

L'info DE LA Basse-Lièvre

» VOTRE BULLETIN



Mercredi 13 avril 2022 • Vol. 65 - No. 28 • 14 736 exemplaires • InfodelaBasseLievre.ca

ORGANISMES DE LA VALLÉE DE LA LIÈVRE

Concertation autour des enjeux locaux

PAGE 03

Photo: L'Info de la Basse-Lièvre (Serge Caselato)

Une coalition demande des modifications au projet

YANNICK BOURSIER

yboursier@inmedias.ca

Alors que le deuxième projet de règlement a été adopté au dernier conseil municipal, une Coalition demande à la municipalité de Val-des-Bois de revoir le nouveau règlement proposé qui encadrera l'hébergement de courte durée de type Airbnb.

Dans ce nouveau règlement, il est prévu que l'usage résidence de tourisme complémentaire à l'usage principal soit permis selon différents critères. L'usage doit être exercé à l'intérieur d'une résidence familiale isolée, il devra avoir une distance de 500 mètres entre chaque nouvelle résidence de tourisme (en lien avec les permis déjà émis) et le bâtiment devra

garder son aspect résidentiel.

Dans le premier projet présenté en février, la municipalité avait aussi mis une condition concernant la certification de conformité de la fosse septique, mais cette condition n'est pas dans le deuxième projet de règlement adopté au dernier conseil.

Deux résidents de Val-des-Bois, Bernard Valois et Monique Gareau ont lancé une Coalition pour la paix au chalet en lien avec ces changements proposés. Ils souhaitent que le nouveau règlement soit modifié pour mieux répondre aux besoins des résidents permanents qui sont touchés par la présence de ces hébergements.

Ils proposent notamment la création d'un comité formé de représentants de plusieurs secteurs, y compris des citoyens, qui pourraient regarder les différents impacts. Notamment ceux liés à l'environnement avec la présence des lacs qui accueillent tous ces visiteurs.

La règle des 500 mètres est un aspect qui devrait être mieux défini, selon M. Valois. Il estime que cette distance devrait tenir compte de toute résidence pour permettre un hébergement de courte durée.

Il croit d'ailleurs que les permis déjà accordés avant le moratoire



ne devraient pas être maintenus et que les propriétaires devraient eux aussi répondre aux nouvelles règles, notamment en lien avec cette distance.

La coalition souhaite aussi une gestion des plaintes à la municipalité et une collecte des données pour les utilisateurs de ces hébergements. Ça permettrait de pouvoir contacter quelqu'un en cas d'enjeu avec des visiteurs d'un hébergement de courte durée.

De plus, le projet de règlement pour permettre l'hébergement de courte durée est aussi un des aspects dans ce dossier, estime Bernard Valois. «Il y a un règlement administratif qui va aller de pair avec le règlement de zonage. Sauf qu'ils ne le présentent pas en même temps.»

Selon lui, les deux règlements devraient être

présentés en même temps pour permettre aux citoyens d'avoir le portrait complet de ce dossier et des modifications que la ville va apporter.

Une autre demande de la coalition concerne les coûts des permis. Selon eux, les permis devraient être assez élevés pour compenser toutes les dépenses engendrées par ce nouveau règlement. «Si on a besoin d'une équipe pour gérer ça, ce n'est pas au contribuable de payer.»

Un registre sera ouvert le 19 avril pour les gens qui souhaitent se prononcer sur ce changement. À cette occasion, 98 signatures sont nécessaires pour passer à la prochaine étape. Advenant que ce chiffre soit atteint, le conseil aura à prendre une décision à savoir s'il y a référendum ou si le changement est abandonné. 71

PRÉVENEZ LES INFILTRATIONS D'EAU....
R.B.Q. : 5627-3758-01

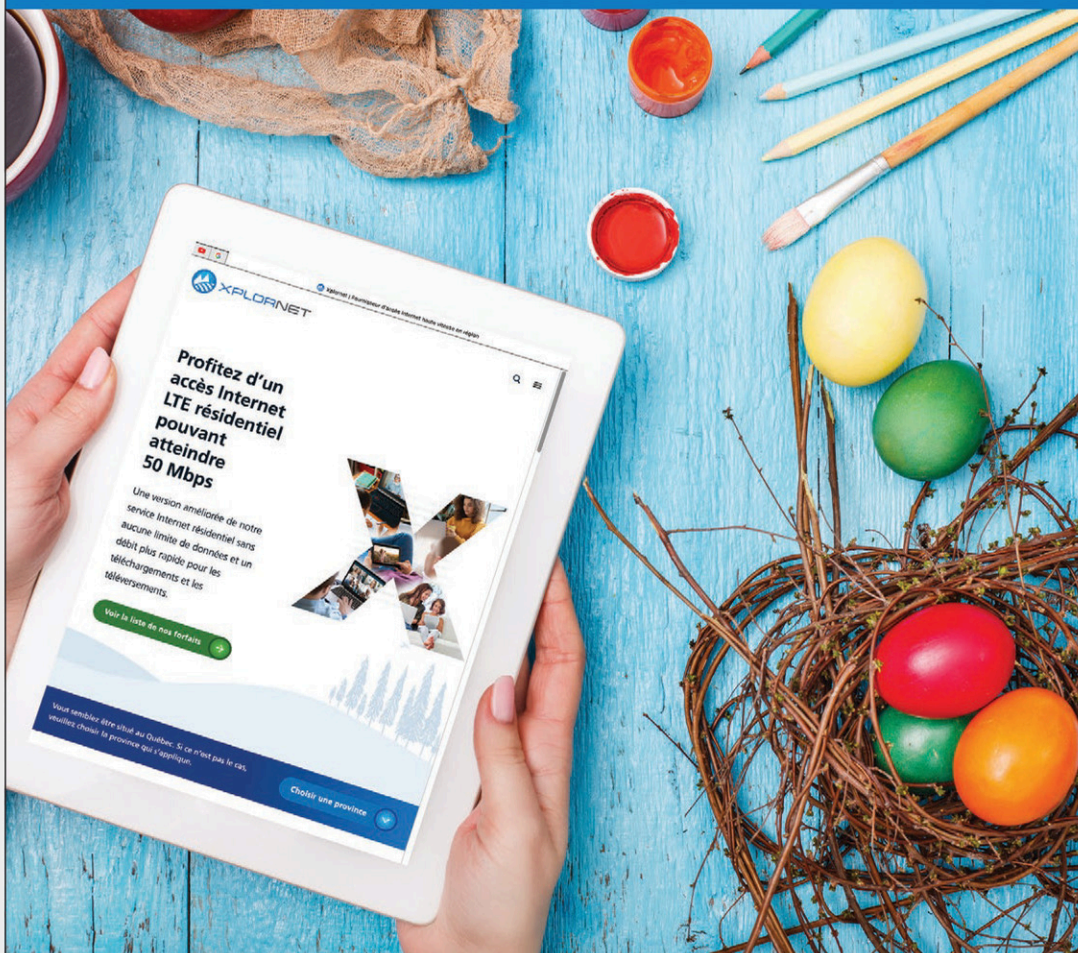
Faites appel dès maintenant à mes services !
Je découvrirai les causes et je vous proposerai les solutions qui s'imposent (travail garanti).

- Imperméabilisation de fondation.
- Réparation de fissures.
- Remplacement de drain français.
- Remplacement du tuyau d'entrée d'eau et d'égout.
- Installation de systèmes septiques.
- Redressement de fondations.

EXCAVATION MARIO PERRIER
bur. : 819-281-7208 cell. : 819-665-8925

SABLIÈRE EMP

Un accès Internet sans fil à partir de 59,99 \$/mois¹ avec Xplornet!



Xplornet vous propose des forfaits Internet sans fil conçus pour répondre à vos besoins tout en éliminant vos inquiétudes, car nous n'imposerons **aucune limite de données**; votre débit restera donc le même, quelle que soit votre consommation!²

Composez le 1-866-441-2546 dès aujourd'hui!



¹La promotion est offerte jusqu'au 30 avril 2022. La tarification à 59,99 \$ s'applique au forfait LTE 25 offrant des téléchargements atteignant 25 Mbps et une limite mensuelle de 350 Go. Contrat d'un an obligatoire. Frais d'installation de 49 \$. Taxes en sus. Le coût de location du matériel (sauf le routeur sans fil Xplornet qui est facultatif) est calculé dans ce tarif. ²Le débit Internet peut varier en fonction de votre configuration informatique, du trafic, du serveur et d'autres facteurs. Nos politiques de gestion du trafic s'appliquent; consultez le www.xplornet.com/fr/section-juridique pour en savoir plus. Les forfaits sont sujets à la disponibilité du réseau dans votre région. Des frais de vérification de votre site pourraient s'appliquer. Des frais supplémentaires pourraient s'appliquer si une installation de base n'est pas suffisante. Veuillez consulter le détaillant pour d'autres renseignements à ce sujet. Xplornet est une marque déposée de Xplornet Communications inc. © 2022 Xplornet Communications inc.

Importante rencontre de la Table de développement social de la Lièvre

SERGE CAZELAIS
scazelais@inmedias.ca

Le 6 avril dernier, la direction de la Table de développement social de la Lièvre invitait des représentants des organismes locaux à une journée de mobilisation des acteurs régionaux afin de discuter des enjeux qui touchent à la santé mentale.

La santé mentale positive, une santé dont il faut prendre soin, tenait-on à préciser. Il s'agissait d'une rencontre en présentiel, plutôt que sur une plate-forme virtuelle, et

c'est quelque chose qui a fait du bien à tous et à toutes.

L'importance d'une telle rencontre dans le contexte actuel de la levée de la plupart des mesures sanitaires liées à la COVID 19 n'est pas à démontrer. Elle s'explique aussi par la nécessité de mieux se connaître entre intervenants actifs au sein de la communauté.

En effet, si l'on peut être au fait qu'un ou l'autre organisme existe, bien souvent on ignore toute l'ampleur et certaines particularités de son travail sur le terrain. C'est ainsi que les participants ont pu alors



De nombreux organismes se sont donné rendez-vous la semaine dernière pour discuter de la situation sur le territoire notamment en santé mentale et en itinérance.

constater que des arrimages sont possibles, que tous sont gagnants si les organismes collaborent et aussi qu'en se connaissant mieux, il est plus aisé de diriger les individus vers les ressources qui sont les plus adéquates pour eux.

C'est justement un des grands constats qui s'est dégagé au fil de la journée. Les organismes de la Vallée de la Lièvre sont nombreux à manifester une réelle volonté de collaborer, de dialoguer, d'échanger sur leurs capacités et ressources et de s'inspirer l'un de l'autre lorsque cela est réalisable.

DÉFIS

La mobilisation des organismes et leur présence sur le terrain sont manifestes. Pourtant, ils font face à des défis qui n'en finissent plus de grandir. La mission de chacun est de répondre aux personnes dans le besoin. Les deux dernières années auront exposé de manière encore plus palpable l'ampleur de certaines réalités qui étaient déjà importantes avant la pandémie.

Certains organismes ont eux-mêmes un réel besoin de se reconstruire. La pénurie de main-d'œuvre et le financement qui stagne, voire qui diminue alors que les besoins augmentent font partie des défis qui se vivent au quotidien au sein des organismes.

Un autre défi consiste à remettre en marche les équipes. Les directives sanitaires émises par le gouvernement du Québec ont fait en sorte que certaines interventions et des suivis avec les personnes dans le besoin ne pouvaient se tenir qu'au moyen des outils de communications virtuelles et sur les réseaux sociaux. Certes, s'il y a des aspects positifs

à pouvoir communiquer ponctuellement par messagerie une à deux fois par jour avec une personne qui traverse une période de défis liés à sa santé mentale, il faut comprendre qu'effectuer du travail social uniquement par une plate-forme virtuelle n'est pas envisageable à moyen terme, encore moins à long terme.

En plus des discussions, les participants à cette journée ont eu droit à un atelier sur la résilience offert par Marcella Kafka et Brigitte Masse-Dassylva du CISSO, puis à deux ateliers offerts par la Maison de la famille et CDC Rond-Point qui ont brossé le portrait de la situation de l'itinérance dans la Vallée de la Lièvre, tout en identifiant certaines idées reçues quant à cette réalité.

L'organisme le Boulev'art de la Vallée a offert une présentation du projet Relief et celui du réseau des Éclaireurs. Les représentants des organismes ont aussi pu prendre connaissance de manière plus approfondie des services qu'offrent le Centre Alpha Papineau, Cap Santé Outaouais et SOS Contact Al-To. Enfin, Rose Kipa et Fatim Sangaré de la Table de développement social de la Lièvre ont animé un atelier sur les grands enjeux auxquels font face les organismes locaux.

Au terme de cette journée de mobilisation, plusieurs ont exprimé le souhait que de telles rencontres entre intervenants puissent avoir lieu plus souvent. C'est qu'une seule journée ne suffit pas pour se doter d'un plan d'action concerté en santé mentale. La volonté est donc vive de développer et entretenir ce lien entre organismes.

Portrait de la situation en santé mentale dans la Vallée de la Lièvre

Les besoins sont immenses, les ressources existent

SERGE CAZELAIS
scazelais@inmedias.ca

La journée de mobilisation organisée par la Table de développement social de la Lièvre a permis de brosser un portrait de la situation actuelle en santé mentale dans la région. Si les besoins étaient déjà immenses, les deux dernières années ont vu une augmentation des défis et des problématiques.

Par exemple, certaines familles sont plus divisées que jamais. On s'est pointé du doigt entre vaccinés et non-vaccinés, on a collé sur certains des étiquettes de complotistes, de covidiot. Certaines blessures sont vives et prendront du temps à cicatrifier. Cette polarisation des points de vue a entraîné le fait qu'au sein des familles et des groupes d'amis certains ne voulaient plus se parler. On ajoute ça aux directives de confinement émises par le gouvernement du Québec et on obtient un résultat préoccupant qui est suivant : le phénomène de la solitude s'est amplifié.

Certaines personnes ont vécu et vivent encore de la détresse face au climat social. Le virus inquiète, mais aussi la situation en Ukraine dont on entend beaucoup parler. Puis il y a l'augmentation des prix de l'essence, des denrées alimentaires. C'est à un tel niveau que le point de rupture de l'équilibre émotionnel est atteint, voire dépassé chez de nombreux individus.

À ce titre, au fil des discussions en atelier, certains intervenants d'organismes notent que le nombre de personnes en situation d'itinérance a doublé dans la

région. On a aussi mis en évidence que des jeunes mères de famille dans le besoin hésitent désormais à demander de l'assistance à cause de la situation liée à la pandémie. Des jeunes se demandent s'il y a de l'espoir et se questionnent : Ai-je envie de fonder une famille dans un tel contexte?

Bref, nombreux sont les intervenants à noter qu'il y a un réel essoufflement au sein d'une partie de la population. Il y aura un après-covid, mais ça demeure de l'inconnu. De là la pertinence et l'importance du réseautage, de connaître les ressources et les capacités de chacun des organismes et ainsi mieux répondre aux besoins de chaque personne et diriger les individus vers les ressources les plus adéquates compte tenu de sa situation.

La communauté gagne aussi à connaître les organismes qui s'activent sur le territoire. Un organisme comme le Centre Alpha Papineau qui offre des activités d'alphabétisation contribue à faire grandir l'estime de soi et devient ainsi un remède à la solitude et à l'isolement. SOS Contact Al-To travaille à la socialisation et à la prévention des dépendances. La Table de développement social peut aussi constituer le pont entre un individu dans le besoin et un organisme.

MOT CROISÉ # 764



La réponse à nos jeux

SOLUTION DU MOT CACHÉ : **CIMENT**



AMADOU BARRY

L'Info de Basse-Lièvre
» VOTRE BULLETIN

L'Envol

La Presse Touristique

Le Temps de Vivre

Contactez votre stratège média
819.930.9377 • abarry@inmedias.ca

Une évaluation des coûts pour une reconstruction

YANNICK BOURSIER

yboursier@inmedias.ca

La grange située sur le site de Champboisé de L'Ange-Gardien pourrait bien être reconstruite pour permettre les projets de développements prévus par la municipalité.

Depuis des années, L'Ange-Gardien prépare le développement de ce site que la municipalité a acquis pour en faire un lieu touristique important dans le secteur. Une scène, un jardin botanique et un sentier des arts sont notamment prévus sur le site.

Le projet prévoyait aussi de réaliser un projet de restauration, possiblement une micro-brasserie, dans la grange sur le site. Toutefois, des enjeux touchant l'état du bâtiment viennent complexifier ce projet.

Les informations prises par la municipalité dans les derniers mois laissent présager que la grange n'est pas assez solide pour devenir un bâtiment public aussi fréquenté. «Elle présente des signes de faiblesses, confirme le maire, Marc Louis-Seize. Elle est un peu instable.»

«Il y a un doute qu'elle pourra s'affaisser. Pour faire un bâtiment public, tu veux quelque chose de sécuritaire.»

Marc Louis-Seize

LES COÛTS

Lors du dernier conseil, la municipalité a donné un mandat à une firme de réaliser une étude de faisabilité pour les coûts d'une reconstruction.

La décision finale pour le futur de cette grange n'est pas encore prise, affirme le maire. Mais ça pourrait se concrétiser



Le conseil de L'Ange-Gardien a demandé une étude de faisabilité pour les coûts de reconstruction de la grange de Champboisé alors qu'une décision doit être prise sur le futur de l'édifice.

bientôt. Les coûts pour rendre la bâtisse actuelle aux normes et sécuritaire seraient astronomiques selon lui.

C'est pourquoi la reconstruction d'une nouvelle grange, dans le même style que l'actuelle, est le scénario le plus envisageable en ce moment. «Ils vont nous proposer de quoi. On va regarder tout le dossier et les coûts que ça engendrait de garder tout ça.»

Il souligne aussi que la grange est un élément majeur dans le projet de développement de Champboisé et c'est pourquoi il veut s'assurer que tout se fait de façon sécuritaire. «Dans l'optique du projet de Champboisé, c'est important qu'on puisse développer et offrir de la restauration.»

«C'est important aussi pour la pérennité de tout l'ensemble du projet», ajoute-t-il.

Prolongement du site de vaccination

Le Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais avait annoncé la fermeture de ses sites de vaccinations plus tôt cette année. Mais avec l'arrivée de la 6e vague, certains sites resteront ouverts. C'est le cas du site de vaccination au centre communautaire de Buckingham qui a vu ses services prolongés. Le CISSSO a l'autorisation d'occuper les lieux jusqu'au 31 mai pour le moment.



Difficultés financières, parlons-en !

Au service des entreprises et des particuliers



Bureau de Buckingham

533, avenue de Buckingham, Gatineau

Sylvie Lyons

CIRP, Syndic autorisée en insolvabilité

Ligne directe : 819 410-0430
slyons@ginsberg-gingras.com

ginsberg-gingras.com/ibl



L'info Basse-Lièvre >>> VOTRE BULLETIN

133-B, rue Joseph (secteur Buckingham), Gatineau
Québec J8L 1G1
819 568-7544
Annonces classées : 1 866-637-5236
infodelabasselievre.ca

Directeur administratif
Sylvain Lacasse
slacasse@inmedias.ca

Directrice développement
Chantal Roussel
croussel@inmedias.ca

Directrice finances/
ressources humaines
Katy Dufresne
kdufresne@inmedias.ca

Directrice aux ventes
Élise Léonard
eleonard@inmedias.ca

Stratège médias
Amadou Barry
abarry@inmedias.ca

Mario Legault
mlegault@inmedias.ca

Directrice de l'information
Marilou Séguin
mseguin@inmedias.ca

Journaliste
Yannick Boursier
yboursier@inmedias.ca
Davide Buscemi
duscemi@inmedias.ca

Directrice web
Mélodie Rivest
mrivest@inmedias.ca

Gestionnaire de communauté
Jacob Chartrand
jchartrand@inmedias.ca

Directeur de l'infographie
Marc Cadieux

Infographistes
Julie Leclerc
Émilie Constantineau
Martine Cotton
Jessica Lacroix
Samantha Doiron
Tanya Laframboise

TIRAGE : 14 736 EXEMPLAIRES

RÉSEAU SÉLECT

Membre hebdomadaire QUÉBEC



Financé par le gouvernement du Canada

Propriété de In Médias inc.

Imprimé par Transcontinental inc.

Distribué par PubliSac



Un nouveau guichet vise à donner accès à des soins de premières lignes à ceux qui n'ont pas de médecin de famille

Guichet d'accès à la première ligne

Un service pour les gens qui n'ont pas de médecin de famille

YANNICK BOURSIER

yboursier@inmedias.ca

Le Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais (CISSSO) a amorcé le déploiement d'un nouveau Guichet d'accès à la première ligne (GAP) qui doit aider les gens n'ayant pas de médecin de famille à avoir accès à des services.

Ce nouveau projet est en déploiement progressif depuis quelques semaines auprès des gens qui sont inscrits au guichet d'accès à un médecin de famille (GAMF). Ce guichet unique qui doit aider les gens à se trouver un médecin de famille, alors qu'environ 35 000 personnes n'en ont pas en ce moment.

En attendant d'avoir un médecin de famille, ces personnes pourront profiter de ce nouveau guichet pour obtenir des réponses à leurs questions et possiblement un rendez-vous avec un médecin, quel qu'il soit.

«Avoir accès au GAP ne remplace pas le temps d'inscription pour la prise en charge au GAMF, explique Dre Emmanuelle Britton, responsable du GAP. Mais ça vous offre une évaluation téléphonique et une orientation, si requise vers un médecin de famille, mais aussi avec la connaissance approfondie des autres services.»

Parce que ça se pourrait qu'il ne soit pas nécessaire que la personne voie un médecin pour répondre à ce besoin. Des ententes sont aussi conclues avec d'autres professionnels, comme par exemple des pharmaciens, pour qu'ils puissent prendre en charge certains besoins exprimés à travers ce guichet.

Le projet a été testé dans le Bas-Saint-Laurent, mentionne Dre Britton. À cette occasion, environ 50% des appels nécessitaient un rendez-vous avec un médecin alors que le reste pouvait être traité par un autre professionnel.

INSCRIPTION

Pour avoir accès à ce nouveau GAP, les gens qui n'ont pas de médecin de famille doivent être inscrits au GAMF. C'est pendant la période d'attente pour un médecin qu'ils peuvent bénéficier des services du GAP.

Présentement, le déploiement se fait à travers tout l'Outaouais par priorité de besoins chez les gens. Lors de l'inscription au GAMF, une priorisation est faite du cas de la personne selon l'âge, la santé, etc.

