

Osez explorer!



 **DÉCOUVERTE**

Un goût de forêt

PAGE 4

 **BIEN-ÊTRE**

Incursion dans l'univers
d'une *Sauna Meister*

PAGE 7

 **PEIN AIR**

Bain de forêt rustique
au lac Edja

PAGE 11

En bref, pour les curieux de nature!



LE PLEIN AIR MIS EN VALEUR DANS LES PDH

Que vous soyez résidents, villégiateurs ou touristes de la MRC des Pays-d'en-Haut, en quête de découverte des nombreux attraits qu'offre la région, sachez que pleinairpdh.com est une toute nouvelle plateforme pour vous aider à vous retrouver dans l'offre à destination. Dans le contexte particulier que nous connaissons, le tout nouveau site lancé par la MRC tombe à point nommé. Depuis le déconfinement début mai, la région est littéralement prise d'assaut, non seulement par les touristes, mais également par les résidents.

Comme il l'énonce d'entrée de jeu, le site Plein air Pays-d'en-Haut rassemble en un seul lieu, une source inépuisable et inestimable d'activités et de ressources pour tout amateur de plein air, qui se découvre ou qui s'assume. En solo, en duo, entre amis ou en famille; sur deux roues ou sur deux pattes, que votre élément soit l'Eau, l'Air ou la Terre et ce quatre-saisons, les combinaisons sont quasi infinies!

« La MRC des Pays-d'en-Haut est reconnue pour son offre en matière d'activités de plein air, confie Martin Bujold, conseiller au développement touristique à la MRC. Nous nous sommes rendu compte qu'il n'y avait aucun site Web dans la MRC qui regroupait l'ensemble des activités à un seul et même endroit. » Ce dernier rappelle que la MRC avait lancé en 2018 la page Facebook Plein air Pays-d'en-Haut qui connaît une très grande popularité. Le site Web en est la suite logique.pleinairpdh.com

12 COINS DE LANAUDIÈRE

Tourisme Lanaudière donnait en juin le coup d'envoi à la campagne « Cet été, votre cour arrière, c'est TOUT Lanaudière! ». Le contenu s'appuie sur 12 coins de Lanaudière identifiés par 12 pôles villageois et urbains. La campagne vise à inviter les Lanaudois et les résidents des régions limitrophes à se réapproprier leur territoire et à vivre des expériences touristiques chez eux, dans leur cour arrière!
lanaudiere.ca/fr/destinations-lanaudiere

Aussi, pour tout savoir sur les nouvelles touristiques dans Lanaudière, surveillez le répertoire des meilleures adresses : lanaudiere.ca/fr/deconfinement-quoi-faire-actuellement



LES POURVOIRIES DU QUÉBEC VOUS FACILITENT LA VIE!

À la recherche d'un séjour en nature pour vos vacances, pour la pêche, la chasse ou encore de nombreuses activités en pleine nature? Vous n'avez toujours rien réservé pour vos vacances, vous cherchez un endroit de rêve pour prendre le large en famille? Afin de faciliter vos recherches, la Fédération des pourvoiries du Québec a recensé pour vous une liste de quelques-unes des pourvoiries où il reste encore de la disponibilité pour les prochaines semaines. Pour planifier votre prochain séjour, consultez la liste et contactez la pourvoirie de votre choix afin de réserver votre séjour.
pourvoiries.com/fr/2020/07/sejour-nature-pour-vos-vacances

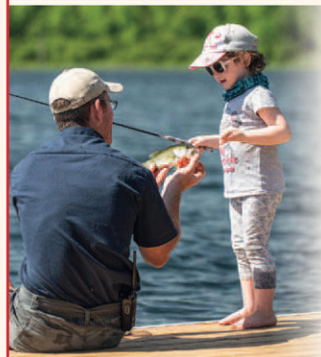


TABLE FORÊT LAURENTIDES REPREND SES ACTIVITÉS JEUNESSE

L'organisme d'éducation forestière Table Forêt Laurentides avait mis ses activités sur pause lors des derniers mois, mais graduellement, il se remet sur pied avec une offre d'ateliers forestiers d'un bout à l'autre des Laurentides.

