



Vivement la relâche!



SPORTS ET PLEIN AIR

Un nid d'amour en forêt !

Page 8



GASTRONOMIE

La route des meilleurs chocolats

Pages 12-13



ARTS ET CULTURE

Pendant la relâche, on lit !

Page 17

Des sorties abordables aux 4 coins de la région !



CATHERINE VERDON
info@lapresstouristique.ca

Que ce soit pour la fin de semaine ou la relâche scolaire qui approche, on souhaite parfois se divertir en famille sans faire exploser notre budget. Voici une dizaine d'idées plus qu'abordables et 100% plaisir !

À Saint-Jérôme, la patinoire à la place des Festivités permet de profiter de l'hiver (gratuit pour tous). Ou encore, on glisse sur la butte du Parc des Hauteurs ou au parc de la Côte-Parent, qui, quant à lui, accueille des glisseurs depuis plus de 70 ans! (Des frais sont exigés pour le remonte-pente et la location des tubes)

On fait une escapade « touristes chez soi » : on séjourne à l'hôtel et on profite des attraits d'une ville des Laurentides qu'on connaît moins. Une escapade abordable sans faire beaucoup de route.

On s'offre un spectacle jeunesse en famille, à La Place des Citoyens de Sainte-Adèle, au Centre d'art La Petite église ou au Théâtre Gilles-Vigneault.

Soirée patin au Parc régional éducatif Bois de Belle-Rivière, en soirée, sur le sentier de glace illuminé dans la forêt (les vendredis et samedis soirs jusqu'à 20h45, selon la météo). On visite le nouveau centre d'amusement intérieur Ô-Puces-Pocus, à Saint-Eustache, où c'est gratuit pour les parents accompagnateurs.

On patine sur le sentier de patin Bernard-Besner aménagé sur la rivière des Mille Îles, pour profiter du grand air en famille et ce, gratuitement! 7/7 de 10h à 21h - Accueil à l'arrière de l'église Saint-Eustache. Du côté du Parc national d'Oka, les sexagénaires profitent de rabais et les jeunes de 17 ans et moins sont admis gratuitement au parc. L'accès aux sentiers de ski de fond et de raquette est également gratuit pour ces derniers, tout comme le prêt de certains équipements. Aussi, renseignez-vous sur les « vendredis grands-parents » qui offrent

l'accès gratuit le dernier vendredi de chaque mois pour ceux-ci avec leurs petits-enfants. Toujours à Oka, l'accès aux 30 km de sentiers de randonnée pédestre et de vélo de montagne de l'Abbaye est gratuit. Pour la relâche, Intermiel vous accueille avec sa mini-ferme ainsi qu'à leur nouveau musée API qu'on peut visiter gratuitement. Une belle sortie pour la famille et l'occasion idéale de faire provisions de produits mielleux dans la boutique avant de quitter !

Notre municipalité et notre bibliothèque offrent plusieurs activités et événement gratuits pour les résidents, dont certaines prévues pour la relâche. Durant cette semaine, du côté de Saint-Eustache, à titre d'exemple, on offre du cinéma gratuit pour les résidents (2 au 6 mars) ainsi qu'un atelier « L'ABC de la galette » au moulin Légaré.

On visite une boutique du terroir ou un producteur local. On se procure un aliment qu'on n'a jamais goûté, acheté ou apprêté. On pose des questions au personnel qualifié, puis on popote en après-midi pour le soir. N'oubliez pas de prendre vos chefs-d'œuvre en photo et de les partager sur vos réseaux sociaux. Nos entreprises d'ici seront très heureuses de voir votre création ! Suggestions d'adresses: Intermiel, la Boucanerie Belle-Rivière, le moulin Légaré, la Microbrasserie

Charcuteries Shawbridge, Le marchands de gibiers. On s'organise un bain libre à la piscine la plus proche avec les enfants et des voisins, suivie d'une fondue au chocolat à la maison.

Pour voyager et avoir le souffle coupé à peu de frais, on s'évade dans l'immensité de la nature avec nos ados adeptes de planche à neige ou ski alpin avec La Tournée mondiale du Festival du film de montagne du Banff, le plus important événement cinématographique du genre au monde et qui s'arrête (entre autres) à Saint-Jérôme (20 & 21 février). 



NOUVEAU!

**CENTRE FAMILIAL
DE JEUX AQUATIQUES
ET SALLE D'ENTRAÎNEMENT**



TREMBLANT
Mont-Tremblant, Québec

>P003660-1



Photo gracieuseté :
Les Sommets



SANDRA MATHIEU
info@lapresstouristique.ca

Pour ceux qui ont la chance de passer la semaine de relâche avec leurs enfants, c'est l'occasion rêvée de participer aux activités spéciales et événements organisés dans les différentes stations de glisse des Laurentides ou encore de sortir de votre zone de confort en famille et découvrir de nouveaux sports en vogue! Autant de façons de profiter de la saison blanche, de décrocher du quotidien et de passer du temps de qualité avec les petits. Et pourquoi ne pas les initier ou leur permettre de développer leurs techniques grâce aux camps de jour hivernaux sur les montagnes.

LES SOMMETS

Plusieurs camps de la relâche en ski et en planche sont disponibles pour les enfants entre 3 et 17 ans. Que ce soit des cours réguliers ou spécialisés (parc à neige, pré-compétition), la majorité des Écoles de glisse offrent une belle variété de cours alliant plaisirs et apprentissage.

Le versant Avila du Sommet Saint-Sauveur offre entre autres le Camp Rockstar au Snoprk les Sommets du 3 au 5 mars, de 8 h 30 à 17 h. Ce camp est spécialisé pour les skieurs et planchistes intéressés au freestyle, peu importe le niveau, de l'initiation à l'élite.

Parmi les activités originales et complémentaires sur place, on peut aussi penser au Viking, la fameuse montagne russe alpine, au Dragon pour

des sensations fortes du haut des airs ou encore aux glissades sur tube. De leur côté, les Sommets Olympia et Morin-Heights offrent des sentiers balisés de randonnées alpine qui vous mènent à des points de vue magnifiques sur les montagnes environnantes. On peut également faire du fatbike, du ski de fond et la raquette au Sommet Morin-Heights. La location d'équipement est possible sur place. www.sommets.com/fr/

SKI MONT-HABITANT

Pour la relâche scolaire, du 2 au 5 mars, Ski Mont-Habitant propose des cours pour les jeunes skieurs et planchistes de 4 à 17 ans, de 10h15 à 12h15. Ce forfait de quatre jours leur permettra d'améliorer leur technique! Le billet de ski pour la journée est inclus. Réservation requise. monthabitant.com

SKI CHANTECLER

Vous êtes invité à la journée en famille le 5 mars prochain! Ne manquez pas la journée invitation du vendredi 6 mars! Soyez sur place pour la soirée Sensaski du samedi 7 mars avec une prestation musicale de Rachel Hart, au Bistro Le Coq Blanc de 18 h à 21 h. skichatecler.com

VALLÉE BLEUE

De l'animation est prévue pendant la relâche dans l'une des stations chouchous des familles val-davidoises. Du lundi au vendredi: maquillage,

**C'EST UN RENDEZ-VOUS
DANS LES STATIONS DE
GLISSE**

Tout le monde dehors pour la relâche!

journée Pirate, musique et danse. Surveillez le calendrier complet sur le site Web.www.valleebleue.com

MONT BLANC

Vous désirez voir vos enfants bouger et s'occuper à l'extérieur toute la journée? Désirez-vous les faire sauter, rouler, grimper et glisser! La journée familiale du 29 février (8h30 à 16h) est pour vous. Prix et barbe à papa au programme! Profitez aussi des cours de groupes 3 jours – Ski Week les 4, 5 et 6 mars. Billets de ski non-inclus. skimontblanc.com

STATION MONT-TREMBLANT

Tout au long de la relâche scolaire, Tremblant déborde d'activités spécialement organisées pour le congé en famille. L'École sur neige Tremblant offre une grande variété de programmes pour les skieurs et planchistes de tous les niveaux tandis que, dans le village piétonnier, toute la famille s'éclatera grâce aux jeux fous (hockey-bottines, volley-ball et plusieurs autres activités sur la place Saint-Bernard) sans oublier la fièvre du samedi soir, une réelle discothèque à ciel ouvert! www.tremblant.ca

TRANSPORT ET ACCESSIBILITÉ

Plusieurs options de transport s'offrent à la clientèle. L'Inter des Laurentides (\$) s'arrête

plusieurs fois par jour au versant Avila et permet le transport de ski et planche à bord de l'autobus. De plus, L'Express du Nord (\$), un autocar de luxe, assure un lien entre la station Berri-UQAM de Montréal le Sommet Saint-Sauveur et la Station Mont-Tremblant. Certains partenaires hôteliers offrent des navettes gratuites, c'est le cas du Manoir St-Sauveur.

BONNE RESSOURCE

Naviguez sur le site Web de l'Association de stations de ski du Québec vous permet également de dénicher des rabais et des astuces, de découvrir des événements et de consulter les conditions de glisse. maneige.ski



Photo gracieuseté :
Les Sommets

Photo gracieuseté : Ski Mont-Tremblant



La glissade du parc Basler à Morin-Heights, parfaite pour toute la famille.

photo: Derek Shearer



GENEVIÈVE LAMOTHE
info@lapresstouristique.ca

La glissade, une valeur sûre de plaisir en hiver

S'il est une activité susceptible de plaire à tous, enfants comme adultes, sportifs comme pantouflards, c'est bien la bonne vieille glissade. Praticable à peu près sous toutes les météo hivernales, c'est une activité parfaite en toutes occasions.

