses 600 kg de sel d'Epsom auront de nombreux bienfaits sur le corps autant que l'esprit.

humaspa.ca

Catherine Verdon est une passionnée de sa région (les Basses-Laurentides), des bonnes adresses, des animaux et des rencontres humaines. Anciennement à la tête de son propre magazine mieux-être, elle poursuit maintenant sa passion pour la rédaction en collaborant avec différents médias. Fan incontestée du papier comme mode de lecture, ses passions sont nombreuses, allant du crossfit et du yoga au terroir, en passant par la broderie, la revalorisation de meubles, les antiquités et la photo culinaire. Maman d'une petite fille de six ans, tout ce qui touche la famille est également d'un grand intérêt pour elle.

UNE VITRINE POUR NOS FESTIVALS RÉGIONAUX ARTISTIQUES!

Le Regroupement des festivals régionaux artistiques indépendants, alias le REFRAIN, est né au cœur de la pandémie dans un élan d'entraide et de solidarité. Aujourd'hui, l'organisme représente plus de 110 festivals dans 16 régions québécoises et réunit annuellement 10 000 artistes et 3 millions de festivaliers. Portrait d'un modèle inspirant! **Par Sandra Mathieu**

Arts numériques, musique, arts du cirque, littérature, cinéma, humour, jeune public... quel que soit votre préférence, il y a des festivals pour tous les goûts sur la plateforme du REFRAIN lerefrain.com. On peut aussi chercher par région et par mots clés : lieux atypiques ou éphémères, écoresponsable, relève, multidisciplinaire... l'art sous toutes ses formes est à l'honneur. Les collections permettent pour leur part de trouver des événements en lien avec une thématique particulière : Camper et festivaler, Des vues à couper le souffle, Pour les amoureux de la randonnée, Bons vins, bonnes bières, Au bord de l'eau, etc.

Rassembler, valoriser et positionner

Sa directrice générale Dominique Malo porte avec ferveur la mission du regroupement : rassembler, valoriser et positionner les festivals régionaux artistiques indépendants comme des acteurs incontournables d'économie sociale et de développement touristique et culturel québécois. Être un lieu de concertation pour les membres et mobiliser ceux-ci dans leurs démarches d'innovation et de promotion.

« Au-delà des retombées économiques des festivals, nous nous intéressons également à l'impact social, culturel et touristique », explique Dominique faisant référence à un document de réflexion rédigé en 2023 pour documenter les impacts des membres sur plusieurs aspects de la société, ainsi que leurs enjeux.

Toujours en mode solution, l'équipe du REFRAIN espère conscientiser les instances gouvernementales de l'importance des festivals et de leurs besoins grâce à des discussions ouvertes et constructives.

Pour découvrir des festivals à échelle humaine au cœur des communautés : **lerefrain.com**



Le festival Ripon Trad est membre du REFRAIN, un regroupement qui travaille d'arrache-pied pour faire fleurir la culture indépendante et ses festivals partout au Québec!

FESTIVAL
ARTS
SAINT-SAUVEUR

20
24

Vivre l'art!

24 juillet
ou 4 août

festivaldesarts.ca

LAURENTIDES

1261568

LAURENTIDES

LA MAGNIFIQUE

laurentides.com
1 800 561-6673

bonjour québec

RODÉO FEST MONT BLANC

VENDREDI 20 SEPTEMBRE

SAMEDI 21 SEPTEMBRE

MATT LANG

FRANCIS DEGRANDPRÉ VENDREDI 20 SEPT.

SAMEDI 21 SEPT.

MILOT LAND SINCE 2010

PEPSI

ZONE DE JEUX / FOOD TRUCK / DANSE EN LIGNE
 FREESTYLE MOTOCROSS BEN MILOT
 MONTE DU VEAU / MONTE DU BOUVILLON
 MONTE DES TAUREAUX JUNIORS
 MONTE DES TAUREAUX
 MONTE DES CHEVAUX SANS SELLE
 MONTE DES CHEVAUX AVEC SELLE

16:00 À 23:00
 1006, rte 117
 Mont-Blanc

Prévente de billets
 skimontblanc.com

TOURISME LAURENTIDES

24 nouveaux prêts à camper!