L'organisation a comme mission de faire connaître le secteur forestier et les métiers qui s'y exercent grâce à des programmes éducatifs pour les jeunes et moins jeunes. Le 30 juin dernier, une trentaine d'enfants du terrain de jeux de Ferme-Neuve, une ville à proximité de Mont-Laurier, étaient présents au site du Laboratoire Écoforestier du Grand Lièvre pour planter 215 arbres. « Table Forêt Laurentides offre une variété d'activités, de randonnées d'interprétation et d'ateliers pour permettre à tous d'en savoir plus sur la forêt, explique Mylène Gagnon, directrice de l'organisme. Nos activités sont accessibles pour tout le monde dans les Laurentides, que ce soit dans les camps de jour, les écoles secondaires ou pour le grand public, Table Forêt est présent! »

Pour plus d'informations sur les activités proposées, rendez-vous sur la page Facebook ou le site internet www.tableforet.ca.

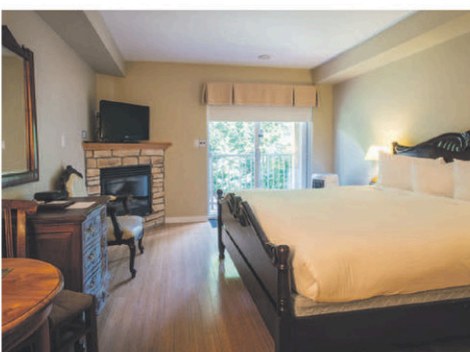



**HÔTEL
ST-SAUVEUR**
LOFTS • STUDIOS • SUITES



**LA PLUS BELLE VUE SUR LA
VALLÉE DE SAINT-SAUVEUR**
Encouragez local !

RÉSERVEZ NOTRE PROMO **PANIER BLEU**,
À PARTIR DE 230\$ +TX
VALIDE POUR 2 OU 3 NUITÉES,
2 ADULTES, DANS UN LOFT.



570, CH. DES FRÊNES, PIEDMONT
1 855 297-1800
HOTELSTSAUVEUR.CA

Explorations tout-terrain!

Il y a déjà cinq ans que j'ai posé mes valises dans les Laurentides et je me considère encore et toujours comme une touriste dans ma région d'adoption. Mon baluchon est toujours près de la porte pour partir à la conquête de ce vaste territoire qui recèle d'innombrables trésors. J'ai également la chance d'explorer plus souvent qu'à mon tour l'Outaouais, la région de mon adolescence où mes parents sont bien enracinés... on peut dire que j'ai la double citoyenneté!

Bien sûr, comme plusieurs, j'ai mes petits lieux chouchous que j'aime retrouver, que ce soit pour une sortie de SUP, une course en sentier matinale, une balade à vélo, un verre entre amis ou une escapade culturelle ou zen, mais ce que j'adore par-dessus tout c'est de sortir des sentiers empruntés et d'être déstabilisée en essayant une nouvelle activité, en dégustant une bière de microbrasserie du coin ou en partant tout simplement à l'aventure sans plan précis, telle une exploratrice tout-terrain!

Une autre belle façon de voir notre région sous un

nouvel angle est assurément de la sillonner avec un enfant ou un invité, question de redécouvrir une destination à travers des yeux neufs. Partir avec un guide ou encore une entreprise certifiée permet également d'explorer en toute sécurité, de vivre des expériences uniques et singulières et de faire des rencontres inattendues.

Dans cette édition, découvrez : les coulisses de la via ferrata au parc national du Mont-Tremblant, l'engouement pour les communautés de femmes en plein air, un récit de saut en parachute

mémorable, un roadtrip qui vaut le détour, les vertus des plantes en contexte de survie, des options de glamping insolites, une incursion dans l'univers d'une sauna meister et la culture dans tous ses états!


Une excellente lecture à vous et bonnes découvertes!