Les deux niveaux de priorités principaux ont déjà été informés de l'implantation et de leur accès au GAP par lettre. Cette semaine, le 3e niveau devrait être aussi déployé. Il ne restera que les niveaux moins urgents. Le déploiement complet est attendu pour septembre.

Les responsables invitent par contre les gens qui n'ont pas de médecin de famille et qui ne se sont pas inscrits au GAMF à le faire pour pouvoir profiter de ce nouveau guichet en cas de besoin.

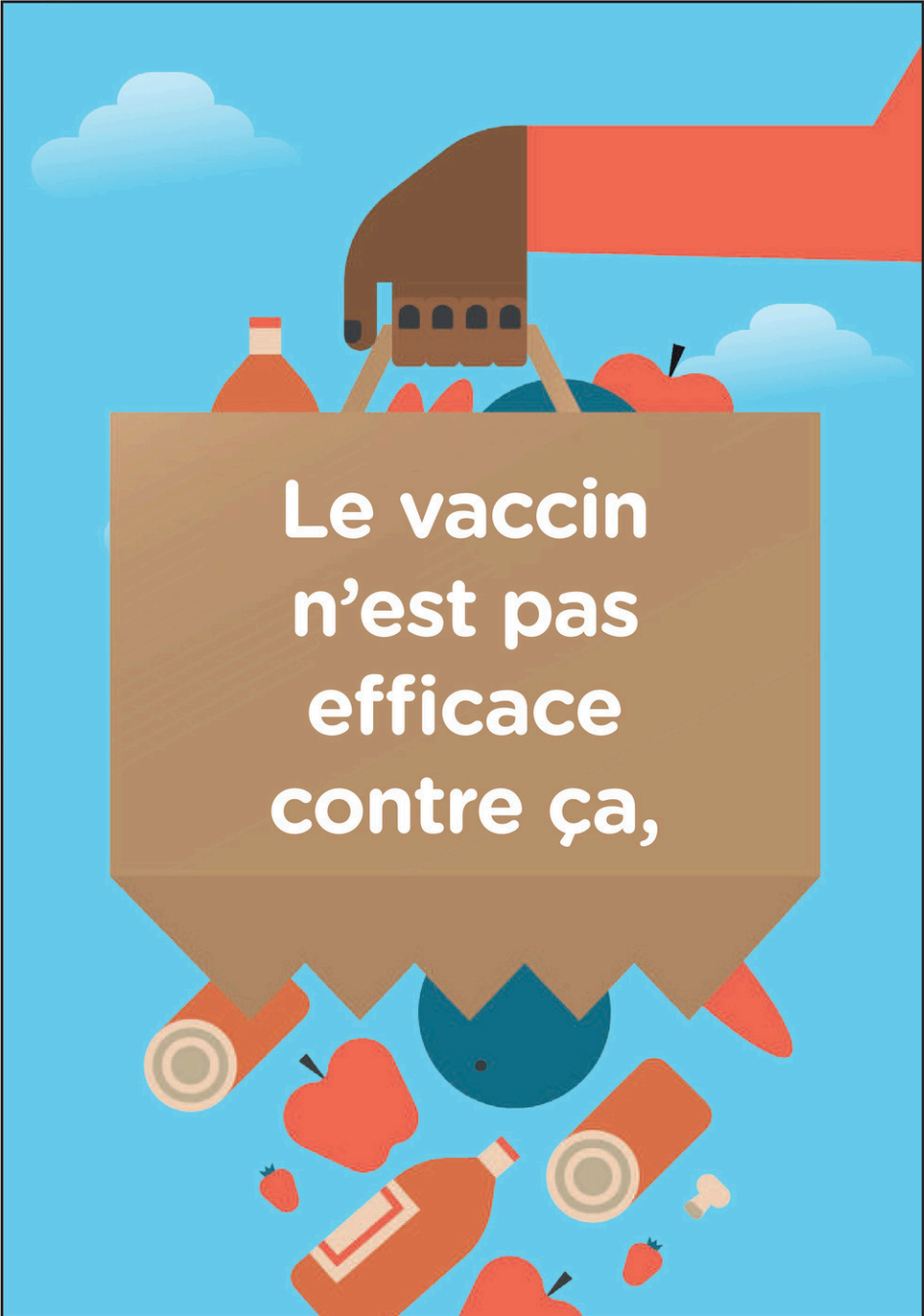
Il est aussi recommandé aux gens qui se sont déjà inscrits et qui ont eu des changements dans leur santé d'aller le mentionner puisque ça pourrait changer la priorisation.

MÉDECIN DE FAMILLE

Par ailleurs, ce service s'adresse uniquement aux gens n'ayant pas de médecin de famille. Il ne changera pas, pour le moment, l'enjeu de la difficulté d'accès à leur médecin pour ceux qui ont la chance d'avoir un médecin de famille.

Malgré tout, il pourrait y avoir un impact collatéral pour ces gens, estime Dre Britton, puisque le GAP a amené un travail de collaboration plus grand avec les partenaires. «Je vous dirais qu'en parallèle, on peut travailler à améliorer l'accès en première ligne pour tous.»

(Photo : Pixabay)



Le vaccin n'est pas efficace contre ça,

mais très efficace contre la COVID-19.

Quebec.ca/vaccinCOVID

La vaccination, encore et toujours la meilleure protection.

Votre gouvernement

Québec

>X033712

50 ans de télévision communautaire, ça se fête!

SERGE CAZELAIS

scazelais@inmedias.ca

Le 4 avril 1972 naissait TVC 5, la télévision communautaire de Buckingham qui était désignée ainsi en référence au numéro de la chaîne à laquelle elle était diffusée. La station qui est désormais connue sous le nom de TVC Basse-Lièvre fête ces jours-ci ses 50 années d'activité à informer et divertir le public et les organismes de la Basse-Lièvre.

Si les réalités actuelles sont le théâtre de rivalités entre les réseaux nationaux, les diverses chaînes spécialisées et les espaces numériques, aux yeux de Michel Parenteau, président du conseil d'administration de la station, ce 50^e anniversaire témoigne de la pertinence de TVC Basse-Lièvre qui se perpétue jusqu'à ce jour. C'est, selon lui, un véritable accomplissement. « Au sein du c.a. et du personnel, nous avons un sentiment de devoir accompli », a-t-il affirmé.

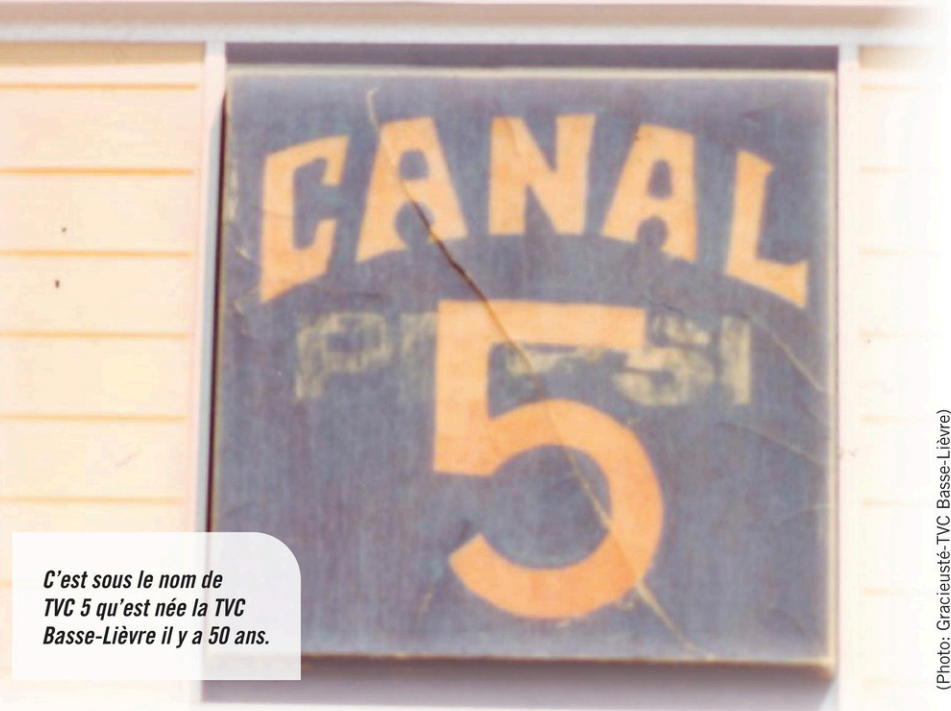
C'est que TVC Basse-Lièvre a toujours su porter l'image visuelle de la région, nous a-t-il expliqué. La programmation est conçue pour mettre en valeur les particularités de la région et intéresser le public de la Basse-Lièvre, un mandat que ne pourrait pas remplir un réseau national. « Une télévision communautaire, le mot le dit, ça appartient à sa communauté. C'est par elle et pour elle qu'elle existe. », nous dit Michel Parenteau.

Il poursuit dans le même sens au sujet de la mission des émissions d'information et d'affaires publiques de la station. Un média communautaire qui se veut proche des gens doit être capable de se démarquer et de se renouveler. « On ne traite pas l'information comme le font les grandes stations nationales, on ne la traite pas non plus comme on le faisait en 1972 », dit Michel Parenteau, qui tient à souligner l'importance de couvrir l'information locale.

Les archives vidéo qui sont conservées à la station sont abondantes, variées, riches de contenus et d'histoire et ne demandent qu'à être mises en valeur. À ce titre, deux séries d'émissions vont bientôt débiter. La première intitulée La voûte présentera au fil des semaines des extraits tirés de ces archives. La seconde émission intitulée Rétro 50 ira à la rencontre et recevra des artisans et des témoins des 50 années qui ont marqué l'histoire de TVC Basse-Lièvre.

La direction de la station et ses artisans voient l'avenir avec optimisme. Tous se sentent prêts à relever les prochains défis. Les finances de la station sont saines. Les relations avec les autres partenaires de l'information locale sont excellentes. Les équipes de production et d'animation des émissions sont motivées, nous déclare Michel Parenteau.

Mentionnons qu'une nouvelle page d'histoire s'est récemment inscrite. En effet, une nouvelle directrice générale a été récemment



C'est sous le nom de TVC 5 qu'est née la TVC Basse-Lièvre il y a 50 ans.

(Photo: Gracieusité-TVC Basse-Lièvre)

nommée au sein de l'organisme. Il s'agit de madame Audrey Prud'homme. « C'est une première, une femme à la direction générale », nous dit fièrement Michel Parenteau. « Nous nous attendons à un type de gestion différente des précédentes, compte tenu du bagage d'expérience qu'elle nous apporte », ajoute-t-il. En effet, madame Prud'homme n'en est pas à ses premiers pas en gestion d'une télévision communautaire, elle qui a œuvré durant plusieurs années dans des

fonctions similaires pour TVC d'Argenteuil.

Michel Parenteau a aussi tenu à souligner que les projets citoyens sont toujours les bienvenus. Que ce soit pour une émission particulière d'intérêt pour la région, ou encore pour une série, la porte est grande ouverte. « TVC Basse-Lièvre, c'est notre station à tous et à toutes et elle appartient aux citoyens, à notre communauté » a-t-il tenu à dire.

On pot?ne

Radio Radio a ravivé notre flamme à Buckingham!

On peut dire que la scène IN Médias a vibré pas mal vendredi dernier! C'est avec le show électrisant de Radio Radio qu'on a testé cette scène en formule cabaret à la Salle Desjardins. On en voulait encore et encore! Une proximité avec les artistes, un spectacle comme dans son salon avec des gens heureux et qui ont lâché leur fou et une équipe du CCestacade parfaitement accueillante! Le duo très généreux n'a pas hésité à inviter les jeunes sur la scène le temps d'une chanson puis descendu à maintes reprises danser et chanter dans leurs fans! Définitivement un charme cette formule cabaret.



La Famille Rona Outaouais maintenant ici



Mme Chantal Veilleux et M. Claude Bélec qu'on connaît déjà comme propriétaires du magasin Rona Val-des-Monts depuis 2012, viennent tout juste de faire l'acquisition de 2 autres magasins en Outaouais. Situées dans les anciens locaux de Matériaux Bonhomme, les nouvelles succursales de Papineauville et Buckingham font maintenant partie de la grande famille Rona Outaouais qui devient ainsi le plus gros marchand propriétaire dans l'industrie de la rénovation résidentielle et commerciale de la région. Reconnus pour la qualité de leur service et produits, leur arrivée est bien sûr un ajout pertinent pour notre région! Félicitations à vous 2 et votre grande famille.



Simon Grand'Maître



Cette semaine nous vous présentons un nouveau collaborateur pour nous, Simon Grand'Maître, agent aux communications du Carrefour Culturel l'Estacade. Ce jeune papa sympathique et ambitieux arrive à un moment parfait pour le CCestacade qui est en pleine ascension de 2022! Bienvenue Simon et bon succès dans ce beau défi.

Marché de l'Outaouais

Un projet d'ECOdollars qui permet de développer l'offre partout en Outaouais



YANNICK BOURSIER
yboursier@inmedias.ca

Les produits du Marché de l'Outaouais pourront bientôt être livrés dans toutes les MRC du territoire, alors que de nouveaux points de dépôt s'ajouteront à ceux de Gatineau et de la MRC des Collines.

Le Marché de l'Outaouais est un point de service qui regroupe plus d'une centaine de producteurs de partout en Outaouais sur le même site Internet permettant aux gens d'avoir accès à des produits d'ici. Ces derniers sont livrés à différents points de service où les gens peuvent les récupérer.

Présentement, les points de services sont à Gatineau et dans la MRC des Collines, mais de nouveaux points s'ajouteront dans toutes les MRC dans les prochaines semaines, confirme la directrice, Audrey Demars. «C'est un service qu'on va développer à partir du mois de juin.»

«Ça ne sera peut-être pas pour tous les produits aux débuts, mais l'ambition c'est de rendre accessible tous les produits du marché à tous les habitants de l'Outaouais», ajoute-t-elle.

C'est dans la volonté d'être encore plus le Marché de l'Outaouais que ce dernier met en place ces nouveaux points de services. Il y a des produits disponibles dans certaines régions qu'il faut offrir aux autres MRC et vice versa.

ECODOLLARS

Un des éléments permettant ce déploiement, c'est le nouveau programme ECOdollars mis en place par le Marché de l'Outaouais. C'est un programme qui permet aux gens de prépayer leur commande en mettant de l'argent dans leur compte du Marché de l'Outaouais par virement. Et, en achetant, ils payent avec cet

argent mis en banque. Ça évite l'utilisation des cartes de crédit ou de débit qui nécessite que le marché retourne 3% des dépenses pour chaque transaction.

Au lieu d'envoyer ce montant à ces compagnies, le Marché de l'Outaouais en octroie une partie à Moisson Outaouais pour qu'ils puissent acheter des produits des producteurs locaux à travers le site. C'est un montant de 1702,65\$ qui a été remis entre le 1er avril 2021 et le 31 mars 2022 correspondant à 1,5% des montants prépayés avec ECOdollars.

L'autre pourcentage de 1,5% est mis de côté pour permettre au Marché de l'Outaouais de se développer, notamment pour le déploiement de nouveaux sites de cueillette et pour l'achat d'un camion électrique pour aller chercher les produits.

«C'est un beau montant qui ne coûte rien à personne, indique Mme Demars. Si on ne les donne pas à Moisson Outaouais, on va le donner à Paypal ou autres.»

Babillard

Envoyez votre court message avant 11h le lundi à: redaction-outaouais@inmedias.ca

CHEVALIER DE COLOMB CONSEIL 12556

Les activités des Chevaliers de Colomb conseil 12556 à Masson-Angers reprennent. Le 14 avril, rencontre de l'exécutif. Le 21 avril, rencontre de tous les membres chevaliers. On vous attend en grand nombre.

STEAMPUNK BUCKINGHAM présente

L'heure du thé

Mardi 26 avril
13h à 15h30

Concours de théière et de tasse

Léger goûter et musique

Salle communautaire St-Stephen
395 Chemin Donalson

Gratuit

« En ces temps de désinformation et de méfiance du public accrues, cette nouvelle législation fera en sorte que la population canadienne aura accès à des nouvelles locales et nationales de qualité fondées sur des faits », estime Ottawa.

(Photo Depositphotos)

Projet de loi sur l'indemnisation des médias

Ottawa veut forcer les géants du Web à financer les médias

MARILOU SÉGUIN

mseguin@inmedias.ca

Afin de soutenir une presse libre et indépendante et « remédier au déséquilibre du marché », Ottawa veut que les plateformes numériques indemnisent les médias pour le partage de leur contenu d'information. Le gouvernement a ainsi déposé un projet de loi visant à garantir une « rémunération équitable » par les géants du Web aux médias d'information pour le contenu de nouvelles qui est mis à disposition sur leurs plateformes.

Lors d'une conférence de presse le 5 avril, le ministre du Patrimoine canadien Pablo Rodriguez a présenté le projet de loi C-18, la Loi sur les nouvelles en ligne, qui établirait un cadre permettant aux médias de négocier des ententes avec des plateformes en ligne, tels Facebook (Meta) et Google, par exemple. Les médias seraient également autorisés à s'associer à d'autres entreprises de presse pour des négociations collectives, indique

Ottawa. Les plateformes qui ne respectent pas la nouvelle loi pourraient se voir imposer des pénalités financières.

« Cela représente une étape fort attendue et tellement importante dans notre lutte face aux Géants numériques qui s'accaparent d'une grande partie des revenus avec l'utilisation de nos contenus », affirme Sylvain Poisson, directeur général d'Hebdo Québec dont est membre In Médias.

« Les gens comptent beaucoup sur leurs médias, régionaux, nationaux, pour comprendre ce qui se passe dans leur communauté, ce qui touche le monde qui les entoure. Aujourd'hui plus que jamais, on a besoin d'un écosystème de nouvelles qui est dynamique, en bonne santé. »

- Pablo Rodriguez, ministre du Patrimoine canadien

La Fédération professionnelle des journalistes du Québec (FPJQ) se réjouit aussi cette « bonne nouvelle ». « L'information journalistique de qualité est

un bien public et compte tenu de l'exode des revenus vers les GAFAM, il est approprié que les médias puissent toucher des redevances pour continuer leur mission d'informer les citoyens. [...] Les médias ont besoin de ressources financières pour continuer à informer la population. Leur rôle est crucial à une saine démocratie », souligne Michaël Nguyen, président de la FPJQ.

UN MODÈLE FONDÉ SUR LA NÉGOCIATION

Le projet de loi repose sur un modèle inspiré de celui en place en Australie, basé sur la négociation. Le gouvernement est convaincu que son projet de loi « va permettre de bâtir une société numérique plus forte, plus juste, où tous les joueurs du plus grand aux plus petits pourront s'épanouir ». Ottawa souhaite que la mesure soit en place dans un horizon de six mois à 12 mois, et croit que le projet de loi pourrait rapporter de 150 à 200 M\$ pour financer les médias du pays.

Le Conseil de la radiodiffusion et des télécommunications canadiennes (CRTC)

est désigné comme régulateur de cette nouvelle loi, indique Ottawa. Il établirait les mécanismes et les procédures nécessaires à la mise en œuvre de la Loi, notamment le processus de négociation.

LE SAVIEZ-VOUS ?

« Plus de 450 médias d'information ont fermé leurs portes depuis 2008 au Canada, dont plus de 60 au cours des 2 dernières années seulement. Les plateformes numériques et les médias sociaux sont les portails où les gens trouvent, lisent et partagent les nouvelles. En raison de cette situation, les revenus publicitaires sont passés des entreprises de presse et des journalistes locaux à ces intermédiaires, qui profitent du partage et de la distribution de nouvelles canadiennes. En 2020, les revenus publicitaires en ligne au Canada ont atteint 9,7 milliards de dollars, et 2 entreprises ont accaparé plus de 80 % de ces revenus. » Source: Patrimoine canadien

Retro 50
mardi 20h
Hélix : 10 Illico : 9



TVC
BASSE-LIÈVRE

Frères et Frac, les Riponais en spectacle !

JULIETTE PISSARD

jpissard@inmedias.ca

Le trio riponais, Frères et Frac, qui s'est formé l'année passée à l'occasion du Festival de musique traditionnelle de Papineau, remonte sur scène pour un concert à la salle Desjardins de Gatineau le vendredi 22 avril.

À la suite du succès de leur premier concert, les deux frères Marc-Antoine et Martin Otis ainsi que leur « Frac » François Allard, tour à tour musiciens confirmés, et pères de famille dévoués, ont décidé de se réunir une nouvelle fois pour un spectacle haut en couleur ! La musique traditionnelle ici c'est une histoire de famille et d'amitié !

« On a tous les trois une vie de famille, et on a chacun nos emplois respectifs à côté du groupe, mais on est aussi des amoureux de la musique alors on a eu envie de voir ce que ça pouvait donner de jouer tous les

trois ensemble. C'est notre premier contrat depuis la formation du groupe. On est vraiment impatient de monter sur scène une deuxième fois, on ne s'attendait pas à ce que le groupe fonctionne aussi bien, et on a vraiment hâte de présenter au public nos nouvelles compositions. On fait très peu de reprises, et quand c'est le cas on fait ça à notre manière. On travaille beaucoup nos arrangements, il y a de la recherche dans notre musique, on a une base traditionnelle sur laquelle on rajoute des sonorités plus jazz, puis des petites touches bien à nous. C'est quelque chose que vous n'entendez pas souvent. C'est une musique à nos couleurs ! », explique le violoniste Marc-Antoine Otis

Au programme de ce spectacle, musique, chanson et bonne humeur à venir partager seul, en famille ou entre ami. Le trio jouera ces nouveaux morceaux à deux violons et une guitare qui parfois se transforme en violon puisque l'ami Frac manie aussi bien les deux instruments !

(Photo : Gracieuseté)



Le trio Frères et Frac sera de passage à la salle Desjardins à Buckingham le 22 avril prochain

Pour cette occasion ils ne seront pas seuls sur scène. Leurs trois filles respectives, Alié-Rose Otis, Marielle Otis et Emma Allard, également violonistes en herbe, viendront prendre part au medley l'espace de quelques morceaux.

ajoute fièrement Marc-Antoine Otis.