En toboggan, tapis-luge mieux connu sous le nom de « crazy carpet », traîneau classique ou à trois skis, ou encore en soucoupe, partir à l'assaut de la butte la plus proche est très amusant. On peut improviser des descentes faites maison et la plupart

des municipalités donnent accès à des glissades entretenues. Voici un petit aperçu.

LES CLASSIQUES

À Saint-Sauveur, c'est au parc Molson que ça se passe. Grâce au déneigement des stationnements environnants, une butte dédiée à la glissade est construite à côté de la patinoire. Au fur et à

mesure des accumulations de neige, la hauteur augmente en restant toujours accessible aux tout-petits.

Une belle piste damée attend les amateurs de plein air à Morin-Heights. La colline au parc Basler est entretenue tout l'hiver par la municipalité et devient le rendez-vous des familles pour profiter de la neige dans la simplicité. Le fait qu'elle soit entretenue mécaniquement permet une meilleure qualité de surface, donc davantage de plaisir!

La municipalité de Sainte-Adèle aménage pour sa part une glissade double dans le parc Claude-Henri-Grignon, au centre du village. Des structures de neige parsemées aux alentours ajoutent au décor hivernal pour le plaisir de tous.

PLUS DE DÉFI


Pour glisser à Val-David, il faut se rendre au Parc régional Val-David-Val-Morin, secteur Dufresne. Tous les ans, une glissade à deux voies est aménagée près du chalet d'accueil Anne-Piché. La municipalité prête même les traîneaux!

À Mont-Laurier, un parc à neige combinant une section avec 15 modules de glisse pour les planches à neige, ainsi qu'une glissade éclairée jusqu'à 21h30 pour la descente en traîneau est accessible gratuitement au parc Ernest-Léonard.

La glissade de glace du lac Mercier à Mont-Tremblant offre pour sa part plus de vitesse que les autres options mentionnées jusqu'à maintenant. Dans un magnifique environnement, à deux pas de la patinoire, c'est une belle sortie à faire avec des enfants un peu plus vieux.

POUR LES DÉBUTANTS

Le Mont-Saint-Eustache de la ville du même nom, est une sympathique côte à même un parc de la municipalité. À l'inverse de la glissade de glace du lac Mercier, c'est l'endroit idéal pour initier les bouts de chou à la glissade.

Trois petites pentes leur permettent de s'amuser sans atteindre de vitesse excessive, histoire que ce soit agréable pour les parents aussi. À noter qu'il y a de la surveillance la fin de semaine et durant la semaine de relâche scolaire. 



SIX activités familiales à essayer pendant la semaine de relâche

Le relâche scolaire arrive à grands pas et vous cherchez des activités à faire avec vos enfants? Voici quelques suggestions d'activités proposées dans la MRC des Pays-d'en-Haut qui sauront plaire à toute la famille.

CONDUIRE SON PROPRE ATTELAGE DE TRÂINEAU À CHIENS

Située à Wentworth-Nord, au cœur d'une forêt sauvage, l'entreprise Laurel Aventure Nature apprendra à votre famille les rudiments de la conduite d'un attelage de traîneau à chiens. Les enfants de 10 ans et plus pourront conduire leur propre attelage alors que les 5 à 10 ans seront assis dans un traîneau conduit par un musher professionnel! 450 226-8446 | aventurenature.com

MONTER À BORD D'UN BOBSLEIGH DES NEIGES

Une activité familiale unique est proposée aux Glissades des Pays d'en Haut : la descente de pistes enneigées en bobsleigh des neiges. Cette activité à couple le souffle, développée par cette entreprise située Piedmont, est très appréciée des petits et des grands à la recherche de sensations fortes. Toute la famille pourra également s'amuser aux glissades sur tube et en faisant l'essai du Rafting, du Vortex360 et de la Tornade. 450 224-4014 | glissade.ca.

FAIRE DU PATIN EN FORÊT

On trouve au Parc John-H.-Molson de Saint-Sauveur des sentiers glacés en forêt où l'on peut pratiquer le patin sur près de 2 km. Ce site enchanteur, très prisé des familles, propose également trois surfaces glacées pour la pratique du hockey. Une aire de glissade est également aménagée. 450 227-2669, poste 400 | ville.saint-sauveur.qc.ca

INITIER LES ENFANTS À LA RAQUETTE

Vous souhaitez initier vos enfants à la raquette? La MRC des Pays-d'en-Haut compte plus de 200 km de sentiers dont plusieurs sont de niveau facile. Il s'agit de l'activité idéale pour profiter de la tranquillité de la nature et explorer les montagnes enneigées. Plusieurs réseaux offrent la location d'équipement. lespaysdenhaut.com/hiver

EXPÉRIMENTER LE GLAMPING EN HIVER

Le glamping est un type d'hébergement insolite en pleine nature avec un certain niveau de confort. Les familles peuvent essayer cette activité au Centre Plein air Saint-Adolphe-d'Howard qui propose trois types d'unités en formule prêt-à-camper : yourte, camp de bois et tente glamp. Lors de votre séjour, vous pourrez aussi pratiquer la raquette et le ski de fond dans un vaste réseau de sentiers. 819 327-3519 | pleinairstadolphe.ca

MARCHER AU CLAIR DE LUNE

Le Parc de la rivière Doncaster, situé à Sainte-Adèle, invite les familles à bien terminer la semaine de relâche dans le cadre d'une soirée festive de marche et de raquette. Cet événement se déroulera le 6 mars prochain dès 16 h et proposera un parcours de 2 km de pistes qui sera illuminé aux flambeaux. Vous pourrez également explorer au clair de lune, en compagnie de vos enfants, les autres pistes du parc et prendre part aux nombreuses animations proposées tout au long de la soirée. 450 229-6686 | sainte-adele.net/clair-de-lune.

Pour obtenir de plus amples informations sur les activités familiales à pratiquer en famille pendant la semaine de relâche dans la MRC des Pays-d'en-Haut, consultez lespaysdenhaut.com/hiver.



Photo Alain Denis




ACTIVITÉS HIVERNALES + **RELÂCHE SCOLAIRE**

= BONHEUR EN FAMILLE!

LESPAYSDENHAUT.COM/HIVER



Les Ecuries du Chantecler

Visitez les montagnes du Chantecler

- CALÈCHE • TRÂINEAU
- MONTÉE AU FEU
- RANDONNÉE À CHEVAL
- COURS D'ÉQUITATION
- TOUR DE PONEY

OUVERT À L'ANNÉE
VENEZ NOUS VOIR!



1815, rue Mont-Blanc, Sainte-Adèle QC J8B 2Z8
450-229-7700 • 514-755-3953 • lesecuriesduchantecler.com



SANDRA MATHIEU
info@lapresstouristique.ca

C'est avec ma petite famille que j'ai décidé de vivre l'expérience Kanatha-Aki à Val-des-Lacs en janvier dernier : une invitation à communiquer avec les animaux et la nature. On n'aurait pu tomber sur une meilleure journée pour s'aventurer dans la dense forêt en traîneau à chiens : température douce, quelques flocons et une belle quantité de neige au sol.

Dès notre arrivée, on comprend qu'on a affaire à des gens de cœur qui veulent partager leur passion et nous faire vivre une expérience authentique. Le contact humain du propriétaire Stéphane Denis et de ses filles Léana et Lou est littéralement enveloppant.

À Kanatha-Aki, on s'offre le cadeau du moment présent. Il faut le dire, ici la balade est sportive et il faut rester concentrer : montées, descentes et courbes serrées se succèdent dans des sentiers étroits. Notre musher et guide professionnelle Catherine nous accueille tout sourire. Chacun notre tour, on conduira en sa compagnie pendant que les deux autres sont emmitoufflés dans le traîneau. En fait, on profite du paysage et on écoute ses consignes : penche à gauche, penche à droite, un ou deux pieds sur le tapis, pieds sur le frein, on pousse le traîneau, etc. Même notre grande fille de huit ans a eu son moment de gloire dans un segment moins pentu. Un événement qu'elle n'oubliera pas de sitôt!

Tout au long de l'expédition qui durera trois heures,

cette belle humaine généreuse de nature répond à nos mille et une questions et nous raconte son parcours et plusieurs anecdotes. Elle est impressionnante par sa capacité à communiquer avec ses chiens qu'elle prend le temps de nous présenter. Elle les connaît comme s'ils étaient ses propres enfants! On comprend rapidement le langage : Haw (gauche) et Gee (droite). Son amour pour la gent canine est évident, elle y va régulièrement de ouiiii, c'est beau mes chiens et on fait des pauses régulières après les montées pour ne pas qu'ils s'épuisent.

Après un peu plus d'une heure, on s'arrête pour rencontrer les bisons des bois au cœur de la première réserve québécoise Athabasca. Ils sont 24 dans cette réserve de 30 acres et Léana qui nous rejoint en motoneige se prépare à les nourrir pour nous les présenter (on peut même flatter Bob, l'aîné du groupe). La fille aînée de Stéphane prend le temps de nous expliquer l'histoire de sa famille et de l'entreprise, ainsi que les mœurs et le mode de vie des bisons. Comme elle est une oratrice hors-pair et une conteuse-née, on s'accroche à ses lèvres et on veut en savoir toujours plus!

