

UNE PROPRIÉTÉ DE
MÉDIALO

L'ART DE VIVRE

FLÉCHE

LAURENTIDES

JUIN 2024

CÉLÉBRITÉ

JORANE

PLEIN AIR

L'ABC DE LA MARCHE DYNAMIQUE

MA MAISON

TOUT SAVOIR SUR LA LOCATION DE CHALET

VIE ACTIVE

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES ENFANTS

GROUPE

Julie St Laurent

COURTIERS IMMOBILIERS

Votre référence avec transparence
depuis 21 ans !






Faut-il vendre sa maison avant d'acheter
ou acheter avant de vendre?

Pour en savoir plus, communiquer avec nous.



Julie St-Laurent
Courtier immobilier & commercial

514 813-2163
juliestlaurent@remaxbonjour.com
juliestlaurent.com   



Jean-Marc Vicino
Courtier immobilier résidentiel

514 266-0193
jmvicino@remaxbonjour.com



LE SAVIEZ-VOUS?

Remax Bonjour est l'agence immobilière ayant fait le plus grand nombre de transactions au Québec en 2023!

Maison vedette du mois

181, RUE DE L'OISELET, SAINT-COLOMBAN
1 289 000 \$ | MLS 14821739

Voici un grand plain-pied des plus remarquables adossé au golf. Vous serez impressionné par un grand nombre de pièces, notamment celle au-dessus du garage transformée en cinéma maison avec une toile rétractable. Son espace ouvert est agrémenté d'une charmante véranda pour recevoir la famille, profiter d'un spa et prendre du temps pour lire ou peindre. La suite parentale est distincte des autres chambres, ce qui permet une véritable intimité à chaque membre de la famille. Si vous travaillez de la maison vous serez enchanté par le bureau adjacent au hall d'entrée. Cette propriété est parfaite pour les plus exigeants.



bonjour
Agence immobilière

11900, rue de l'Avenir, suite 401, Mirabel, QC J7J 2T6

Ma Vie dans les Laurentides

4

8 FLÈCHE EN ESCAPADE
9 CÉLÉBRITÉ : JORANE
10 FLÈCHE ET COMPAGNIE
12 FLÈCHE IMMOBILIER

5 FLÈCHE VIE ACTIVE
6 FLÈCHE DÉGUSTE
7 FLÈCHE JOUE DEHORS

Ma maison

14

LOCATION DE CHALET :
COMMENT S'Y RETROUVER?

Mes plaisirs

17

18 FLÈCHE VA Y GOÛTER
19 FLÈCHE SE FAIT LA MALLE

POUR NOUS JOINDRE | 514 394-7156 | medialo.ca

UNE PROPRIÉTÉ DE
MÉDIALO

Imprimé par
Transcontinental Transmag



Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada - ISSN 1118160 | Bibliothèque et Archives du Québec

Flèche est publié 11 fois par année par Médialo, éditeur. 514 394-7156 - www.medialo.ca Flèche est distribué gratuitement à 15 000 exemplaires, 100% en dépôt de Laval à Mont-Laurier. Le contenu publicitaire du magazine ne peut être reproduit en tout ou en partie sans autorisation écrite. Le contenu des publicités n'engage que les annonceurs et en aucun cas Flèche ne peut être tenu responsable de leur incidence. © Tous droits réservés textes et photos.

Magalex Construction inc.

RÉSIDENCE
de Prestige



Construction de résidences haut de gamme

Intégration architecturale contrôlée

16 terrains disponibles,
à partir de 450 000 \$
(Chemin des Pionniers
et Chemin du Panorama)



Il vous suffit de quelques pas,
pour accéder à tous les
services et activités du charmant
village de **Saint-Sauveur**

Découvrez notre
emplacement!

Résidences personnalisées
Constructions neuves clés en main
Gestion de projets - commercial et résidentiel



Lauréat | Prix Domus
Habitation neuve de prestige
de plus d'un million



Prix Domus
Finaliste 39^e édition
Constructeur de l'année

514 777-7788 | info@magalex.ca
MAGALEX.CA

Ma Vie dans les Laurentides

L'ÉQUIPE DE RÉDACTION



MRC DE LA RIVIÈRE-DU-NORD

AIDE FINANCIÈRE DE PLUS DE 2 600 000\$ POUR LES RÉSEAUX CYCLABLES

Une aide financière gouvernementale de 2 636 172\$ a été octroyé à la MRC de La Rivière-du-Nord afin de favoriser le développement et la consolidation du réseau de la Route verte et des réseaux cyclables régionaux. Cette aide financière pour le parc linéaire Le P'tit train du Nord permettra d'asphalter la portion en poussière de pierre à Saint-Jérôme et Prévost. Plusieurs avantages seront ainsi générés, notamment de réduire la poussière soulevée qui se dépose dans l'environnement autour de la piste, d'allonger la période d'utilisation annuelle et de permettre à davantage d'usagers d'en profiter.

PAVAGE MONT-TREMBLANT

RÉSIDENTIEL | COMMERCIAL | MUNICIPAL

pavagemont-tremblant.ca

819 430-0099



PIEDMONT

NOUVELLE OFFRE GASTRONOMIQUE

Le restaurant Nord ouvre ses portes au Strøm spa nordique à Piedmont! Comptant déjà quatre enseignes au Québec, le Nord est un espace gastronomique d'inspiration nordique mettant en valeur les artisans locaux et les ingréd—ients de saison. Venez découvrir la cuisine du chef Raphaël Podlasiewicz et de sa brigade, dans laquelle alchi—mie des saveurs et produits du terroir se rencontrent. stromspa.com



Contribuez à rendre les déplacements plus sécuritaires en cartographiant vos expériences!

MOBILITÉ ACTIVE On marche, on roule!

onmarcheonroule.org



BikeMaps.org



LA VILLE DE SAINTE-ADELE EN MODE MOBILITÉ ACTIVE

Contribuez à rendre les déplacements plus sécuritaires en cartographiant vos expériences! Utilisez l'outil On marche, on roule! pour : signaler un danger ou une préoccupation, suggérer une commodité ou un aménagement manquant (ex : trottoir, banc, etc.), signaler un incident (collision, chute ou quasi-collision) Vous circulez plutôt à vélo? Rendez-vous sur : onmarcheonroule.org | bikemaps.org



NOMININGUE

SURVIE EN FORÊT DANS LES HAUTES-LAURENTIDES

Testez l'initiation à la survie en forêt avec Les Toits du monde à Nominique. Rehaussez votre expérience insolite et partez à l'aventure dans la forêt des Laurentides avec un guide passionné et qua—lifié, qui vous fera découvrir les plantes utiles à votre survie, construire votre propre abri, observer les traces des animaux et allumer un feu. Cette acti—vité de 2 heures est adaptée aux goûts et aux rythmes de chacun. Vivez une expérience immersive! lestoitsdumonde.ca

L'IMPORTANCE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES ENFANTS

Le mode de vie durant l'enfance a d'immenses répercussions sur le reste d'une vie. Et pourtant les jeunes d'aujourd'hui bougent de moins en moins. Seulement 19 %* des Québécois entre 5 et 17 ans sont suffisamment actifs. Les conséquences sont et seront énormes.

« Depuis 15 ans déjà, on prévoit que si leurs habitudes de vie ne s'améliorent pas, les jeunes nés après l'an 2000 seront la première génération à vivre moins longtemps et en moins bonne santé que celle de leurs parents. »
- Dr Martin Juneau, cardiologue

En tant que société, nous avons tous un rôle majeur à jouer pour renverser cette tendance alarmante.

LE DÉVELOPPEMENT D'APTITUDES

Ramper, grimper, courir, nager, sauter, lancer, frapper, kicker, enjamber, se tenir en équilibre, changer de direction... voilà une infime partie des très nombreuses aptitudes physiques qu'un enfant doit développer pour avoir un impact positif sur sa capacité de mouvement et sur sa santé. Afin d'assurer un développement moteur optimal, de diminuer le risque de blessures, et de favoriser un engagement à long terme, il est important de varier au maximum les activités physiques. Idéalement, une spécialisation sportive devrait quant à elle débuter seulement après l'âge de 14 ans.

Jusqu'à 1 an, un bébé doit être actif au sol plusieurs fois par jour dont au minimum 30 minutes sur le ventre à chaque période de jeux.

Entre 1 et 2 ans, un bambin doit déjà commencer à pratiquer des activités variées et à différentes intensités à raison d'un total d'au moins 180 minutes par jour.

À 3 et 4 ans, ces 180 minutes quotidiennes doivent en inclure un minimum de 60 à intensité modérée (essoufflement tout en étant capable de parler) à élevée (difficulté à parler, possibilité de maintenir pour une courte durée seulement).

De 5 à 17 ans, les 60 minutes par jour d'activité d'intensité modérée à élevée

doivent être maintenues et au moins trois autres fois par semaine le jeune devrait pratiquer des activités à intensité élevée et des activités qui renforcent la structure osseuse et le système musculaire.

Le tout a un impact majeur sur sa santé, mais également sur sa capacité de concentration, sur son niveau d'énergie, sur la qualité de son sommeil, sur son humeur, et sur la gestion de ses émotions.