Sandra Mathieu
Rédactrice en chef





Photo: Emmanuel Dufé

LE VÉLO DE MONTAGNE à sa plus forte
EXPRESSION
à la Station de Sports MONT AVALANCHE !



ROULER EN PLEINE NATURE
à Saint-Adolphe-d'Howard

8,3 KM DE SENTIERS SUR **165m** DE DÉNIVELÉ

STATION DE SPORTS MONT AVALANCHE
1657, chemin de l'Avalanche, Saint-Adolphe-d'Howard
819 327-3519 | www.mont-avalanche.com | www.pleinairstadolphe.ca

>T00082-1

VENEZ ROULER DANS NOS 70 KM DE SENTIERS DE VÉLO DE MONTAGNE!

Et affrontez la nouvelle piste double losange (pour experts seulement) dans le secteur Deer Mountain! Ouverture août 2020.

villedemont-tremblant.qc.ca/sentiers



Ville de
MONT-TREMBLANT

DÉCOUVERTE **RÉCIT**

UN GOÛT DE FORÊT

Des savoirs ancestraux à portée de tous!



SANDRA MATHIEU
smathieu@inmedias.ca

La survie en forêt peut sembler extrême et complexe pour certains, mais comme pour toute nouvelle activité, il faut commencer quelque part pour briser la glace et quitter le stade néophyte! Pour ma part, j'ai choisi une randonnée éducative avec Laurence Burton, fondatrice de la jeune entreprise **Un goût de forêt** pour m'initier aux plantes comestibles et médicinales, ainsi qu'à quelques principes de survie en montagne.

Comment manger, s'hydrater, se soigner et faire un feu avec ce que la nature nous offre, voilà ce que Laurence propose dans cet atelier accessible à tous les amoureux du plein air et qui se déroule une fois par mois à la Montagne d'Argent à La Conception.

D'entrée de jeu, cette avocate en droit du travail autochtone concède en toute humilité qu'elle a encore beaucoup à apprendre malgré l'impressionnante liste de formations de survie en nature et de cueillette sauvage qu'elle cumule depuis six ans. On réalise en quelques minutes que sa passion est contagieuse et que sa curiosité est sans limite!

« Cueillir sa propre nourriture en forêt, à long terme, ça peut nous permettre de retrouver une autosuffisance et une alimentation locale, mais encore faut-il qu'on apprenne comment bien le faire pour que la ressource se régénère et que la pratique de la cueillette soit durable », explique Laurence qui poursuit actuellement ses études en herboristerie au sein de l'Académie Herboliste du Québec.

Laurence de la jeune entreprise Un goût de forêt lors de notre atelier en forêt à la Montagne d'Argent.



NOUVEAU REGARD SUR LA FORÊT

Le petit groupe de 10 facilite la distanciation dans le sentier et permet d'offrir des explications plus personnalisées au cours des trois heures que l'on passera ensemble. Avant de commencer la randonnée, chaque participant se présente de façon ludique et exprime ses attentes envers la journée. Tout au long de la marche, des jeux interactifs en sous-groupes permettent de briser la glace et d'explorer la nature avec des yeux neufs.

Notre programme est chargé et on pourrait littéralement y passer des jours: outils indispensables à mettre dans le sac à dos, principes de cueillette responsable, précautions à suivre et comment laisser une trace positive en forêt, principales plantes comestibles, plantes utiles pour partir un feu, et pour se soigner (traitement des coupures, brûlures, piqûres, infections diverses), plantes toxiques, etc.



PARC D'ESCALADE ET DE RANDONNÉE
DE LA MONTAGNE D'ARGENT

GENS DES LAURENTIDES
VENEZ PROFITER DU PLEIN AIR DANS VOTRE COUR !