Un passage de trois à six violons, c'est donc un véritable orchestre familial qui va opérer sous vos yeux

« On est vraiment heureux d'être réuni sur scène et de pouvoir partager ça avec nos enfants. C'est vraiment un beau moment à vivre tout ensemble. Et puis ça permet aux filles de se familiariser avec le monde du spectacle, de ressentir la frénésie d'un concert. Mais attention, ce ne sont pas des débutantes, ça fait des années qu'elles pratiquent, elles ont un sacré niveau ! »,

D'autres dates pour le moment encore confidentielles sont à venir pour le groupe traditionnel de Ripon qui ne compte pas s'arrêter en si bon chemin.

« Pour l'instant, le groupe est encore très récent, donc on va faire ça progressivement, mais pourquoi ne pas sortir un album un jour, en tout cas on aimerait bien ça », lance Marc-Antoine Otis dans un clin d'œil. 🎸

Patrimoine

La MRC des Collines veut réaliser un nouvel inventaire

YANNICK BOURSIER

yboursier@inmedias.ca

Une demande de financement a été déposée au ministère de la Culture pour permettre à la MRC des Collines-de-l'Outaouais de faire un nouvel inventaire de son patrimoine.

(Photo: L'Envol-Archives)



Le préfet de la MRC des Collines, Marc Carrière.

Un inventaire existe déjà dans la MRC, mais la dernière mise à jour date de 2009. L'objectif est de retravailler cet inventaire pour s'assurer que tous les immeubles patrimoniaux sur le territoire s'y retrouvent et qu'ils ont toute la bonne information.

municipal en patrimoine immobilier. Un montant de 254 331 \$ lui a été accordé il y a quelques semaines en vertu de cette entente qui permettra d'aider à la réalisation de travaux.

Ce projet n'est que la première partie dans le plan de la MRC des Collines pour la protection de ce patrimoine, explique le préfet, Marc Carrière. « À partir de là, on va voir si certains doivent être cités. »

C'est ce que la MRC des Collines vise comme projet à moyen terme après avoir réalisé son inventaire patrimonial, si le résultat démontre aussi l'importance du patrimoine dans le secteur.

Le fonds pourrait aussi permettre à la MRC d'engager une ressource qui pourrait les aider à travailler tous les dossiers patrimoniaux par la suite.

AIDE FINANCIÈRE

Éventuellement, la MRC des Collines souhaite aussi aller plus loin en bénéficiant d'un fonds qui permet d'aider financièrement certains propriétaires à faire des travaux sur leur bâtiment patrimonial.

Le préfet prend exemple sur la MRC de Papineau qui a adhéré l'année dernière au Programme de soutien au milieu

AVIS IMPORTANT
LES AÎNÉS ST-GREGOIRE BUCKINGHAM
- SOUPER / ANNULÉ -

Veuillez prendre note que le souper prévu LE SAMEDI 7 MAI 2022, au Centre communautaire de Buckingham EST ANNULÉ pour cause de la hausse des cas de la COVID au sein de la communauté. Ce qui nous apporte, bien entendu, à annuler aussi la vente des billets prévue le mercredi 13 avril de 14 h à 19 h à la salle du Caucus au Centre de service de Masson-Angers.

Mireille Clément, secrétaire pour le Conseil d'administration
819-775-6890

• NOUS INSTALLONS AU MAZOUT, À L'ÉLECTRICITÉ ET AU GAZ NATUREL •



RABAIS DE PRÉ-SAISON EN COURS

CONSULTER NOS REPRÉSENTANTS

Concessionnaire agréé de :



GARANTIE DE 10 ANS DISPONIBLE!
Sur toutes les pièces et main-d'œuvre d'une vaste gamme de produits

N'ATTENDEZ PAS LA CANICULE POUR RÉSERVER VOTRE INSTALLATION

MURAL / CENTRAL

* SUR ÉQUIPEMENTS SÉLECTIONNÉS ET POUR UN TEMPS LIMITÉ

581, BOUL. ST-RENÉ EST - GATINEAU

chauffageraymond.qc.ca
ventes@chauffageraymond.qc.ca

819 **771-9209**



Les billets de notre
TIRAGE ANNUEL
sont **MAINTENANT**
DISPONIBLES!

**Achetez votre billet au coût de 120\$
pour gagner de nombreux prix
en argent tout en appuyant une
cause importante**

19 200\$ en prix en argent
lors de 12 tirages
au courant de l'année

Pour chaque tirage :
500\$, 400\$, 300\$
et 2 X 200\$ à gagner

**Seulement 400 billets
disponibles**
achetez le vôtre
rapidement!



Suivez-nous sur
Facebook
/banquealimentairepetitenation

PREMIER TIRAGE
6 JUILLET 2022

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de l'Outaouais
Québec



Desjardins
Caisse de la Petite-Nation



>X03644-1

Un premier roman pour une résidente de Buckingham
**Divine, un récit fantastique
pour jeunes adultes**

Kelly-Ann Cloutier lance son
premier roman *Divine* cette
semaine. (Photo: Gracieuseté)



SERGE CAZELAIS
scazelais@inmedias.ca

Kelly-Ann Cloutier est étudiante à la maîtrise en lettres françaises à l'université d'Ottawa. Elle lance ce mois-ci son premier roman aux Éditions de l'Apothéose. L'œuvre intitulée Divine appartient au genre littéraire du roman fantastique et vise un lectorat de jeunes adultes.

La trame du récit tourne autour du personnage d'Alicia, descendante de la déesse Athéna. Alicia est dotée des attributs de sagesse et de stratégie guerrière, ainsi que de celui de la logique. Elle participe à la confrérie de l'Olympe avec d'autres descendants des divinités grecques. Ceux-ci vivent de nos jours parmi les humains qui ignorent leur présence. La confrérie travaille à éviter aux humains divers maux et catastrophes. Au milieu d'un risque de guerre à dimension cosmique qui menace de détruire le monde des dieux et celui des humains, Alicia doit alors mener une quête entremêlée de romances, d'amitiés et de trahisons afin de saisir l'unique chance de salut pour les siens et pour l'humanité.

Kelly-Ann Cloutier explique que déjà durant son adolescence, elle écrit pour l'agrément. Son inspiration lui vient d'abord de sa fascination pour les histoires fantastiques à la Harry Potter. Sa curiosité l'a alors poussée à étudier à l'université les grands courants de la littérature française, les civilisations grecque et romaine, puis aussi l'histoire

religieuse, notamment celle des mythologies des peuples du monde, celle des traditions nordiques, de la religion égyptienne et de l'histoire de la magie.

C'est justement alors qu'elle suivait un cours de mythologie grecque à l'université qu'une idée a surgi en elle : « Je devais le faire! Il fallait que je mette ça sur papier! », dit-elle. « J'avais du plaisir à écrire, ce n'était pas une tâche, j'écrivais durant mes temps libres, même parfois durant mes cours! »

La romancière nous confie que c'est un parcours de plusieurs années de travail qui est couronné par l'achèvement de ce projet. Le processus de publication en lui-même n'a pas été sans embûches. Le contexte pandémique a fait en sorte qu'une première entente avec un éditeur n'avait pas pu être menée à terme. Il lui a alors fallu faire montre de persévérance et trouver une autre maison d'édition qui accepte de publier son livre.

Actuellement, Kelly-Ann Cloutier s'affaire à promouvoir son roman, principalement sur les réseaux sociaux et dans ses cercles de contacts. Elle souhaite attirer l'attention de différents acteurs du monde littéraire, assurer une présence dans les Salons du livre, mais avant tout, elle veut atteindre les lecteurs d'ici, et qui sait, peut-être d'autres aussi ailleurs dans le monde!

Le roman sera disponible en librairie le 15 avril. On peut aussi se le procurer en ligne en le commandant sur le site web de l'éditeur. 📖

ÉCONOMISER, c'est facile!



Procurez-vous des bons d'achats
avec des rabais allant **jusqu'à 50%** sur

rabaischocs.com



LA BOÎTE
à grains
SUPERMARCHÉ SANTÉ



La page

Détente

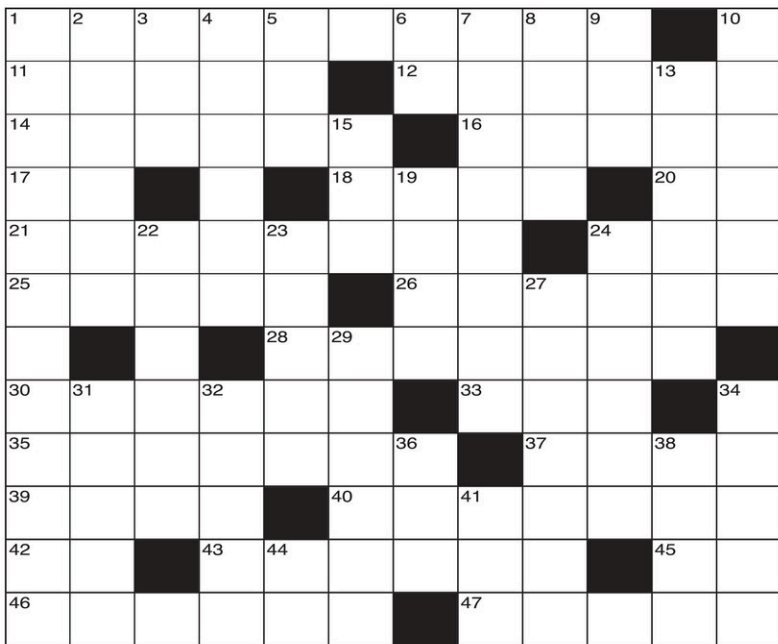


Réponses en début de journal

>X01171-73

MOTS CROISÉS

#764



HORIZONTALEMENT

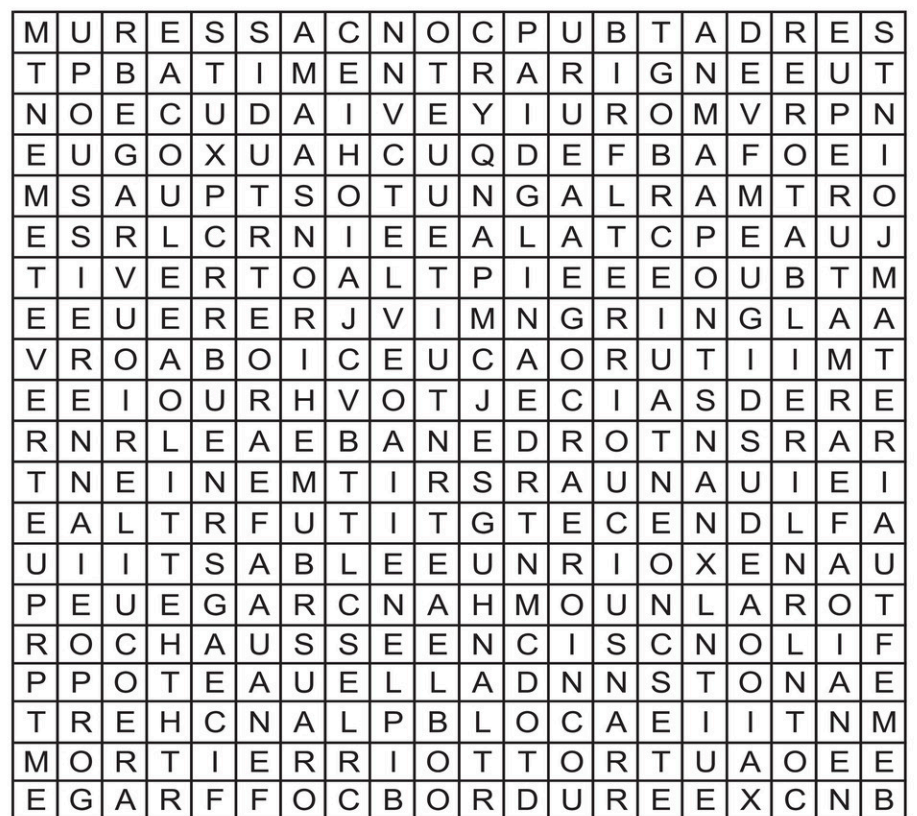
1. Pivotement brusque d'un véhicule sur lui-même.
11. Clairsemés.
12. Fouille du regard.
14. Iriser.
16. Cris de dérision.
17. Impayé.
18. Entassement.
20. Abréviation religieuse.
21. Foyer d'un four de céramiste.
24. Avant l'automne.
25. Fils de la sœur.
26. Rendre un culte à un dieu.
28. Prélevés.
30. Prendre pour modèle.
33. Liquide organique.

VERTICALEMENT

1. Partiale.
2. Partie du corps.
3. Bruit sec.
4. Faux.
5. Résine d'odeur fétide.
6. Habitudes.
7. Fragments sous la peau.
8. Ruminant.
9. Obtenue.
10. Maugréer.
13. Mis à l'épreuve.
15. Style de musique.
19. Orifice de l'urètre.
22. Céréale.
23. Sévères.
24. Rote.
27. Relatif à une organisation internationale.
29. Il mange seul.
31. Peintre français.
32. Construit en réseau.
34. Lu lettre par lettre.
36. Ébranté.
38. Extraire.
41. Prairie naturelle.
44. Argon.

MOT CACHÉ THÈME : BÉTON / 6 LETTRES

- | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|----------------------------|--|--|-----------------|--|---------------------|--|--|--|--|---|--------------------|
| A
ADJUVANT
AGRÉGAT
ANCRAGE
ARMATURE | B
BÂTIMENT
BÉTONNIÈRE
BITUMINEUX
BLOC
BORDURE
BRIQUE | C
CAISSON
CHANTIER
CHAUSSEE
CHAUX
COFFRAGE
COLONNE
CONCASSÉ
CONSTRUCTION
COULÉE | D
DALLE
DIGUE | E
ENDUIT
ENROBÉ
ÉTANCHÉITÉ
FISSURE
FONDATION | F
GRANULAT
GRAVIER
JOINT | G
MUR | M
MAÇONNERIE
MALAXEUR
MATÉRIAU
MORTIER
MUR | O
OUVRAGE | P
PILIER
PLAFOND
PLANCHER
POMPE | PONT
POTEAU
POUSSIÈRE
POUTRE
PRÉCONTRAIT
PROJETÉ | R
REMBLAI
REVÊTEMENT
ROULEAU | S
SABLE
SILICE
SURFACE | T
TABLIER
TRAVÉE
TROTTOIR
TUF
TUYAU | V
VIADUC |
|--|---|---|----------------------------|--|--|-----------------|--|---------------------|--|--|--|--|---|--------------------|



Vente, location et réparation de produits médicaux

BLESSURES
OU TROUBLES
MUSCULOSQUELETTIQUES

- PRODUITS STABILISATEURS
- LITS MÉDICAUX
- VÊTEMENTS ADAPTÉS
- AIDE À LA VIE QUOTIDIENNE
- ATTELLES • VÊTEMENTS COMPRESSIFS
- PROTHÈSES MAMMAIRES

Service de livraison
Prenez rendez-vous

www.lesemo.com | 819 205-9111
131 boul Gréber, Gatineau J8T 3R1



>X00908-3

LES jobs
lesjobins.ca

Nom de l'entreprise : **CPE TROIS PETITS POINTS**

**POSTES À COMBLER :
ÉDUCATRICES/TEURS**

www.lesjobins.ca
Coordonnées :
emassie@cpetroispetitspoints.com

Centre de la petite enfance
Trois Petits Points



Avis publics



Centre de services scolaire des Hautes-Laurentides Québec

CONCOURS S-20-22-23 2^{ÈME} AFFICHAGE
TECHNICIENNE OU TECHNICIEN EN DOCUMENTATION

Lieu de travail : École Polyvalente St-Joseph, Mont-Laurier
Heures de travail : 35 h par semaine
Horaire de travail : Du lundi au vendredi de 8h à 16h
Statut : Poste régulier à temps plein
Supérieur immédiat : La direction de l'établissement
Entrée en fonction : Vers la mi-mai 2022

NATURE DU TRAVAIL

Le rôle principal et habituel de la personne salariée de cette classe d'emplois consiste à réaliser des travaux techniques ayant trait à l'organisation et au fonctionnement d'un ou de centres de documentation tels qu'une bibliothèque ou un centre de gestion de documents.

Dans son travail, la personne salariée de cette classe d'emplois peut fournir une assistance technique au personnel impliqué dans la gestion documentaire de même qu'aux usagers des centres de documentation.

QUALIFICATIONS REQUISES

Scolarité
Être titulaire d'un diplôme d'études collégiales en techniques de la documentation ou être titulaire d'un diplôme ou d'une attestation d'études dont l'équivalence est reconnue par l'autorité compétente.

Avantages de travailler avec nous :

- Milieu collaboratif
- Accessibilité à du perfectionnement continu
- Avantages sociaux compétitifs
- Minimum de vingt (20) jours de vacances annuellement
- Près de deux (2) semaines de congé durant la période des fêtes
- Salaire horaire entre 23,82\$ et 30,82\$, selon expérience
- Programme d'aide aux employés
- Régime de retraite à prestations déterminées
- Régime d'assurances collectives

DATE LIMITE POUR POSTULER :
24 avril 2022, à 16 h

Vous désirez vivre une expérience collaborative au sein d'une équipe dynamique?
Les personnes intéressées doivent faire parvenir leur curriculum vitae, en prenant soin d'y inscrire le numéro du concours, par courrier électronique à l'adresse suivante : recrutement@csdhl.com

SEULES LES PERSONNES RETENUES SERONT CONTACTÉES
Nous souscrivons au principe d'équité en matière d'emploi. Des mesures d'adaptation peuvent être offertes aux personnes handicapées en fonction de leurs besoins.

AVIS DE CONVOCATION Assemblée générale annuelle



L'assemblée générale annuelle des membres de la Coop Santé de la Basse-Lièvre aura lieu le **lundi 9 mai 2022 à 19 h**.

Veillez noter qu'en regard des consignes sanitaires, l'AGA se tiendra en mode virtuel par Zoom. Nous vous prions de bien vouloir confirmer votre présence **au plus tard le 30 avril 2022** à l'adresse courriel suivante coordonnateur@coopsantebasselievre.ca.

Le lien Zoom, l'ordre du jour ainsi que le projet de procès-verbal de la dernière AGA vous seront transmis à la suite de votre inscription.

Cette assemblée est l'occasion pour vous de prendre connaissance des résultats financiers de la coopérative, de ses réalisations ainsi que des projets à venir. De plus, deux (2) postes d'administrateurs et un (1) médecin seront en élection. Notez que seules les personnes membres de la coopérative en date du 9 mai 2022 seront éligibles à voter lors de cette assemblée.

Au plaisir de vous y rencontrer!

Véronique Côté
Secrétaire du conseil d'administration



>X09629-1

alloprof.qc.ca

L'école est obligatoire, mais c'est pas obligé d'être plate.

alloprof

ANNONCES CLASSÉES



RÉSERVEZ UNIQUEMENT PAR TÉLÉPHONE À CE NUMÉRO
1 866 637-5236

Heures d'affaires du lundi au vendredi
de 8h30 à 12h • 13h à 16h30

À NOS ANNONCEURS : assurez-vous que le texte de votre annonce est exact dès sa parution, sinon il faut nous en aviser immédiatement. En cas d'erreur, notre responsabilité se limite uniquement au montant de l'achat de la première semaine de parution de votre annonce. Toute discrimination est illégale.

Offrez-vous des EXTRAS

- Encadré
- Titre centré
- Couleur
- Caractère gras

*ESCOMPTE pour plusieurs parutions et plusieurs journaux.

HEURE DE TOMBÉE
Lundi 11 h 00
(pour la parution du mercredi)

Profitez également de la parution GRATUITE de votre annonce sur VosClasses.ca

VISA GÉRÉ par TC-MEDIA

310 Divers à vendre

POULETS de grain grade A, de 7 à 10 lbs entiers ou coupés en 2, poitrines désossées, pilons, cuisses et hauts de cuisse. Gelés et emballés sous vide. Commandez maintenant, livraison comprise. 450-375-4696 450-777-2096

SPÉCIAL PRINTEMPS

TÔLE à couverture et à mur, extérieur/ intérieur. Différentes couleurs. Accessoires. Isolation styromousse différentes épaisseurs. Aussi d'autres matériaux disponibles + + à bas prix. Centre de liquidation G. Brunette et Fils, 150 Freeman, secteur Hull. 819-775-8048

424 Astrologie/occultisme

Ana Médium, spécialiste des questions amoureuses depuis 25 ans. Le secret des rencontres positives, la méthode pour récupérer son ex et des centaines de couples sauvés durablement, réponses précises et datées. Tél.: 450-309-0125

484 Services divers

COUPE au ciseaux pour chiens, style Goldendoodle, Labradoodle. Michel 514-655-9979

585 Services financiers divers

FINANCEMENT Brisson. Prêt hypothécaire privé. Financement automobile. Aucun cas refusé. Léger dépôt. 1-866-566-7081

SOLUTIONS À L'ENDETTEMENT. Restez à la maison! Tout se fait en ligne. Trop de dettes? Reprenez le contrôle. Il y a toujours une solution. Laissez-nous vous aider. Pour une consultation gratuite à Gatineau communiquez avec Sylvie Drozdowski, (819-246-4444/310-3328) MNP Ltée, Syndics autorisés en insolvabilité. Bureau principal Ottawa.

605 Emplois divers

EMPLOYÉS demandés temps plein et où temps partiel, disponible en tout temps, pour casse-croûte (La Cabane) à Masson, Linda. 819-930-2403

635 Coiffure/beauté/esthétique

RECHERCHE coiffeur(se) avec auto pour résidence personnes âgées autonomes centre d'accueil, hôpitaux. Clientèle assurée. 514-766-3553, 1-800-448-3553

925 Roulottes/tentes-roulottes/motorisés

ROULOTTE Prime Time Deluxe 2014, modèle Acadia, 33'. 2 extensions: salon, cuisine et s.d.b. 1 chambre + sofa-lit. À Montpellier. 32.900\$. 514-214-1013, 450-430-6159

Complexe deux glaces dans l'Est

Une opportunité d'offrir une offre plus diversifiée

YANNICK BOURSIER

yboursier@inmedias.ca

Le plan de maintien des arénas a statué qu'il faudrait deux nouvelles glaces dans l'Est de la ville. Mais est-ce vraiment le seul besoin qui pourrait être répondu avec le futur complexe? Le conseiller de Masson-Angers, Mario Aubé, souhaite pousser la réflexion plus loin.

Ce dernier voit une belle occasion d'être visionnaire et de penser à plus long terme alors que les élus devront se pencher sur un plan d'investissement qui devrait prévoir la construction d'un complexe de deux glaces dans l'Est.

«Le plan directeur des infrastructures vient confirmer que lorsqu'on va penser en termes d'infrastructure, il faut voir ça en multisaïson. Il faut en faire des pôles sportifs polyvalents. Lorsqu'on va mettre en 2e vitesse les glaces, il faudrait qu'on s'assure d'être conforme à ce plan.»