EXPÉRIENCE AUTHENTIQUE ET SANS FRONTIÈRE

Arrêter le temps à Kanatha-Aki

Il y a 18 ans, son grand-père a amené d'Europe 11 bisons au Canada. C'était le début de l'aventure Kanatha-Aki, une entreprise familiale respectueuse de sa mission et de ses valeurs de départ : protéger cette espèce menacée, respecter la nature et faire découvrir aux visiteurs d'ici et d'ailleurs la joie de traverser la forêt enneigée tractés par des chiens traités aux petits oignons.

Après avoir complété ces trois heures qui ont passé beaucoup trop vite, on a pris le temps de visiter le chenil, composé de 88 chiens (Husky de Sibérie et Alaskan) en compagnie de Junior, un employé dédié qui s'intéresse à la psychologie canine et on a piqué une sympathique jasette avec Stéphanie Denis.

« Quand je me suis installé ici il y a 18 ans, j'ai quitté cinq entreprises que je gérais en France et je repartis à zéro, je voulais prendre le temps de vivre vraiment. Je ne pensais pas ouvrir au public, confie celui qui s'associe à la culture amérindienne (il est d'ailleurs porteur de la pipe sacrée). J'ai beaucoup appris des animaux. Je les ai écoutés pendant quatre ans. De fil en aiguille, j'ai fait vivre

l'expérience à des amis et je me suis fait connaître beaucoup par la bouche à oreille. L'important pour moi c'est le partage. Je ne peux pas garder tout ça pour moi! »

L'AVENTURE SE POURSUIT

Nous avons eu la chance de dormir dans le refuge de bisons. On s'y rend en empruntant le sentier du Panorama sur environ 2 km. Au menu, l'Edelweiss de SOS Fondue et une bouteille de vin blanc au frais nous attendait dans ce nid douillet et, pour le petit déjeuner, les gaufres aux bleuets ont fait le bonheur de tous. Notez que le site est Sans trace, n'oubliez pas de ramener vos déchets.

C'est avec un pincement au cœur qu'on quitte Kanatha-Aki, mais surtout avec la promesse de revenir très bientôt, pourquoi pas cet été pour l'équitation ou encore une journée avec un trappeur-coureur des bois, un stage de survie ou l'Aéroline, la nouvelle aventure en tyrolienne. Bien sûr, je suis également curieuse de vivre la totale



Photo Sandra Mathieu



Héli-Tremblant

TOURS d'hélicoptère | Helicopter RIDES

Voyages nolisés | Forfaits romantiques
Chartered flights | Romantic tours

www.heli-tremblant • info@heli-tremblant.com
Téléphone : 819 425-5662 • Sans frais : 866 425-5662
72, route 117, Mont-Tremblant (Québec) J8E 2X1

> P002982-1



195, rue Brissette, local 72,
Sainte-Agathe, QC J8C 3S4
mlalonde@inmedias.ca
lapresstouristique.ca
450 822-0816

<p>Directrice Michèle Lalonde mlalonde@inmedias.ca</p> <p>Directeur administratif Sylvain Lacasse slacasse@inmedias.ca</p> <p>Directrice développement Chantal Roussel croussel@inmedias.ca</p> <p>Directeur finances/ ressources humaines Alain Cousineau acousineau@inmedias.ca</p> <p>Technicienne comptable Dominic St-Hilaire dsthilaire@inmedias.ca</p>	<p>Journalistes info@lapresstouristique.ca Dominique Thomas Geneviève Lamothe Martine Laval René-Pierre Beaudry Sandra Mathieu</p> <p>Collaborateurs/trices Catherine Verdon, journaliste Julie Niquette, journaliste Richard Duquette, journaliste Véronique Piché, journaliste</p> <p>Graphistes Julie Leclerc Kim Gauvin Martine Cotton</p>	<p>Coordonnatrices aux ventes Jacinthe Fortier Johanne Faucher</p> <p>Conseillers/ères en solutions médias Joëlle Bélisle Élise Léonard Mylène Riopel Nathalie Chalifoux Normand Cyr Sabrina Desjardins Sandra Gougeon Valérie Leduc</p>
--	---	--

TIRAGE : 25 000 EXEMPLAIRES

Imprimé par Transcontinental Transmag
Propriété de In Médias inc.



Photo Sandra Mathieu

incursion dans la philosophie amérindienne grâce à une nuit en tipi et une visite du site traditionnel.

LE SAVIEZ-VOUS?

Kanatha-Aki est une philosophie amérindienne signifiant gardien de la terre sans frontière en Algonquin.

demander à Stéphanie Denis ou au chef algonquin Dominique Rankin (un voisin souvent de passage) de vous expliquer la légende du bison blanc.

Merci à Stéphanie Denis et à son équipe pour l'accueil chaleureux. Info : www.kanatha-aki.com

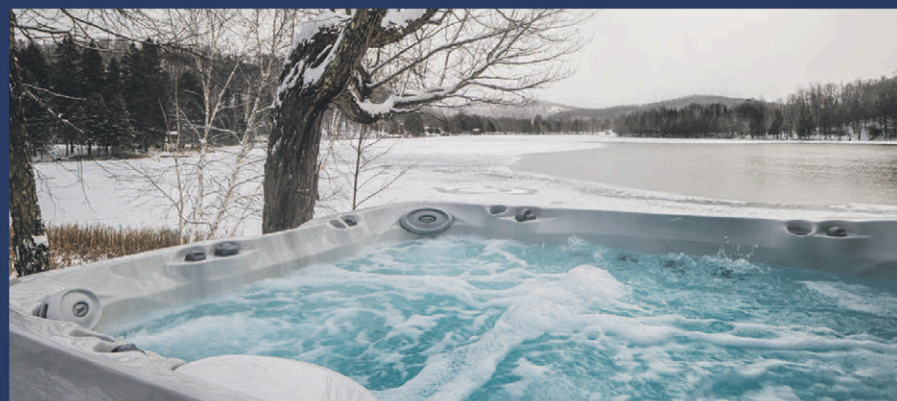
Le bison des bois est un survivant de la préhistoire qui a su traverser l'ère glaciaire et qui a joué un rôle fondamental dans la survie de l'homme sur la planète. Ne manquez pas de



Photo Sandra Mathieu



2151, chemin du Village
MONT-TREMBLANT



REJOINGNEZ L'APRÈS SKI AU RESTAURANT CHEZ DAVID

35\$*
+ tx

une livre d'ailes de
poulet et un pichet
de bière

35\$*
+ tx

nachos et un
pichet de bière

Service de navette disponible entre 16h et 18h du
mercredi au dimanche

*Certaines conditions s'appliquent

Pour info : 1 866 425-3380
Château Morritt.com

->P002955-2



GENEVIÈVE LAMOTHE
info@lapresstouristique.ca

Une sortie à la patinoire peut s'avérer des plus efficaces pour faire naître l'ambiance féérique requise lorsque vient le temps de renouveler les façons de célébrer l'amour. Quoi de plus magique que de glisser main dans la main dans le décor magnifique des Laurentides.

Évidemment, il n'est pas question ici de patinoires remplies de joueurs de hockey tous acabits, mais plutôt de glace aménagée pour la promenade. Parfois en forêt, parfois sur un lac, la région compte plusieurs beaux panoramas dont voici quelques exemples.

SUR LES LACS

Depuis longtemps la ville de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson fait office de référence en matière de magnifique patinoire de promenade. Le décor du lac Masson s'y prête de façon naturelle et fait des 1,8 kilomètres de sentier un must pour les amateurs de patinage libre.

Dans la même veine, mais avec un peu moins d'horizon et un peu plus de montagnes, l'anneau de glace sur le Lac des Sables, à Sainte-Agathe-des-Monts sur le site du Festi-Neige, est une valeur sûre.

L'anneau glacé sur le lac Mercier à Mont-Tremblant est plus modeste, mais tout aussi charmant. Comme il est éclairé tous les jours jusqu'à 22h, cela permet une belle balade après un souper à deux.

DANS LES BOIS


À Saint-Sauveur, on trouve un beau sentier glacé dans un joli boisé sur 1,5 kilomètres, au cœur du village, dans le parc John-H.-Molson.

Les patinoires les plus romantiques des Laurentides

Facile d'accès, avec plusieurs boucles possibles, c'est un bon choix pour les patineurs moins expérimentés.

Le parc régional Bois de Belle-Rivière à Mirabel, un grand sentier glacé de 2,5 kilomètres, permet une longue randonnée sur glace. De plus, l'endroit est éclairé les vendredis et samedis jusqu'à 20h45, selon la météo.

Au sud de Mirabel, le Parc du Domaine Vert, avec ses 1500 acres de forêt en milieu urbain, propose un anneau de glace de plus d'un kilomètre en pleine nature. Il est possible de louer des patins sur place.

Finalement, le sentier de patin Bernard Besner sur la rivière des Milles-Iles à Saint-Eustache, offre un beau panorama avec vue sur l'église et la mairie, deux magnifiques bâtiments anciens. Inspirant pour une demande en mariage! 

La patinoire du lac Mercier avec son bel éclairage des plus romantiques. photo Ville de Mont-Tremblant



GENEVIÈVE LAMOTHE
info@lapresstouristique.ca

Pour s'échapper du quotidien avec l'humain de ses rêves, la tranquillité de la nature est une option merveilleuse. Les multiples refuges bien cachés dans les montagnes et les vallées laurentiennes offrent l'assurance d'un moment de complicité qui ramène à l'essentiel.

Nid d'amour en forêt

Tout le monde n'a pas la même endurance lorsqu'il s'agit de randonnée en forêt, d'autant plus l'hiver, il est donc primordial de bien choisir la destination pour un maximum de plaisir. La plupart des refuges sont accessibles en raquettes ou en ski de fond. Certains nécessitent de faire une exigeante expédition, alors que pour d'autres, une petite marche d'approche suffit.