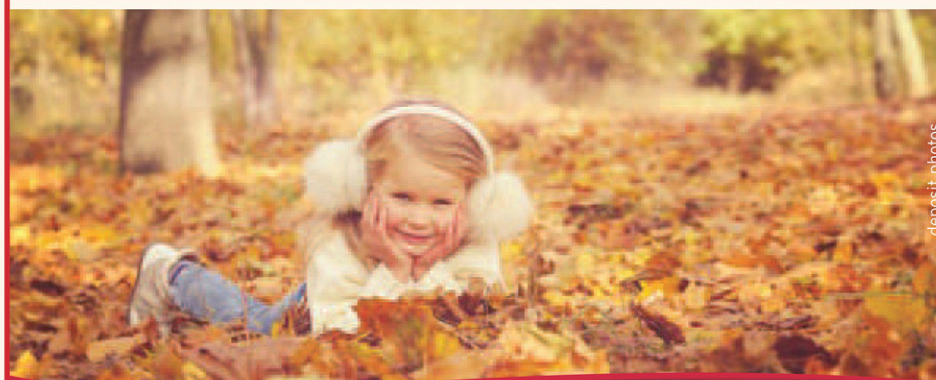


1000, route de la Montagne d'Argent
La Conception QC G0T 1M0 • 819 429-0501

MONTAGNE D'ARGENT.COM

La Presse
Touristique

PROCHAINE
ÉDITION
MERCREDI
2 SEPTEMBRE



Réservez votre espace publicitaire
avant mercredi le 26 août 16 h
Approbation votre espace publicitaire
avant vendredi le 28 août à 12 h

CONTACTEZ VOTRE
STRATÈGE MÉDIA
DÈS AUJOURD'HUI

La Presse
Touristique

195, rue Brissette, local 72, Sainte-Agathe, QC J8C 3S4
lapresstouristique.ca
450 425-8658

Directeur administratif
Sylvain Lacasse
slacasse@inmedias.ca

Directrice développement
Chantal Roussel
croussel@inmedias.ca

**Directeur finances/
ressources humaines**
Alain Cousineau
acousineau@inmedias.ca

Technicienne comptable
Dominic St-Hilaire
dst-hilaire@inmedias.ca

Rédactrice en chef
Sandra Mathieu
smathieu@inmedias.ca

Consultante
Michèle Lalonde

Stratèges médias
Élise Léonard
Jacinthe Fortier
Sabrina Desjardins
Stéphanie Lomas
Fannie Carrière
Mario Legault
Nathalie Gougeon

Graphistes
Julie Leclerc
Kim Gauvin
Martine Cotton
Marc Cadieux

**TIRAGE : 90 000
EXEMPLAIRES**

4 RÉGIONS	
LAURENTIDES	30 000
HAUTES-LAURENTIDES	19 000
OUTAOUAIS	30 000
VALLÉE DE LA GATINEAU	11 000

Propriété de
In Médias inc.
Imprimé par
Transcontinental Transmag

En cours de route, on cueille des plantes en petite quantité, aux seules fins de les goûter. On a de la chance, aujourd'hui, pas besoin de les nettoyer, il a plu toute la nuit.

Ainsi, nous connaissons maintenant les nombreuses vertus de toutes les parties du bouleau blanc et du sapin baumier qui sont d'excellents alliés au niveau de l'hydratation, de certaines blessures

et douleurs et bien sûr pour partir un feu et construire un abri. Nous savons dorénavant reconnaître, apprécier le goût et optimiser la consommation de la trille, l'impatiante du cap, le plantain, l'oxalide, la bardane, la tusilage, la brunelle, la salsepareille, l'asclépiade, la crintonie boréale et certains lichens.

GARDIENS DE LA FORÊT


On quitte l'atelier avec la tête remplie de nouvelles connaissances, mais surtout avec une curiosité démultipliée, un nouveau regard sur la forêt et une plus grande confiance et autonomie pour les futures randonnées! Laurence nous mentionne d'ailleurs que nous sommes désormais des gardiens de ces précieux savoirs ancestraux!

L'achat d'un guide d'identification reste sans conteste primordial pour aller plus loin et être plus confiant de nos trouvailles. Des applications tel que PlantNet peuvent également compléter l'information tout comme certaines communautés Facebook. Attention : plusieurs plantes ont des sosies! Laurence suggère de multiplier les

sources et de ne rien consommer sans être certain à 200 %! Personne ne veut terminer ses jours comme dans le film Into the Wild!