LE PLAISIR

Un jeune confiant, qui reconnaît ses aptitudes, qui les voit s'améliorer, qui se sent apprécié, et qui est motivé ressentira du plaisir. Et ça, c'est primordial lorsqu'il bouge! Chaque individu est différent, pensez donc à identifier les éléments qui procurent du bonheur à votre enfant :

- ◆ À quel moment est-il pleinement absorbé dans l'action?
- ◆ Quel défi l'anime?
- ◆ Quel est son objectif?
- ◆ Dans quoi se sent-il bon, et qu'est-ce qu'il désire améliorer?
- ◆ Quelle intensité d'effort lui permet de ressentir les bienfaits des endorphines tout en respectant ses capacités?

LA MOTIVATION

Contrairement au plaisir qui se rapporte à une émotion, la motivation est quant à elle l'élément déclencheur de l'action. Voici quelques trucs qui motiveront votre jeune :

- ◆ Exposez-le à différentes activités et à différents sports en lui proposant des idées, même celles qui pourraient le sortir de sa zone de confort!



- ◆ Faites-le participer aux prises de décisions en lui demandant son opinion, ce qui l'attire, ce qu'il aime ou a aimé, etc.
- ◆ Reconnaissez ses capacités, ses efforts, discutez de ses objectifs, et respectez ses limites de manière positive.
- ◆ Valorisez l'esprit sportif, le plaisir et le travail d'équipe.
- ◆ Créez des occasions et invitez ses amis.
- ◆ Inspirez-le à vous accompagner dans vos activités ou dans celles que vous souhaitez vous aussi essayer.
- ◆ Choisissez un environnement approprié qui prône le plaisir et la jeunesse plutôt que strictement la performance.
- ◆ Soyez créatif, il existe tant de possibilités!

Bref, soyez un beau modèle pour votre enfant, accompagnez-le dans l'action, et offrez-lui des conditions favorables à la pratique sportive. Un jeune qui passe moins de temps assis, derrière un écran, augmentera déjà grandement ses chances d'être actif. ■

*Faut que ça bouge de Pierre Lavoie et Jean-François Harvey, les Éditions de l'Homme

Née avec la passion du mouvement, Laurence a toujours nourri son énergie par l'activité physique et le plein air. D'athlète en sport-études en gymnastique artistique à athlète sur l'équipe canadienne de planche à voile, elle a su s'entourer des bonnes personnes et choisir ses priorités afin d'entretenir sa motivation malgré les nombreux défis. Laurence a complété ses études universitaires en kinésiologie suivies de plusieurs certifications complémentaires notamment en course à pied, en entraînement périnatal, en réadaptation musculaire et posturale, en entretien motivationnel, en intégration des réflexes primitifs, et en oncologie. Elle a fondé la clinique Vie active à Sainte-Agathe-des-Monts pour offrir un accompagnement professionnel visant à optimiser la santé de ses clients par l'activité physique.



RÉFRIGÉRATION



FUJITSU

- L'une des meilleures thermopompes sur le marché
- Meilleur rendement énergétique
- Fonctionnement ultrasilencieux
- Une des meilleures garanties de l'industrie



Admissible à Subvention canadienne pour des maisons plus vertes

GARANTIE complète
12 & 10 ANS
PIÈCES* MAIN D'ŒUVRE*

877 322-2330 | www.refrigerationMB.com

VIGNOBLES ET DÉGUSTATIONS SUR L'ÎLE DE VANCOUVER

L'île de Vancouver, avec ses forêts anciennes et ses routes sinueuses le long du littoral, offre non seulement des décors époustouflants, mais aussi des découvertes vinicoles épatantes. Saviez-vous que l'île compte environ 35 vignobles? De quoi s'occuper des jours durant. Voici quelques coups de cœur à découvrir.



VENTURI SCHULZE

Marilyn Schulze, australienne d'origine et microbiologiste de formation, a rencontré son mari Giordano Venturi à l'Université de Montréal lors d'une immersion française.

Ils produisent aujourd'hui des vins durables exceptionnels et aussi du vinaigre balsamique de haut-voltage, un rêve que caressait Giordano, originaire de la région de Modena en Italie.

Leur brut à base de pinot auxerrois, sans dosage et réalisé par méthode traditionnelle, et leur Gran Solera, un vin doux élevé en solera dont les plus vieilles barriques sont âgées de 35 ans, sont à essayer.



UNSWORTH VINERYARDS

Aujourd'hui la propriété de la famille Jackson, géants du vin californien, Unsworth Vineyards incarne l'œnotourisme.

En plus d'une salle de dégustation impeccable et des visites guidées à travers vignes et chai, l'endroit offre un service de restauration qui vaut à lui seul le détour.

On y propose des accords sublimes avec leurs vins. Ces derniers viennent dans une variété de styles, des hybrides Sauvignette et Petit Milo aux classiques chardonnay et pinot noir. La visite vous enchantera!



EMANDARE VINEYARDS

Dans un tout autre style, Mike et Robin Nierychlo vous reçoivent chez eux, dans leur magnifique vignoble où ils vivent depuis maintenant 11 ans. Dans ce havre de paix et de biodiversité, ils élèvent leurs deux jeunes enfants et leurs vins. Avec des interventions minimalistes et un soin tout particulier accordé à la notion de terroir, ils produisent des bijoux, rien de moins. La visite vaut chaque dollar et l'expérience est profondément humaine. Emandare propose aussi une boutique en ligne ainsi qu'un Club de vins qui permet de recevoir six bouteilles deux fois par année, un magnifique cadeau à offrir pour un amateur de vins canadiens. Coup de cœur pour leur Gewurztraminer aux notes de fleurs de pommiers, cristallin et aromatique à souhait, et leur pinot noir expressif et tout en finesse.

Ne manquez pas de déambuler dans les jolies rues du centre-ville de Victoria, qui offre lui aussi aux voyageurs une foule d'activités uniques. Parmi celles-ci, les soirées Sunset Sips au Fairmont Empress se démarquent. Dans un décor magnifique, vous pourrez vivre une expérience insolite : un high end tea où le traditionnel thé d'après-midi est remplacé par des cocktails originaux présentés dans des théières. Vous pourrez aussi déguster des bouchées sur plateaux étagés et découvrir la série de gins Empress tout en admirant le coucher de soleil sur la baie. Un rendez-vous romantique vous attend si vous voyagez avec votre partenaire!

**QUE VOUS OPTIEZ POUR LA
COMMANDE OU POUR UNE VISITE,
LA VITIVINICULTURE DE L'ÎLE DE
VANCOUVER VOUS IMPRESSIONNERA.
BONNES DÉCOUVERTES!**

Le parcours est un heureux mélange de sentiers sur la piste Gilles Leroux, sur Le P'tit Train du Nord et de routes tout autour de la Mairie de Val-Morin.



TOUT SAVOIR SUR LA MARCHÉ DYNAMIQUE

En décembre 2022, j'ai été approchée par la directrice des loisirs, de la culture et des communications de Val-Morin, pour bonifier les loisirs et offrir un cours en plein air pour faire bouger les gens. Voilà comment les sessions de marche dynamique ont vu le jour!

La marche dynamique est une marche énergique entrecoupée de petits intervalles de 30 secondes à une minute, plus intenses qu'on alterne aussi avec de courtes pauses pour reprendre son souffle, contempler l'environnement tout autour et pratiquer des exercices de renforcement musculaire comme des squats, fentes et genoux haut. Pour ceux et celles qui souhaitent travailler le haut du corps, je propose d'y intégrer les bâtons qui apportent également de la stabilité et du dynamisme aux mouvements.

La marche dynamique s'adresse à tous et débute avec des échauffements dynamiques et se termine avec des étirements pour un retour au calme et en douceur. Et chacun y va de son rythme personnel en respectant ses limites. Les plus rapides font des allers et retours pour rejoindre le groupe quand vient le temps d'une pause

et de la pratique d'un exercice de renforcement musculaire. Mon souhait est de créer du mouvement, des liens, des rires et du plaisir.

ENCADREMENT DE GROUPE

Il y a plusieurs avantages à s'entraîner avec un(e) coach et en groupe, puisque chacun est encadré, que j'offre des conseils pour améliorer la technique et la posture de chacun et pour développer la pleine conscience du mouvement. L'expérience de l'entraînement avec d'autres personnes, crée un sentiment de camaraderie et favorise le soutien mutuel.

DE NOMBREUX BIENFAITS

La marche dynamique est une activité qui comporte peu de risques et qui apporte de nombreux bienfaits pour le cœur, la respiration, les muscles et la coordination. Elle a aussi des effets

bénéfiques sur l'attention, la cognition, la mémoire et la vigilance. De plus, cette activité réduit l'anxiété, le niveau de stress et secrète des hormones du bonheur telles que l'endorphine et la sérotonine.

COMMENT S'HABILLER?