SEULS AU MONDE

Les refuges du réseau Inter-Centre à Saint-Donat, L'appel et Le Nordet, sont bien isolés en forêt et offrent le repos après des randonnées à ski ou en raquettes d'un niveau intermédiaire. Le réseau de l'Inter-Centre permet également de profiter des sentiers environnants, une fois le feu démarré au refuge. Tranquillité assurée.

Plus au nord, la Montagne du Diable, à Ferme-Neuve, propose les deux extrêmes. Des petits chalets accessibles en voiture du secteur Village des Bâtisseurs, au refuge juché en plein cœur de la montagne. Du Versant Nord au summum de la

Paroi de l'Aube, il est possible de s'initier à l'hébergement en forêt, tout comme de combler l'amoureux aventurier.

Pour ceux qui veulent essayer quelque chose de différent, ou encore qui souhaitent se rendre simplement à pieds au refuge, l'expérience des Refuges Perchés, à Saint-Faustin-du-Lac-Carré est toute indiquée. Ces cabanes dans les arbres, version pour grandes personnes, permettent un angle de vue unique et certainement un moment magique pour une soirée romantique.

PLUS AU SUD

Le centre de Plein Air Saint-Adolphe, propose le pittoresque refuge Charles-D.-Campbell, accessible après une petite randonnée. Authentique refuge de skieur, on y a l'impression de voyager dans le temps. La simplicité de l'endroit en fait tout son charme et permet de revenir à l'essentiel l'espace d'une soirée.

Les refuges Chimo, à Saint-Sauveur, sont de véritables petits trésors cachés dans les bois et en même temps tout près de l'action. Pour ceux dont le cœur balance entre avoir une pause de la civilisation et pouvoir choisir un resto pour le déjeuner.

Finalement, dans le Parc National d'Oka, le Chalet Compact permet quiétude et luxe grâce à l'option fondue aux fromages québécois. Un beau projet pour une soirée de Saint-Valentin réussie, chaleur garantie.

L'Abri de l'Aube à la Montagne du Diable située à Ferme-Neuve, est un véritable havre de paix et de beauté. photo AbriAube 



CATHERINE VERDON
info@lapresstouristique.ca

Est-ce que l'idée d'enfiler vos bottes de marches durant la saison hivernale vous refroidit ? Pratiquer la marche en hiver est non seulement très plaisant, mais comporte plusieurs avantages. Voici autant d'endroits que de raisons de mettre les pieds dans la neige pour vous adonner à la marche hivernale, autant comme sport que comme loisir.

LES BONNES RAISONS...

Ils sont déneigés, tracés par le passage antérieur d'autres marcheurs ou travaillés mécaniquement. Les sentiers vous attendent avec des bottes chaudes, crampons en options, le seul équipement nécessaire. Voici donc une activité qui s'offre à tous, très peu coûteuse ou gratuite.

Une forêt enneigée procure un grand calme, permet d'observer la faune, de faire le plein d'énergie, de lumière naturelle et de grand air, ce qui comporte de nombreux bienfaits.

Saviez-vous qu'on consomme plus de calories par temps froid, que notre corps utilise pour nous garder au chaud ? C'est bon pour notre petit cœur puisque que celui-ci « travaille » à maintenir sa température interne constante, ce qui favorise la circulation sanguine et donc, permet à celui-ci de se renforcer.

LES ENDROITS

Dans le Parc National d'Oka, on marche le long du lac des Deux Montagnes, dans des sentiers boisés ou on explore la colline du Calvaire.

Les sentiers de l'Abbaye d'Oka permettent aux marcheurs des kilomètres de plaisir, tandis que le sentier piétonnier aménagé à côté du sentier de patin Bernard-Besner à Saint-Eustache permet de marcher en sécurité sur la rivière des Mille Îles.

La majorité des gens qui fréquentent le Parc régional de la Rivière-du-Nord, même en hiver, sont des marcheurs. Parmi les 14 km de sentiers, un des plus marchés donne sur les chutes Wilson.

Du côté des pays d'en haut, le Parc de la Rivière Doncaster longe le plan d'eau qui lui a donné son nom, avec des sentiers qui offrent une vue des rapides, magnifique en hiver et qui impose la pause.

La piste du Petit Train du Nord vous offre aussi une multitude d'entrées pour mettre les pieds dans la neige selon la municipalité de départ, certains endroits vous permettant aussi d'en sortir pour un arrêt dans un café ou un resto, histoire de se réchauffer avec une boisson chaude.

À Rosemère, bon nombre de locaux marchent le chemin du Marécage Tylee, été comme hiver.

MARCHER AVEC SON CHIEN

Certains endroits vous permettent aussi la canirando, comme le Parc régional de la Rivière Doncaster. Nos poilus sont aussi les bienvenus dans les sentiers d'hiver du Calvaire d'Oka (parc national d'Oka) et au Parc régional Bois de Belle-Rivière.

CONNAISSEZ-VOUS ?

De son nom anglais forest bathing, la pratique japonaise nommée Shinrin-Yoku - signifiant « bain de forêt » - consiste à marcher en pleine conscience en forêt. Encore peu connue ici, les Japonais en connaissent les bienfaits depuis 40 ans. Le « soin par les arbres » est bénéfique à la réduction du stress, de la pression et sur le rythme cardiaque. La marche contemplative en forêt, possible sur les 4 saisons, est pratiquée au même titre que le yoga ou la natation et s'enseigne (Shinrin Yoku Québec offre la certification pour devenir guide). Cette thérapie en nature est donc à votre portée, et même sans en avoir les grandes lignes du « comment », on le fait, d'une certaine façon, dès qu'on met un pied devant l'autre en laissant les grands espaces nous guider !

Quelle sera votre raison de mettre le nez et les pieds dehors ? 🧐

La marche hivernale : autant de raisons que d'endroits



photo Tourisme Basses-Laurentides

À lire aussi sur notre site Internet : lapresstouristique.ca

- Ti-Mousse dans la brousse Laurentienne
- Des camps pour (re)lâcher son fou !
- Le fameux pont de glace d'Oka
- S'amuser à l'intérieur gratuitement
- Traverser la Saint-Valentin et solo
- Une semaine de relâche qui nous ressemble

SONIA LORTIE

Si on s'incline devant la prestance de la saison blanche, à la Montagne du Diable, l'expérience passe à un niveau supérieur. Goûtez à l'hiver comme jamais auparavant en participant à une excursion dans ce monde à part.



Photo: Tourisme Hautes-Laurentides

L'aventure est résolument accessible grâce aux commodités du noyau lauriermontois et la possibilité d'entreprendre sa randonnée à moins de 2 km du centre-ville. On stationne véhicule et remorque dans l'espace aménagé à cet effet sur la rue du Collège et hop!, ne reste plus qu'à enfourcher son cheval des neiges pour joindre le sentier situé aux abords.

Vous ne possédez pas de motoneige? Qu'à cela ne tienne! Diverses entreprises offrent la location des bolides ainsi que la formation pour les utiliser, et proposent même de les livrer au lieu convenu.

Avant de partir, un rapide coup d'œil sur le site de la Fédération des clubs de motoneigistes du Québec (fcmq.qc.ca) ou sur son application gratuite iMotoneige nous informe en temps réel des conditions des sentiers ainsi

EN ROUTE VERS DE MEILLEURS CIEUX : L'ascension de la Montagne du Diable à dos de motoneige

que du délai de surfacage. Cette technologie permet même de se géolocaliser sur la carte interactive malgré l'absence de signal cellulaire. Quelle chance!

En direction vers cette sacro-sainte Montagne du Diable, l'expérience est rehaussée d'un cran par la qualité des pistes remarquablement entretenues par les clubs de motoneige Les Sultans et Nord de la Lièvre. Profitons-en pour admirer les chutes Windigo au passage! Puis, on entame enfin cette ascension vers de meilleurs cieux... Au fil des kilomètres parcourus, les arbres se perdent sous les bordées enneigées et le paysage se cristallise un peu plus. Au cœur de ce palais givré, on retient notre souffle, de peur de déranger cette nature si fragile et robuste à la fois.

À peine remis de la magnificence du tableau, on atteint ce point de rencontre prisé : le sommet de la montagne. Si on croyait avoir tout vu, on sera littéralement estomaqué devant l'immensité du panorama déployé devant nos yeux. La tête dans les nuages, on accède à un incomparable belvédère pour contempler le territoire environnant.

Aussi céleste que cela puisse paraître, le relais Halte-Titude 727 – une chaleureuse chaumière perchée à 727 m d'altitude! – nous attend avec son service de bar et de restauration légère, le temps d'une pause pour se réchauffer. De l'autre côté du sommet, aux abords des célèbres tours de télécommunication, se trouve la plus imprenable vue sur le réservoir Basketong. Certains prétendent même que les plus splendides couchers de soleil se déploient en ce lieu précis...

Cette grandiose expérience au cœur d'un joyau qui fait la fierté des Hautes-Laurentides n'est pourtant qu'une parcelle des possibilités proposées aux adeptes de véhicules hors route.

L'amplitude du réseau hivernal des Laurentides permet de partir à l'aventure, encore et encore, et de continuellement découvrir de nouvelles beautés, notamment grâce aux tracés définis en multiples boucles. D'ailleurs, les nombreux services de restauration, d'hébergement et de ravitaillement disposés le long des pistes ne sont qu'un prétexte de plus pour échelonner ses randonnées sur plusieurs jours...