Pour poursuivre l'exploration, la Montagne d'argent est un terrain de jeu tout indiqué pour les amateurs de randonnée et d'escalade (Liberté Nord-Sud). Il est également possible de louer un emplacement de camping rustique à quelques pas des parois.

Tarif : 40\$. Réservation : ungoutdeforet.com/achats

Notez qu'il faut aussi payer les frais d'entrée au parc de la Montagne d'argent de 6 \$ pour adulte et 1 \$ pour enfant (gratuit pour les résidents de La Conception). montagnedargent.com/#s-accueil 

Le saviez-vous?

On peut survivre trois semaines sans nourriture et trois jours sans eau, mais on peut mourir d'hypothermie en trois heures (même en été). La priorité quand on se perd en forêt et que l'on sait qu'on en a pour quelques jours est donc assurément la construction d'un abri! Ensuite, on trouve une source d'eau et finalement on part à la recherche de nourriture!



Camping de la Montagne d'Argent

Numéro d'établissement 199905

1321, rue de la Montagne d'Argent
La Conception, QC J0T 1M0
(819) 686-5207
campingdelamontagnedargent.com





CENTRE NAUTIQUE PIERRE PLOUFFE TREMBLANT INC.

Location d'embarcations
et activités nautiques



Toujours le goût de l'eau!

tremblantnautique.com ■ cnpptremblant@gmail.com
819 681-5634 ■ 1 888 681-5634

DÉCOUVERTE RÉCIT



PARACHUTISME ADRÉNALINE Sauter dans le vide

SANDRA MATHIEU

Pourquoi sauter dans le vide? Pour se prouver qu'on est capable. Pour se sentir en vie. Pour admirer la région du haut des airs. Parce qu'on a reçu un saut en parachute pour sa fête... dans mon cas, ce sont toutes ces réponses qui m'ont poussée à sauter de l'avion de Parachutisme Adrénaline à Saint-Jérôme et une chose est clair : il y a la vie avant de sauter en parachute et celle après!

Pour ce premier saut, c'est en tandem que j'ai vécu l'expérience. Je me suis sentie en confiance dès mon arrivée. À l'accueil, on m'attendait pour me faire signer les papiers d'usage. J'ai ensuite rencontré le jeune homme qui aurait ma vie entre ses mains dans l'heure qui suivait. Avec son excellent sens de l'humour, Yanik a su détendre l'atmosphère et j'ai été soulagée d'apprendre qu'il était instructeur depuis déjà quatre ans!

C'était maintenant le moment de monter dans le petit avion avec mes partenaires dans l'aventure: quelques parachutistes expérimentés, d'autres en formation ainsi qu'un autre tandem. Ma fille en larmes ne semblait pas heureuse de me voir quitter le plancher des vaches. Je croyais qu'elle s'en faisait pour moi mais j'ai appris plus tard qu'elle voulait tout simplement elle aussi sauter. On s'est alors fait la promesse que notre petit trio sauterait à nouveau à ses 14 ans... j'ai six ans pour m'en remettre! **Source : viaferrata.org**

Revenons à nos moutons! Comme toujours en période de stress, j'avais la bougeotte et j'étais un vrai moulin à paroles. Par chance, mon instructeur n'en a pas fait de cas et on a discuté de la pluie et du beau temps comme si on s'en allait tout simplement prendre une marche. J'avais presque oublié que je m'apprêtais à faire le grand saut quand il a cru bon me rappeler les étapes et les règles à suivre. Je vous jure que si j'avais sauté seule, je ne suis pas du tout convaincue

que mon parachute se serait déployé puisque dès que j'ai quitté l'avion, j'ai tout oublié! Ceux qui ont vécu l'expérience comprendront: il y a cette seconde juste avant de sauter pendant laquelle on se dit que ça n'a aucun sens, aucune logique de se lancer et hop, l'instant d'après, il est trop tard pour reculer, on vole!