Pour la pratique, s'habiller en multi couches avec des vêtements légers,

confortables en laines de mérinos ou synthétiques, apporter une bouteille d'eau et votre beau sourire, c'est une formule gagnante. En hiver et au début du printemps, porter des bottes souples et légères, des crampons et des bâtons est un atout pour plus de confort, de sécurité et de stabilité. Il n'y a pas de mauvaises températures, simplement un mauvais choix de vêtements! ■

Certifiée comme entraîneuse spécialisée en course à pied, Sylvie détient également une certification en prévention des blessures de la Clinique Du Coureur. Collaboratrice impliquée dans les événements de course, Ultranza Trail, Demi-Marathon de Saint-Sauveur, la course des lutins de Val-Morin et l'Ultra Trail Jack Rabbit, elle s'investit pour faire bouger les gens. Vivant au cœur des Laurentides depuis 2019, elle est entraîneuse en entreprises, en privé et co-fondatrice du club Course, Plein-air & Cie. Elle aime partager sa passion pour la santé, les saines habitudes de vie et l'activité physique.



Maintenant **50** ans de professionnalisme

R.B.Q.: 1645-0777-46

Revêtements extérieurs | Toitures en acier, métalliques et bardeau d'asphalte | Portes et fenêtres | Rampes | Balcons
VENTE | INSTALLATION | TRAVAIL GARANTI

1535, route 117, Mont-Tremblant | 819 425-7122 | aluminiumjcllement.com

BALADE AU CŒUR DE PIEDMONT

La municipalité de Piedmont n'a rien à envier à ses voisines Saint-Sauveur et Prévost. Cette ville où il fait bon vivre célèbre son 100e anniversaire en 2023 et recèle de beaux secrets encore bien gardés pour les visiteurs en quête d'une escapade en nature.

STRØM SPA NORDIQUE

Traversé par la rivière à Simon, le Strøm spa nordique honore la tradition scandinave déjà bien implantée dans les Laurentides en se déployant sur le site du premier spa nordique au Québec, inauguré dans les années 1960. La proximité du bâti et du cours d'eau est ce qui fait la force de cette station thermale, alors que l'on passe facilement de la chaleur du sauna à la fraîcheur de la rivière. De nombreuses nouveautés attendent le visiteur en quête de ressourcement. www.stromspa.com

OLODGE

Les adeptes d'aventures au grand air seront aux anges lors de leur visite de la boutique Olodge qui dispose d'une large gamme de vêtements et d'équipements de plein air haut de gamme. Également, le département vélo propose un catalogue de modèles adaptés à tous les terrains et à tous les types d'initiés, débutants comme experts. Olodge c'est aussi un café où il est possible d'échanger avec la communauté de plein air et de profiter d'un après-midi de télétravail. olodge.ca

RÉSERVE NATURELLE ALFRED-KELLY

La réserve naturelle Alfred-Kelly possède des caractéristiques exceptionnelles sur le plan biologique, écologique, faunique, floristique, géologique, géomorphologique et paysager. Le saviez-vous? Le territoire de Piedmont compte 5 km² et la réserve s'étend jusqu'à Prévost et Saint-Hippolyte. On peut se procurer une carte des sentiers gratuitement à l'Hôtel de Ville.

DES PARCS POUR LES AMANTS DE LA NATURE

Le Parc chemin du Pont est longé par la rivière du nord et donne accès au parc linéaire Le P'tit Train du Nord. Un coffre à jouets, des tables à pique-nique et une descente pour canot et kayak sont accessibles printemps, été et autonome. Vous pouvez également profiter de l'exposition de photos des citoyens qui se trouve sur le chemin du parc.

Depuis quelques années, la municipalité transforme petit à petit l'ancienne sablière qui est devenu le Parc Gilbert-Aubin. Des sentiers de marche y sont aménagés et des arbres matures ont été plantés le long de la voie d'accès. Vous y retrouverez même un plan d'eau, ainsi qu'une aire de repos. De nombreux événements y prennent place. www.piedmont.ca

ESPACE COWORKING

Vous êtes de passage ou encore vous cherchez un endroit de télétravail pour changer d'air et réseauter? L'Espace Coworking est pour vous! Tout a été pensé pour que vous puissiez être dans le meilleur état d'esprit pour travailler au cœur de la nature. espacecoworking.ca

MERCI LA VIE

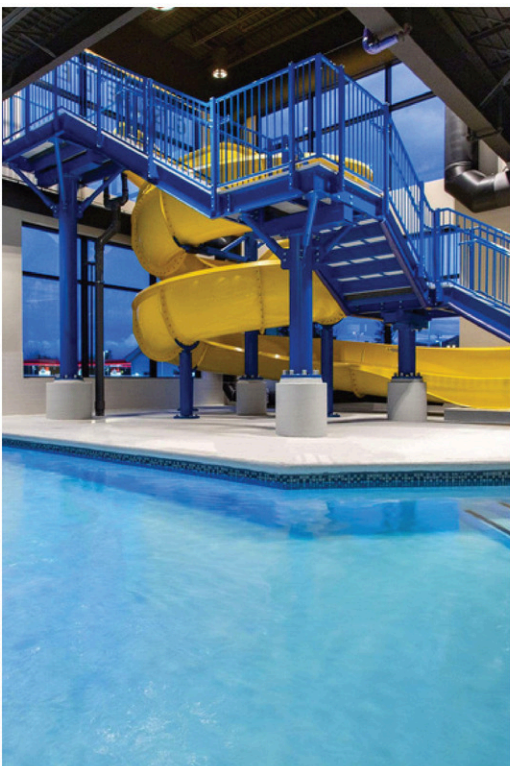
Arrêt obligé lors de votre passage à Piedmont, cette boulangerie est à la fois un café et un restaurant. Arrêter le temps lors d'un sympathique repas fait maison, ou encore profitez de la superbe terrasse extérieure pour siroter un latte et déguster une viennoiserie avec vue sur le jardin! www.mercilavie.co



Boutique et café Olodge



Réserve Alfred-Kelly



MICROTEL
BY WYNDHAM
MONT-TREMBLANT

BAIGNADE AU MICROTEL?

C'EST POSSIBLE.
PROFITEZ D'UN ACCÈS À NOTRE PAVILLON AQUATIQUE INCLUANT :

- PISCINE INTÉRIEURE
- GLISSADE D'EAU INTÉRIEURE
- SPA EXTÉRIEUR

**LE TOUT À SEULEMENT
15 \$ / PERSONNE***

• TAXES EN SUS

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

819 717-2700



JORANE EN LIBERTÉ

Du projet créatif-phare de Jorane de la dernière décennie se détache une petite navette exploratrice nommée *Hemenetset duo*. Accompagnée de Martin Lizotte au piano, l'artiste laurentienne part à la rencontre du public avec toute sa force et sa fragilité qui se côtoient dans une invitation à réveiller notre liberté intérieure. Celle qui envoûte le public avec sa voix sans mot répond à nos questions avec une énergie contagieuse.

— PROPOS RECUEILLIS PAR SANDRA MATHIEU PHOTOS CYNTHIA DUPUIS —

PEUX-TU NOUS PARLER DU PROJET HEMENETSET?

Hemenetset c'est une œuvre collaborative sur laquelle j'ai travaillé pendant plusieurs années. C'est un appel à l'ultime expression de soi, une symphonie moderne que j'ai partagé avec les dix musiciens qui m'ont suivi depuis les balbutiements du projet.

COMMENT EST NÉ CE CONCEPT EN DUO?

L'an dernier, le Réseau des Organismes de Spectacles de l'Est du Québec (ROSEQ) m'a choisie comme porte-parole et je voulais trouver une version d'*Hemenetset* qui voyagerait plus facilement en tournée. J'en ai parlé à Martin qui faisait déjà partie du grand projet et le duo est né.

COMMENT DÉCRIRAIS-TU TA COMPLICITÉ AVEC LE PIANISTE MARTIN LIZOTTE?

C'est une complicité à un haut degré! Martin vit sur la même planète musicale que moi. C'est une âme généreuse, il est ouvert d'esprit et toujours dans l'écoute. C'est un virtuose!

ES-TU HEUREUSE DE REPRENDRE LA VIE DE TOURNÉE?

Je suis remplie de gratitude. J'ai la conviction claire que je suis exactement où je dois être. Après les prestations, quand je vais à la rencontre des gens, c'est comme si je retrouvais ma famille, je reconnais les visages. Les billets partent vite, ça crée une belle frénésie. Un des commentaires qui revient le plus, c'est le ressenti de liberté. Ça me touche tellement, mon but c'est

d'insuffler aux spectateurs toutes les possibilités, leur permettre de revisiter certains espaces de leur vie qu'ils avaient mis de côté.

COMMENT TROUVES-TU L'ÉQUILIBRE AVEC LA TOURNÉE ET LA VIE DE FAMILLE, AVEC UN CONJOINT QUI EST LUI AUSSI PROLIFIQUE AU NIVEAU ARTISTIQUE?

Éloi (Painchaud) et moi avons pris du temps pour nous, pour notre famille et il y a quelques années, on a décidé de se donner cette liberté et de raviver ce feu pour partager notre art. C'est aussi important pour l'un que pour l'autre de se sentir heureux et on s'accorde ce support. Bien sûr, on s'adapte à la vie de famille, on se donne les outils et on est bien entourés.

SUR QUELS PROJETS AS-TU TRAVAILLÉ DANS LES DERNIÈRES ANNÉES?