Alors, quand est-ce qu'on part? Tourismehautes-laurentides.com, 1-888-560-9988. 

REGARDEZ-NOUS ALLER...

 **La Presse**
Touristique

Maintenant mensuelle !

Mars : Le temps des sucres !
Avril : Vivre dans les Laurentides
Mai : Golf et vélo
Juin : Festivals d'été
Juillet : Marchés d'été
Août : Nautisme et plage
Septembre : Temps des récoltes et gastronomie
Octobre : Le plein air
Novembre : Sports de glisse
Décembre : Plaisirs d'hiver

**25 000
exemplaires**
partout, partout dans
les Laurentides, à
Laval, à Montréal
Soyez de la
partie !

Réservation : 450-822-0816 • info@lapressetouristique.ca



Avec ses 2 500 km de sentiers de motoneige, la région des Laurentides est un endroit de prédilection pour la pratique de la motoneige au Québec. Sur ce vaste territoire, un sentier situé dans les Hautes-Laurentides se distingue, soit le « Sentier Coureurs des bois ». Il regroupe huit aubergistes proposant des itinéraires attrayants, agréables et sécuritaires où on peut circuler d'un établissement à un autre sur un sentier dans un état impeccable grâce au travail des différents clubs qui l'entretiennent.

Ainsi, on a créé pas moins de cinq circuits pouvant convenir aux attentes des motoneigistes soit: La Sympa, de 465 km; L'endiable, de 314 km; La Forestière, de 435 km; et deux de plus d'envergure : La Franc Nord, de 875 km ainsi que Le Tour Coureur des bois, de 1 089 km. À noter qu'on peut avoir de l'aide pour adapter l'itinéraire aux besoins de chacun en appelant au 819 623-4544 ou 1 888 560-9988. On peut également appeler à ce dernier numéro ou encore visiter le site coureurdesbois.ca.

**CONFORT,
GASTRONOMIE ET
PLAISIR**


D'un établissement hôtelier à l'autre, que ce soit une pourvoirie,

une auberge ou encore un hôtel, les motoneigistes ont toujours droit à un accueil chaleureux. Même en plein bois, on retrouve tous les services nécessaires aux motoneigistes. Plusieurs établissements offrent des activités excitantes pour agrémenter le séjour chez eux: pourquoi ne pas conduire un traîneau à chiens, devenir trappeur d'un jour, arpenter la forêt en raquettes ou encore prendre part à une journée de pêche blanche !!!

Des huit établissements qui composent le regroupement, sept se retrouvent dans la région des Laurentides soit: R a b a s k a Lodge,

Les Laurentides : un paradis des motoneigistes !

Pourvoirie Club
Fontbrune, Pourvoirie
Mekoos, Village
Windigo, Le Fer à cheval,
Pourvoirie 100 Lacs sud
ainsi le hôtel Comfort Inn de
Mont-Laurier, ce dernier étant
le seul en milieu urbain. En ce
qui concerne, l'Hôtel central Parent, il se

trouve en Mauricie. En terminant, il faut noter qu'on doit être titulaire d'une passe de sentier de la Fédération des clubs de motoneigistes du Québec pour pouvoir circuler sur le Sentier Coureurs des bois. On doit se rendre sur la site de la Fédération pour en faire l'achat. 




**HÉBERGEMENT
BAR - SALLE À MANGER**

**FORAITS
SOUPER / NUITÉE / DÉJEUNER
DISPONIBLES**

CHASSE - PÊCHE - ESSENCE

**MOTONEIGE (SENTIER TQ13)
QUAD (SENTIER SUMMUM)**

**KM 106 ROUTE PARENT / INFO@FERACHEVAL.CA
819 667-2525 / WWW.FERACHEVAL.CA**



**Hébergement • Chasse • Pêche • Quad Motoneige
Vacances en famille
Essence • Salle à manger**



**Km 82, Chemin Parent, Lac Adonis QC J0W 1K0
1 877 440-4545 | WWW.POURVOIRIE100LACS.COM
info@pourvoirie100lacs.com**





**Hébergement en condo et chalet de 1 à 12 personnes
Accommodation in condos and chalet for up to 12 people**

**ORIGINE
artisans hôteliers**

**Occupation double ou quadruple à partir de
Double or quadruple occupancy from
Nuit, souper 3 services, petit déjeuner et pourboires.
Night, dinner 3 services, breakfast and tips.**

**131\$ /nuit/pers.
/night/pers.**

**À 7 km des Chutes du Windigo
et de la Montagne du Diable
7 km away for Windigo Falls and Devil's Mountain**

Sur le sentier / On trail 

LEWINDIGO.COM
548, chemin Windigo,
Ferme-Neuve, QC Canada
T. 1 866 946-3446 >L01010-1

La route des Chocolateries des Basses aux Hautes Laurentides



MARTINE LAVAL
info@lapresstouristique.ca

La croyance populaire donne au cacao une réputation d'aphrodisiaque puissant. Si cette réputation va au-delà de sa réelle efficacité en la matière, force est d'admettre que le chocolat contient des substances antidépressives, stimulantes et dynamisantes qui favorisent l'appétit et le tonus sexuel. Est-ce la raison pour laquelle le chocolat est si irrésistible à la Saint-Valentin... la fête de l'amour?



Crème et chocolat

« Le chocolat est comme le temps. Vaut mieux en offrir moins... mais de qualité ». Voilà la philosophie de l'entreprise où parmi tous les choix, le praliné-caramel-ganache-maison est un véritable péché gourmand, et les Turtles... un délice qui fait rouler les yeux de plaisir. 826-1 rue de St-Jovite, Mont-Tremblant. 819 425-9272 (Facebook)



Cotard chocolatier glacier

Une bonbonnière de Saint-Valentin en chocolat noir à 70%, montée sur un socle de chocolat au lait et garnie de chocolats fourrés de caramel puis décorée d'un cœur à la framboise, voilà ce que le maître chocolatier qui a remporté le titre de Meilleur chocolatier au monde vous offre. Vos papilles n'auront jamais eu l'honneur de goûter tant de raffinement! Saint-Sauveur. 450 227-7538 www.cotardchocolatier.com



LA + GRANDE
FABRIQUE DE
CHOCOLAT
DES LAURENTIDES



2481, ROUTE 117
ST-FAUSTIN-LAC-CARRÉ
1-855-270-0444



BOUTIQUE TOURISTIQUE

>P003623-1



Chocasana

L'Explosif, l'Ensoleillé, l'Énergisant, l'Enraciné et le Vitaminé sont des chocolats raffinés à base de cacao biologique non torréfié qui suscitent une euphorie et un mieux-être grâce aux super-aliments utilisés pour donner à chacun une saveur unique. Moringa, maca, cannelle, thé matcha, curcuma, cayenne dosés avec des huiles essentielles ou essences naturelles d'orange, de thé des bois, de café, de vanille et de citron, chaque pastille entièrement biologique est une dose de bienfaits par ses vertus minéralisantes antioxydantes, dégraissantes, euphorisantes, en même temps que nourrissantes et simplement gourmandes. Sucré au sirop d'agave, l'indice glycémique est à son plus bas. Du chocolat zéro culpabilité! La dernière création aux bleuets est parfaitement Kétos! www.chocasana.com Saint-Hippolyte. 514 316-6737



Roxanne Pronovost Chocolatière

Roxanne réinvente chaque jour les infinies possibilités des saveurs chocolatées. Caramel et gingembre, ganache et chipotle, poivre rose, fromage à la crème et gelée de canneberges, chocolat blanc praliné de sésame et ganache à la crème brûlée qui a remporté un concours, ganache banane et rhum ou ganache et alcool de poire... Avouez qu'il y a de quoi s'enivrer les papilles! Distribués Aux épiceries Tout vert, tout pur à Mont-Laurier et Marché RD Saint-Louis à Chute Saint-Philippe. 819-585-2087



Chocolaterie Marie-Claude

Après 35 ans à créer du chocolat, cette gourmandise n'a plus de secret pour Marie-Claude. Pour la Saint-Valentin, la chocolatière offrira une trentaine de moulages différents en forme de cœur, à disposer dans un boîtier à garnir, en plus des sucettes, des bouchées et des plaquettes emballées pour l'occasion. Chocolat de couverture de première qualité au goût et à la brillance exceptionnelle, les amoureux de ce péché mignon ne pourront que sourire de satisfaction. 1090 rue Valiquette, Sainte-Adèle. 450-229-3991 (Facebook)



Les chocolats de mon mari

Confectionnées à partir du renommé chocolat Barry noir à 64%, le mari de madame crée des petites merveilles de délices chocolatés pour remplir une jolie bonbonnière en cœur. Et puis il y a les savoureux mini-macarons desquels vous ne ferez qu'une bouchée. Comme ça... chacun le sien. Distribués chez Deux gars dans l'pétrin à Saint-Jérôme. 450 512-7181 (Facebook)



Chocolaterie Mathilde Fays (maintenant Fays Terroir chocolaté)

Renommée pour la finesse et l'originalité de ses chocolats de la plus haute qualité et de ses œuvres inspirées de la tradition et des saveurs du terroir, la collection de 32 bouchées de chocolats fins est une nouvelle aventure surprenante pour vos sens. Gastronomique! Deux adresses à Oka et Sainte-Thérèse et autres points de vente. www.chocolateriemf.com



Chocolaterie Smilly

La bonbonnière en chocolat joliment décorée n'est pas la seule originalité chez Smilly. Il y a aussi ses petits cœurs à message et surtout, ses chocolats au confit d'oignon, à l'ail rôti ou autres combinaisons inusitées (sur commande) qui s'offrent en dégustation apéritive ou qui accompagnent la dernière gorgée de vin avant de passer au dessert. Vous n'avez jamais rien goûté de tel! Route 117 à Val-David www.chocolatsmilly.com

FAYS
TERROIR CHOCOLATÉ

.....