Les doigts solidement cramponnés aux petites ganses du haut du harnais, je n'ai jamais de toute la durée de la chute libre placé mes bras en position haut les mains comme je le devais. En voyant les quelques 500 photos prises par la GoPro, je réalise que mon visage a eu un gros total de deux émotions: le cri tribal et le sourire fendu jusqu'aux oreilles, en alternance.

Ceux qui vous affirment qu'une minute de chute libre passe vite mentent, je vous assure. J'ai même eu le temps de demander à Yanik s'il n'avait pas oublié de déclencher le parachute! Malgré les tremblements qui se sont emparés de mon corps et le fou rire intense qui ne me quittait plus, j'ai pris le temps de respirer l'air à 13 000 pieds d'altitude et de profiter de la vue incroyable. Je me suis empli de cet incomparable sentiment de liberté et finalement le parachute s'est ouvert et soudainement tout à ralenti et j'ai plané!

Je concède que certaines transitions de manœuvre nécessitent d'avoir le cœur solide et j'ai terminé l'aventure avec une légère nausée et les mains engourdies, mais je me sentais en vie plus que jamais! Pas assez pour devenir une addictée de ce type d'adrénaline, mais suffisamment pour être heureuse d'avoir reçu ce cadeau d'anniversaire singulier. Mon chum est conscient que la barre est haute pour l'an prochain! **parachuteadrénaline.com**

 BIEN-ÊTRE

Incursion dans l'univers d'une Sauna Meister

SANDRA MATHIEU

Lorsqu'elle a commencé à travailler au Nordik Spa-Nature à Chelsea il y a un peu plus de quatre ans, la timide Jade Coulombe était loin de se douter qu'elle deviendrait quelques années plus tard une Sauna Meister curieuse et dévouée et qu'elle participerait à des compétitions internationales. Entretien avec une jeune femme qui maîtrise plusieurs rituels et qui est toujours à la recherche d'un nouveau défi pour assurer le bien-être de ses invités!

Malgré ses réticences du départ à offrir ces soins bien particuliers, Jade a eu le coup de foudre dès sa première démonstration. C'est lors de la visite d'un entraîneur Sauna Meister au Nordik Spa-Nature qu'elle a réalisé la complexité et toutes les possibilités de la pratique qui est rapidement devenue une réelle passion.

QU'APPRÉCIES-TU LE PLUS DE LA PRATIQUE DE TON MÉTIER?

Personnellement, ce que je préfère de ces rituels c'est qu'ils me permettent aussi de relaxer et de décrocher des stress habituels. C'est ce qui me permet d'être moi-même et de pouvoir communiquer facilement avec les invités, même si je suis une personne extrêmement gênée dans la vie de tous les jours. Je me sens soudainement à ma place.

J'aime particulièrement le rituel Aufguss qui fait appel à ma créativité. Il se pratique en performant une chorégraphie sur une pièce musicale. On effectue une série de mouvements à l'aide d'un grand tissu (ou une serviette) qui ventile vers les gens présents la vapeur qui s'échappe d'une boule de neige infusée aux huiles essentielles et qui est précédemment déposée sur les pierres brûlantes.

QUELLES SONT LES QUALITÉS ESSENTIELLES D'UN SAUNA MEISTER?

Selon moi, pour performer ces rituels, il est important d'être authentique et ouvert d'esprit. Aussi, parce que les invités sont tous très différents, il faut pouvoir s'adapter aux gens à l'intérieur du sauna et être à leur écoute. Il faut également être curieux et vouloir se renseigner le plus possible sur ce que nous faisons. Puisqu'il est question de pratiques très peu communes au Canada, les invités ont souvent beaucoup de questions. On doit être prêt à y répondre pour propager les bonnes informations et partager l'intérêt pour ce type de rituels.




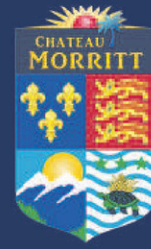
Lors de notre visite, ma sœur et moi avons été les heureuses cobayes de deux rituels qui s'ajouteront cet automne au programme du Nordik Spa-Nature : les bols chantants et l'exfoliation assistée. Jade nous a accueillies dans le sauna avec bienveillance et vêtue de la jupette traditionnelle. Photo : Sandra Mathieu

QUELS SONT TES PROJETS DANS LA MIRE?