J'ai eu la chance de composer une symphonie (musique et voix) pour l'Orchestre métropolitain et de travailler sur la musique de *Nouvelle Novembre*, une application de réalité augmentée qui permet d'interagir avec des particules de lumière et de couleur.

J'ai aussi collaboré avec Felix & Paul Studios pour créer la musique de *Space Explorers*, un voyage dans l'espace filmé en réalité virtuelle. Mon père m'a transmis cet amour pour les étoiles et l'espace et ça a été un grand moment pour moi de lui permettre de vivre cette expérience au son de ma musique, c'est magique! ■

Célébrité



JORANE SERA DE PASSAGE AVEC *HEMENETSET DUO* AU THÉÂTRE LE PATRIOTE À SAINTE-AGATHE-DES-MONTS, LE VENDREDI 13 SEPTEMBRE À 20 H. IL S'AGIT DE SA PREMIÈRE VISITE AU PATRIOTE.



Récipiendaire du prestigieux prix André Gagnon de la SPACQ (2015) et décorée d'une mention honorable Elles de la musique de la SOCAN (2023), Jorane s'élève sur une carrière musicale de plus de 20 ans, jalonnée de réalisations ambitieuses moult fois récompensées par l'industrie. Son plus récent album, *Hemenetset*, lui a valu des nominations aux Junos, à l'ADISQ et aux GAMIQ. Avec une douzaine d'albums à son actif et des tournées l'ayant menée aux quatre coins du globe, Jorane se présente comme une exploratrice sonore et une créatrice d'une rarissime liberté, tantôt aux commandes de ses propres projets, tantôt au service de l'art sous diverses formes. Jorane est également porte-parole du Phare, Enfants et Familles, une ressource de soins palliatifs pédiatriques au Québec.

COMMENT CHOISIR LA BONNE RÉCOMPENSE POUR VOTRE CHIEN?

« Gâteries », « nourriture », « bonbons », nous utilisons souvent la récompense alimentaire, car nous voulons gâter ou encourager les bons comportements de notre chien. Voici quelques conseils pour utiliser les récompenses correctement.

QU'EST-CE QU'UNE RÉCOMPENSE?

N'importe quoi! Un aliment, un jouet, une parole, une caresse. Une récompense est simplement quelque chose que le chien souhaite obtenir. Chaque chien est différent et il est donc important de reconnaître les préférences de votre meilleur ami.

COMMENT RECONNAITRE LA VALEUR DE VOTRE RÉCOMPENSE ?

Selon la situation, la valeur de la récompense peut varier. Par exemple, si votre chien aime courir après votre chat et que vous demandez un « reste » s'il écoute vous allez-vous lui dire « bon

chien » ou lui offrir une alléchante gâterie ou même sortir un jouet pour jouer avec lui? Nous commettons souvent l'erreur d'offrir un élément moins intéressant que le comportement que nous jugeons dérangeant.

POURQUOI RÉCOMPENSER NOS CHIENS?

Parce qu'un chien ne reproduit aucun comportement qui n'est pas payant. Si vous n'utilisez pas la récompense pour encourager les bons comportements, vous pourriez avoir le réflexe de punir les mauvais comportements et bien souvent ce type de méthode ne décourage pas



toujours les comportements que vous souhaitez voir cesser en plus de causer de l'anxiété chez nos compagnons.

LA RÉCOMPENSE EST-ELLE TOUJOURS NÉCESSAIRE?

Oui, car il est utopique de croire que votre chien va vous « écouter » pour vous faire plaisir. Votre chien répond à vos demandes pour obtenir ou éviter quelque chose. Cependant, le même type de récompense n'est pas toujours essentiel dans les mêmes situations.

FAUT-IL COUPER LA RÉCOMPENSE?

Oui bien sûr! Nous devons récompenser

à tout coup et ensuite de moins en moins souvent. Il est faux de croire que nous devons toujours donner quelque chose au chien, mais il faut lui rappeler une fois de temps en temps que le bon comportement pourrait être récompensé.

En terminant, nous savons maintenant que nous apprenons davantage de nos succès plutôt que nos erreurs. Raison de plus pour encourager les bons comportements de votre chien et ainsi développer une relation forte avec lui pour de nombreuses années. ■

NOUVEAU! OUVERTURE EN JUIN



- Jouets
- Jeux extérieurs
- Casse-tête
- Donjons et Dragons
- Jeux de société
- Jeux éducatifs



Situé au 976, rue de St-Jovite à Mont-Tremblant

lecoindujouet.ca

>1259490



CENTRE NAUTIQUE PIERRE PLOUFFE TREMBLANT INC.

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

VOILES / SAILS

NON-MOTORSÉ / NON-MOTORISED

MOTORSÉ / MOTORISED

LOCATION D'EMBARCATIONS & ACTIVITÉS NAUTIQUES
WWW.TREMBLANTNAUTIQUE.COM • 819 681-5634 • 1 888 681-5634
 BOAT RENTAL & WATERSPORT ACTIVITIES

>1259562



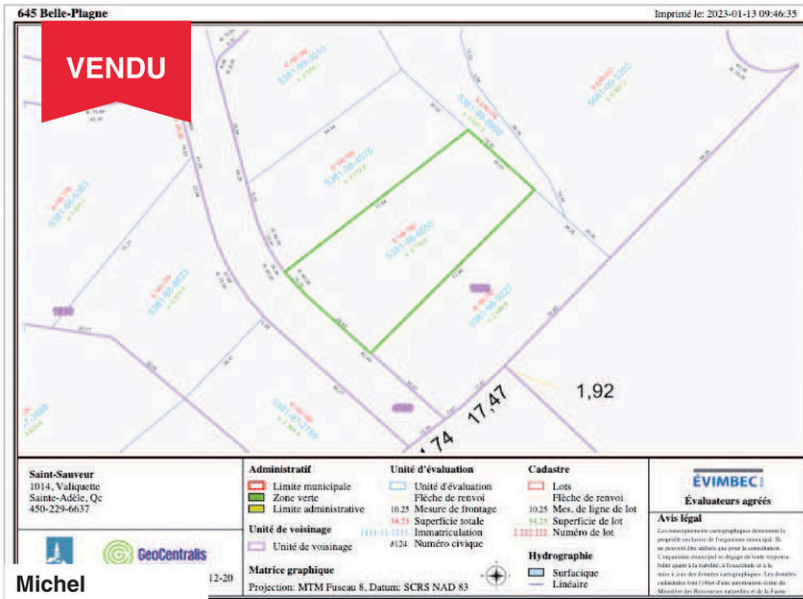
Immobilier Tremblant Platinum Inc.
Courtier Immobilier
michelnaud.com | michel.naud@evrealstate.com
819 429-0674

Avec dévouement/with total passion

ENGEL & VÖLKERS

MICHEL NAUD

Top 0.2% sur 16665 courtiers au Québec,
toutes bannières confondues



645, rue de la Belle-Plagne, Saint-Sauveur • 425 000\$
Terrain situé dans Le Norden Saint-Sauveur, à proximité des pistes de ski.
MLS 17059042



Michel

16, rue Augusta, Morin-Heights • 1 275 000\$
Magnifique maison rénovée dans le développement du Golf Balmoral
MLS 18201042



Eric
eric.boissonneault@evrealstate.com

160, Chemin du Mont-Jasper • 2 397 750\$
Luxueuse maison de 4 chambres située à St-Donat, offrant des vues à
couper le souffle et un accès notarié au Lac Archambault.
MLS : 17925592



Michel, Eric, Patrick

1620, Route 125, St-Donat • 5 100 000\$
Péninsule de plus de 70 acres avec 1,5 km de frontage sur le lac du
Pimbina. MLS : 11015711

Groupe Naud



Patrick Naud 819 429-1202
Courtier immobilier résidentiel
patrick.naud@evrealstate.com



Marie-Hélène Vigeant
Adjointe
marie-helene.vigeant@evrealstate.com



Catherine Côté 514 618-4087
Courtier immobilier résidentiel
catherine.cote@evrealstate.com

LES LAURENTIDES, TERRE D'ACCUEIL

D'ici 2032, huit régions devraient voir leur poids démographique augmenter aux dépens des neuf autres au Québec selon le plus récent Portrait économique des régions du Québec, édition 2023, publié récemment par le ministère de l'Économie, de l'Innovation et de l'Énergie. C'est en Montérégie (de 17,0 % à 17,5 %) et dans les Laurentides (de 7,6 % à 8,0 %) que le poids démographique devrait croître le plus.

LOUIS GIGUÈRE, B.A., ECN, M.S.C
COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL

Cette augmentation du poids démographique de la région se traduira par une augmentation de 12 % de la population. Avec un poids démographique de 8 %, la région administrative des Laurentides sera au 4e rang des 17 régions administratives du Québec après Montréal, la Montérégie et la Capitale Nationale. Déjà après la pandémie, en 2021-2022, 7 200 personnes parmi les 34 469 personnes qui ont quitté Montréal au profit des régions

limitrophes ont choisi les Laurentides. Cet apport de sang neuf est positif pour les entreprises et les services publics aux prises avec les problèmes causés par la rareté de la main d'œuvre. Je n'ai qu'à penser à ce jeune technicien en chauffage et ventilation, père de deux petites filles en bas âge qui a décidé de quitter son logement à Montréal pour s'établir à Sainte-Agathe où il a acheté un duplex à prix raisonnable à deux pas de l'école primaire! Un bel exemple

de jeunes ménages aux prises avec des décisions importantes pour améliorer sa qualité de vie.