347 emplacements voyageurs et saisonniers
 Piscine | Jeux d'eau | Jeux gonflables | Location de canot/kayak
 Plage | Descente en tubes de la rivière.

Camping de la *Diabole*
 MONT-TREMBLANT

140, rue Régimbald, Mont-Tremblant
 819 425-5501 | campingdiabole.ca

TOURISME LAURENTIDES

L'ESPRIT D'AVENTURE... À PROXIMITÉ!

Que l'on soit dans les hauteurs de l'Asie centrale ou à deux pas de chez soi, l'aventure est un état d'esprit.

Par Jonathan B. Roy

Tadjikistan, Asie centrale

Je pédale vers le nord, en longeant de très près la frontière chinoise – gardée par plusieurs rangs de barbelés – à ma droite. Il fait froid. Toute la journée, j'ai roulé en alternant une main sur le guidon et une main dans mes pantalons pour tenter de me réchauffer. Souffler de l'air chaud sur mes doigts me prive trop d'oxygène à cette altitude, et je perds presque connaissance en l'essayant. J'ai même dû marcher à quelques reprises pour un kilomètre ou deux dans l'objectif de réchauffer mes pieds engourdis.

La noirceur venue, le vent est si fort que je pose ma tente le plus près possible d'un grand rocher pour me protéger. Dans ce paysage dénudé et presque lunaire, aucune végétation ne ralentit les bourrasques. La flamme vacillante de mon poêle met plus d'une demi-heure à cuire mes pâtes. À l'altitude de plus de 4 500 mètres où je me trouve, l'eau bout à moins de 85 °C et réchauffe ainsi moins vite les aliments.

J'attends mon souper avec impatience dans ma tente, sous tous mes vêtements, deux manteaux, ma tuque, et mon sac de couchage. Il se met à neiger.

« L'aventure est un état d'esprit. Elle ne se mesure pas en kilomètres parcourus, mais en la capacité de créer de nouvelles expériences, même en territoire plus connu. »

- Jonathan B. Roy

Québec, Canada

Mercredi soir. Ma conjointe et moi enfourchons nos vélos en direction de la piste cyclable la plus proche de notre domicile. Nous quittons l'asphalte pour la poussière de roche et laissons derrière la circulation automobile pour des arches de feuillus. Après 8 km, nous arrivons à un petit lac, sortons mon réchaud de camping et mon pot pliable en silicone. J'y ajoute de l'eau, les spaghettis et plus tard la sauce.

L'eau clapote, le ciel se colore et les biscuits sont engloutis.

Au retour, par le même chemin, nos lampes frontales éclairent un lièvre et deux chevreuils. De retour à la maison, nous avons l'impression d'avoir vécu toute une fin de semaine en deux heures.

Malgré la différence marquée entre le caractère épique de ces deux aventures, mes souvenirs sont aussi vifs pour l'une que pour l'autre, des années plus tard. On a souvent l'impression que la vie passe plus vite en vieillissant. Ceci en raison de notre cerveau, qui calcule le temps en fonction du nombre de nouveautés et de souvenirs que l'on crée.

Si l'adolescence – ou les voyages – sont si marquants, c'est que la plupart des expériences sont nouvelles. Pour avoir l'impression d'allonger sa vie, il suffit d'y intégrer de petites aventures dans notre quotidien.



Photo Jonathan B. Roy

Jonathan B. Roy est l'auteur de deux livres à succès *Histoires à dormir dehors*, sur son tour du monde à vélo de quatre ans, dans 40 pays sur 3 continents. L'ancien avocat gagne maintenant sa vie à raconter des histoires : en conférences, en vidéo et par écrit. Pour plus d'idées sur presque partout au Québec, consultez sa websérie, Le bon monde de la Route verte : www.routeverte.com/webserie/

À découvrir dans l'Outaouais!

Un parc aussi grand que celui de la Gatineau à deux pas de la maison est le meilleur des incitatifs pour s'offrir des aventures de proximité. Créé en 1938 par le premier ministre Mackenzie King, le parc fait 361 km² et compte pas moins de 200 km de sentiers. Pour trouver pointure à vos souliers (de randonnées ou de vélo), n'hésitez pas à demander conseil aux deux amis copropriétaires de Nomades du Parc, à Chelsea, qui offrent notamment de l'équipement et des tours guidés locaux.