ENROBER LE TERROIR

Nichée au coeur de la région d'Oka, la chocolaterie FAYS réinvente les traditions en d'audacieuses bouchées gourmandes.

.....

fayschocolat.com



SANDRA MATHIEU
info@lapresstouristique.ca

Le moins que l'on puisse dire c'est que la microtorréfactrice agathoise Annie Gaudet a de la broue dans le toupet en ce début d'année qui débute sur les chapeaux de roues. Malgré son horaire chargé, elle prend toujours le temps de jaser de sa passion qui la fait vibrer depuis déjà 15 ans : le café dans tous ses états!

Après avoir lancé en grande pompe en novembre son projet Drüp qui révolutionne la façon de boire le café et sur lequel elle travaillait depuis trois ans, voilà que son bistro de la rue Préfontaine à Sainte-Agathe-des-Monts a fait place au tout nouveau concept Couleur café Signature dans un bâtiment centenaire de la Principale, à un jet de pierre de la Place Lagny.

En plus de déguster un excellent café de grains fraîchement torréfiés dans une ambiance zen et aéré. Au cœur de ce décor inspiré par la nature où le bois de l'Atelier La Louve côtoie les verdure créatives de Maison forêt dans une luminosité abondante, on goûte des plats colorés et savoureux préparés avec amour et toujours cette délicate attention aux détails.

Couleur café Signature

UN AUTRE BEAU PROJET SIGNÉ ANNIE GAUDET

UNE ENTREPRENEURE CONSCIENTISÉE

Plusieurs artisans gastronomiques d'ici et d'ailleurs sont également mis à l'avant-plan dont la pâtisserie la Bergandoise (Mont-Tremblant), la boulangerie Le caveau (Sainte-Agathe), le Miel d'Anicet de Ferme Neuve, le chocolat de Palette de bine (Mont-Tremblant), le gin sans alcool Seedlip et des huiles d'olive de grande qualité. D'autres artisans s'ajouteront sous peu. Une grande place est aussi faite aux gammes de café Drüp (urbain, nomade et microlots) et les produits dérivés : chandails, sac de tissus, tasses, etc.

« Les commentaires sur le concept sont excellents et l'achalandage nous confirme déjà qu'on a fait le bon choix », lance la femme d'affaires tout en jetant un œil sur le sablier qui lui confirmera que son infusion de café en mousseline est prête!

« Cet été avec la terrasse, on imagine déjà que l'on devra augmenter le nombre d'employés et allonger les heures d'ouverture! »

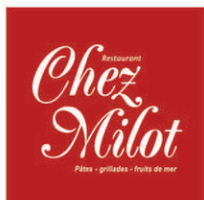
On peut toujours profiter de la belle ambiance du tout premier Couleur café, derrière le Métro à Sainte-Agathe, ainsi qu'en apprendre plus sur l'histoire, la transformation et la préparation du café à l'Économusée du café au cœur du centre de distribution sur la 117 ou encore déguster un café à Mont-Tremblant, première franchise du groupe.

« Je pratique le plus beau métier du monde et je suis vraiment fière de développer mon entreprise en prenant des risques pour toujours avoir une longueur d'avance », lance celle qui est maintenant entourée d'une vingtaine d'employés et qui carbure aux défis!



Lors de ma visite, je me suis laissée tenter par un latte bien chaud servi dans une jolie tasse créée par une céramiste locale et un sandwich déjeuner accompagné d'un petit smoothie maison et d'un soupçon de miel. On peut aussi opter pour les gaufres avec leur montagne de fruits frais ou un des délicieux sandwiches servi lors du lunch ou du souper. Info : couleurcafe.ca; coffeedrup.ca photo Sandra Mathieu

Continuez à profiter
de notre 5 à 7!



5 À 7
DIMANCHE
AU JEUDI

24\$

TABLE D'HÔTE
choix de 4 entrées et 4 repas
Potage et dessert inclus

5 À 6
VENDREDI ET SAMEDI




394, GRANDE-CÔTE, BOISBRIAND
450-434-1500

958, RUE VALIQUETTE, SAINTE-ADÈLE
450-229-2838

CHEZMILOT.COM

LE SAVIEZ-VOUS?

Le sachet de mousseline de forme pyramidale de Drüp, en attente de brevet, est fait de fibre végétale à 100 % et est entièrement biodégradable. Drüp se prononce comme drop en anglais. Son nom a également été inspiré de la drupe, famille rassemblant les fruits charnus à noyau dont fait partie la cerise du cafetier. 

Saumon biologique, poisson blanc, pétoncle, crevette, scampi, thon et calmar



Poisson frais
tous les
2 jours



- Mets cuisinés variés à base de produits marins chaque semaine
- Notre fameux saumon fumé au sirop d'érable, le samedi

Daniel Dubé, le maître fumeur et Michèle Deschênes, la chef

Saumon et poissons fumés, mets cuisinés et coquillages*  SUIVEZ-NOUS

7, Avenue de l'Église, St-Sauveur, Qc 450 744-0471 *commandez le lundi ou le mercredi



À VOTRE SANTÉ !

Eh oui ce sera l'année du vin! Tous les jeux de mots seront permis: 2000 vins, vin vin, vingt vins... Au moins nous parlerons de vin, car en 20 ans dans le vin, nous n'avons jamais autant parlé de tout ce qu'il y a dans la bouteille sauf du vin! On parle de sulfites, de levures ajoutées, de produits chimiques et de sucre... Mais les conversations autour des cépages, du terroir, des gens passionnés qui le produisent, des méthodes de vinifications utilisées... ça, on en parle de moins en moins.

La vraie question est: qu'est-ce que représentent deux verres en quantité réelle de sucre, si la contenance du vin est de 4 grammes de sucre par litre (4 grammes = un cube de sucre à café)? Je vous fais un petit calcul: 4 grammes dans un litre = 3 grammes de sucre NATUREL dans une bouteille de 750 ml, qu'on divise par 5 verres de 5 onces, donc il n'y a qu'une trace de sucre dans chaque verre!

Voici quelques beaux flacons espagnols pour commencer l'année en beauté. Bonne année à vous tous et Santé!



En collaboration avec:
**GABRIEL LACHAINE ET
VALÉRIE CHARETTE,
SOMMELIERS**

CHRONIQUE VIN

BASA, RUEDA, TELMO RODRIGUEZ, 2018

En blanc
Basa, Rueda, Telmo
Rodriguez, 2018
Prix: 16,90\$

13% d'alcool et 2,5g/l de sucre
Code SAQ: 10264018

Si vous n'avez jamais goûté cette superbe cuvée du Rueda c'est le temps, elle est disponible présentement. Seulement à la couleur jaune dorée et aux arômes de fruit de la passion et de mandarines, nous salivions déjà; un rien plus rond que l'an dernier, mais la finale reste quand même craquante. C'est un vin très versatile et qui peut plaire à tous les goûts. J'étais inspiré par un fish'n'chip avec salade de chou, fenouil et clémentine, mais un tartare de saumon ou une belle assiette de calmars frits mettrons en valeur les deux cépages locaux: verdejo et le viura. C'est un super blanc pour l'été, mais ne gâchez pas votre plaisir il est parfait à l'apéro.



FRONTAURA CRIANZA, 2016

En rouge
Frontaura Crianza, Toro, bodegas Frontaura, 2016
Prix: 16,55\$
14,5% d'alcool et 1,4g/l de sucre
Code SAQ: 13565377

Si vous croyez que tous les rouges du cépage maître de l'Espagne, le tempranillo, sont des rouges boisés et corsés détrompez-vous; ici le passage en barrique de chêne français lui confère juste assez de profondeur et une belle complexité aromatique: confiture de bleuets, arômes de cèdre et de thé des bois; je me croyais de retour à la chasse. Nous l'avons bu légèrement rafraîchi, 13-14°C, donc on sentait moins la chaleur de l'alcool (14,5%). Pour les gens qui aiment un vin qui coule et qui se boit facilement, ce qui ne veut pas dire léger pour autant, ce vin est pour vous. Viandes rouges et gibiers trouveront le compagnon parfait!



CASAR, BIERZO, CASAR DE BURBIA, 2015

En rouge
Casar, Bierzo, Casar de Burbia, 2015
Prix: 20,60\$
14,5% d'alcool et 1,2 g/l de sucre
Code SAQ: 12886890

Wow la belle Mencia, cépage de plus en plus connu et qui nous enchante encore. Ici c'est du sérieux: la violette, la confiture de cerise noire et une super concentration des arômes au niveau du nez, mais également en bouche. C'est généreux, riche et texturé. Un de nos cépages préférés lorsqu'on veut un vin aux épaules larges, mais avec un velouté en bouche toujours agréable. Carpaccio de betteraves, agneau braisé ou bien une paella poulet-merguez pourraient-être de bonne compagnie pour cette cuvée.