DES CENTRES URBAINS LAURENTIENS PARMIS LES PLUS PERFORMANTS DE LA PROVINCE

Le nombre de ventes résidentielles au Québec a connu une hausse de 17 % au premier trimestre de l'année par rapport au même trimestre en

2023, une performance « dans les deux chiffres » qui n'a pas été vue depuis 10 trimestres! Les marchés de Saint-Sauveur et de Sainte-Agathe-des-Monts ont pour leur part enregistré des performances respectives de +30 et de +28 % pour se situer parmi les centres urbains les plus performants de la province. Il serait étonnant que ces augmentations aient été causées que par un bond soudain dans l'achat de résidences secondaires...



Etienne
SAVARD
Société par actions d'un courtier immobilier INC

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

2515, DE L'ÉGLISE, VAL-DAVID

etiennesavard.com
819 322-3666



VAL-DAVID 499 000 \$

Propriété de 5 chambres à coucher sur le même étage. Grand salon avec foyer. 2 salles de bain. Située dans un secteur paisible avec un grand terrain plat, ensoleillé, boisé et privé de 37 189 pieds carrés. À proximité du village et du parc régional et linéaire. Desservie par l'aqueduc municipal. Grande remise de 20x16 et hangar 9x24. MLS 13807219



VAL-DAVID 599 000 \$

Propriété unique, spacieuse et ensoleillée! Immense cuisine au goût du jour offrant beaucoup d'espace de travail (grand îlot 2023) et de rangement avec une fenêtre de 14 pieds donnant sur la cour arrière. Plafond cathédrale au salon et salle à manger, fenestration abondante, porte patio de 12 pieds à la salle à manger donnant sur la grande terrasse intime 15x23. 4 chambres et 1 bureau + 2 salle de bain et 1 salle d'eau. Garage/atelier, belle serre de 16x12. Terrain plat, privé et ensoleillé de 51 764 pieds carrés avec plusieurs espaces (jardin, plantes médicinales et autres possibilités). L'escalier menant au 2e étage rénové et nouvelle rampe. MLS 11364976



VAL-DAVID 279 000 \$

Charmant jumelé lumineux. Terrain en copropriété avec une autre unité qui est à l'arrière. Grande fenestration sur les 2 étages, RDC à aire ouverte et salle d'eau, foyer au salon. Demi-sous-sol avec 2 grandes chambres avec grande fenestration. Cette unité fait toute la façade sur le chemin public, son entrée est à l'avant et du côté droit. Le sous-sol (2 chambres + salle de bain + corridor) a été entièrement refait en 2022. Idéal pour couple, petite famille ou pied à terre. Proximité du ski vallée bleue, du village, des services, du parc linéaire et régional Val-David/Val-Morin. MLS 11015968



SAINTE-AGATHE-DES-MONTS
475 000 \$

Charmante propriété. Emplacement privé et intime secteur paisible, rue sans issue, à environ 10 minutes du centre-ville de Ste-Agathe-des-Monts de la 15 et rte 117. Grand salon, cuisine et salle à manger à aire ouverte. 3 chambres au rez-de-chaussée. Grande salle familiale ainsi qu'une salle d'eau au sous-sol. Garage détaché. Grand terrain privé et boisé de 86 278 pieds carrés avec petit étang privé. MLS 25935445



SAINTE-LUCIE-DES-LAURENTIDES
330 000 \$

Grand plain-pied lumineux, aire ouverte, 3 chambres, possibilité de 2 chambres supplémentaire mais installation septique pour 3 chambres. Cuisinière au bois au rez-de-chaussée et poêle à bois à la salle familiale. Garage simple + annexe attaché avec autre porte de garage pour VTT, tracteur à gazon etc. Terrain plat de 36 446 pieds carrés. MLS 15265549



VAL-DAVID 399 000 \$

Spacieux plain-pied de 3 chambres, foyer au salon, grande salle à manger donnant sur la grande terrasse ensoleillée, sous-sol aménager donnant accès au grand garage 20 x22. Desservi par l'aqueduc et l'égout municipal. Vue sur la montagne de Vallée bleue. Secteur paisible, à proximité du centre de ski Vallée Bleue et du village, des services, des activités de plein air (vélo, marche en montagne, ski, raquette etc), parc linéaire et régionale. MLS 23179578



VAL-DAVID 468 000 \$

Au coeur du village, de ses activités de plein air et des services. À distance de marche de tout. Maison lumineuse. Rez-de-chaussée complètement réaménagé. Beaucoup d'améliorations de qualité en 2022. Cuisine relocalisée et refaite au complet, spacieuse salle à manger avec porte patio donnant sur la cour intime et clôturée, immense salon avec foyer combustion lente, nouveau plancher d'érable, 2 chambres et espace bureau à l'étage. Beau terrain aménagé et clôturé de 10 968 PC. Surplombant le ruisseau Doncaster avec petit passage menant à l'eau. Secteur recherché. Faites vite! MLS 13045118



VAL-DAVID 475 000 \$

À distance de marche du coeur villageois, parc linéaire et régional. Grand plain-pied lumineux de 3 chambres + beau grand bachelor. Offrant la possibilité de relier facilement les deux logements ensemble selon vos besoins. Les deux Logements sont présentement loués à l'année (bail jusqu'au 30 juin 2025). Idéal pour investisseur, ou sinon pour une famille. Avis de 24h minimum pour les visites. MLS 27628880

RETOUR À UN NIVEAU D'ACTIVITÉ PRÉ PANDÉMIQUE

Les ventes enregistrées dans la RMR de Montréal au mois d'avril présentent une hausse marquée de 26 % par rapport à la même période l'an dernier. Selon l'APCIQ, il s'agit d'un niveau d'activité transactionnelle légèrement inférieur à la moyenne historique enregistrée pour cette période de l'année depuis que les données sont compilées par Centris en 2000. La Région Administrative des Laurentides (Labelle à Mirabel) a connu en avril une hausse de 20 % des ventes et de 34 % du nombre d'inscriptions en vigueur. Fait à remarquer, le marché de la MRC de la Rivière du Nord (de Prévost à Saint-Jérôme) est déjà en surchauffe! La MRC des Pays-d'en-Haut (de Sainte-Adèle à Sainte-Anne-des-Lacs) a connu une augmentation des ventes de +41 %, de l'inventaire de +45 % et du prix médian de +4 % et on observe des résultats similaires dans la MRC des Laurentides (de Mont-Tremblant à Sainte-Agathe). Autre fait important à remarquer, dans la Région Administrative totale, le segment des résidences vendue entre 620 000 \$ et 740 000 \$ a augmenté de 48 %. Si l'on jette un coup d'œil plus précis au marché des résidences vendues un million \$ et plus, de janvier à mai 2024 par rapport à la même période l'année dernière, de Saint-Sauveur à Labelle dans l'axe de l'autoroute 15, l'augmentation est de 54%! Ces

résultats confirment l'expérience sur le terrain qui m'a permis de constater que plusieurs acheteurs sont prêts, ils ont les moyens et attendent le bon moment pour acheter LA résidence qui leur convient. L'augmentation de l'inventaire leur permet aujourd'hui de la trouver. L'anticipation d'une baisse des taux ajoute à leur motivation, d'autant plus que cette baisse pourrait amener des hausses de prix si la demande prend encore plus de vigueur.

PRESSIONS SUR LE MARCHÉ IMMOBILIER

L'apport de population vers les Laurentides exerce indéniablement une pression sur le marché immobilier. Bien que le segment des résidences haut de gamme se porte très bien, le segment des résidences abordables présente un déficit. En réponse à cette situation, des initiatives significatives ont été prises par certaines municipalités pour répondre à cette demande. À Sainte-Adèle, au cœur de la MRC des Pays-d'en-Haut affectée par un manque de logement, une partie importante du domaine du Chantecler fait l'objet d'un PPU (Programme Particulier d'Urbanisme) qui vise à établir les paramètres du développement immobilier qui pourra y être réalisé. L'objectif est d'y construire différents types d'habitations et de services de proximité dans un nouveau quartier à densité urbaine qui respectera à la fois le couvert forestier, la présence



de sentiers, la connexion avec le parc du Mont Loup-Garou et la personnalité de Sainte-Adèle.