Les chutes aux ruines Carbide Wilson sont à la fois un endroit magnifique et historiquement intéressant. En pleine nature, le site abrite une ancienne usine carbure de calcium – un gaz jadis utilisé pour l'éclairage – construite au début du 20^e siècle.

Plus près de la rivière des Outaouais (la plus grande du Québec), j'apprécie particulièrement les grands espaces verts autour de la marina d'Aylmer. On y trouve même une plage et l'école de voile CVGR.

Moins de 15 km à l'est, la Route verte passe à travers le parc des Portageurs. Au centre de la rivière, l'île Lemieux est l'hôte d'un parc à chiens et de vues à la fois sur Gatineau et Ottawa.

Rappelez-vous que l'important n'est pas d'aller loin, ni même à un endroit spécifique, mais plutôt de sortir de son quotidien. Le simple défi de cuisiner au parc voisin ou de pique-niquer à la rivière la plus près nous fait sortir de notre zone de confort. Que ce soit un sport, un hobby, des aliments différents, de nouveaux paysages ou d'agréables rencontres, c'est la nouveauté qui crée les souvenirs aux plus fortes empreintes.

Nomades du parc



La sécurité, une priorité!

ATTENTION!
Restez toujours à l'écart des barrages.
À proximité de ceux-ci, les conditions de l'eau peuvent changer rapidement.
RESPECTEZ TOUJOURS LES AVERTISSEMENTS!



Evolugen | 1.877.986.4364
infolalievre@evolugen.com
evolugen.com/fr/securite



Ranch D'AMÉRIQUE

VENTE AU DÉTAIL

SANGLIER BISON CERF ROUGE

TOUT POUR LE BBQ!

Steak - saucisses - burgers - brochettes et plus



**NOUVEAU
VENEZ VOIR
NOS ELEVAGES**

516, Montée Bernard, St-Émile-de-Suffolk - 450 360-9012
ranch-amerique.com

LA VANLIFE... PLAISIRS ET ILLUSIONS!

Depuis quelques années, on entend parler de la *vanlife* comme s'il s'agissait d'une nouvelle pratique de camping. Ce style de vie est pourtant presque aussi vieux que le monde. **Par Yves Ouellet**

Le camping se démocratise en Europe après 1936 avec l'implantation des vacances payées. On voit alors apparaître des associations et des clubs précurseurs des campings modernes qui voient le jour après les années 1960. Il s'agissait alors d'une forme de retour à la nature avec une dimension sociale de premier ordre. Depuis cette époque, certains adeptes tentent d'échapper aux contraintes du camping organisé afin de vivre des expériences plus fortes, dans la solitude et au milieu d'environnements naturels exceptionnels. C'est ce qui a fait l'heure de gloire du Westfalia!

Le phénomène VR

Personnellement, c'est en *squattant* sur des quais, sur des bouts de plage, sur des caps rocheux et en forêt que j'ai vécu mes plus belles expériences en VR. Cependant, le phénomène a connu une telle explosion de popularité à la fin de la pandémie, souvent dans l'illégalité et le mépris de l'environnement, que la réplique des législateurs municipaux a été cinglante. En interdisant le stationnement de nuit dans presque tous les espaces publics, on a éliminé en grande partie la pratique de ce qu'on a publicisé comme le « VR en liberté ». La *vanlife* arrive avec le retour du balancier. Nos villes et villages se sont rapidement rendu compte de l'impact économique de ces campeurs qui veulent sortir du cadre tout en ne refusant pas un certain encadrement...

Presque toutes nos municipalités proposent aujourd'hui des espaces de stationnement nocturne qui accueillent les amateurs de *vanlife*, la plupart du temps gratuitement afin de les retenir sur leur territoire et de les inciter à y dépenser pour l'épicerie, le carburant, l'entretien de leur véhicule, les attraits touristiques et bien d'autres choses. On les retrouve donc aux abords des parcs, des pistes cyclables ou des stationnements municipaux. On voit aussi apparaître des organismes, comme le très populaire Terego au Québec, qui regroupent les mordus de VR en liberté pour leur proposer des expériences de camping en milieu agricole, chez des viticulteurs, des producteurs de petits fruits, des éleveurs, des fromagers, des microbrasseurs et d'autres.