JEUX DE SOCIÉTÉ



VINS ET BIÈRES EN FÛT



MENU BISTRONIMIQUE

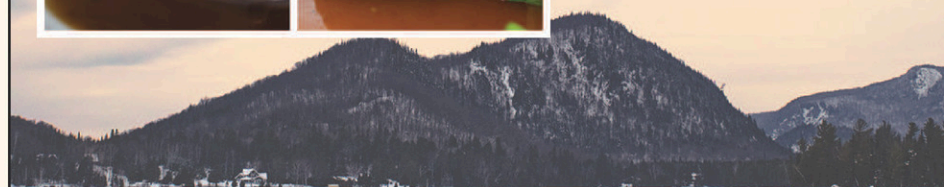


CAFÉS SPÉCIALISÉS



SALLE DE RÉUNION

FP003612-1



BISTRO
LE LOCH

2212, Chemin du Lac Supérieur
819-713-0305  

SEb
FINE CUISINE
DU QUÉBEC
RESTAURANT & TRAITEUR



444, rue St-Georges, Mont-Tremblant • pour réserver: 819 429.6991 • seblartisanculinaire.com



MARTINE LAVAL
info@lapressetouristique.ca

La culture permet aux enfants et aux jeunes de développer leur perception, leur imaginaire, leurs goûts. C'est une distraction loin des écrans, de la routine, de l'ennui et de la solitude. C'est du temps de qualité pour soi, pour l'autre et ensemble, en famille. La culture, ça commence jeune!

La culture en famille, un moment parent-enfant enrichissant

Valises, parasol, quiproquos et manigances n'auront de cesse de contrecarrer les plans d'Arlequin où les seuls mots qui ne seront pas prononcés sont : « Voulez-vous m'épouser? ». Frivoles, loufoques et plein de bons sentiments, ces deux personnages de la Commedia dell'Arte offriront aux enfants des moments remplis d'humour, d'acrobaties ... et de sentiments amoureux! (4 ans et plus) 22 février, 10 h. Place des citoyens de Sainte-Adèle www.ville.sainte-adele.qc.ca/place-des-citoyens

CIRQUE D'AUSTRALIE À COUPER LE SOUFFLE!

Acrobaties à couper le souffle, énergie inégalée, charme irrésistible font la renommée de cette troupe incomparable. Dans un mouvement ininterrompu de portés acrobatiques, les jeunes artistes défient la gravité, font exploser les limites du corps humain de manière inimaginable. Drôle, touchant, fascinant, Backbone est une bombe!

5 février, 20 h. Théâtre Lionel-Groulx de Sainte-Thérèse www.odyscene.com

LA FANFARE FANFARONNE

Le village de Toutenceleçon abrite une fanfare originale. Dirigée d'une main tantôt droite tantôt gauche par un chef imbu de lui-même, cette fanfare farfelue part en voyage.

CIRQUE D'AUSTRALIE À COUPER LE SOUFFLE!



Contre vents et marées, avec humour et douce folie, elle nous entraîne tambour battant du Brésil à l'Ukraine en passant par la planète Mars. Métissant musiques du monde et art clownesque, ce spectacle initie le public aux instruments de la fanfare avec un clin d'œil aux percussions... corporelles. Appuyé par des chorégraphies ludiques, chaque tableau musical

met en vedette la musique d'un pays. Mise en scène rigoureusement déjantée, voilà un moment de plaisir, de rires et de découvertes à passer en famille. (5 ans et plus). 2 mars. 15 h. Théâtre Lionel-Groulx de Sainte-Thérèse. www.odyscene.com 





JULIE NIQUETTE
info@lapresstouristique.ca

On cherche souvent des façons de développer le goût de la lecture chez nos enfants. Parfois, les solutions simples peuvent fonctionner. Je vous propose de lire avec eux pendant la relâche. Chacun son livre, pourquoi pas? Voici quelques suggestions pour vous et pour eux.

À GO, ON RALENTIT, PAR MADELEINE ARCAND ET MAXIME MORIN (LES ÉDITIONS DE L'HOMME)

C'est un fait : la vie va vite. Les fondatrices de l'entreprise Rose Buddha nous offrent un guide inspirant à suivre pendant 12 mois pour nous aider à nous reconnecter à l'essentiel et à retrouver notre calme intérieur. On nous propose de réfléchir à divers aspects de notre vie pour ainsi revenir à ce qui compte le plus pour nous. Les auteures se livrent aussi, ce que j'ai apprécié. Enrichi de magnifiques photos, ce bouquin vous accompagnera toute l'année durant, comme une amie qui vous veut du bien.

PET ET RÉPÈTE - LA VÉRITABLE HISTOIRE, PAR KATIA CANSIANI ET GUILLAUME PERREAULT (FONFON)

Cet album magnifiquement illustré s'adresse aux 5 à 8 ans, mais aussi à leurs parents qui se rappellent sans doute la fameuse histoire de ces jumeaux rigolos appelés Pet et Répète. Enfin, l'auteure Katia Canciani dévoile au grand jour

leur vraie histoire! Les jeunes lecteurs s'amuseront à suivre les tribulations des frères à travers leur parcours professionnel et les parents souriront au son unique (et magnifique) du rire de leur progéniture...

OLIVIA ET MIA - C'EST PAS DE LA TARTE!, PAR ÉVELYNE GAUTHIER (ÉDITIONS BOOMERANG)

Ce roman, qui s'adresse aux 9-10 ans, nous présente Olivia Lalumière et Mia Laframboise, les deux plus grandes amies du monde. Mia est vraiment douée en cuisine : elle a remporté trois fois le concours international C'est pas d'la tarte!

Lorsqu'elle est victime d'un sabotage, les choses se corsent et on déclenche une enquête. Je sais qu'à cet âge, j'aurais hautement apprécié cette histoire, de même que les petits tests ajoutés çà et là qui bonifient l'expérience des lectrices. À noter que l'histoire est livrée avec de grands caractères, ce qui facilitera leur compréhension.

En relâche, on lit!



EN TERMINANT...

Ce que j'ai compris, à travers toutes mes années comme chroniqueuse littéraire, c'est qu'il y a de la lecture pour tous les goûts et tous les âges. La meilleure façon d'inciter nos enfants à lire, c'est d'abord de prêcher par l'exemple. On peut en faire une activité en soi et s'offrir ensemble un temps de qualité pour lire. Si vous avez besoin de suggestions de livres qui correspondent à leur groupe d'âge, visitez une librairie et n'hésitez pas à questionner un libraire ou une bibliothécaire de votre bibliothèque préférée! Bonne lecture en famille!




bonjour
Agence immobilière



Marylin Laroche et Johanne Decelles
COURTIER IMMOBILIER COURTIER IMMOBILIER AGRÉÉE
286, rue Principale, Saint-Sauveur, QC J0R 1R0

Bur. : 450 227-8411 | Cell. : 450 512-2143 | jdecelles@remax-quebec.com



STE-ADÈLE | Nouveauté! Paisible unité de coin en rangée sur 3 niveaux. Etat impeccable. Nombreuses rénovations en 2016. Extérieur sans entretien, accès direct au condo, beaucoup de rangements dont 1 extérieur. Piscine commune à quelques pas. A distance de marche du charmant centre-ville de Ste-Adèle. MLS #28114037 **249 900 \$**



MORIN-HEIGHTS | Situé dans le prestigieux Domaine Le Balmoral, le golf et les pistes de ski de fond sont à l'honneur, un endroit de rêve à proximité de la pittoresque ville de St-Sauveur. Propriété élégante et spacieuse, spacieuse avec garage, véranda et solarium, petite chute d'eau, face au golf, accès direct du terrain à la piste de ski de fond. MLS #15469172 **464 000 \$**



STE-SAUVEUR | Une conception de haut standard avec garage double. Spacieuse propriété de 4 cac, 2 sdb, 1 solarium, 1 véranda. Terrain de plus de 53000 pc. MLS #27678357. **639 477\$**



Ste-Agathe | Spacieux Condo de 3 cac et 2 sdb avec vue imprenable sur le lac des Sables! Une fenestration abondante (refaite en 2017), 2 espaces de stationnement, rangement extérieur et terrasses soleil! Près de tous les services et activités. Un coup de coeur assuré! MLS #16935802 **254 900 \$**



SAINTE-ADÈLE | **Choix parfait!** D'allure contemporaine spacieuse/chaleureuse avec garage, 5 chambres et +3 salle de bains, idéal pour grande famille et travail à la maison. Aucun voisin arrière sentier pédestre à votre porte. Saisissez votre chance, une propriété possédant de multiples fonctions selon vos goûts! MLS #13368206



SAINTE-ADÈLE | **SKI-INSKI-OUT!** Magnifique propriété sis dans un secteur paisible à quelques minutes du village et des commodités. Superbe cottage qui vous charmera par sa vueses pièces spacieuses, sa luminosité et son site intime. Terrain aménagé aménagé de fleurs, d'un gazebo estival et de balcons pour profiter de l'extérieur au maximum! 2 garages dont 1 double. MLS #14843378



ALTITUDE 700

Le projet et son unité modèle sont inaugurés

Situé dans un cadre altitude idéal pour une vie de qualité, au cœur même du village de Saint-Sauveur, le projet de villas Altitude 700 sera officiellement inauguré le 7 mars. Ce concept unique composé de 15 villas situées sur un site tout aussi unique de la Vallée, est destiné à une communauté privée et privilégiée. Président de Landco, son constructeur, l'ancien champion de ski Marc Perreault, est passé depuis longtemps de la maîtrise des pistes à la maîtrise d'œuvre. Or, il s'agit ici de son plus récent joyau immobilier réunissant toutes les qualités auxquelles on peut s'attendre en 2020 de résidences de luxe et de villégiature.