« Si on fait un complexe de deux glaces «net sec», on ne s'en sortira pas gagnant dans 10-15-20 ans.»

Mario Aubé

DÉVELOPPEMENT

Ce dernier rappelle qu'après Aylmer, c'est le secteur de Masson-Angers qui s'est le plus développé dans les dernières années. Et l'Est de la ville est l'endroit où il reste le plus de terrain pour le développement, ce qui laisse une opportunité pour encore plus de développement.

Donc, les besoins iront en grandissant dans ces deux secteurs. «Soyons visionnaire, regardons plus grand. Et collons-nous à ce que notre plan vient nous dire. Si on a d'autres options qu'on peut ajouter, pourquoi pas.»

Il donne en exemple une piste d'athlétisme, un gymnase, un terrain de pickleball, entre autres. Que ce soit des infrastructures intérieures ou extérieures, il y a moyen de faire un complexe sportif important, croit-il. Et d'autres idées pourraient venir de la communauté.

ÉCOLE

L'autre élément à tenir en compte dans ce dossier, c'est la possibilité d'avoir un terrain avec un projet du Centre de services scolaire au Cœur-des-Vallées. Rappelons que ce dernier a déposé une demande de financement à un programme du ministère de l'Éducation pour un projet de complexe comportant deux glaces derrière Hormisdas-Gamelin.



Le conseiller de Masson-Angers, Mario Aubé.

«C'est un endroit qui doit être hautement considéré surtout qu'on n'a pas de terrain à Masson-Angers actuellement, commente Mario Aubé. Il y a de l'espace et ça nous permettrait de construire un bloc beaucoup plus gros.»

C'est cet espace disponible qui amène aussi le conseiller à vouloir regarder ce qui pourrait être ajouté à ce complexe pour un faire un pôle sportif important dans le secteur. «On a un terrain sur lequel on peut

avoir de l'espace pour penser grand.»

Le conseil doit se pencher au début de l'été sur le plan d'investissement qui déterminera les sommes à investir dans les différents équipements sportifs et de loisirs sur tout le territoire. D'ici là, des discussions peuvent avoir lieu sur les besoins dans le secteur, sans retarder le projet d'aréna, soutient Mario Aubé.

Du financement pour des projets de plein air



(Photo: Déposit)

Du financement a été accordé pour des sentiers de plein air en Outaouais.

À la suite du quatrième appel de projets du Programme d'aide financière pour les sentiers et les sites de pratique d'activités de plein air (PAFSSPA), la ministre déléguée à l'Éducation et ministre responsable de la Condition féminine, Isabelle Charest, annonce un investissement d'un peu plus de 14,3 millions de dollars pour réaliser 177 projets dans la majorité des régions du Québec.

5 millions de dollars, permettant ainsi de financer tous les projets admissibles déposés.

Ces projets, qui permettront à la population de profiter de la nature, visent entre autres des sentiers pédestres, des sentiers équestres, des sentiers de vélo de montagne, des pistes cyclables, des pistes de ski de fond et des aires d'escalade.

PROJETS EN OUTAOUAIS

Basse-Lièvre

Municipalité de L'Ange-Gardien
Aménagement des sentiers Champboisé
25 015,32 \$

Importez votre image ici.

succès



COMMUNIQUEZ AVEC UN DE NOS
REPRÉSENTANTS DÈS AUJOURD'HUI
INFODELABASSELIEVRE.CA

L'info de la Basse Lièvre
Buckingham | Masson-Angers | L'Ange-Gardien





Notre bar aux décors uniques vous ouvre ses portes les jeudis, vendredis et samedis à compter de 16h.
Réservez Le St-André pour vos événements corporatifs et familiaux.



PROCHAINES SOIRÉES SPECTACLES

30 avril 2022 - *Les frères d'Armes*
 (Le chanteur de Noir Silence & le chanteur de Vilain Pingouin)

6 et 7 mai 2022 - *Kevin Parent*

13 mai 2022 - *Ariane Moffatt*

3 juin 2022 - *Hommage à SUPERTRAMP*

18 juin 2022 - *Time for Pink Floyd*

**À venir en septembre,
octobre et novembre :**

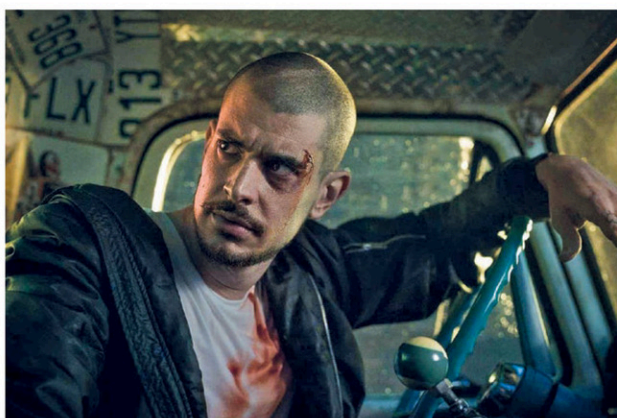
23 septembre 2022 - *BJX Bon Jovi Xperience*

The Tragically Hip (date à déterminer)

11 Novembre 2022 - *Koriass*

Ainsi que nos nombreux autres hommages
QUEEN - U2 - BEATLES - ELVIS - METALLICA ET PLUS...

Sur présentation de billet de spectacle du St-André, obtenez 15% de rabais sur une location de chambre à l'auberge Petite-Nation.



Et plusieurs autres artistes francophones à venir.

35 Rue Principale, Saint-André-Avellin, QC J0V 1W0
 819 516-3336 | www.lestandre.ca | Suivre sur Facebook

L'HIVER EST FINI...

Entreposez votre fourrure !

**Bienvenue aux
nouveaux clients**

Cueillette gratuite

Voûte sur place

Nous avons les meilleurs
prix de la région!

Service de cueillette
gratuit de Gatineau
jusqu'à Montebello et plus

ATELIER DE FOURRURE

Lévesque
DEPUIS 1920
& Séguin

Réparation • Remodelage • Traitement • Entreposage

367, boul. Saint-Joseph
Gatineau, QC J8Y 3Z6

819 777.4233

www.levesqueinc.com

>X03646-1

Vivement le printemps!

Photo : Labonté de la pomme

DESTINATION

Road trip dans les
Hautes-Laurentides
Pages 10-11

LEIN AIR

À la chasse
aux chutes
Pages 16-17

GROTOURISME

Incursion au cœur
des mielleries
Page 29



Notre priorité est
la réalisation de vos rêves !

Cet été... Osez !



PRINCECRAFT 2022  12
VECTRA 23 RL

- Longueur hors tout 23'-6"
- Poids approximatif 1878 lb
- Largeur hors tout 8'-5"
- Puissance maximale 175 HP

**Nous recherchons des embarcations usagées.
Obtenez le meilleur prix pour votre embarcation!**

PRINCECRAFT
DOMINEZ L'EAU

THIBAUT
Marine
.COM 

4995, route 117, Sainte-Agathe-des-Monts
819 326-4084 | 1 888 698-0434
www.thibaultmarine.com



Célébrons le printemps!

SANDRA MATHIEU, RÉDACTRICE EN CHEF

On l'attendait tous avec impatience, la voici, la voilà, la fameuse saison du renouveau! C'est le moment de célébrer l'arrivée des beaux jours et de la température plus douce, et de s'émerveiller de la transformation de nos magnifiques paysages!

Toute l'équipe de La Presse Touristique est fière de vous présenter notre nouveau visuel épuré, jeune et dynamique. Nous avons pris soin de mettre en valeur notre contenu rédactionnel varié et nos images fortes qui, nous l'espérons, vous donneront envie d'explorer le territoire sous toutes ses coutures.

Dans cette édition printanière, nous vous présentons une panoplie de nouveautés et d'incontournables, que ce soit en plein air, au niveau culturel ou encore agroalimentaire!

Un entretien avec le seul et unique Jeff Thuot vous permettra de vous initier aux sports de rivière en toute sécurité et dénicher quelques destinations à mettre sur votre liste;

Notre chroniqueur voyage Gérard Coderre nous raconte le Festival canadien des tulipes dans l'Outaouais;

Dans la chronique Vaolo, on vous présente le parc des Chutes Coulonge et ses attraits;

On vous fait rêver avec plusieurs sentiers à explorer en mode printemps grâce à leurs chutes spectaculaires;

Notre road trip vous fait voyager dans les Hautes-Laurentides;

On a épluché pour vous les nouveautés dans les pourvoies pour des vacances en famille mémorables;

En collaboration avec le parc national du Mont-Tremblant, on démystifie le rôle écologique du loup;

Notre chroniqueuse Kinovie, Angelica Kozak partage des trucs et astuces pour s'entraîner à la course avec son chien;

Lors des jours de pluie, vous aurez l'embaras du choix pour des sorties intérieures en famille;

Hôtel UNIQ dévoile ses destinations 2022 pour son village éphémère;

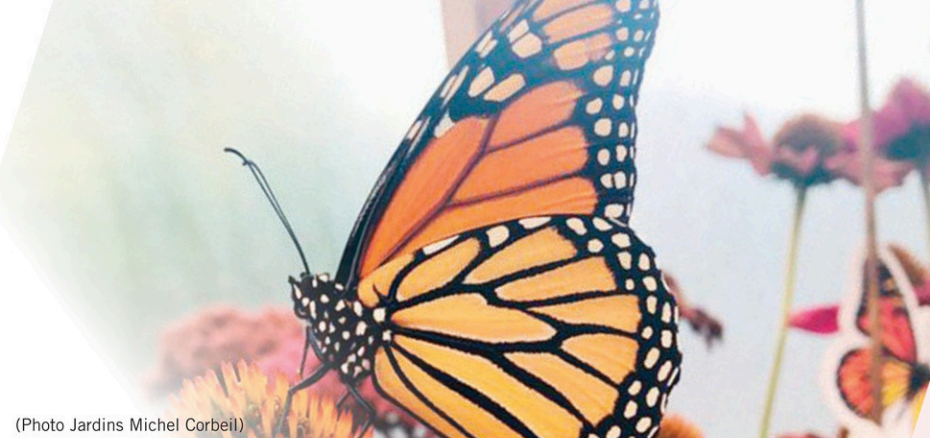
La chronique Ti-Mousse dans Brousse vous propose des conseils pour initier les jeunes à l'ornithologie.

Du côté de l'agrotourisme, ne manquez pas notre incursion apicole, un portrait de l'entreprise familiale Les Eaux Harrington et une visite des vergers en fleur et des jardins! Laurence d'Un goût de forêt nous éclaire sur la cueillette et la cuisson des têtes de violon.

C'est aussi un rendez-vous pour les chroniques vin, bière et fromage!

On vous réserve également une belle rubrique golf et une section immobilière.

Et finalement, découvrez les coups de cœur de l'équipe pour plonger dans la belle saison! Bon début de printemps!



(Photo Jardins Michel Corbeil)

CONCOURS



Gagnez
3 nuits d'hébergement
dans un condo une
chambre de luxe tout
équipée pour
2 adultes et 2 enfants



www.chateaumorritt.com

CONDITIONS :
 Réservez avant le 1^{er} septembre 2022 au 1 819 425-3380

COMMENT PARTICIPER: Inscrivez-vous en ligne sur notre page Facebook (facebook.com/lapresstouristique) avant le 26 juin 2022 en remplissant les conditions établies sur notre page et courez la chance de gagner 3 nuits d'hébergement dans un condo une chambre de luxe tout équipée pour 2 adultes et 2 enfants. Le tirage aura lieu le lundi 27 juin 2022. Les participants doivent être âgés d'au moins 18 ans. Les employés du journal et leur famille immédiate ne peuvent participer à ce concours. 1 inscription par personne.

facebook.com/lapresstouristique



>T00576-1



MAISON DE BEAUTÉ
FELIX FORREST






La Maison de Beauté Félix Forrest s'installe au Manoir



STONEHAVEN
Le Manoir

40, chemin du Lac-des Sables, Ste-Agathe-des-Monts
stonehavenlemanoir.com 819-774-1991



195, rue Brissette, local 72, Sainte-Agathe, QC J8C 3S4
lapresstouristique.ca
 819 425-8658

Directeur administratif
Sylvain Lacasse
slacasse@inmedias.ca

Directrice développement
Chantal Roussel
croussel@inmedias.ca

Directrice finances/ressources humaines
Katy Dufresne
kdufresne@inmedias.ca

Directrice de l'information
Marilou Séguin
mseguin@inmedias.ca

Rédactrice en chef
Sandra Mathieu
smathieu@inmedias.ca

Directrice des ventes
Sabrina Desjardins
sdesjardins@lapresstouristique.ca

Directeur de l'infographie
Marc Cadieux
mcadieux@inmedias.ca

Graphistes
Julie Leclerc
Émilie Constantineau
Martine Cotton
Jessica Lacroix
Tanya Laframboise
Samantha Doiron

Directrice web et médias sociaux
Mélodie Rivest
mrivest@inmedias.ca

Gestion de communauté
Jacob Chartrand
jchartrand@inmedias.ca

TIRAGE : 97 120 EXEMPLAIRES

4 RÉGIONS	
LAURENTIDES	36 120
HAUTES-LAURENTIDES	19 000
OUTAOUAIS	31 000
VALLÉE DE LA GATINEAU	11 000

Propriété de In Médias inc.

Imprimé par Transcontinental Transmag

>T00237-5



Vive le printemps en Petite Nation!

Le printemps est le meilleur moment pour observer les Chutes de Plaisance. La fonte des neiges et la crue des eaux engendrent un débit fort impressionnant. Le bruit assourdissant vous restera certainement en tête longtemps. C'est à cet endroit que l'on comprend toute la puissance de la nature.

Pour plusieurs, cette nouvelle saison représente l'occasion de se sucrer le bec. Chez Ti-Mousse à Papineauville offre des repas pour emporter alors que la Ferme St Lap propose un repas traditionnel directement à Thurso, avec en prime la présence de chevaux miniatures.

Les amateurs d'érable peuvent aussi en profiter pour visiter la nouvelle boutique de François Lambert située à Notre-Dame-de-la-Paix. Popcorn à l'érable, sucre, lingot,

chocolat, etc. ; tout y est pour célébrer le temps des sucres et même Pâques, car on propose des boîtes de chasse aux œufs.

Tant qu'à visiter ce nouveau magasin, aussi bien en profiter pour effectuer une tournée des boutiques que propose Petite Nation. À Saint-André-Avellin, Renov'Oh est un plateau de travail pour les participants de l'Atelier de formation socioprofessionnelle de la Petite-Nation qui offrent des vêtements recyclés et neufs à petits prix.

À proximité, il est possible de se procurer des produits locaux et un choix incroyable de bières de microbrasserie grâce au Brasse-Camarade. Vous aurez sûrement la chance d'y rencontrer les sympathiques propriétaires, Fred et Véro, qui vous conseilleront pour de délicieuses dégustations.

Pour les amateurs de bonbons, La Dent

sucrée est une boutique qui vient tout juste d'ouvrir ses portes. En plus de découvrir une innombrable variété de friandises, vous y trouverez des boissons, des chocolats et des croustilles à saveur particulière.

Bébé Lion est un autre incontournable à Saint-André-Avellin. Il s'agit d'un atelier de confection de couches lavables et de plusieurs autres produits zéro déchet pour toute la famille.

À Montebello, les amateurs de fibre seront comblés par Woöl emporium de laine, un magasin de laine unique et coloré. Dans ce village, on retrouve aussi le seul Économusée de l'Outaouais, soit Chocomotive, où vous pouvez voir les artisans du chocolat à l'œuvre.

Vous serez également étonnés par les boutiques Shantik et Bonheur de passions

qui proposent une panoplie d'objets pour la maison, des bijoux, des meubles, etc.

La Boutique Lorraine est l'endroit idéal pour les gens désirant regarnir leur garde-robe avec des vêtements neufs très tendances alors que la Boutique Chez Marie-Jo Friperie vend des morceaux usagés de qualité.

Avant de quitter Petite Nation, un détour vers Chénéville pour visiter la Fabrik Artisanale s'impose. On y retrouve des œuvres de plus de 40 artisans. Et quoi de mieux qu'un arrêt à la Ferme Brylee à Thurso pour repartir avec des saveurs locales, question de faire durer le plaisir gourmand plus longtemps même rendu à la maison. La boutique à la ferme est ouverte les fins de semaine.

Visitez le site www.petitenationoutaouais.com pour connaître toutes les possibilités!




Petite Nation
Revenez sur terre

www.petitenationoutaouais.com

Chronique Vaolo

Une expérience en plein air... historique!

Lors d'une visite au parc des Chutes Coulonge à Mansfield-et-Pontefract dans l'Outaouais, les excursionnistes ont l'occasion de séjourner au cœur de la nature, dans l'une des deux yourtes ouvertes au public et ont l'embaras du choix au niveau des activités culturelles et en plein air sur place.

Le poêle à bois vous gardera au chaud lors des nuits fraîches et le puit de lumière vous permettra de voir les étoiles durant les nuits claires. Les yourtes sont également équipées d'un mini frigo, d'une table et quatre chaises, de deux lits superposés avec un lit double et un lit simple, et du bois. Le site donne accès à des toilettes dans la cabine principale, un barbecue, une plaque de cuisson électrique et une douche extérieure. Vous devez apporter vos propres draps, couvertures et oreillers.

PARC AVENTURE ET PROMENADE ÉDUCATIVE

Profitez de votre séjour dans le parc pour vivre une expérience inoubliable grâce à

l'offre diversifiée d'activités aériennes proposée sur place. L'aventure vous attend avec notamment un parcours à obstacles dans les arbres, des tyroliennes géantes passant au-dessus de la rivière Coulonge ou encore une Via Ferrata de plus de 600 mètres, unique dans la région.

Le parc, situé dans le Pontiac, propose aussi de nombreux sentiers dont une promenade historique le long de la rivière Coulonge, vous offrant des vues à couper le souffle sur les chutes. Vivez un véritable retour dans le temps avec l'histoire des draveurs lors de cette randonnée autoguidée par des panneaux d'interprétation et une exposition sur les outils et méthodes de l'époque.

Info : vaolo.com/lodges/yourtes-du-parc-des-chutes-coulonge/

Vaolo est une plateforme collaborative d'expériences de voyage hors sentiers battus à impacts locaux, propulsée par la fondation Village Monde.



LEIN AIR

(Photo: Myriam Baril - Tessier)

« Le parc des Chutes Coulonge est un magnifique site historique administré par un organisme à but non lucratif. Il s'agit d'un attrait touristique majeur dans la région. Les administrateurs ont développé l'ensemble des activités toujours dans le but de respecter et de mettre en valeur l'histoire du lieu. D'ailleurs, des panneaux d'interprétation ont été installés le long du sentier suivant la rivière pour une randonnée autoguidée éducative. De son côté, le musée du parc raconte l'histoire de la drave de la rivière grâce à une collection d'artefacts sur le commerce du bois pour les visiteurs intéressés. Enfin, l'équipe sur place est très accueillante et saura rendre votre séjour des plus agréables. »

- Exploré et évalué par Clément Féménias-Métivet, explorateur Vaolo

LA SAISON DES NAISSANCES ARRIVE AU PARC OMEGA !

PARC OMEGA



Ouvert tous les jours | À moins de 45 minutes de Gatineau | Réservation et achat en ligne obligatoire | parcomega.ca



10 MEILLEURS ENDROITS POUR FAIRE DU VÉLO DE MONTAGNE AU QUÉBEC

Avec plus de 2 300 kilomètres de sentiers de vélo de montagne, le Québec est un véritable paradis pour les adeptes de sensations fortes sur deux roues. Nous vous proposons la crème de la crème des endroits pour rouler en nature.

1. SKI BROMONT, CANTONS-DE-L'EST

Le réseau de sentiers de ce grand classique du vélo de montagne au Québec totalise une quarantaine de kilomètres et étend ses ramifications sur deux versants ainsi que le mont Oak. Ce site de renommée internationale, qui accueille régulièrement de nombreuses compétitions d'envergure, fait aussi la part belle aux adeptes de descente, qui y trouvent 22 pistes accessibles en télésiège.

2. SENTIERS DE L'ABBAYE D'OKA, LAURENTIDES

Ce petit joyau d'environ 40 kilomètres est un des coups de cœur d'Éric Léonard, vététiste devant l'Éternel et coordonnateur régional de l'International Mountain Bicycling Association. « Sa principale qualité, outre qu'il est situé à un jet de pierre de Montréal, c'est qu'il offre des sentiers pour tous les niveaux. Dire qu'il n'y avait rien là il y a cinq ans... C'est stupéfiant ! », s'exclame-t-il.

3. SUTTON, MONTÉRÉGIE

Petit nouveau avec à peine 2 années d'existence, Plein Air Sutton se donne la mission de promouvoir le vélo de montagne dans cette belle région de l'Estrie. L'endroit offre plus de 22 kilomètres de sentiers dans 28 pistes.

4. MSS BIKE PARK, LAURENTIDES

Ce jeune parc de vélo de montagne dédié à la descente en a à revendre. Inauguré à l'été 2015, le MSS Bike Park est localisé sur les pentes de ski du mont Avila, à Piedmont, près de Saint-Sauveur. Six pistes larges, rapides, remplies d'obstacles et de sauts sont ouvertes... et ce n'est sans doute qu'un début !

6. SENTIERS DU MOULIN, QUÉBEC

La perle de Lac-Beauport fait le bonheur des vététistes de la région de Québec depuis 2006, alors qu'une armée de bénévoles de la région a entrepris de développer le site. Plus de 10 ans plus tard, le résultat vaut le détour : 35 kilomètres de sentiers de type singletrack, dont 11 ont été conçus pour la pratique d'enduro. Raphaël Gagné, figure importante aux Sentiers du Moulin, y a maintenant sa boucle : la Raph !

7. VÉLO MONT-TREMBLANT, LAURENTIDES

On dit que la région de Mont-Tremblant est un haut lieu du plein air au Québec ; son réseau de sentiers de vélo de montagne y est assurément pour quelque chose ! D'une longueur de 60 kilomètres, il s'étend du Centre de villégiature Tremblant au Domaine Saint-Bernard en passant, bien sûr, par le parc national du Mont-Tremblant. La devise de l'endroit : « un paradis si près de nous ».