Un bel exemple d'efforts visant à conjuguer, nature, qualité de vie, accessibilité et cachet laurentien! ■

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



C. 514-594-9527 louis.giguere@evrealestate.com

ENGEL & VÖLKERS®

LOUIS GIGUÈRE



Courtier immobilier résidentiel
Résident de Ste-Adèle
Niveau Onyx, Club des conseillers élités
Engel & Völkers Tremblant

Pour prendre la bonne décision dans les Laurentides

« Stratégie de mise en marché impeccable » Pierre Bessette

« Il aime de qu'il fait et ça paraît » Suzanne Buono

« Louis est toujours en mode solution » Kevin Restlé



Propriété du mois, Maison canadienne spacieuse, idéale pour une famille - 4 cac dont deux de 14pi x 24pi, 4 salles de bains, sous-sol aménagé. Planchers en cerisier massif au rdc, chauffage central. Plein-air à deux pas - à distance de marche du Sommet Olympia, de la piste du P'tit train du nord et du golf de Piedmont. Centris 18760602. 779 000 \$



Ma
maison

LOCATION DE CHALET: COMMENT S'Y RETROUVER?

On a tous rêvé d'avoir notre exutoire à nous. Un endroit où l'on peut se détendre, décrocher de notre quotidien et se mettre en mode plein air. Au Québec, c'est commun de se rendre en montagne ou encore au bord de l'eau pour passer des vacances en famille ou entre amis au chalet. C'est tellement courant que les propriétaires de chalets ont décidé de les rentabiliser en les louant. Donc on peut tous en profiter et choisir en fonction de notre destination, de nos besoins et de nos moyens, le chalet idéal à louer. Ceux qui en possèdent un connaissent aussi la réalité de cette deuxième résidence à entretenir. Tour d'horizon de la location de chalet au Québec.

ANNIE DESCÔTEAUX, COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL ET HOME STAGER



Pour débuter, il faut savoir que l'on ne peut pas louer notre propriété comme bon nous semble, c'est la municipalité où notre résidence se trouve qui émet un zonage et en détermine l'usage. Avant d'acquiescer une propriété à des fins de location, on se doit de faire nos vérifications au bureau de l'urbanisme du secteur. Le zonage de villégiature est celui que l'on donne aux terrains pouvant faire la location à court terme, tels que des séjours de moins de 31 jours. Pour pouvoir en faire la location, il faut faire la demande de permis à la municipalité et une fois l'autorisation reçue, on fait une demande d'enregistrement à la CITQ (la Corporation de l'industrie touristique du Québec). Des frais annuels sont reliés à l'obtention. Vous serez informés des règlements entourant la location de votre bien et connaîtrez le nombre maximum d'invités acceptés. Une assurance habitation adaptée à votre style de location vous sera exigée.

CONTRAT DE LOCATION ET TAXES

Comme toute location, qu'elle soit à court ou moyen terme ou encore de longue durée, on doit émettre un contrat de location entre les deux parties. Les clauses générales de l'entente, la description des services ainsi que les règlements des lieux seront inclus et devront être signés. Pour éviter les malentendus, vous devez aussi afficher sur place et de manière claire et précise les règlements de votre établissement. Fournir un manuel d'instructions des appareils utilisés prévient les dommages et les bris. Déclarer ses revenus est une obligation. Il faut savoir également que des taxes doivent être perçues lors de la facturation d'une location provisoire (location de moins de 31 jours). Vous avez donc l'obligation de vous inscrire à la TPS/TVH et la TVQ lorsque le total des revenus tirés de la location provisoire ainsi que des autres revenus



CUISINE



BLAINVILLE *Nouvelle salle de montre*
1250, BOUL. MICHÈLE-BOHEC

MIRABEL
17540, RUE CHARLES

STE-AGATHE-DES-MONTS
4663, ROUTE 117

CUISINEBMD.COM | 450 419-9333 | UNE SIGNATURE D'EXCELLENCE... DEPUIS 1996

taxables est de 30 000 \$ et plus par propriétaire. Les frais additionnels que vous chargerez, tels que l'entretien ménager et les frais d'administration sont également taxables. Sans oublier la taxe sur l'hébergement au taux de 3,5 %, laquelle est assujettie à la TPS/TVH et TVQ. Heureusement, si l'unité d'hébergement est uniquement louée par l'entremise d'une plateforme numérique d'hébergement et que celle-ci en fait la facturation et la perception des revenus de location, vous n'avez pas à être inscrit au fichier de la taxe sur l'hébergement. Vous devez être certain que la plateforme que vous avez choisie le soit en vérifiant sur le site Internet de Revenu Québec.

SE POSER LES BONNES QUESTIONS

Lorsque l'on décide d'entreprendre un projet de location de chalet, il faut se poser quelques questions stratégiques. Vais-je m'occuper de l'entretien ménager, du déneigement, de l'entretien paysager, du spa s'il y a lieu? Sinon y a-t-il une offre de services dans le secteur qui pourra m'en libérer? Avoir un chalet dans un endroit très éloigné n'est pas recommandé vu le manque de personnel existant et votre capacité à vous déplacer pour offrir un service. Il est important de déterminer également la clientèle recherchée, familiale, groupe, personne seule ou en couple. Le nombre de lits sera déterminant

pour la capacité d'invités. Vous devrez penser à l'ameublement de votre résidence et aussi aux commodités offertes. Une cuisine toute équipée sera très appréciée, ainsi qu'un BBQ à l'extérieur pour les amateurs de grillades. L'accès Wi-Fi est souvent demandé par les locataires. Aussi, à moins d'offrir un plan style Européen, mieux vaut avoir plusieurs ensembles de literies et de serviettes pour ne manquer de rien. À noter également d'avoir en réserve les produits essentiels personnels et ménagers. Pensez au confort de vos convives et offrez-leur un séjour invitant. Ils voudront revenir et feront la promotion de leur passage chez vous à leurs proches. Après tout, les références sont les meilleures publicités que l'on puisse avoir. Vous pouvez vous inspirer des locations antérieures que vous avez vécues pour proposer une version semblable ou améliorée.

VENDRE UNE EXPÉRIENCE

Il est nécessaire de faire une étude de marché avant de vous lancer dans votre plan d'entreprise pour savoir si la demande est présente à cet endroit et quel type d'établissement est recherché par les utilisateurs, reconnaître la clientèle. Maximiser le potentiel de votre chalet en valorisant les activités qui sont proposées dans le secteur, les sports à pratiquer ainsi que les lieux à visiter. Le but est de créer un engouement et de vendre une belle expérience à vos locataires.



**LA DESTINATION INCONTOURNABLE
DES LAURENTIDES**

POÊLES - FOYERS - BOIS - GAZ - GRANULES

stuv

LE CENTRE DU FOYER

9 J.F. Kennedy St-Jérôme / 450 565-0085 / www.lecentredufoyer.com

Annie Descôteaux
Courtier immobilier résidentiel et Home Stager

Il me fera plaisir de vous accompagner dans l'achat ou la vente d'une propriété

ÉVALUATION GRATUITE

Service clés en main
Photos professionnelles
Inspection préventive
Home staging
Protection Royale

ROYAL LEPAGE **Prix Rubis 2022** ROYAL LEPAGE **PRIX 2021 DIAMANT** ROYAL LEPAGE **PRIX PLATINE DU DIRECTEUR 2023**

ROYAL LEPAGE **PROTECTION ROYALE**

FAIBLE TAUX À PARTIR DE **2%**
*Des conditions s'appliquent

PATRIMOINE
Agence immobilière anniedescoteauximmobilier.com 514 833-4883

> 1259114

Ma maison



SAVOIR DÉLÉGUER

Il est vrai que de débiter un projet de location de chalet est dispendieux, mais il faut avoir une vision à long terme. Aussi ce n'est pas tout le monde qui aime le domaine de l'hébergement et qui désire en faire la gestion. Il faut être à l'écoute de la clientèle et de ses besoins, il faut vouloir exercer des responsabilités supplémentaires. Savoir déléguer est la clé de la réussite de la productivité dans ce domaine. Par chance, toutes dépenses de produits et de services qui se rapportent à votre petite entreprise sont déductibles d'impôt. Il faut s'assurer de s'entourer de gens compétents, à qui l'on peut faire confiance.

OPTIMISER VOS RENDEMENTS

Faire de la location est un investissement à long terme et qui dit investissement, dit rendement. Votre entreprise de location de chalet donnera ses fruits si vous l'avez bien administré. En hôtellerie, les prix et les forfaits varient selon les saisons et les congés. Plus la demande est forte, plus les prix seront élevés. Avoir un calendrier avec des tarifs vous aidera à optimiser vos

rendements. Offrir certains spéciaux peut attirer les curieux. Avec le temps, vous apprendrez à vous définir et à vous distinguer de vos concurrents. La concurrence n'est pas négative en soit, elle permet d'offrir de la variété, de pousser à innover et améliorer notre offre de services.

DES PLATEFORMES EFFICACES

Des outils de plateformes de location tels que Airbnb, booking.com, Tripadvisor, We chalet, VRBO et plusieurs autres sont à votre disposition pour vous aider à faire de multiples tâches comme la promotion, la gestion des réservations et des paiements.

Avoir une résidence secondaire à louer vous permettra de profiter de votre bien immobilier et en retirer une source de revenus. De plus votre propriété aura une valeur supplémentaire à la revente étant donné ses revenus locatifs. Être bien accompagné et bien informé vous permettra de bien exploiter votre entreprise. ■

Courtier immobilier résidentiel depuis plus de cinq ans, Annie Descôteaux détient une formation en décoration intérieure et étalage. Depuis les 20 dernières années, elle a travaillé pour plusieurs entreprises de décoration et de design d'intérieur. Elle collabore avec un réseau de professionnels dans les domaines de l'immobilier, de la construction et de la rénovation. Dans son métier de courtier immobilier, elle applique ses connaissances et met à profit sa créativité en home staging pour mettre en valeur les propriétés.