Les prérequis du *vanlifer*

Pour pratiquer la *vanlife*, il faut répondre à un certain nombre de critères. Le plus important d'entre eux est sans doute l'autonomie complète : énergie et toilette principalement. L'expérience est un atout de taille pour contrer l'insécurité qui effraie plusieurs novices, à juste titre. On constate aussi que la taille du véhicule récréatif a beaucoup à voir avec le niveau de liberté envi-



sageable. Les adeptes sont généralement des propriétaires de VR de classe B qui font environ de 17 à 24 pieds de longueur. Avec l'évolution fulgurantes des communications, la vie en van permet même de transformer sa maison roulante en bureau et de continuer de travailler tout en voyageant librement.

Formes alternatives de camping

Le genre de popularité exponentielle que connaît Terego témoigne de l'engouement envers des formes alternatives de camping. Cet organisme québécois propose le camping à la ferme ou chez une entreprise agrotouristique. Pour une cotisation de 109 \$ par année, les membres peuvent s'inviter gratuitement pour une nuit chez l'un des 500 hôtes identifiés à travers le Canada. Cet hôte se fait généralement un devoir de vous accueillir personnellement et, si la chose est possible, de vous faire faire le tour du propriétaire. En contrepartie, les visiteurs peuvent encourager les producteurs en achetant leurs produits sur place. Une très bonne affaire en bout de ligne, surtout si on tient compte des économies réalisées, puisqu'elle permet de découvrir une panoplie de délicieux produits du terroir : vin, cidre, viandes, petits fruits, fromages, fruits, miel, légumes et bien d'autres.

Il est possible de faire le tour de nos régions en multipliant les découvertes et les rencontres. Terego propose même des itinéraires sur terego.ca. Nous le faisons depuis trois ans et, sincèrement, ça a changé notre vie de campeurs et nous a amenés dans des coins de régions extraordinaires où nous ne serions jamais allés sans Terego.



Photo Terego

Depuis plus de 40 ans,

Yves Ouellet explore les régions du Québec et le monde afin de nous raconter ses découvertes. Ses intérêts s'orientent grandement vers le plein air et le camping mais il est également passionné d'histoire et de culture. À ce jour, il a contribué à 35 ouvrages. Principalement des beaux livres sur le Québec et des guides de voyage chez Ulysse. À cela s'ajoutent 3 500 reportages illustrés, dans tous les grands journaux et magazines québécois.