8. VÉLO SAINT-FÉLICIEN, SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

Développé par le club de vélo de montagne Vélo2Max depuis 1995, ce réseau de 45 sentiers déploie maintenant ses tentacules sur plus de 60 kilomètres dans la forêt saguenéenne. Un vélo-parc, situé à l'entrée des sentiers, permet aux petits et aux grands enfants de pratiquer leurs techniques de pilotage. La qualité des pistes est irréprochable.

9. PARC DE LA RIVIÈRE BATISCAN, MAURICIE

À quelques minutes de Trois-Rivières seulement, le parc de la rivière Batiscan gagne à être connu par les amateurs de « bouette » et de sentiers. Le réseau de 25 kilomètres, dont environ 10 de type singletrack inaugurés en 2015, est ponctué de nombreux points de vue sur les rapides et les chutes de la rivière adjacente.

10. PARC DE LA GORGE DE COATICOOK, CANTONS-DE-L'EST

« Le vélo de montagne est à la Gorge [de Coaticook] ce que Ferrari est à la Formule 1 », a écrit dans les pages de Vélo Mag le journaliste Yann Martineau pour décrire l'endroit. Après un départ tout en montée, gracieuseté du terrain montagneux de la région, les vététistes s'engagent sur la boucle principale accessible à laquelle se greffent des options pas piquées des vers. Une vingtaine de kilomètres de pur plaisir.

Vélo de montagne :
Passez à l'autre niveau



5. VALLÉE-BRAS-DU-NORD, QUÉBEC

L'objectif avoué de Vallée-Bras-du-Nord est de devenir, d'ici quelques années, la figure de proue du vélo de montagne dans l'est de l'Amérique du Nord. Pour ce faire, le site situé à Saint-Raymond-de-Portneuf, à une heure de Québec, mise sur l'unicité de la vallée glaciaire dans laquelle ses sentiers se déploient. Vous devez rouler au moins une fois dans votre vie le sentier Neilson, la carte de visite de l'endroit.

Bicycles
QUILICOT

ROCKY MOUNTAIN.
PIVOT CYCLES
SPECIALIZED.
DEVINCI
SCOR
MARIN

VENEZ MAGASINER VOTRE FUTUR VÉLO DE MONTAGNE DANS L'UNE DE NOS 7 BOUTIQUES SPÉCIALISÉES!

RETROUVEZ ÉGALEMENT TOUTE NOTRE SÉLECTION EN LIGNE : WWW.BICYCLESQUILICOT.COM

>T00477-2

Chronique Kinovie

4 règles d'or pour courir avec ton chien

ANGELICA KOZAK, BCS.
KINÉSIOLOGIE ET ENTRAÎNEUR CANIN

Alors que le printemps se pointe le bout du nez, on commence à apercevoir les coureurs dans les sentiers! Découvrir la course ou reprendre l'entraînement peut être super motivant et hyper plaisant pour notre mental! En pratiquant ce merveilleux sport, il peut arriver qu'on se blesse et que notre début de saison d'entraînement arrête plus sec qu'on aimerait! Alors, voici quelques conseils faciles à appliquer durant ton entraînement ou ta prochaine sortie de course!



Propriétaire et fondatrice de l'entreprise Kinovie, Angelica Kozak est une kinésologue passionnée depuis 15 ans, une étudiante en ostéopathie, une yogi et une spécialiste en éducation canine! Sa spécialité est surtout de te garder en forme avec ton chien en plein air! « Respirez le mouvement » est devenu le slogan de son entreprise qui a maintenant 15 ans. Elle propose chaque saison une chronique qui vous permettra d'optimiser vos sorties en plein air avec pitou!

1- FAIRE UN ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE

Je conseille un échauffement d'au moins sept minutes selon la distance que tu vas parcourir et aussi selon la température (l'hiver je conseille un échauffement d'au moins 12 minutes). Si tu cours en canicross (avec ton chien en traction), je propose aussi un petit échauffement pour ton chien dans le but d'éviter des blessures et qu'il ne commence pas à froid son entraînement!

2- AVOIR LE BON ÉQUIPEMENT

Il importe d'avoir des souliers de course adaptés pour le terrain où tu vas courir, avoir des vêtements hyper-respirants, une bouteille d'eau ou un hydrapack. Quand on est confortable, l'entraînement est beaucoup plus agréable! Si tu cours avec ton chien, tu auras besoin d'une ceinture à la taille pour toi, d'une ligne bungee et un harnais de traction pour le chien (à bonne taille pour lui).

3- AVOIR UN PLAN

Avoir un plan te permettra d'avoir une progression saine et d'éviter de te blesser. Lorsqu'on fait des accélérations trop intenses, on crée un grand stress sur les articulations, les ligaments et les autres structures. En consultant un kinésologue spécialisé dans la course à pied, on peut évaluer ton patron de course, créer un plan par intervalles selon la distance que tu veux parcourir et t'aider à avoir un plan d'entraînement adéquat selon tes besoins. Même chose lorsqu'on court en canicross, si tu n'as pas fait de préparation éducative et de préparation physique pour ton chien, il se peut qu'il se démotive rapidement à tracter.

4- FAIRE DE LA MUSCULATION!

Eh oui, c'est super important d'ajouter une routine d'exercices et d'étirements spécifiques pour la course à pied pour t'aider encore une fois à éviter les blessures et éviter que ton corps ne développe des patrons de compensation car musculairement tu manques de force au

niveau de certaines parties de ton corps. En canicross, c'est encore plus important de faire de la musculation, car ton patron de course change à cause de la vitesse et de la propulsion vers l'avant, alors il faut bien préparer ton corps à ce choc.

Le plus important, c'est d'éprouver du plaisir à courir seul, en groupe ou en canicross, de profiter des paysages que nous offre notre merveilleuse région et des bienfaits de sortir en plein air!

Pour des questions concernant les entraînements privés de course à pied, la préparation physique pour des événements ou l'initiation au canicross autant pour le maître que le chien : www.kinovie.com.

Bonne saison de course!



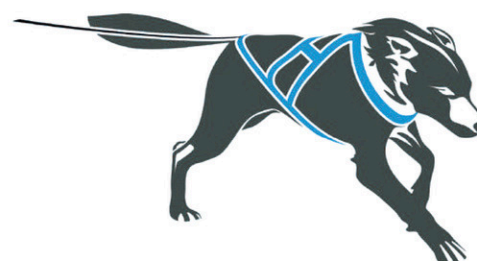
(Photos Patricia Soulière)

WINTERSONSPORTS.COM



CEINTURES
HARNAIS
LAISSES

RANDONNÉE
MARCHE
CANICROSS



Winterson
Sports

Depuis 2011, **Winterson Sports** développe des équipements et des accessoires confortables, sécuritaires et durables pour que vous profitiez pleinement de vos activités en plein air avec votre fidèle compagnon.



> T00552-1



Le garde-parc naturaliste Sylvie Gobeil présente des photos, des vidéos, et différents matériaux pour l'identification et le suivi du loup : fourrure, crâne, moulage d'empreinte, crottin et collier émetteur.

Photo Sandra Mathieu



EN COLLABORATION AVEC LE PARC NATIONAL DU MONT-TREMBLANT

Démystifier le rôle écologique du loup

SANDRA MATHIEU

smathieu@inmedias.ca

Dans la classe de Nancy en 4^e année à l'école primaire de Val-David, les enfants présents en ce petit matin de février sont tout ouïe alors que la garde-parc naturaliste Sylvie Gobeil anime un jeu-questionnaire sur le rôle écologique du loup au parc national du Mont-Tremblant et ses environs. Son passage d'une heure permet à une vingtaine de jeunes de démystifier cet animal fascinant qui frappe l'imaginaire de chacun d'entre nous depuis la tendre enfance.

Passionnés de nature?

On a un poste pour toi

Plusieurs postes sont offerts en service à la clientèle et en entretien des lieux et du territoire. Cet été viens vivre une expérience unique en travaillant au grand air avec nous.

On t'offre l'occasion de camper au parc tout l'été.

Une fois dans le parc, plus besoin de voiture puisque ton lieu de travail se trouve à distance de marche, de vélo ou même de canot... Et après le boulot, tu es déjà sur place pour une petite sortie sur le lac au coucher du soleil!

Applique dès maintenant au sepaq.com/emplois/mot

 Sépaq
Parc national du Mont-Tremblant
nature humaine

Lors de la causerie multimédia «Pourquoi les loups» ou encore dans le cadre du jeu-questionnaire «Loup mythes ou réalité», les jeunes de plusieurs écoles de la région, ainsi que les membres d'organismes et les résidents et villégiateurs de différentes municipalités ont la chance de découvrir de quelle façon cet animal emblématique du parc joue un rôle essentiel dans les forêts, pourquoi la protection des loups du parc n'est pas assurée et comment nous pouvons tout un chacun contribuer à leur conservation.

Ce grand projet de sensibilisation prend également la forme de kiosques d'information et de panneaux d'interprétation (sous le thème Promenons-nous dans les bois, sachant que le loup est là) installés dans les sentiers périphériques du parc, dans les Laurentides et Lanaudière, aux départs et stationnements des sentiers les plus fréquentés, grâce à la coopération des précieux collaborateurs responsables du développement et de l'entretien des sentiers à proximité du parc. Ils ont été conçus pour sensibiliser les amateurs de randonnée pédestre.

LE LOUP AU CŒUR DU PLAN DE CONSERVATION

La présence du loup, au sommet de la chaîne alimentaire, témoigne de la richesse et de la santé des écosystèmes forestier du parc. Le loup est donc au cœur du plan de conservation du parc national, comme la santé des meutes de loups du territoire témoigne de la santé de ces écosystèmes.

« Depuis 15 ans maintenant des travaux d'acquisition de connaissance sur les loups du parc national permettent de mieux comprendre son écologie, explique Hugues Tennier, responsable du service de la conservation et de l'éducation au parc national du Mont-Tremblant. Il ressort que bien que très vaste, le parc est trop petit pour assurer le maintien des meutes de loups. L'ensemble des loups qui fréquente le parc quitte à un moment ou un autre de l'année le territoire protégé. »

Dans la région immédiate du parc, les principales causes de mortalité des loups sont par ordre d'importance : le piégeage, la chasse, le braconnage et les accidents routiers. Les meutes ne sont pas en si

bonne santé, cette mortalité les expose à l'hybridation avec le coyote. Le parc national s'est donc doté d'un plan de protection de meutes de loups du parc et d'un plan d'action pour accroître le taux de survie des loups du territoire. On y retrouve entre autres des mesures particulières pour mieux protéger les sites de tanières et de rendez-vous, très sensibles aux dérangements humains.

DÉBOULONNER LES MYTHES

En 2019, une vaste enquête sociale a été faite dans les municipalités en périphérie du parc. Il en est ressorti que des mythes et les fausses croyances perdurent sur cet animal et que lorsque les gens comprennent mieux le rôle écologique du loup, ils sont plus enclins à le protéger.

« De façon générale ce qui nuit à sa conservation c'est encore la mauvaise perception que les gens ont du loup, et ce, depuis des siècles, confie M. Tennier. En effet plusieurs utilisateurs du milieu naturel voient le loup comme une menace et non pas comme un élément clé à la santé des écosystèmes. »

LE SAVIEZ-VOUS?

- Grand voyageur, le loup s'expose à diverses menaces : même si le territoire du parc est très grand il est insuffisant pour protéger une population de loup saine. C'est en sortant des limites du parc que ceux-ci deviennent vulnérables à différentes causes de mortalité dues aux activités humaines.
- En plus de cette pression, la fragmentation de l'habitat par les routes facilite la présence des coyotes et augmente l'hybridation avec les loups, ce qui affaiblit la pureté des gènes et menace la pérennité de l'espèce.
- Le loup ne limite pas l'accès au territoire : plusieurs études ont démontré que le loup cherche à éviter à tout prix la présence humaine et prend la fuite lorsqu'il est approché.
- Le loup ne menace pas le gibier : il est un grand prédateur qui favorise la biodiversité.

Tous les curieux qui veulent approfondir leurs connaissances sur le loup du parc et de la région peuvent consulter le site Web de référence : www.sepaq.com/loups/

Coups de **zn** de l'équipe

Un premier pas dans la belle saison!

Les joies du printemps sont nombreuses! On a tous nos petits bonheurs et nos traditions familiales lors desquels on réalise que la belle saison s'installe pour de bon! Découvrez les coups de cœur printaniers de l'équipe de La Presse Touristique! Quels sont les vôtres?

MARILOU SÉGUIN, DIRECTRICE DE L'INFORMATION

Plusieurs petits événements me disent chaque année que ça y est, l'été arrive! Il y a la première baignade au lac fin mai, dans une eau encore trop froide, mais le rire des enfants en vaut largement la peine. Il y a cette première sortie en robe et sandales, avec même pas de petite laine en réserve, car tu as assez confiance dans le soleil du jour pour savoir que tu n'auras pas froid. Mais LA tradition familiale chez nous pour marquer le coup d'envoi de la belle saison c'est la première crème glacée molle de l'été! Pour moi, c'est toujours la meilleure! Chaque printemps, j'ai littéralement 8 ans le temps d'un cornet qui me fait basculer en mode estival. Une petite douceur gorgée des promesses des mois radieux à venir. À savoir où est la meilleure crème glacée en ville... le débat est lancé!



GAËLLE GIRAUDEAU, GESTIONNAIRE DE CONTENU WEB

Les températures sont douces, la neige fond, la nature se réveille et les jours rallongent... c'est le printemps! On range les jouets de l'hiver et on fait place au vélo, kayak, SUP, souliers de randonnée: nouvelle saison, nouvelles activités... On a tellement de chance de vivre dans un endroit magnifique qui offre les quatre saisons et un immense terrain de jeu: par quoi commencer? Personnellement, ma première sortie à bicyclette sur le P'tit Train du Nord représente l'arrivée des beaux jours. Ça me permet d'attendre que la glace disparaisse complètement des sentiers en forêts pour mes futures randonnées et que l'eau se réchauffe pour mes sorties en SUP. Les parties asphaltées permettent une utilisation plus rapide du parc linéaire, attention toutefois à ne pas s'aventurer sur les zones en poussière de roche qui peuvent être endommagées lorsqu'utilisées lors de la fonte des glaces. Ce joyau devient de plus en plus renommé et il est parfois très achalandé les fins de semaines: c'est pourquoi se stationner à la Gare de la nouvelle municipalité du Mont-Blanc (anciennement Saint-Faustin-Lac-Carré) au km 70 et pédaler les 22 km jusqu'à Mont Tremblant (Gare Tremblant/Lac Mercier) permet de se remettre en mouvement tout en profitant de la quiétude de la nature qui nous entoure. Un petit creux, besoin d'une pause: il y en a pour tous les goûts sur le chemin. Bonne balade!



SANDRA MATHIEU, RÉDACTRICE EN CHEF

Quand le mercure monte et que la neige disparaît, c'est le moment pour moi d'enfiler mes souliers de course et de partir à la conquête des sentiers. Même si je cours occasionnellement l'hiver à l'extérieur, c'est principalement sur le tapis roulant du gym que je cumule les kilomètres en saison froide. C'est donc un réel bonheur de retrouver la terre, les roches et les racines qui me permettent d'être à 100% dans l'instant présent à chacun de mes pas. Il fait bon respirer l'air frais du printemps et ressentir la douceur du vent! Mes endroits de prédilection: le parc régional Val-David-Val-Morin, le réseau de Plein air Sainte-Adèle et la montagne de Tremblant! J'aime bien également découvrir de nouveaux sentiers dans l'Outaouais: plus il y a de dénivelé et plus je m'amuse! Depuis quelques années, ma fille m'accompagne dans mes sorties, c'est un superbe moment mère-fille! Attention: surveillez les conditions des sentiers car certains parcs ferment des secteurs lors de la fonte des neiges.



CHANTAL ROUSSEL, ÉDITRICE ET VP DÉVELOPPEMENT

Ce que j'attends au printemps c'est l'ouverture des sentiers de vélo de montagne. Nos régions regorgent de possibilités de Val-David à Mont-Tremblant sans oublier la Montagne Noire en Outaouais qui se refait une beauté! Chaque week-end je pars en expédition découverte des plus belles pistes avec ma van nommée Hervé! En fin de journée la semaine, j'opte pour les sentiers à deux pas de chez moi à Mont-Tremblant. Quel privilège de vivre dans cette nature. Bon vélo!



Redécouvrez
L'ANCIENNE PISCICULTURE SOUS UN NOUVEAU JOUR

- RÉOUVERTURE ÉTÉ 2022 -

VISITEZ NOS PARTENAIRES
SENTIER DES CIMES | GOURMET SAUVAGE

NOTRE TERRITOIRE
VOLGE AVENIR
MRC DES LAURENTIDES

@ALBERT COURTEMANCHE, 1954



ROAD TRIP PRÉSENTÉ PAR



**Chez nous,
on lâche notre fou.**



Explorez les Hautes- Laurentides!

L'ÉQUIPE DE RÉDACTION

Les Hautes-Laurentides ont de quoi charmer autant les fins palais que les amateurs de plein air, qu'ils soient contemplatifs ou à la recherche de sensations fortes. Découvrez ce territoire immense qui recèle de nombreux secrets bien gardés pour tous les goûts et tous les budgets.

PARC RÉGIONAL MONTAGNE DU DIABLE

Vous pourrez y faire une foule d'activités que ce soit la randonnée, le canot, le kayak, la planche à pagaie, le vélo de montagne et bien plus encore. Visitez la très célèbre chute Windigo et rejoignez les sommets pour vous émerveiller devant la splendeur des Laurentides. parcmontagnedudiable.com

DESCENTE DE LA RIVIÈRE ROUGE EN TUBE

Le Camping Fou du Roi vous invite à descendre la rivière Rouge en tube! Vous pourrez ainsi vous arrêter sur les îlots de sable tout au long du parcours, histoire de faire bronzette ou de pique-niquer. Une journée de bonheur et de repos au fil de l'eau. Aucune réservation, il faut se présenter sur place. camping-ete.ca

PARC RÉGIONAL KIAMIKA

Les rives du Parc régional Kiamika sont reconnues pour leur beauté et leur forme originale qui se dévoilent à vous au mois de juillet. Faites la location de planches à pagaie et partez sur le réservoir pour une journée de plaisir et de détente. Vous aimez l'aventure? Organisez-vous une fin de semaine de canot-camping inoubliable! reservoirkiamika.org



LA NOUVELLE
ASCENT 2022



subarusteagathe.ca
155, boulevard Morin,
Ste-Agathe-des-Monts
819-326-1600





PLAGE DU HUARD AU PARC LA BICHE

Située à Lac-du-Cerf, la plage du Huard est bien reconnue pour la limpidité de son eau et pour ses canards amicaux, mais aussi pour son dénivelé qui vous fera entrer dans l'eau tout en douceur. L'endroit parfait pour jouer dans l'eau que l'on soit petit ou grand. Pour une poignée de dollars, cette plage vaut le détour et elle vous donnera même accès à des sentiers de randonnée et à une piste d'hébertisme.

LA MAISON CACHÉE

Vivez une expérience gastronomique dans un décor branché et accueillant offrant des assiettes garnies des meilleurs produits du terroir local et québécois. Érik et son équipe vous feront voyager à travers leur menu et leurs saveurs en plus de vous offrir une grande sélection de vins et d'alcools de première qualité ! L'expérience vous dit ? Appelez pour réserver et connaître l'emplacement, car la Maison Cachée... est cachée !

1 819 499-1433

LÉMARETTES

Voici une adresse gourmande à mettre dans vos incontournables. L'équipe de Joëlle et Maxime mettra tout en œuvre pour vous faire vivre une expérience inoubliable grâce à sa gastronomie, à son cellier et à ses fameux desserts décadents. Passez une soirée mémorable auprès d'une équipe chaleureuse qui garnira votre assiette de bons produits locaux et québécois.

lemarettes.com

LES YOURTES GLAMPING DU POISSON BLANC

Ces tout nouveaux hébergements vous offrent le luxe de la maison en pleine nature sauvage sur le bord du réservoir Poisson Blanc. Il n'y a rien de mieux pour se reposer en famille que le calme et la beauté du paysage avec les commodités du quotidien. Ah oui ! Et vous pouvez même observer les étoiles sur la mezzanine grâce aux coupoles transparentes qui recouvrent les yourtes!

yourtespb.com

Photos Tourisme Hautes-Laurentides



parcmontagnedudiable.com

1-877-587-3882

Ferme-Neuve



Camping 2 services



Minimaisons



Camping rustique



lean-to





Hautes-Laurentides

La nature à la rescousse!

Vous voulez déconnecter? Planifiez votre séjour dans les Hautes-Laurentides. Cette région qui a la plus grande superficie de toutes les Laurentides et pourtant, elle n'a pas la plus grande population! La raison est simple, le territoire est majoritairement constitué de nature, de forêts, de lacs, de rivières et de réservoirs.

En effet, les parcs régionaux Kiamika, Montagne du Diable et Poisson Blanc possèdent chacun leur réservoir et plusieurs beautés instagrammables, mais le meilleur, c'est que vous y êtes en nature pour vrai! Que vous soyez plutôt camping sauvage ou glamping, vous y trouverez un hébergement qui vous conviendra et qui vous permettra de vous reconnecter avec vous-même. Les réservations partent comme des petits pains chauds alors dépêchez-vous de visiter leur site Internet pour connaître tous les détails et mettre à l'agenda votre petit coin de bonheur estival!

POURVOIRIES : VACANCES DE PÊCHE OU EN FAMILLE?

Il y a encore de nombreuses personnes qui croient que les pourvoies ne sont là que pour la chasse et la pêche, mais détrompez-vous! Avec plus d'une cinquantaine de pourvoies sur tout le territoire, plusieurs d'entre elles vous offrent de petits paradis pour toute la famille : chalet sur le bord de l'eau, observation de l'ours brun et, pourquoi pas, une chasse aux gnomes en canot!

Ne vous inquiétez pas, les amoureux de la pêche y trouveront toujours leur compte, car le territoire des Hautes-Laurentides a également des pourvoies en milieu sauvage où vous serez seul au monde avec vos poissons. Pour en savoir plus sur les pourvoies des Hautes-Laurentides, visitez le site internet dans la section « Où dormir », puis sélectionnez « Pourvoirie ».