**Gabrielle
Laramée-
Berthelette**

ROYAL LEPAGE

819 918-4483
gabrielleb@royallepage.ca

Pour voir toutes
les propriétés



votre rêve à l'abri



MONT-LAURIER

599 000\$



1780, Montée Lanthier, Quartier Des Ruisseaux

Pour les amoureux des grands espaces, cette magnifique propriété de 5 chambres à coucher à presque entièrement été rénovée ces dernières années. Ce paisible domaine de 79 acres inclut plusieurs dépendances et situé à seulement 10 min du centre-ville de Mont-Laurier. # Centris : 10093345

RIVIÈRE-ROUGE

465 000\$



425, Rue de la Pinède, Quartier L'Annonciation

Cet impeccable clé en main construit en 2017 avec son magnifique toit cathédrale, ses 3 chambres, 2 SDB et sa véranda fenestrée 4 saisons offre quiétude ainsi qu'une superbe vue sur la spacieuse cour arrière entièrement aménagée adjacente au sentier pédestre donnant accès à la Rivière-Rouge. # Centris : 9109975

LA CONCEPTION

674 000\$

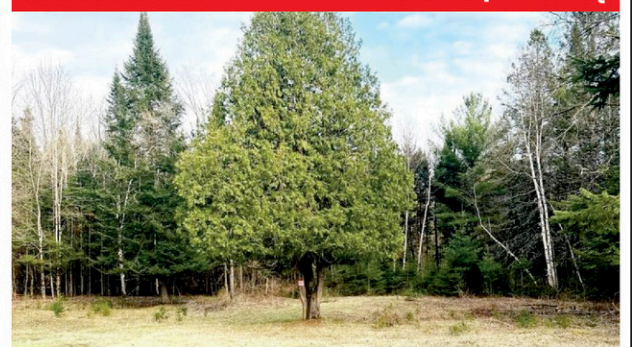


309, Chemin des Grands

Superbe clé en main 2022 dans le magnifique domaine Chic Shack permettant la location à court terme! Offrant 2 chambres à coucher, vendue meublée avec une vue splendide sur la montagne de ski Mont-Tremblant. Grand terrain 5137,600 m, situé à 15 min seulement de la station ski Mont-Tremblant # Centris : 26594392

HARRINGTON

49 000\$ +TPS/TVQ



Terrain, Route 327

Opportunité!!! Terrain zonage commercial et résidentiel avec pied de frontage donnant sur la Route 327. Offrant plusieurs possibilités de projets ainsi qu'à proximité de plusieurs plans d'eau navigables dont un accès notarié au Lac Harrington. Situé à mi-chemin entre Mont-Tremblant et Lachute, il est également desservi par le réseau électrique. # Centris : 24473394

Mes plaisirs

L'ÉQUIPE DE RÉDACTION



VAL-MORIN

BEYRIES NOUVEAU SPECTACLE

Avec son premier album, Landing, Beyries a connu un succès populaire au Québec simplement en étant elle-même. Inspirée par des artistes qui créent des moments intimes avec leur musique, Beyries raconte des histoires simples et sincères sur Landing avec ses paroles et ses mélodies. Les auditeurs ont été interpellés par celles-ci: son premier album s'est écoulé à plus de 11 500 copies et cumule plus de 15 millions d'écoutes sur toutes les plateformes.

THÉÂTRE DU MARAIS
1ER JUIN 20 H, 2 JUIN 15 H
theatredumarais.com



SAINT-AGATHE-DES-MONTS

JOSÉ GAUDET Y'ÉTAIT TEMPS!

Humoriste, José Gaudet nous fait rire depuis déjà très longtemps ! Il a à son actif plus de 25 ans d'animation radio, deux tournées de spectacles bien récompensées, animation de galas et 10 ans à la barre de talks-shows dont Ça finit bien la semaine. José n'arrivera pas sur la pointe des pieds, il prépare un spectacle de stand-up pur et dur. Il abordera sa vision des choses sur la vie d'aujourd'hui et ses réflexions sur la société avec son humour authentique, son franc parlé et son énergie éclatante que nous connaissons bien. À 53 ans, il arrive avec son premier one man show. C'est le cas de le dire... Y'était temps!

THÉÂTRE LE PATRIOTE
28 ET 29 JUIN MAI, 20 H
theatrepatriote.com



SAINTE-THÉRÈSE

FRED PELLERIN LA DESCENTE AUX AFFAIRES

Sur les années prospères de Saint-Élie-de-Caxton, Toussaint Brodeur tenait son magasin général et faisait bénéfice de tout. À l'usure, à l'ouvrage et par ses calculs étonnants, il accumula une jolie fortune sur laquelle il fit trôner sa fierté. Aussi, le jour où il se retrouva devant l'Éternité, il se rendit bien compte qu'il n'avait pas mis de temps dans son coffre-fort. Toussaint était riche, mais n'avait même pas les moyens de racheter une seule seconde de sa vie. Il était trop tard. Nous sommes tous égaux devant le temps. C'est notre manière de l'utiliser qui nous distingue.

Les histoires de Fred nous amènent une fois de plus à la rencontre des personnages du Caxton légendaire et nous relancent dans les rires, la poésie et les grandes réflexions.

THÉÂTRE LIONEL-GROULX
11 ET 12 MAI, 19 H
odyscene.com



SAINT-EUSTACHE

MARTIN VACHON AH CAMEL...!

Après un passage remarqué à l'émission Big Brother Célébrités et l'animation de la quotidienne Combien tu m'aimes? sur Noovo, l'humoriste Martin Vachon revient sur scène avec son deuxième spectacle Ahh Caramel... Ce tout nouveau one-man-show offre un savoureux mélange d'anecdotes sucrées nappées d'un généreux coulis d'autodérision, alors que Martin s'inspire de sa vie qui est un perpétuel spectacle qui ne demande qu'à se faire raconter. Avec une énergie tout aussi débordante que contagieuse, Martin offre un stand up délicieux avec une haute teneur en rire qui enchantera vos papilles auditives! Le tout nouveau Vachon... vous allez vous régaler! 100 % de plaisir, 0 % de culpabilité!

P-S : Même les diabétiques peuvent se le permettre!

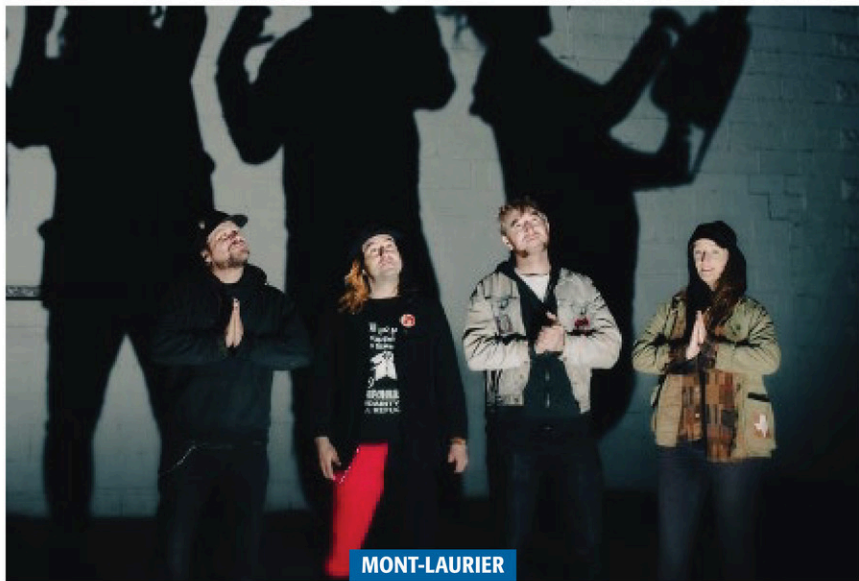
LE ZÉNITH
VENDREDI 21 JUIN, 20 H
lezenithsteustache.ca

SAINT-JÉRÔME

LOUISE LATRAVERSE : L'AMOUR CRISSE

Le titre du spectacle reprend le cri du cœur de Louise Latraverse à une question de France Beaudoin lors de l'émission En direct de l'univers : « Nommez quelque chose dont la Covid ne viendra pas à bout ? ». Sa réponse, « l'amour crisse », avait enflammé le Québec. Voir Louise Latraverse sur scène, c'est avoir un accès privilégié à une époque de folie et d'effervescence, dévoilée par l'une de nos artistes les plus flamboyantes, dont la vie fut tout sauf un long fleuve tranquille. Imaginez : elle a vécu à New York avec son mari Emmett Grogan, chanteur du milieu underground américain des années 1960, elle a fait la fête avec des célébrités et vécu comme un esprit libre à une époque où tout était permis. Vive, intelligente, drôle et spontanée, Louise Latraverse propose un spectacle inédit, différent, original, sur le ton de la confiance et de l'irrévérence. La mise en scène est signée Anick Lemay.