LAURENTIDES



LA MAGNIFIQUE

laurentides.com
1 800 561-6673

bonjour Québec 

UNE VISITE EN RESTAURANT
ET VOUS SEREZ CONQUIS



LA BRASSERIE





409, RUE DE SAINT-JOVITE, MONT-TREMBLANT
819 717.4141

>1261455

Découvrez + Savourez
LE TERROIR EN TOUTE SAISON







MICROBRASSERIE ROUTE 8 & BOUTIQUE DU TERROIR

BIÈRES ARTISANALES - METS CUISINÉS
Savoureux + fait maison

SAINT-EUSTACHE - 450.473.2374 - CONSTANTIN.CA - ROUTE8.CA

>1261575



Ville de
MONT-TREMBLANT

LA BOÎTE À SURPRISES

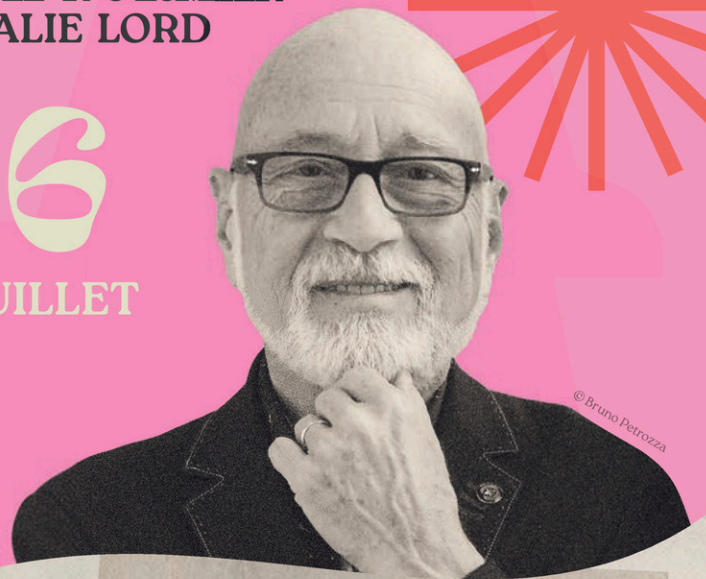
6 SPECTACLES
GRATUITS 20 H

À L'ESPACE PUBLIC
(885, RUE DE SAINT-JOVITE)

**PATRICK NORMAN
ET NATHALIE LORD**

06

JUILLET



© Bruno Petrozza

FREDZ

13

JUILLET



© Sophia Perrais

BEYRIES

17

AOÛT



© Cécile LeBoyer

DJELY TAPA

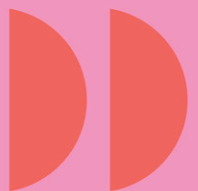
24 AOÛT



© Yolktown's

**SOIRÉE SWING
AVEC AMÉLIE PITRE
ET LE CANARI CLUB**

Présentée dans le cadre du festival Tournant



07

**URBAN SCIENCE
BRASS BAND**
SEPTEMBRE



© manikmati
photography

14
SEPTEMBRE



© Dave Harro

villede mont-tremblant.qc.ca/boite-a-surprises

TOURISME
LAURENTIDES

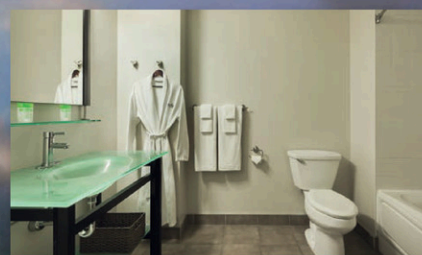
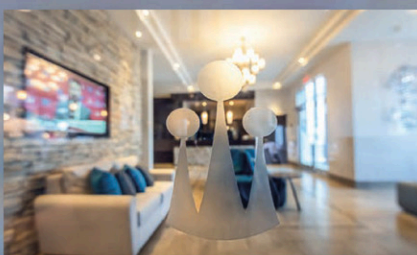
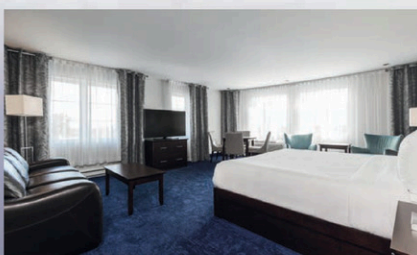
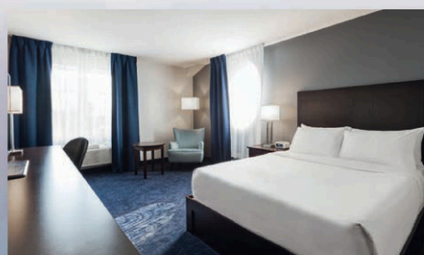


IMPERIA[®]

HOTEL • SUITES

Trouvez l'hôtel de vos rêves au cœur de la belle province du Québec

Sous le signe du confort et du raffinement, Impéria Hôtel & Suites vous offre tout ce dont vous avez besoin pour vivre un séjour inoubliable. Profitez de chambres modernes, connectées et équipées des commodités à la fine pointe de la technologie. Et relaxez-vous dans un décor enchanteur.



Impéria Saint-Eustache

570, rue Dubois
Saint-Eustache (QC)
Tél : 450 472 3336
info@imperiahotel.com

Impéria Terrebonne

2935, boulevard De La Pinière
Terrebonne (QC)
Tél : 450 492 3336
terrebonneinfo@imperiahotel.com

Impéria Boucherville

1550, boulevard de Montarville
Boucherville (QC)
Tél : 450 857 3336
bouchervilleinfo@imperiahotel.com

SCANDINAVE SPA
MONT-TREMBLANT

La vraie (*dé*) connexion



SCANDINAVE.COM

TOURISME
LAURENTIDES