1 888 560-9988 |  

info@tourismehautes-laurentides.com

www.tourismehautes-laurentides.com

Photos Tourisme Hautes-Laurentides



Simply
PROFITER

TOURISME
HAUTES-LAURENTIDES

Circuits personnalisés • Matériels touristiques gratuits • Accompagnement à la planification
tourismehauteslaurentides.com 1.888.560.9988

Sorties intérieures en famille



Arcade VR82

LANAUDIÈRE

VISITE DE LA MAISON BÉLISLE

La plus ancienne maison préservée du Vieux-Terrebonne vous propose deux expositions, une permanente et une temporaire. La première raconte l'histoire de la ville de Terrebonne et retrace les événements marquants de l'histoire de la ville sur une bande dessinée grandeur nature. Une manière ludique et amusante d'en apprendre davantage. Dans la seconde, présentée jusqu'au 24 avril, on découvre une scène de chasse aux caribous, un pensionnat autochtone, un moment du quotidien dans la communauté. Autant de tableaux faisant partie de la collection d'histoires que l'artiste Karine Giboulo met de l'avant dans son œuvre Broken Circle. lamaisonbelisle.com

INCURSION DANS L'UNIVERS DE LA COURSE AUTOMOBILE

Faites découvrir à vos enfants la dynastie des Villeneuve en course automobile! Un arrêt aux puits s'impose à Berthierville, au Musée Gilles-Villeneuve. Revivez la carrière de Gilles Villeneuve, de ses premières victoires en motoneige à son passage remarqué en Formule 1 chez Ferrari. Voitures de course, simulateur F1, boutique... des heures de plaisir! museegillesvilleneuve.com

L'ÉQUIPE DE RÉDACTION

Dame nature n'est pas toujours clémente au printemps et il peut être plus ardu de trouver une activité familiale à l'extérieur. En effet, les jours de pluie sont fréquents et de nombreux parcs ferment temporairement l'accès pour laisser le temps à la glace et à la neige de fondre et éviter d'endommager les sentiers. Qu'à cela ne tienne, de nombreuses entreprises proposent de belles alternatives pour explorer, bouger et apprendre. Découvrez nos trouvailles!

LAURENTIDES

ON GRIMPE EN FAMILLE

Le centre d'escalade Le Crux à Boisbriand est idéal pour une sortie sportive en famille. On y trouve une zone de bloc, des voies avec auto-assurance et des voies à moulinette. Une grande aire de jeux sécuritaire permet également aux enfants de s'amuser de façon autonome. lecrux.com

IMMERSION VIRTUELLE

Préparez-vous à une immersion totale! Le centre de réalité virtuelle situé dans le village piétonnier de Tremblant vous offre des jeux de réalité virtuelle pour tous les niveaux de joueurs. Essayez tous les jeux en 75 minutes de temps! Le forfait comprend: une station de jeu avec accès à tous les jeux (30 min. par personne); deux simulateurs de course automobile (30 minutes partagées) et l'utilisation des casques de réalité virtuelle Oculus Go. tremblantvr.com

OUTAOUAIS

ARCADE VR82

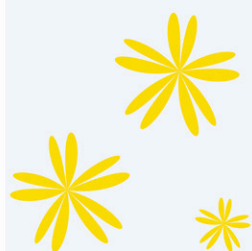
La première arcade moderne de jeux virtuels à Gatineau est maintenant ouverte! Vous pouvez maintenant vous amuser en groupe de 2 à 10 joueurs dans des arènes spécialement conçues pour la réalité virtuelle. Des stations de jeu en mode solo comprenant plus de 20 jeux en réalité virtuelle sont également disponibles. www.vr-82.ca

ADRÉNALINE PLUS

Brûler des calories tout en s'amusant, c'est possible! La mission d'Adrénaline Plus : contrer l'addiction aux jeux vidéo chez les jeunes et compenser le manque d'activités physiques dans les écoles. À travers des jeux divertissants et sécuritaires, Adrénaline Plus offre aux jeunes et moins jeunes des expériences inoubliables. Structure de jeux, course-laser, course-labyrinthe, jeux d'arcade, parcours ninja, etc. L'entreprise familiale est administrée par des propriétaires expérimentés dans le domaine de l'éducation et du bien-être des jeunes. adrenalineplus.ca



Le Crux



Venez profiter de la
venue du printemps
avec nous!



Forfaits jusqu'à **40%** de rabais
C'est un rendez-vous!

MICRÔTEL[®]
BY WYNDHAM
MONT-TREMBLANT

(819) 717-2700

www.wyndhamhotels.com



Camping et centre de plein air Sainte-Agathe

Glamping au cœur des Laurentides

Situé dans un véritable îlot de nature de 700 acres, le Camping et centre de plein air Sainte-Agathe-des-Monts, c'est aussi la possibilité de profiter d'un des trois chalets tous aménagés et équipés au cœur d'un secteur boisé. D'un style rustique qui vous rappellera le chalet familial de votre enfance, l'expérience de glamping y est possible toute l'année.

incluse (draps, serviettes, produits de bain, etc.)

LA NATURE À SON MEILLEUR

Situés à seulement quelques pas d'une centaine de kilomètres de sentiers aménagés pour les randonneurs, les chalets sont également à proximité de la rivière qui traverse tout le camping et qui mène au majestueux lac des Sables. Sur place, il est possible de louer une embarcation via le centre de plein air : canot, kayak, pédalo ou planche à pagaie.

SENTIERS COUPS DE CŒUR

Pour les amoureux de la randonnée, une centaine de kilomètres de sentiers pour tous les niveaux sillonnent le territoire. Une belle balade sur le sentier Vanier est proposée autour du petit lac des Sables. Il est également possible de se rendre au sommet du Mont Sainte-Agathe et avoir une vue imprenable sur les montagnes avoisinantes ou encore d'emprunter le sentier Stonehaven pour jouir d'une superbe vue sur le lac des Sables. Vous pourrez prévoir votre itinéraire et vous orienter grâce à l'application AllTrails ou encore via baliseqc.ca.

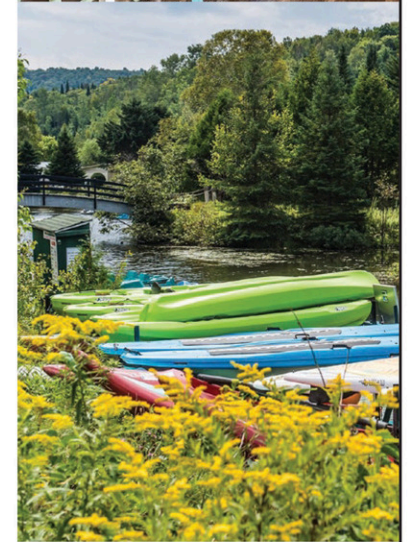
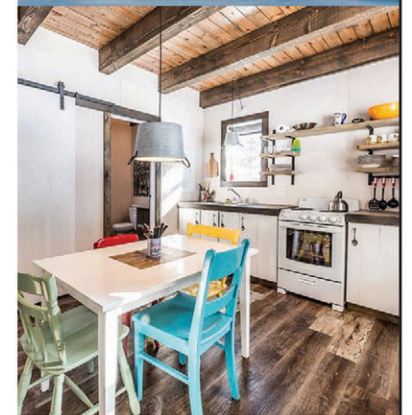
Si vous ne séjournez pas au camping, vous pouvez vous procurer un accès journalier pour profiter du site, du centre de plein air et de la location d'embarcations nautiques.

Info et réservation en ligne : www.campingsteagathe.com

On y découvre un petit havre de paix, une pause dans le temps, un moment magique partagé entre amis ou en famille. Pouvant accueillir quatre adultes ou une famille de quatre, les chalets comportent une chambre ouverte en mezzanine équipée d'un lit queen et de deux lits simples.

La cuisine est munie d'un poêle, réfrigérateur, four micro-ondes, vaisselle et ustensiles, casseroles, cafetière, bouilloire et tout ce que vous avez besoin pour cuisiner. Tous les meubles du salon et de la cuisine ont été récupérés et restaurés. On retrouve également au salon un petit poêle à combustion lente acceptant les bûches écologiques. À l'extérieur, un pit à feu, des chaises et une table de pique-nique sont à votre disposition.

Depuis cette année, pour ajouter au confort et pour faciliter l'organisation de votre séjour, la literie est



Que ce soit pour une randonnée dans nos sentiers ou un pique-nique en plein air,

le printemps crée des occasions !

Un site d'exception dans les Laurentides !

**Location de chalet disponible
30 km de sentiers de randonnée pédestre**

- À 5 minutes de la Ville de Sainte-Agathe-des-Monts
- À 20 minutes de Saint-Sauveur
- À 25 minutes de Mont-Tremblant

Quand réserver mon terrain de camping pour 2022?



Pourquoi pas un prêt-à-camper?



CAMPING
SAINTE-AGATHE-DES-MONTS
centre plein air

2, chemin du Lac-des-Sables,
Sainte-Agathe-des-Monts
T 819 324-0482
SF 1 800 561-7360
campingsteagathe.com

Tout pour une expérience en plein air agréable et sécuritaire!

Fondé en 1958, le concessionnaire F. Constantineau est maintenant opéré par la 3^e génération. Au fil des années, l'entreprise de Mont-Laurier a su diversifier ses opérations, notamment avec l'implantation de la location en 1986.

À ses débuts, la flotte était constituée de deux motoneiges, mais avec la demande constamment en hausse, le nombre de motoneiges disponibles a augmenté considérablement et on a pu assister à l'ajout de plusieurs gammes telles que : motomarine, chaloupe, moto 3 roues, VTT et VCC (véhicule côte-à-côte) permettant ainsi d'offrir ce service tout au long de l'année et non uniquement en période hivernale.

Aujourd'hui, ce sont plus de 150 véhicules qui composent la flotte, faisant de Location Constantineau le plus grand centre de location des Laurentides. Tout est en place pour offrir un service de qualité avec des véhicules neufs de l'année courante, l'équipement complet (bottes, casque, manteau, etc.) et un personnel compétent qui peut vous recommander des trajets. En effet, il est possible d'obtenir des services-conseils sur les différents sentiers à explorer sur le territoire, ainsi que les règles de base pour une sortie sécuritaire.

AVANT D'ACHETER, PENSEZ À LOUER

Plusieurs avantages de la location sont à considérer avant d'acheter un véhicule neuf. Par exemple, si vous voulez acheter un VTT ou une motoneige, il y a des coûts à tenir compte : l'immatriculation, la vignette, les assurances, la dépréciation du véhicule, le remisage, l'entreposage, l'entretien, etc. L'option de la location devient donc intéressante pour les personnes qui désirent expérimenter ce sport, mais ne veulent pas tous les frais reliés.

RÉSERVATION EN LIGNE

Le désir d'innover et d'en faire toujours plus pour le client fait partie de l'ADN de Location Constantineau, c'est pourquoi l'idée d'instaurer une plateforme en ligne s'est graduellement imposée d'elle-même. Ne trouvant pas sur le marché une plateforme correspondant en tout point à leurs besoins, l'équipe a décidé d'en créer une sur mesure. Un travail colossal et de longue haleine qui aura duré plus de deux ans. Depuis janvier 2022 le segment VTT et VCC est en ligne. D'ici fin 2022 les clients pourront réserver en ligne tous les segments de location qui sont offerts!

Info : www.fconstantineau.com



PUBLIREPORTAGE

LEIN AIR

F. CONSTANTINEAU

1117 Boul. Albiny-Paquette, Mont-laurier, QC, J9L-1M5 (819)623-1724



NOUVEAUTÉ
RÉSERVATION EN LIGNE
WWW.FCONSTANTINEAU.COM



SEA-DOO can-am

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

>100315-4

Les sentiers en mode printemps

À la chasse aux chutes!

Parc des chutes Coulonge
(Photo Tourisme Outaouais)

SANDRA MATHIEU

smathieu@inmedias.ca

Les sentiers les plus impressionnants au printemps sont souvent ceux menant à des chutes et cascades alors que leur débit est au plus fort. Munissez-vous d'une bonne paire de bottes et de bâtons de marche, ainsi que de votre appareil photo et partez sans tarder à la chasse aux chutes grâce à nos coups de cœur!



LANAUDIÈRE

CHUTE-À-BULL

Situé à Saint-Côme, le parc de la Chute-à-Bull tient son nom du premier exploitant forestier dans le secteur, M. Henry Bull, qui exploitait la drave sur la rivière. Le Parc, en bordure de la rivière de la Boule, a été aménagé pour commémorer cette époque. Les sentiers sillonnent une forêt d'épinettes, de pins blancs et de pins rouges. Le sentier du Belvédère mène à un point de vue au sommet de la montagne en passant par un pont couvert. Outre la chute principale, haute de 18 mètres, on verra plusieurs petites chutes et des cascades. Le parcours est agrémenté de panneaux d'interprétation, certains traitant de la vie des travailleurs au temps de la drave dont on pourra voir des vestiges le long des sentiers.

Niveau : intermédiaire
Distance : 1 km (boucle)
Dénivelé : 100 mètres

PARC DES CHUTES MONTE-À-PEINE
Au cœur des municipalités de Sainte-Béatrix,

Saint-Jean-de-Matha et Sainte-Mélanie, le parc des Chutes Monte-à-Peine vous offre un réseau de sentiers pédestres de 21 km, d'aires de camping et de pique-niques, de passerelles, de belvédères et d'un sentier d'interprétation de la nature. Dans un mélange de forêts jeunes et matures bordant la rivière L'Assomption, ces sentiers varient de facile à intermédiaire et vous mèneront à six belvédères vous permettant d'apprécier le relief. À noter, il n'y a pas de bâtiment d'accueil sur place, sauf un abri couvert avec tables de pique-nique à la porte de Sainte-Mélanie.

Niveaux : facile à intermédiaire
Distance : Total de 21 km

CHUTE DORWIN

Pour contempler la rivière Ouareau, quoi de mieux qu'un arrêt au Parc des Chutes-Dorwin. Vous y découvrirez de magnifiques chutes, d'une hauteur de 60 pieds, entourées d'une forêt opulente. Les visiteurs seront séduits par la magie de la légende indienne du sorcier Nipissingue. Belvédères et sentiers écologiques vous

permettront d'apprécier la flore indigène. Avant ou après la randonnée, arrêtez-vous pour pique-niquer sous les majestueux pins.

Niveau : facile
Distance : courts sentiers de moins d'un km

LAURENTIDES

LA CHUTE-DU-DIABLE

Cette courte randonnée est idéale pour les petites familles ou encore les débutants en quête d'un paysage époustouflant! Vous y découvrirez une portion de rivière tumultueuse de la rivière du Diable grâce à un sentier bordé de roc couvert de mousses et de conifères. Au belvédère, tous vos sens seront en éveil : le bruit de l'eau est impressionnant et vous serez conquis en admirant cette chute de 15 mètres.

Niveau : facile
Distance : 1,5 km (aller-retour)

CHUTE-SAINT-PHILIPPE

Le sentier débute au Petit lac Kiamika et mène jusqu'à deux points de vue d'où on

peut voir le village de Chute-Saint-Phillipe et la montagne du Diable. Il traverse, entre autres, une forêt d'épinettes et une prucheraie. Il conduit également jusqu'à un petit lac sauvage. Le sentier est agrémenté de panneaux d'interprétation.

Niveaux : variés
Distance : plusieurs parcours possibles totalisant des dizaines de km de sentiers

LE TOIT-DES-LAURENTIDES

Cette ascension de près de 600 mètres vous mène vers le pic Johannsen, le plus haut sommet du parc national du Mont-Tremblant et de la région. Un sommet sauvage, situé dans une zone de préservation. On y va pour : le cachet du ruisseau des Pruches, le paysage sur la vallée de la Diable et le changement graduel de la forêt en fonction de l'altitude, de l'érablière de la vallée à la sapinière à bouleau blanc où le climat plus froid du sommet se fait sentir. À noter : il n'y a aucune vue au sommet.

Niveau : difficile
Distance : 14 km (aller-retour)
Dénivelé : 600 m

DÉCOUVREZ NOS PROMOTIONS DU PRINTEMPS

NOUS CÉLÉBRONS NOTRE 1^{ER} ANNIVERSAIRE!
NE MANQUEZ PAS NOS JOURNÉES PORTES
OUVERTES LE 14 ET 15 MAI.

CONDOS DE LUXE DISPONIBLES SUR PLACE

RÉSERVEZ MAINTENANT | BOOK NOW

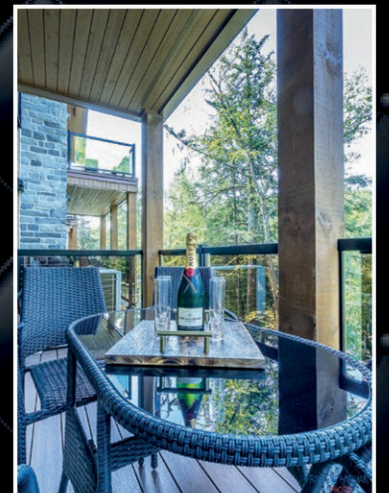
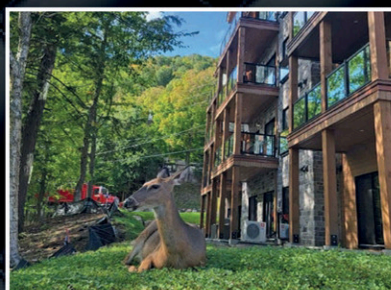
819 425-3380



Inscrivez-vous sur notre liste à | Add your name to our list at:

lifestyle@chateaumorritt.com

WWW.CHATEAUMORRITT.COM



Chute Waber

Photo Parc national de la Mauricie

OUTAOUAIS

CHUTE-DE-LUSKVILLE

Dans le parc de la Gatineau (secteur ouest), découvrez la chute de Luskville dans toute sa splendeur sur l'escarpement d'Eardley. Cette pente rocheuse abrite un écosystème unique dans la région. Au sommet, une tour à feu et des belvédères vous offrent une vue étonnante sur la vallée de l'Outaouais.

Niveau : difficile

Distance : 4,2 km (boucle)

Dénivelé : 290 m

CHUTES COULONGE

Hautes de 48 mètres, les chutes Coulonge valent le détour. Vous pouvez les contempler lors d'un pique-nique, d'une randonnée pédestre ou en essayant les divers parcours aériens! Le parc des Chutes Coulonge est à la fois un centre d'interprétation de la drave et un parc d'aventure en plein air. Avidé de sensations fortes? Traversez un canyon en tyrolienne géante... ou lancez-vous dans la Via Ferrata pour admirer les rapides et les fameuses chutes. Musée, passerelles, belvédères... il y en a pour tous les goûts!

Niveau : facile

Distance : 1 km (boucle)

CHUTE DENHOLM

Quatre sentiers, regroupés en une boucle, vous mènent aux chutes de Denholm dans la Vallée-de-la-Gatineau. En vous promenant dans la forêt mature, vous découvrirez des œuvres d'art permanentes, un marais grouillant de vie et de superbes panoramas. Pour une balade de détente, choisissez le sentier du ruisseau. Les lieux sont entretenus par le Pôle d'excellence récréotouristique de l'Outaouais.

Niveaux : variés

Total de 5 km de sentiers

CHUTE DE PLAISANCE

Ces chutes naturelles en Petite Nation sont reconnues comme les plus impressionnantes du territoire, de par leur dénivellation de 63 mètres. Elles peuvent être observées grâce au sentier pédestre qui mène de la tête au pied des chutes, au belvédère et aux aires de repos. Le centre d'interprétation du patrimoine de Plaisance vous propose également des circuits pour découvrir les bâtiments qui ont marqué l'histoire de la région.

Niveau : facile

Distance : 1,4 km (aller-retour)

Hors des sentiers battus

Vous recherchez un défi à relever entre amis ou en famille? Partez à la conquête de la Chute Waber dans le parc national de la Mauricie. Vos efforts seront récompensés lors de cette excursion d'une journée unique qui combine canotage et randonnée. En effet, après 4,6 km sur l'eau et de 4 km de marche (le retour s'effectue à l'inverse de l'aller), la Chute Waber d'une hauteur de 27 mètres vous impressionnera à coup sûr. On peut s'y baigner dans le bassin inférieur et y faire un sympathique pique-nique sur une roche tout près.

Prévoyez partir tôt le matin, apportez votre lunch et de l'eau en quantité suffisante. Il est recommandé d'accéder au parc par l'entrée de Saint-Mathieu. Le point de départ de cette excursion se situe au terrain de pique-nique Wapizagonke.

Vous pouvez louer une embarcation au kiosque de location. Il est conseillé de réserver à l'avance.

Niveau : intermédiaire

Durée : 6 à 8 h

Dénivelé : 213 mètres

Info : www.pc.gc.ca

BONNES RESSOURCES

Pour connaître tous les détails sur les sentiers, rendez-vous sur baliseqc.ca, une excellente ressource signée Rando Québec. Les sites Hickter.com et www.alltrails.com offrent également une panoplie d'informations techniques pertinentes sur les sentiers.

OUVERTURE DE NOTRE MAGNIFIQUE TERRASSE EN MAI!!

RÉSERVATION 819 717-3020
www.chezdavidrestaurant.com

Suivez-nous pour connaître tous les détails!



[/ChezDavidResto](https://www.facebook.com/ChezDavidResto)



[/chez.david.chateau.morritt/](https://www.instagram.com/chez.david.chateau.morritt/)



Dîner dès 11 h 30 et souper dès 17 h
Lunch from 11:30 a.m. and dinner from 5 p.m.

2151, chemin du Village, Mont-Tremblant (Québec) J8E 1K7

Lac-Supérieur, votre destination nature!

La Municipalité de Lac-Supérieur est un joyau de la Nature. Reconnue pour la beauté de ses paysages, elle est l'endroit de prédilection pour faire de belles randonnées pédestres, pratiquer le vélo de route, la marche hivernale, l'escalade, le ski nordique ou la raquette. Notre offre Nature s'adapte tant aux débutants qu'aux experts et se pratique tant en solo, couple, amis ou en famille. Chacun y trouve son compte!

Pour terminer une splendide journée plein air, notre offre commerciale vous permettra de continuer d'admirer la beauté de notre paysage tout en dégustant des produits locaux.

Les amateurs de plein air ont l'embaras du choix, car chez nous, la nature est toujours à notre porte.

Consultez la carte régionale des sentiers en visitant le www.muni.lacsuperieur.qc.ca/sports-et-plein-air

Réseaux de sentiers



SENTIERS D'ACCÈS-NATURE LAURENTIDES

info@accesnaturelaurentides.com
www.accesnaturelaurentides.com/grandeboucletremblant



RÉSEAU INTER-CENTRE

info@intercentre.qc.ca
www.intercentre.qc.ca

CENTRE DE PLEIN AIR DE L'UQUAM

P \$ Frais d'accès
nature@uqam.ca
www.sports.uqam.ca/nature



GRANDE BOUCLE TREMBLANT

P
info@accesnaturelaurentides.com
www.accesnaturelaurentides.com/grandeboucletremblant

LA DESTINATION POUR DÉNICHER LES PLUS BELLES TROUVAILLES !