THÉÂTRE GILLES-VIGNEAULT
SAMEDI 8 JUIN, 20 H
theatregillesvigneault.com



MONT-LAURIER

QUÉBEC REDNECK BLUEGRASS PROJECT EN TOURNÉE ESTIVALE

Depuis sa formation en Chine, le Québec Redneck Bluegrass Project est devenu un incontournable de la scène musicale québécoise. Ses membres ont su créer un mouvement de foule impressionnant qui transforme leurs passages aux quatre coins de la province en partys à ne manquer sous aucun prétexte. Les musiciens saguenay-jeannois font honneur à leurs racines en créant un mélange de bluegrass, de folk, de punk et de musique traditionnelle, dans une formule éclatée qui met de l'avant une mandoline, un violon, une guitare, une contrebasse et des chœurs enrégés. Leur présence haute en couleur et leur sens indéniable de la fête supportent les textes crus et vivants de JP «LePad» Tremblay, qui témoignent d'une vie atypique et bien remplie. Ces paroles font d'ailleurs le bonheur des fans, accrochés un par un grâce à un bouche à oreille toujours plus bruyant.

ESPACE THÉÂTRE
SAMEDI 8 JUIN, 20 H
www.espacetheatre.com

Le **pac choi** : un légume qui annonce l'été

Le pac choi est une sorte de chou chinois, dont la culture rapide est particulièrement bien adaptée à notre printemps dans les Hautes-Laurentides. On l'appelle aussi bok choy, les deux pouvant s'écrire de différentes façons. Il existe différentes variétés, certaines plus petites et trapues, d'autres plus grandes et allongées, avec la tige blanche ou la tige verte.

À la Ferme aux petits oignons, nous cultivons une variété de mini pac choi en serres et deux variétés de pac choi réguliers en champ au début de la saison. Puisque le pac choi est sensible à la chaleur, on cesse de le produire au milieu de l'été. Au début mai, on transplante les premiers pac choi au champ avec un agrotexile qui les protège des dernières gelées. On le récolte habituellement autour des premiers jours de juin, juste à temps pour nos premiers paniers de printemps.

Le pac choi, tout comme les autres légumes de la famille du chou, est riche en vitamines C, K, A et B9, en plus de contenir plusieurs minéraux et beaucoup d'anti-oxydants. Comme tous les légumes, plus il est consommé frais, plus il est riche en nutriments!

CUISINER LE BOK CHOY

On consomme souvent le pac choi dans les sautés, ou en légume d'accompagnement, braisé ou grillé. Saviez-vous qu'il est aussi délicieux cru? Sa tige croquante et juteuse combinée à son feuillage tendre au goût très doux permettent de concocter de délicieuses salades. Voici quelques idées-recettes pour découvrir les plaisirs de manger du pac choi frais à la fin du printemps.

En salade : Séparer les tiges de pac

choi en coupant progressivement le pied, puis bien laver chaque feuille et éponger dans un linge propre. Hacher grossièrement le feuillage. Préparer une vinaigrette en combinant 3 c. à soupe d'huile végétale au choix, 2 c. à soupe de jus de lime ou de vinaigre de riz, 1 c. à soupe de sauce tamari, 1 c. à soupe de sirop d'érable, 1 c. à soupe d'huile de sésame grillé et 2 c. à thé de gingembre frais (ou congelé) râpé. Ajouter la vinaigrette au goût et parsemer de graines de sésame grillées. Servir tel quel ou ajouter des petits radis hachés finement ou autres légumes de saison que vous avez sous la main, selon votre inspiration du moment.

Dans les sauté des légumes:

Nettoyer les feuilles de pac choi comme pour la salade. Ajouter les tiges d'abord avec vos autres légumes qui cuisent rapidement. À la toute fin, ajouter les feuilles puis fermer le feu et bien mélanger avec les autres légumes encore très chaud, ce qui permettra de cuire les feuilles tendres juste assez pour les ramollir mais pas trop pour en garder le maximum de nutriments.

Grillé au barbecue : Couper le pac choi en deux, sur le sens de la longueur. Bien nettoyer les feuilles jusqu'à la base des tiges en les séparant délicatement



sous le jet d'eau du robinet. Éponger dans un linge propre. Disposer sur une assiette et badigeonner légèrement d'huile. Faire griller sur le barbecue des deux côtés. Avant de servir ajouter un filet d'huile de sésame, quelques gouttes de tamari et des graines de sésame grillées.

CONSERVER LE PAC CHOI POUR NE RIEN GASPILLER

Le pac choi frais se conserve au réfrigérateur jusqu'à deux semaines, lorsqu'il est emballé dans un sac ou un contenant afin d'éviter qu'il ne ramollisse. On peut aussi le nettoyer et le laisser dans le linge propre qui aura servi à l'éponger, puis le mettre dans un sac de plastique entre-ouvert. ■

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



sainte-adele.chezmilot.com

958, Valiquette, Sainte-Adèle
J8B 2M3 | 450 229-2838

MENU MIDI | À LA CARTE | TABLE D'HÔTE | CARTE DES VINS
SALLE PRIVÉE POUR GROUPES | TERRASSE CHAUFFÉE

HEURES D'OUVERTURE : Fermé le lundi
Ouvert du mardi au vendredi de 11h30 à 14h00
et du mardi au dimanche à compter de 17h00

SURF, TACOS, PATRIMOINE ET GLAMPING EN VIRGINIE!

Ah la Virginie... ce petit coin de paradis a tant à offrir aux familles en quête d'un voyage sous le signe de l'aventure, du luxe en nature, du patrimoine et des plaisirs gourmands. Découvrez les trésors de cet État chouchou des vacanciers pour la diversité des expériences offertes!

C'est un défi de sélectionner seulement quelques coups de cœur d'une semaine en Virginie, de la plage à la montagne. En voici quatre qui font en sorte qu'on a sans conteste envie de récidiver!

S'initier au surf est une expérience que l'on n'oublie pas de sitôt et grâce à Rob, instructeur chez Surf & Adventure Co, nous étions entre bonnes mains. La matinée était parfaite : ciel bleu, soleil levant et vagues tout à fait accessibles pour les débutants. Sous ses conseils experts et ses encouragements, nous avons tous réussi à rester debout à plusieurs reprises... avec plus ou moins de style selon la vague! Nous avons eu droit en prime à la visite de plusieurs dauphins joueurs. Ça donne le goût de revenir pour participer à un camp de surf sur plusieurs jours!

La gastronomie et l'accueil VIP en Virginie en fait un lieu prisé pour assouvir notre soif de découvertes épicuriennes. On a entre autres craqué pour les tacos chez Casa Pearl à Williamsburg et les fruits de mer et le service incomparable au Berret's Seafood Restaurant & Taphouse Grill.

Côté hébergement, après quelques nuits de camping sous une chaleur accablante, nos deux nuits dans la fraîcheur climatisée de la tente prospecteur de luxe chez Timberline Glamping à Williamsburg étaient les bienvenues. Les levers et couchers de soleil sur la Chickahominy River sont à couper le souffle.

On peut également se rafraîchir à la piscine sur le site ou relaxer dans les hamacs à proximité de la terrasse.



Si vous avez envie d'un tour guidé à la marche du Colonial Williamsburg, je vous conseille de faire appel aux services de Trish Thomas. Elle connaît l'histoire

de chaque parcelle de ce musée à ciel ouvert et elle est également une conteuse hors pair! ■

D'AUTRES EXPÉRIENCES À METTRE SUR VOTRE ITINÉRAIRE :

Une soirée arbre en arbre Glow in the dark à The Adventure Park, une sortie de kayak avec les dauphins à Chesapeake Bay à Virginia Beach et bien sûr l'incontournable parc national de Shenandoah dans les Blue Ridge Mountains : camping, innombrables randonnées pour tous les niveaux et points de vue spectaculaires sur des chutes et les montagnes environnantes vous attendent. En famille, les glissades d'eau du Water Country USA et les manèges du Busch Gardens sont des incontournables. Pour planifier votre séjour : virginia.org



**DOMAINE
DE LA LUMIÈRE**
LE RÊVE D'UNE VIE

**PROJET
IMMOBILIER**

Réservez maintenant

T 1-833-533-7383
(rêve)

www.domainedelalumiere.com

**PHASE 1
VENDUE À
50%**

Projet situé à
Ste-Agathe-des-Monts

BUREAU DES VENTES
1701, rue Piché,
Ste-Agathe-des-Monts

BONNEVILLE
pour la vie



RODÉO FEST MONT BLANC

VENDREDI
20
SEPTEMBRE

SAMEDI
21
SEPTEMBRE



RÉVEILLEZ LE COWBOY EN VOUS

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

MATT LANG



FRANCIS
DEGRANDPRÉ
VENDREDI
20
SEPT.



SAMEDI
21
SEPT.



20 et 21 sept. 2024
16h 00 à 23h 00
1006, route 117
Mont-Blanc

QUANTITÉ LIMITÉE
Prévente de billets
www.skimontblanc.com

MONT
BLANC



Construit par
gravity
logic

TA MONTAGNE 4 SAISONS



mbpark
vélo de
montagne

mbpark
wakeboard

mbpark
wibit