« De Saint-Jérôme à Tremblant, notre équipe a depuis quarante trois ans, réalisé de nombreuses résidences de prestige et des complexes immobiliers. Partout, en toute transparence, nous avons su démontrer la qualité de notre travail tout en répondant aux exigences les plus élevées. Nos villas de Saint-Sauveur n'échappent pas à cette rigueur. »


En effet, tout y a été conçu selon des normes élevées en matière de confort et d'environnement, de bien-être et d'harmonie. Chaque unité d'une superficie de 2700 pieds carrés habitables comporte des matériaux écologiques et hypoallergéniques tels que des bois sans arsenic, des latex et peintures sans formaldéhyde, une plomberie sans plomb, des équipements de cuisson au gaz à faible émission. Des bornes électriques pour les véhicules sont aussi prévues, et fait non négligeable, les arbres et la verdure occuperont près de 30% du site.

Mais, à qui parmi nos lecteurs s'adresse le projet Altitude 700? Qui peut s'identifier à cette vision d'un

cadre conciliant milieux urbain et naturel dans un des villages les plus iconiques des Laurentides? Première réaction bien sûr, des amoureux irréductibles de ce cadre de vie. Mais également ceux et celles qui sont prêts à quitter une propriété devenue trop grande avec ses corvées saisonnières, mais sans rien perdre pour autant des plaisirs intrinsèques d'un véritable chez-soi. Cela dit, l'espace de vie n'a rien ici de négligeable. Chaque unité comporte trois chambres; trois salles de bain et une salle d'eau; un garage double.

Mais, pour ceux que le projet peut séduire, la grande valeur ajoutée est qu'il s'agit de villas en copropriété sans entretien. Et, Marc Perreault lui-même se plaît d'ailleurs à préciser en quoi consiste cette notion de : sans-entretien.

« La vision qui nous anime réside dans l'aspiration privilégiée de chacun de vivre comme bon lui semble. Or, de façon générale, cela implique de se soustraire d'abord des contraintes routinières. Aussi, nos propriétaires de villas bénéficieront-ils de tous les services de collecte d'ordures, de déneigement, d'entretien d'aires communes et de maintenance. Le mobilier urbain, tel que les lampadaires, relève aussi de notre responsabilité. Nos résidents pourront donc y apprécier sans souci l'instant présent. »

Dès les premières lignes, des lecteurs s'interrogent sans doute sur le prix que représentent tout ce confort, ce luxe, et cette liberté. Bien sûr tout est relatif, il faut en avoir les moyens financiers. Mais sans présumer de leurs intentions, il suffit aux intéressés de savoir qu'il en coûte au pied carré la moitié de projets semblables situés ailleurs dans d'autres localités prestigieuses de villégiature du Nord. 



 **La Presse**
Touristique

PROCHAINE ÉDITION : jeudi 5 mars
Réservez votre espace publicitaire
avant le 21 février



Distribuée partout dans les
Laurentides, à Laval et à Montréal
info@lapressetouristique.ca • 450-822-0816



Via Capitale Accès | Agence immobilière

Faire affaire avec moi, c'est payant !

Martin Bellemare

Courtier immobilier agréé
C : 514-692-3103 • B : 514-353-9942
mbellemare@viacapitale.com
www.immobilierbellemare.com

St-Faustin-Lac-Carré

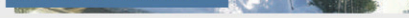


Lac-Supérieur

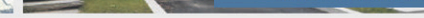


VENDU !

St-Faustin-Lac-Carré



Mont-Tremblant





2 Courtiers
EN ACTION.CA
Dans les Laurentides



MANON CHOQUETTE ET FRANÇOIS HUNEULT

Courtiers immobiliers résidentiels | 450-226-3927 | 450-227-2611
 mchoquette@royallepage.ca fhuneault@royallepage.ca

Vendeurs, à vos courtiers immobiliers !

Vous avez décidé de vendre votre propriété et avez choisi de faire appel à un courtier immobilier ? En utilisant ses services, vous bénéficiez de l'expertise d'un spécialiste dans le domaine. Il saura vous guider à travers tout le processus de vente du début jusqu'à la fin de la transaction.

AVEZ-VOUS VOTRE COURTIER ?

Comme vous passerez plusieurs heures ensemble, assurez-vous que l'énergie passe bien entre vous. Vous pouvez aussi consulter ce site pour découvrir tous les courtiers de votre secteur: www.centris.ca/fr/courtiers-immobiliers

SAVOIR-FAIRE TECHNIQUE, LÉGAL ET PROFESSIONNEL

Vendre sa maison est une décision importante qui implique plus souvent qu'autrement des sommes d'argent considérables. C'est un processus complexe qui exige des procédures à suivre et de

nombreux formulaires juridiques à remplir.

Le courtier maîtrise tous les outils technologiques reliés à la transaction immobilière, il vous renseigne sur des aspects techniques et vous guide vers les professionnels à consulter : estimation, financement, inspection, notaire, etc.

AISANCE SOCIALE

Un bon courtier est un habile communicateur, il **sait comment accueillir et répondre aux attentes** des acheteurs potentiels lors d'une visite de propriété. Il est également capable d'apaiser les tensions, de cadrer les échanges et de trouver les bons mots pour expliquer et négocier.

CE MÉTIER EXIGE UNE SOLIDE FORMATION, MENANT À UNE CERTIFICATION ÉMISE PAR L'ORGANISME D'AUTORÉGLEMENTATION DU COURTAGÉ IMMOBILIER DU QUÉBEC (OACIQ).

Le courtier immobilier porte la responsabilité de la transaction immobilière. Il est soumis à la Loi sur le courtage immobilier, se conforme aux exigences de l'OACIQ, contribue au Fonds d'indemnisation du courtage immobilier et souscrit une assurance responsabilité professionnelle.

PLUS DE VISIBILITÉ ET PLUS D'ACHALANDAGE

Le courtier immobilier affiche votre propriété dans le système Centris des courtiers et sur divers sites destinés aux consommateurs. Votre maison, domaine ou condo bénéficie donc d'une visibilité inégalée :

Près de 13 000 courtiers du Québec et leurs clients acheteurs; Présence sur Centris.ca, le site comprenant le plus grand nombre de propriétés à vendre au Québec



VOTRE ÊTES ENTRE BONNES MAINS

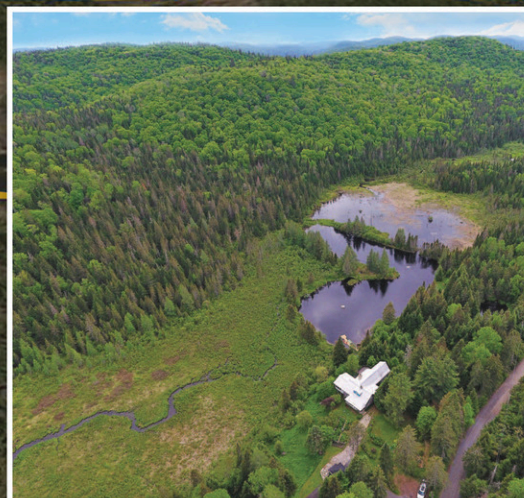
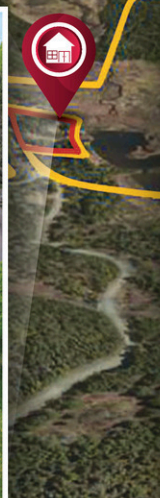
Le courtier immobilier est le professionnel à consulter pour une transaction immobilière réussie, **en toute tranquillité d'esprit, en toute sécurité, en toute facilité**. Vous aurez ainsi plus de temps à consacrer à tout ce qui compte vraiment pour vous!

MAGNIFIQUE DOMAINE SUR **7 MILLIONS** DE P.C.

MLS : 28793790
SAINTE-AGATHE-DES-MONTS

VIVEZ AU RYTHME DE LA NATURE ET **CRÉEZ** VOTRE **PROJET** ICI!

AIR PUR
 COCOONING
 ESPACE DÉTENTE
 RESSOURCEMENT



IMMOBILIER
TOURISME
PLEIN AIR
LOISIRS

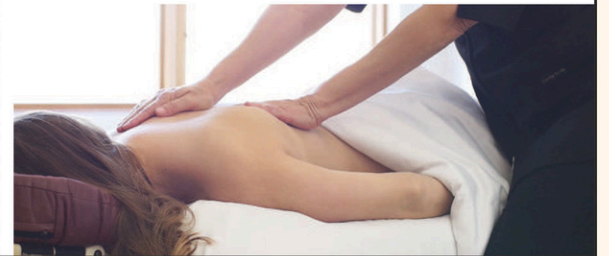
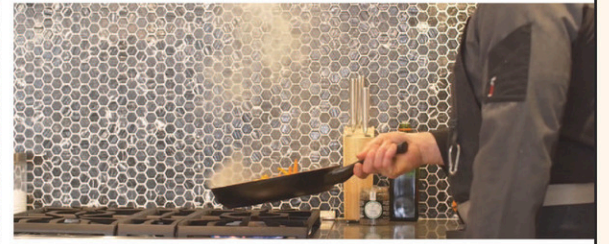
2 Courtiers 450-226-3927 | 450-227-2611
EN ACTION.CA mchoquette@royallepage.ca fhuneault@royallepage.ca

Manon Choquette | François Huneault
 Courtiers immobiliers résidentiels



TREMBLANT LIVING

Hébergement de prestige.
EXPÉRIENCE LÉGENDAIRE.



Votre unique option pour un hébergement de luxe sur la montagne de Mont-Tremblant.

Chalets. Villas. Condos. Nos propriétés sont choisies avec distinction.

Pour un séjour de rêve entre amis, une retraite corporative ou tout simplement pour relaxer.

tremblantliving.ca

->P003565-1