L'ÉTALAGE
MARCHÉ GOURMAND

Épicerie fine • SAQ agence • Bistro • Boutique-cadeaux • Produits québécois

2122, ch. du Lac-Supérieur, Lac-Supérieur • 819 688-5333  

Dimanche au jeudi : 8 h - 19 h • Vendredi et samedi : 8 h - 20 h

BISTRO
LE LOCH

LÀ OÙ LE TEMPS S'ARRÊTE...



Charmant bistro, décor magnifique
et vue à couper le souffle
sur le Lac Supérieur !
Ouvert tous les jours de 11h30 à 21h!

2122, ch. du Lac-Supérieur
Lac-Supérieur
Bistroloch.com | 819 713-0305

LE RUSTIQUE
BAR ET RESTAURANT

BRUNCH DE PÂQUES
DISPONIBLE SUR RÉSERVATION



Ambiance chaleureuse.
Gibier, viandes sauvages à partir
de produits locaux et saisonniers
selon les arrivages du marché

1993, ch. du Lac-Supérieur
Lac-Supérieur
Rustiquerestobar.com | 819 713-0445

VENEZ VIVRE L'EXPÉRIENCE

RESERVER.CA

Réservez votre chalet à Lac-Supérieur dès maintenant.
www.reserver.ca • 1-888-251-5138 • reservations@reserver.ca

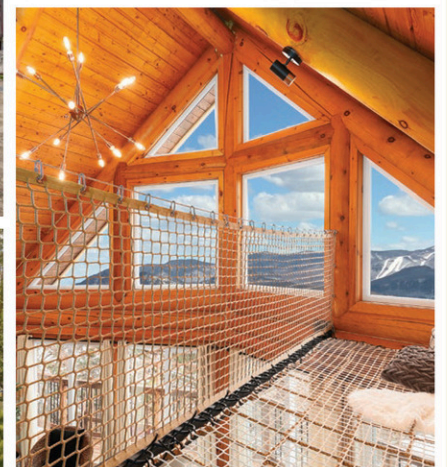
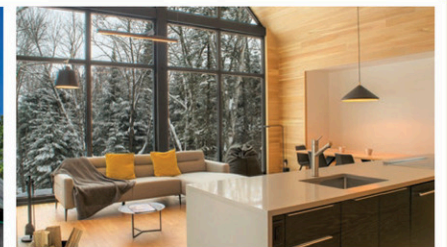




Photo: Pourvoiries Québec

Distinction famille

Une foule de nouveautés dans les pourvoiries!

SANDRA MATHIEU
smathieu@inmedias.ca

La chasse et la pêche sont encore souvent les premières activités qui nous viennent en tête quand on pense aux pourvoiries, mais saviez-vous que depuis quelques années l'offre se diversifie et ces grands espaces accueillent plus que jamais les familles en quête d'un séjour en nature en proposant une panoplie d'activités de plein air. Suivez le guide et découvrez les nouveautés dans vos pourvoiries préférées!

UN CENTRE DE FORMATION À LA POURVOIRIE MER BLEUE

Avec un territoire à droits exclusifs de plus de 27 km² et sa situation géographique privilégiée, la pourvoirie Mer Bleue à Lac-Cayamant se donne comme mission d'initier sa clientèle aux activités de plein air, en donnant notamment des formations sur la chasse, la pêche et la conduite de bateaux. Plusieurs activités éducatives vont également être mises de l'avant.

QUAND LA NATURE S'INVITE DANS VOTRE ASSIETTE

Dans le cadre d'un projet collaboratif, quatre pourvoiries pilotes de l'Outaouais ont été accompagnées dans le développement d'activités de mise en valeur des produits forestiers comestibles ou issus du terroir local. Des terrasses, des fumoirs ainsi que des ateliers de transfert de connaissances sont quelques-uns des projets qui verront prochainement le jour. Les quatre pourvoiries participantes sont: Club de chasse et pêche Stramond Domaine du Lac Bryson Pavillon Wapus Pourvoyeur de l'Est Canadien (Pourvoirie Mer Bleue).

LE SAVIEZ VOUS?

102 pourvoiries québécoises ont la distinction famille, c'est-à-dire qu'elles offrent un minimum de quatre activités / équipements / services destinés aux familles. Vous y trouverez de quoi organiser un programme d'animation des plus distrayants! Une balançoire, un site pour les feux, une aire de pique-nique, des jeux extérieurs et intérieurs, de l'animation, voilà quelques exemples des services offerts. Des sports nautiques, à la randonnée équestre guidée, en passant par la randonnée pédestre et le vélo, il y en a pour tous les goûts pour les familles actives : www.pourvoiries.com/fr/activites-plein-air/les-vacances-en-famille/

BONNES RESSOURCES

Le nouveau site Web de Pourvoiries Québec verra le jour au début du mois de mai, ce qui permettra de présenter l'information de manière encore plus claire avec un engin de recherche avancé pour trouver une pourvoirie par région et ou par activité et de s'inspirer via le blogue. Avec sa nouvelle image de marque modernisée, la Fédération des pourvoiries du Québec met de l'avant l'accès au plein air et à la nature, en plus de miser sur la distinction de l'offre. Parce qu'aller en pourvoirie, c'est avant tout créer un lien particulier avec le gardien du territoire et s'enrichir de nouvelles connaissances sur la nature qui nous entoure.
Info : www.pourvoiries.com

DE NOUVEAUX CHALETS À LA POURVOIRIE MEKOOS

La Pourvoirie Mekoos à Mont-Laurier ajoute de nouveaux chalets à son offre d'hébergement déjà bien établie. C'est ainsi que les clients pourront profiter d'un tout nouveau chalet de quatre chambres. Situé seul sur un lac, il pourra héberger jusqu'à 12 personnes. Dès le mois d'août, trois autres chalets seront prêts à accueillir la clientèle, soit deux chalets de deux chambres ainsi qu'un chalet de quatre chambres. De quoi passer de belles vacances en famille!

Pourvoirie Club FONTBRUNE

Ferme-Neuve (Québec) 819 623-2663
info@pourvoiriefontbrune.com
Nouveaux propriétaires



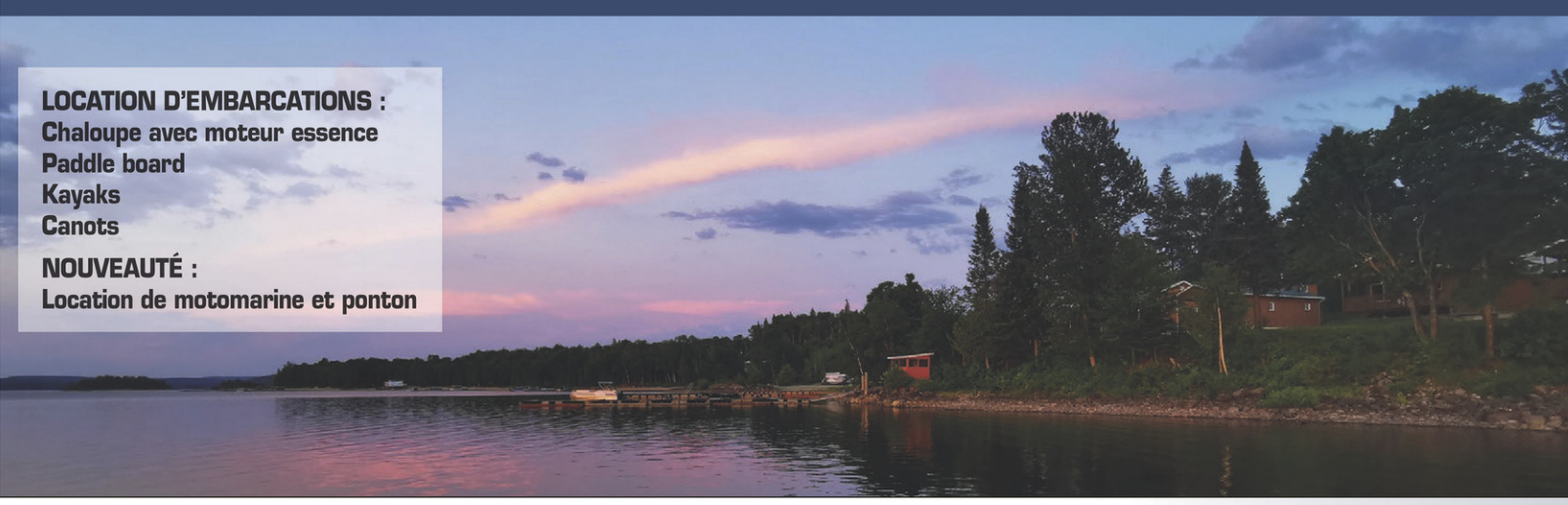
La pourvoirie Club Fontbrune offre des activités pour tous les goûts



Situés sur le bord du réservoir Baskatong, dans les Hautes-Laurentides, à quelques 32 km de Ferme-Neuve, ses confortables chalets 4 saisons tout équipés sont parfaits pour passer du bon temps en famille ou avec des amis.

Activités disponibles : location de chalet, camping, chasse et pêche

- LOCATION D'EMBARCATIONS :**
 Chaloupe avec moteur essence
 Paddle board
 Kayaks
 Canots
- NOUVEAUTÉ :**
 Location de motomarine et ponton



Sports de rivière

Apprendre au fil de l'eau

SANDRA MATHIEU
smathieu@inmedias.ca

Les sports de rivière ont la cote au printemps alors que les plus téméraires sont servis grâce aux forts débits. Vous avez envie de vous initier? Qui de mieux placé que Jeff Thuot, enseignant et guide en tourisme d'aventure dont la réputation n'est plus à faire, pour vous prodiguer de précieux conseils! Découvrez également des plans d'eau de prédilection selon votre niveau et vos aspirations!

« La popularité des sports de rivière a pris un nouvel envol au cours des cinq dernières années, souligne M. Thuot, instructeur et passionné de canot depuis plus de 30 ans. Je conseille toujours à ceux qui ont le goût d'essayer de commencer par le canot-camping sur un de nos beaux circuits sur lac, c'est une belle porte d'entrée vers ce sport. »

Selon ce dernier, l'erreur que les nouveaux adeptes font trop souvent est de mal s'autoévaluer et de brûler les étapes. « Mieux on connaît les techniques, moins on force et moins on se fait peur, souligne M. Thuot. C'est toujours plus facile d'apprendre correctement que de défaire de mauvaises habitudes. Il ne faut pas oublier de rester dans le plaisir. »

Pour ceux qui ont la volonté d'être autonomes, de nombreuses formations permettent d'apprendre et d'expérimenter les techniques dans un milieu sécuritaire. Canot kayak Québec et Eau vive Québec sont d'excellentes ressources. On y trouve un calendrier de formations, un espace membres, une boutique en ligne et des cartes interactives qui permettent de bien évaluer les niveaux de difficulté.

Pour les familles, M. Thuot mentionne que si les parents ont un bon niveau technique, dès que l'enfant peut marcher, on peut déjà l'initier au canot-camping et par la suite au canot d'eau vive. « On commence par de courtes distances, on ajoute un côté ludique à l'activité, on fait participer les enfants dans certaines tâches pour monter le campement, etc. On évite de choisir la période des mouches noires pour commencer! »

Info : canot-kayak.qc.ca et
www.eauvivequebec.ca

Réserve faunique
La Vérendrye

ÉQUIPEMENT DE BASE

Pour assurer la sécurité de tous les canoteurs et kayakistes, voici quelques items qui sont de mise :

- Vestes de flottaison individuelle (VFI) avec sifflet
- Écope et sac à corde flottante de 15 m
- Pagaie de surplus
- Sacs étanches ou barils de transport
- Lampe frontale

QUELQUES TRUCS POUR UNE MEILLEURE EXPÉRIENCE :

- Assurez-vous de choisir un VFI à votre taille, confortable et dessinée pour le sport choisi, car vous devez le porter en tout temps
- Apportez des genouillères ou des blocs de mousse pour installer sous les genoux
- Habillez-vous pour rester au sec (manteau étanche)
- Voyagez toujours avec une bâche pour protéger votre cuisine de campement et profiter du moment au lieu de le subir (en cas de pluie)

Située au cœur de la magnifique région des Laurentides, **Défi Sport Tremblant** est une entreprise qui se spécialise dans le service et la vente d'outils d'extérieur. Fière partenaire des entreprises Stihl et Cub cadet depuis plus de 20 ans, vous y trouverez une panoplie de produits de types, scie à chaîne, coupe-herbe, tondeuse, tracteur, souffleuse.

DES DESTINATIONS ACCESSIBLES

Aventure écotourisme Québec permet de son côté de trouver des entreprises de tourisme d'aventure offrant des sorties guidées, des forfaits d'initiation et de la location d'équipement. Voici quelques options intéressantes :

À L'ABORDAGE

Du côté de Val-David, le forfait comprend une descente de 7 km sur la rivière du Nord en canot, kayak simple ou double et le retour en vélo (ou navette), sur une distance de 4 km en forêt sur la piste cyclable du P'tit Train du Nord. Du côté de Tremblant, le parcours l'Aventurier (R1, niveau intermédiaire) sur la rivière du Diable en canot, en kayak ou avec une planche à pagaie est d'une durée d'environ 3 heures inclut l'équipement et le service de transport. val-david.alabordage.ca

KAYAK ET CABANA

La section de la rivière Rouge empruntée par Kayak & Cabana est accessible à tous. Le forfait inclut la location de l'embarcation (canot, kayak ou planche à pagaie) et la navette. Le parcours de 12 km est paisible, sans rapide et ne nécessite aucune habileté particulière. À la fin du parcours, vous serez récupérés par la navette et conduits à votre voiture située au stationnement de Kayak & Cabana. kayak-cabana.com

AU CANOT VOLANT

Cette entreprise à Saint-Côme dans Lanaudière mise sur la sécurité et la qualité de ses expériences touristiques depuis près de 20 ans. Les différents forfaits permettent à une clientèle de tous âges de profiter d'une belle journée d'activité en plein air, dont la descente de la rivière L'Assomption dans le cadre d'une randonnée guidée ou autonome, en canot et en kayak. Plusieurs formations sont encadrées par les moniteurs de Canot Kayak Québec. Canotvolant.ca

CARPEDIEM AVENTURES

Située à Gracefield dans l'Outaouais, l'entreprise CarpeDiem propose différents forfaits avec service de navette pour expérimenter la descente de la rivière Picanoc en canot, en kayak et en planche à pagaie. Il s'agit d'une descente tranquille de 4 h sur une rivière paisible avec de nombreuses possibilités de faire des pauses sur des plages de sable. www.carpediemaventures.com

LA RÉSERVE FAUNIQUE LA VÉRENDRYE

La réserve faunique La Vérendrye demeure l'un des grands coups de cœur des adeptes de tout niveau. On y trouve près d'une vingtaine de parcours sur lacs ponctués de 500 emplacements pour passer la nuit afin de vivre une expédition d'envergure dans la plus belle nature. Un service de navette est offert pour accéder aux points d'entrée des différents circuits à partir du poste d'accueil du canot-camping ou bien entre les points de sortie des circuits et le poste d'accueil. Il est recommandé de réserver au moins quatre semaines avant votre visite. Des canots et des kayaks sont disponibles en location à partir du poste d'accueil du canot-camping. www.sepaq.com/rf/lvy

Toujours du côté de la Sépaq, le secteur du lac Cyprès à Mont-Tremblant et le secteur Lac-Écho dans la réserve faunique Papineau Labelle sont des endroits à découvrir!



Réserve faunique
La Vérendrye



Kiamika, Tourisme
Hautes-Laurentides



Kayak & Cabana



CarpeDiem

Evolugen

Vous pêchez?

ATTENTION! Sur l'eau, restez toujours à l'écart des barrages. À proximité de ceux-ci, les conditions de l'eau peuvent changer rapidement.



Respectez toujours les avertissements!



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

Des décorations artisanales uniques pour Pâques



La Destination de Noël

18, rue du Rivage
Ripon (QC) J0V 1V0
boutique-noel.ca
(819) 208-2069
info@boutique-noel.ca



>T00245-5



Les bâtons de golf hybrides : le meilleur des deux mondes!

Au cours des dernières années, les bâtons hybrides ont intégré l'équipement de base de plusieurs golfeurs. Vous hésitez à vous en procurer un ou vous avez besoin de conseils pour utiliser le vôtre efficacement? Lisez ce qui suit!

QU'EST-CE QU'UN HYBRIDE?

Comme son nom l'indique, le bâton hybride est un « entre-deux » dont la conception s'inspire à la fois des bois et des fers. Ainsi, il vous offre les qualités des deux types de matériaux : la distance de frappe des bois et la mécanique d'élan familière du fer.

Le poids de l'hybride est concentré bas dans la tête ainsi que vers l'arrière du bâton. Comparativement au fer long (qu'il remplace généralement), sa tête est plus large et son manche, plus long. Vous obtenez donc une trajectoire plus grande et plus haute qu'avec un fer long et plus constante qu'avec un bois.



COMMENT L'UTILISER?

L'hybride se manie comme un fer, et non comme un bois. Autrement dit, vous ne devez pas balayer la balle, mais plutôt la frapper dans un angle descendant. Généralement, le bâton hybride n'arrache pas de mottes de gazon, mais vous devriez heurter le sol après avoir touché la balle. Pour vous élaner, placez-vous comme si vous utilisiez un fer 3, c'est-à-dire en déposant la balle vers votre pied avant, mais pas autant qu'avec un bois.

QUAND Y RECOURIR?

Outre pour les coups de départ, les hybrides sont pratiques pour les coups « punchés » et pour frapper les balles mal positionnées. De plus, on peut les employer pour les approches lobées autour du vert. Si vous souhaitez retirer quelques coups sur votre feuille de pointage, un hybride bien utilisé pourrait être la solution tout indiquée!



OUVERTURE EN MAI

2 FRÈRES
30 juillet 2022

Pour l'achat
de billets :
819 428-4653
poste 224

Forfait 10 joutes et voiturettes **390\$**

440, CHEMIN STÉPHANE RICHER,
MONTPELLIER
819 428-4653
info@golfmontpellier.ca
www.golfmontpellierlacsimon.com

**BRIGITTE
BOISJOLI**
6 août 2022



Comment prévenir les blessures liées au golf?



Accessible à tout âge, le golf est un sport qui suscite un bel engouement depuis le début de la pandémie, notamment. Or, il comporte des risques de blessures au bas du dos, aux épaules, aux hanches, aux genoux et aux coudes, entre autres. Ainsi, que vous soyez un golfeur aguerri ou un nouvel adepte, appliquez ces quelques conseils pour vous tenir aussi loin que possible des douleurs en tous genres :

PRÉPAREZ-VOUS AVANT LA SAISON :

la torsion rapide effectuée lors de l'élan, l'amplitude exigée par ce mouvement et la répétition de celui-ci peuvent occasionner un stress important sur tout le haut de votre corps. Pour éviter les blessures, assurez-vous donc de travailler à la fois votre musculature et votre flexibilité avant de fouler les verts. Faites également quelques exercices ciblant l'équilibre pour vous offrir une meilleure stabilité.

ÉCHAUFFEZ-VOUS AVANT CHAQUE PARTIE :

en plus de réduire les risques de blessures, un bon échauffement vous permettra d'améliorer vos performances. Prenez le temps d'activer la circulation sanguine (courez sur place pendant une ou deux minutes, par exemple), d'exécuter quelques squats et des fentes, de réaliser des

rotations en plaçant votre bâton sur vos épaules, etc. Frappez ensuite plusieurs balles, puis faites un tour sur le vert d'exercice.

ÉQUIPEZ-VOUS ADÉQUATEMENT :

pour éviter les blessures, vous devez compter sur des bâtons adaptés à votre taille et à votre niveau de jeu, notamment, ainsi que sur des chaussures de qualité qui réduiront les risques de chutes. Par ailleurs, privilégiez les sacs de golf à deux bretelles, ou encore les chariots pouvant être poussés plutôt que tirés.

SUIVEZ DES COURS :

des mouvements mal exécutés sont à l'origine de nombreuses blessures sportives. Si votre technique est déficiente, vous pourriez vous retrouver avec des douleurs aux coudes ou aux poignets, par exemple.

ÉCOUTEZ VOTRE CORPS :

soyez attentif aux signaux que vous envoie votre corps, commencez doucement et ne dépassez pas vos limites. En cas de douleurs, n'insistez pas et consultez un professionnel pour vous soigner rapidement, sans quoi vous pourriez aggraver le problème ou en développer de nouveaux.

Enfin, retenez qu'il n'est pas rare de se tordre la cheville simplement en marchant. Comme jouer au golf implique souvent de franchir plusieurs kilomètres à pied, soyez vigilant!



Auberge



Golf



Mariage



Restaurant avec terrasse surplombant le golf



Événements corporatifs



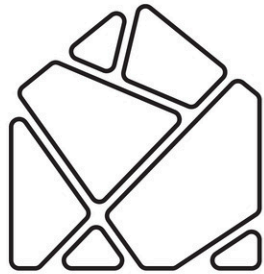
RÉSERVATIONS

(819) 522-6622

70, route 323, Notre-Dame-de-la-Paix

GOLFHÉRITAGE.COM





CHALET PRESTIGE



Choisir sa résidence secondaire

Pour faire le bon choix, il importe de considérer plusieurs éléments. Voici donc quatre conseils pour vous aider dans cette prise de décision.

Trouvez un emplacement qui vous fait plaisir : contrairement à la résidence principale, vous n'avez pas à être à proximité du travail ou de l'école. Profitez de l'occasion pour dénicher un logement situé dans un lieu enchanteur ou positionné près de vos loisirs (randonnée pédestre, kayak, ski, etc.). Pensez aussi au temps qu'il vous faudra pour vous y rendre, surtout si vous n'y allez que les fins de semaine, et à son accessibilité (certains chemins privés ne sont pas déneigés l'hiver).

Déterminez le type d'habitation : la nature du bâtiment peut varier selon plusieurs facteurs. Par exemple, y logerez-vous seulement avec votre partenaire ou avec toute la famille? Demandez-vous également si vous désirez avoir une unité résidentielle indépendante (maison de campagne, chalet, etc.) ou si un

pied-à-terre de taille modeste (ex. : condo) situé dans un immeuble ne vous plairait pas davantage.

Tenez compte de votre budget : que vous préférerez la location ou l'achat de votre résidence secondaire, les coûts de cette dernière ne sont pas à négliger. Vous aimeriez acheter, mais manquez de fonds? Consultez vos proches : peut-être pourriez-vous partager la résidence!

Pensez à long terme : assurez-vous que la propriété et l'emplacement conviendront à vos besoins futurs si vous espérez vendre votre maison actuelle pour emménager dans votre résidence secondaire lorsque vous atteindrez la retraite, par exemple. Si vous planifiez plutôt de revendre celle-ci après un certain nombre d'années, votre bien immobilier devra susciter l'intérêt des acheteurs.

Vous aimeriez vous faire accompagner dans votre recherche de la résidence secondaire parfaite? Contactez un courtier immobilier de votre région ou de celle que vous ciblez!



UN SITE WEB...3 POSSIBILITÉS !

Cache à Laurette à partir de 220 \$

Laurette Lodge

Chic Dortoir à partir de 65\$

hebergement**bb**.com



Situé en Outaouais
819-449-0631



Laurette Lodge à partir de 300 \$



Activités à faire: Pont Pierre, lac 31 milles (kayak, planche), Mont Morissette, lac Blue Sea (kayak inclus), chute Rouge et plus !



AUGMENTATION DU NOMBRE
D'ACHETEURS QUALIFIÉS.
RÉDUCTION DE L'INVENTAIRE IMMOBILIER
AUGMENTATION DES PRIX DE VENTE

Le marché immobilier en 2022 s'annonce exceptionnel.
Connaissez-vous la valeur de votre propriété ?

CONSULTEZ-MOI!

Maude Gaudreault
C. (819) 681.9621
www.maudegaudreault.com
maude.gaudreault@evcanada.com

ENGEL & VÖLKERS®
MAUDE GAUDREULT



QUAND LE RÊVE PREND DEMEURE

Dans le contexte actuel, la baisse du nombre de biens immobiliers et la demande de résidences secondaires dans la région soulignent l'importance de confier la vente de votre propriété à une professionnelle. Si vous êtes curieux de connaître la valeur de votre propriété, laissez-nous vous aider à établir sa valeur marchande actuelle.



CONTACTEZ-MOI POUR INSCRIRE VOTRE PROPRIÉTÉ.

NADINE CAMPBELL
Courtier immobilier résidentiel et commercial
Engel & Völkers Tremblant
819.421.2924
nadine.campbell@evrealestate.com
www.nadinecampbell.ca



ENGEL & VÖLKERS
NADINE CAMPBELL

©2020 Engel & Völkers. Chaque agence est opérée indépendamment par un propriétaire exploitant.

Astuces pour offrir une bouteille de vin en cadeau



On a tous eu un jour à choisir un vin à offrir en cadeau. Si ce geste peut sembler assez facile à première vue, on doit se poser quelques questions avant l'achat pour ne pas tomber dans le piège de dépenser inutilement une fortune ou faire un mauvais choix. Tout dépend de l'intérêt que la personne porte au vin, c'est-à-dire qu'on n'a pas à acheter le même vin à quelqu'un qui ne voit pas la différence entre une bouteille et une autre, qu'à un amateur qui fait des dégustations et qui s'amuse à collectionner les flacons dans son cellier! Ça peut être une question de génération également, je m'explique; j'aime bien offrir des vins naturels à mes amis qui ont 30-40 ans, mais si j'ai à offrir un vin à un oncle de 75 ans qui nous parle toujours de ses voyages en Italie, je vais plutôt rester assez classique dans mes choix et privilégier des régions qui le feront rêver! Il faut donc avoir un minimum d'informations sur les goûts de la personne et la raison de notre geste tout en restant réaliste!
Bon printemps à tous!



En collaboration avec:
GABRIEL LACHAINE ET VALÉRIE CHARETTE, SOMMELIERS

Biologique
Prix 18,55\$
13,5% d'alcool et 1,7 g/l de sucre
Code SAQ : 11013317

Canet Valette nous propose ici une super cuvée sur le fruit et la rondeur, parfaite pour les premiers BBQ! On utilise les cinq cépages autorisés dans l'appellation Saint-Chinian pour créer l'assemblage, mais principalement le Mourvèdre pour la structure et le Cinsault pour la fraîcheur. Le nez nous ramenait à la confiture de framboise et en bouche de la mûre, une belle rondeur et le soleil du Languedoc. Toujours une très belle cuvée passe-partout et pour 18\$ et des poussières ça vaut vraiment l'essai. À déguster avec une brochette d'agneau au romarin, un magret de canard sauce aux mûres ou encore des Toulouses sur le BBQ!



En rouge
ANTONYME, CANET VALETTE, 2020, SAINT-CHINIAN
France, Languedoc

Vin blanc
KTIMA, 2020, DOMAINE GÉROVASSILIOU
Grèce, IGP Epanomi

Prix 20,55\$
12,5% d'alcool et 2,8 g/l de sucre
Code SAQ : 10249061

Un super beau blanc pour accueillir le printemps à bras ouverts! Gérovassiliou est un des domaines phares de la Grèce et où la qualité est au rendez-vous année après année. Ici on vous présente leur cuvée entrée de gamme Ktima. L'assemblage des cépages locaux Malagousia et Assyrtiko nous donne un blanc droit et net avec une belle vivacité. Des arômes de citron confit et de pomme verte qui ouvrent la porte à une cuisine en fraîcheur. Des plats de style méditerranéen: salade de pieuvre, des polpettes au féta ou encore des calmars frits seraient de bons compagnons pour ce style de vin ou encore allons-y plus local avec les asperges du Québec où une salade de homard et salicorne pour célébrer la fin de l'hiver en beauté!



CALCARI, 2020, PENEDES
Espagne, Parès Baltà

Biologique
Prix 19,40\$
12,5% d'alcool et 1,2 g/l de sucre
Code SAQ : 11377225

Un autre super blanc pour célébrer les jours qui rallongent et le soleil qui nous réchauffe le coeur. Parès Baltà est un domaine espagnol qui travaille en biodynamie et où les bulles, en blanc et en rouge, sont toujours réussies et à des prix plus qu'intéressants! Ici la cuvée Calcari nous offre un blanc où le côté minéral et la fraîcheur sont le mot d'ordre. Les hydrocarbures (un côté pierre à fusil), l'hydromel, la pomme et la touche saline sont au rendez-vous et bien typiques du cépage Xarel-Lo. Un blanc parfait pour l'apéro, les fruits de mer et les poissons grillés. Nous avons également adoré avec une chaudière maison, sinon une cuvée parfaite à faire déguster à vos amis lors de la prochaine partie d'huîtres!

CONCOURS

Gagnez une ceinture Winterson Sports

Pratiquez vos sports canins avec un maximum de confort!

LIBERTÉ DE MOUVEMENT | CONFORT | DURABILITÉ

COMMENT PARTICIPER: Inscrivez-vous en ligne sur notre page Facebook (facebook.com/lapresstouristique) avant le 22 avril 2022 en remplissant les conditions établies sur notre page et courez la chance de gagner une ceinture Winterson Sports. Le tirage aura lieu le 26 avril 2022. Les participants doivent être âgés d'au moins 18 ans. Les employés du journal et leur famille immédiate ne peuvent participer à ce concours. 1 inscription par personne.

facebook.com/lapresstouristique

Goûtez les meilleures fondues au fromage

Achetez-les en ligne sosfondue.ca

CHRONIQUE

Bière



KVEIK (LE BOCKALE) 5 % ALC.

La Kveik nous plonge au cœur de contrées lointaines et mystérieuses où les aurores boréales nous ensorcellent. Sa belle mousse blanche rappelle les sommets enneigés et ajoute au charme de cette NEIPA fruitée et rafraîchissante, aux arômes de mandarine, de papaye et de citron.

Cette bière possède un niveau d'IBU de 31. Assez doux en amertume pour une IPA. Il ne faut pas oublier de parler des houblons utilisés : Galaxy et Mosaic, mes deux houblons préférés.



JÉRÉMY ET SYLVAIN GUIMOND, CONSEILLERS
ET PROPRIÉTAIRES
DE TITE FRETTE MONT-TREMBLANT



LA BERNADETTE (TITE FRETTE X LAGABIÈRE) 9 % ALC.

D'un noir profond, la Bernadette est une stout de type impérial, mais accessible, qui saura ravir vos soirs de printemps. Malgré ses 9 % d'alcool, la Bernadette est douce et onctueuse en bouche grâce, entre autres, à un heureux mélange de CO2 et d'azote. Des notes subtiles de torréfaction s'amalgament à merveille aux saveurs de cacao moelleuses!

Il est préférable de la déguster entre 15 et 18 degrés pour l'apprécier à son meilleur.

TIRAGE KIT PIZZA NAPOLEON + 2 PIZZAS (valeur de 99\$)

*Apportez le coupon en boutique.
Tirage le 29 avril 2022 15 hrs.

Nom : _____
Téléphone : _____



POÊLES | FOYERS | BBQ | CUISINES EXTÉRIEURES






TITE FRETTE

BIÈRE • VIN • CIDRE • TERROIR

À LA BOUTIQUE - À L'AUTO - À LA MAISON

* Les disponibilités peuvent varier selon les boutiques. * Disponible à la boutique

Suivez-nous pour   

Tite frette, ton nouveau marchand de bière www.titefrette.ca
1242, rue de Saint-Jovite Mont-Tremblant, QC J8E 3J9 • (819) 717-4455

Douces mielleries!

SANDRA MATHIEU
smathieu@inmedias.ca

L'arrivée du printemps rime avec l'apparition des fleurs sauvages, le doux bourdonnement des abeilles et la production du fameux nectar dont on se délecte! Profitez des beaux jours pour visiter une ferme apicole, déguster le miel sous toutes ses formes et encourager les artisans en achetant les produits dérivés du miel et de la cire d'abeille. Chaque miellerie a son histoire bien à elle, ne vous restez plus qu'à la découvrir!

LAURENTIDES

INTERMIEL

Originaires de Picardie, région du Nord de la France, Viviane et Christian Macle, deux enseignants de formation, se sont établis au Québec en 1969. En 1976, Christian qui nourrit une passion pour l'apiculture depuis l'enfance a procédé à l'acquisition d'une petite ferme dans la région de Saint-Benoît (Mirabel), que le couple a transformé avec le temps en ferme apicole. Ils possèdent à cette époque une centaine de ruches. Dans les années 80, ils débutent officiellement une gamme de miel. En 2006, la relève est assurée avec leur fille Éléonore qui devient propriétaire de l'entreprise avec ses parents. Le mari d'Éléonore, Cyril Lapeyrie est responsable de la production du sirop d'érable et il est gérant d'exploitation volet apiculture dans l'entreprise. Aujourd'hui, Intermiel est une ferme d'envergure qui gère la production de 5 000 ruches, exploite une érablière de 14 000 entailles et un verger de 600 pommiers. La famille Macle peut se vanter de produire une gamme de miels 100 % québécois de leurs ruches avec un programme de traçabilité à l'appui. Grâce à sa vocation agrotouristique, elle accueille chaque année plus de 100 000 visiteurs, dont 15 000 élèves en provenance des écoles de la province.

intermiel.com

MIEL DE LA GARDE

Tout commence en 2015, à Prévost, dans les Basses-Laurentides, lorsque des voisins propriétaires de trois ruches déménagent. Déjà intéressés par les insectes et l'environnement, Simon Dutil-Paquette et sa famille se sont proposés comme gardiens des abeilles (d'où le nom d'entreprise). Une belle et grande histoire d'amour avec les abeilles débutait! La jeune entreprise opère maintenant environ 350 ruches dans la vallée de la Rivière-du-Nord. Ce positionnement permet de certifier le miel biologique par Québec Vrai. Ils sont devenus avec le

temps des éleveurs de reines abeilles et l'équipe développe des lignées rustiques, résistantes aux maladies, productives et propolisantes. Miel de la Garde offre aujourd'hui une vingtaine de produits de la ruche : du miel bio en passant par les produits de soins corporels à base de propolis. Miel de la Garde offre également des formations sur l'apiculture pour les particuliers, les écoles et les municipalités. mieldelagarde.com

MIELLERIE LUDIQUE

La miellerie ludique à Val-David est une petite entreprise apicole qui priorise le bien-être de ses abeilles et le respect de l'environnement afin d'offrir un miel brut de qualité. Ils produisent du miel de fleurs sauvages de façon respectueuse envers les abeilles et l'environnement. Produits d'une diversité de fleurs et de nectars par les abeilles, les miels bruts, non pasteurisés, vous feront découvrir une nouvelle facette du miel et de ses goûts uniques et variés au fil des récoltes! la-miellerie-ludique.square.site
www.facebook.com/lamiellerieludique

OUTAOUAIS

MIELLERIE SEMPELS

Située au cœur du Pontiac, la Miellerie Sempels est opérée par des apiculteurs de troisième génération. Alimentée par l'énergie solaire, l'entreprise familiale offre une grande sélection de miels uniques et d'autres produits des ruches. Le miel de fleurs sauvages est récolté, puis filtré à froid pour enlever la cire et les impuretés tout en préservant le goût et les qualités d'un miel naturel. On y trouve le miel liquide, cru, crémeux et crémeux à la cannelle, au gingembre, ainsi que toute une gamme de miels infusés avec différentes plantes. Il était commun à l'époque de la Renaissance d'infuser le miel avec diverses plantes afin d'y ajouter un goût et des propriétés médicinales. « Nous infusions notre miel de fleurs sauvages pur avec des plantes de notre jardin, par exemple des roses, de la lavande, du lilas, de la sauge, de la verveine citron, de l'agastache fenouil et de la menthe », explique Daniel Sempels. L'équipe offre aussi un large éventail de bougies, ainsi que des baumes à lèvres et des baumes pour le corps à base de cire d'abeille.

www.facebook.com/mielleriesempelshoney

MIELLERIE DE LA LIÈVRE

La Miellerie de la Lièvre est née d'un désir d'utiliser un territoire avec une biodiversité exceptionnelle, loin de tout pesticide, pour produire un miel naturel de qualité grâce à une petite production artisanale et toujours en apprentissage!

www.facebook.com/Mielleriedelalievre



OUVERT DU
MARDI AU SAMEDI
DE 8H à 22H

LA BRASSERIE

14 SORTES DE BIÈRES EN FÛT

Tartare | Fish & Chip | Bavette
Charcuterie | Terre & Mer
Canard | Mix Grill

Votre endroit de prédilection pour
vous réunir entre amis dans une
ambiance décontractée et conviviale!

411, rue de St-Jovite,
Mont-Tremblant
819 717-4141

Un festival qui tire ses origines d'un conte de fée



GÉRARD CODERRE

info@lapressetouristique.ca

Il était une fois une reine et un roi qui vivaient dans un pays lointain, un pays d'eau et de canaux, de terres conquises sur la mer et de grands vents du large; un pays qui avait vu naître des grands ports, des flottes marchandes, et des champs parsemés de moulins à vent et de fleurs. Puis, un jour, la guerre éclate!

N'ayant qu'une fille unique pouvant un jour accéder au trône, le roi et la reine décident, le temps du conflit, d'aller vivre sous des cieux plus cléments. Et c'est en cette terre étrangère que la princesse donne naissance à un enfant. La famille royale est celle des Pays-Bas, la future mère se nomme Juliana, la petite princesse qui devait naître le 9 janvier 1943 s'appelle Margriet, et le pays d'accueil est le Canada.

Pour préserver le droit de l'enfant au trône et donc, lui permettre de conserver la nationalité de ses parents, le gouvernement canadien décrète, le temps de l'accouchement, la salle où l'enfant doit naître territoire hollandais et hisse le lendemain, fait unique dans les annales canadiennes, le drapeau des Pays-Bas au sommet de la tour de la Paix.

La guerre terminée, la population des Pays-Bas fait livrer 100 000 bulbes de tulipes à la ville d'Ottawa à l'automne 1945, en guise de remerciement pour la contribution des soldats canadiens dans la libération de leur pays et l'hospitalité réservée à la famille royale. La princesse Juliana, de retour dans son pays, envoie à son tour, en 1946, 20 000 bulbes additionnels. Le gouvernement hollandais répétera le geste par la suite en envoyant au Canada 100 000 bulbes de tulipes annuellement. Il n'en fallait pas plus pour qu'à chaque printemps, dans la région de la capitale nationale, souffle un vent de tulipomanie.

La Chambre de commerce d'Ottawa, appuyé par le photographe de réputation internationale Malak Karsh, met sur pied le premier festival en 1953. Depuis, cette grande fête du printemps ne cesse de prendre de l'importance.

CETTE SAISON DES SUCRES, RÉSERVE TA PLACE
À LA TABLE DES PIONNIERS

Places limitées!

CHANSONNIERS | AMBIANCE | REPAS LA TABLE À VOLONTÉ



LA TABLEE
DES PIONNIERS
AU MONT BLANC



OUVERT LES VENDREDIS, SAMEDIS ET DIMANCHES
JUSQU'AU 24 AVRIL

RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT! LATABLEEDESPIONNIERS.COM



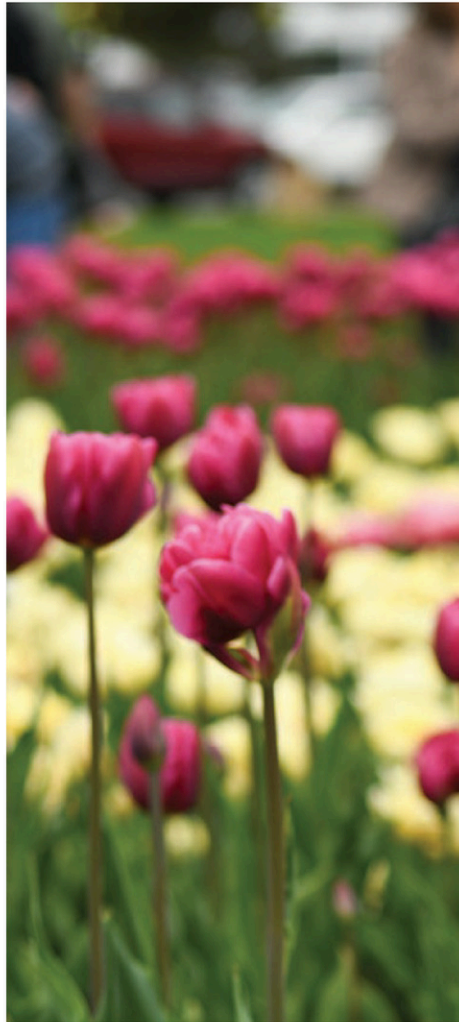
OTTAWA, LA CAPITALE MONDIALE DE LA TULIPE

Si les Pays-Bas ont le haut du pavé lorsqu'on parle de production de tulipes, la ville d'Ottawa, quant à elle, se mérite à juste titre le surnom de capitale mondiale de la tulipe pour le nombre de fleurs qui fleurissent au cœur de la région de la capitale nationale. On évalue aujourd'hui en effet à quelque cinq millions le nombre de tulipes qui fleurissent au printemps dans la région Ottawa-Gatineau, et c'est sans compter les autres fleurs printanières (crocus, jonquilles, etc.) qui les mettent en valeur. La Commission de la capitale nationale en plante à elle seule plus d'un million dans les principaux parcs de la région et aux abords des édifices publics. Les secteurs public et privé et Monsieur et Madame tout le monde font le reste.

Si les festivals se sont multipliés au cours des dernières années et semblent se succéder sans interruption pendant la belle saison, le Festival canadien des tulipes a ceci de particulier qu'il tombe à point nommé pour qui veut, après la grisaille de l'hiver, sortir dehors et profiter du beau temps et des couleurs printanières.

UNE FOULE D'ACTIVITÉS POUR SOULIGNER LE 70^E ANNIVERSAIRE

Pour souligner le 70^e anniversaire du Festival canadien des tulipes qui aura lieu du 13 au 23 mai 2022, les organisateurs ont prévu toute une série d'activités qui reprennent, bien sûr, les succès des années antérieures, mais en ajoutent de nouvelles pour marquer le jubilé de platine. Si le parc des Commissaires, situé aux abords du lac Dow à Ottawa, sera comme toujours le lieu privilégié pour admirer les plates-bandes de tulipes, on pourra également en avoir plein la vue dans les différents parcs de la région, aux abords du canal Rideau, sur la colline du Parlement, au Casino du Lac-Leamy, et aux abords des principaux musées et des hôtels de ville d'Ottawa et de Gatineau.



COMPTEUR DE FLORAISON

Vous voulez savoir comment se porte la floraison des tulipes? Consultez l'indicateur de floraison des tulipes que vous propose la CCN, le jardinier du Canada.

CARTE INTERACTIVE

Visitez la carte du sentier des tulipes et apprenez où vous pouvez aller pour voir des tulipes dans tout Ottawa. Les informations sont mises à jour de façon saisonnière par la CCN.

UNE FLEUR QUI VIENT DE LOIN

Importée de Turquie au 16^e siècle, les Hollandais ont eu tôt fait, eux aussi, de tomber dans la tulipomanie et de faire de cette fleur un symbole national. Ils produisent aujourd'hui plus de deux milliards de bulbes annuellement. Importé de la cour du sultan ottoman, Soliman le Magnifique, la tulipe a aujourd'hui pour les Hollandais une valeur commerciale importante puisqu'ils sont les premiers producteurs et exportateurs de tulipes au monde.

Le Festival canadien des tulipes a été créé pour célébrer le cadeau royal historique des tulipes offert comme symbole de l'amitié internationale par les Néerlandais aux Canadiens durant la Seconde Guerre mondiale.

Le Festival canadien des tulipes célèbre la tulipe, symbole international de l'amitié et de la paix, depuis 1953.

Photos Janna Glenn

SCANDINAVE SPA
MONT-TREMBLANT

Bains et massages ouverts

BATHS AND MASSAGES OPEN



SCANDINAVE.COM



TOURS d'hélicoptère | Helicopter RIDES

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

>T00050-1

>T000566-1

RÉSERVE FAUNIQUE DE PAPINEAU-LABELLE



ÊTRE EN HARMONIE AVEC LA VRAIE NATURE. DEHORS.

- Chalet • Camp • Refuge • Prêt-à-manger • Camping
- Camping de groupe • Pêche • Villégiature • Chasse
- Canot-camping • Randonnée pédestre
- Observation de la faune • Ski nordique • Raquette
- Fatbike • Traîneau à chien • Location d'équipements

Photo : Stuart Davis, Sépaq