Dès que les voyages seront permis à nouveau, j'aimerais participer à des stages de perfectionnement et des formations en Europe pour parfaire mes techniques. D'ici là, au spa, nous créons une équipe Élite de Sauna Meisters pour éventuellement prendre part à des compétitions à l'international et nous travaillons à intégrer d'autres rituels au quotidien pour nos invités.

Pour tout savoir sur les rituels, soins et traitements offerts au Nordik Spa-Nature et leurs bienfaits, visitez le site Web : chelsea.lenordik.com/massages-soins-et-traitements/

À noter que certains rituels font actuellement relâche pour respecter les règles d'hygiène et de distanciation liées à la COVID-19. 



2151, chemin du Village
MONT-TREMBLANT

La plus belle terrasse des Laurentides !



299\$* pour 4 nuits avec un
certificat de 100\$
+ tx dans notre resto Chez David

Louez 2 nuits,
obtenez la 3^e **GRATUITE**

*Certaines conditions s'appliquent
Pour info :

1-866-425-3380

GOURMET SAUVAGE

Des webinaires de la forêt à l'assiette

Gourmet Sauvage propose des ateliers en ligne pour mieux comprendre le langage de la nature. Lors des webinaires en direct d'une durée d'1h30 sur la cueillette sauvage en compagnie de **Gérald Le Gal et **Ariane Paré-Le Gal**, apprenez à identifier, cueillir et cuisiner les plantes sauvages au fil de la saison pour profiter pleinement de notre vaste garde-manger forestier!**

« Jusqu'à présent, les participants sont vraiment enchantés d'avoir accès depuis le confort de leur maison à ce savoir et de pouvoir l'appliquer rapidement, souligne Ariane Paré-Le Gal de Gourmet sauvage. Couplé au livre Forêt et autres ouvrages d'identification, cela permet aux gens de s'adonner à la cueillette facilement. On partage des trucs de cueillette et plein d'inspirations pour mettre la forêt dans l'assiette. »

Les ateliers sont ponctués d'anecdotes et d'histoires de cueilleur pour permettre aux participants de plonger dans l'univers de Gourmet sauvage, et plusieurs références sont partagés pour que chacun soit en mesure de poursuivre ses recherches.

Quand: les samedi 8 août et 5 septembre de 10 h à 11 h 30 (reprise disponible pendant sept jours).
Réservation : gourmetsauvage.ca/produits-sauvages-locaux



Gourmet sauvage propose des webinaires pour apprendre les rouages de la cueillette et l'identification de plantes sauvages. Photo : Valérie Lacroix

Photo : Xavier Girard-Lachaine

FORÊT

Forêt est un guide d'identification réinventé qui offre, dans un seul et même ouvrage, toutes les clés pour redécouvrir les trésors oubliés de ce formidable garde-manger que constitue notre terroir sauvage. Pratique et poétique, cette bible des plantes comestibles du Québec contient plus de 100 références magnifiquement illustrées et autant d'inspirantes recettes pour apprêter les délices forestiers.

Val Carroll
AUBERGE

ÉVADEZ-VOUS!
Venez vous ressourcer en pleine nature.

Un moment de détente assuré, un service distinctif dans un environnement champêtre.

50, chemin du Val-Carroll
Harrington, Québec J8G 2S6

RÉSERVEZ MAINTENANT !
819-242-7041 • aubergevalcarroll.com

Café Bistro STARCA

Le Café Bistro Starca
est une entreprise familiale de Sainte-Adèle.

Soupes, sandwiches, salades et repas légers sont au rendez-vous ;
Le petit déjeuner est servi toute la journée ;
Produits maison de tous genres, boulangerie artisanale, plats cuisinés pour emporter.

450-745-1700 - VISITE VIRTUELLE SUR GOOGLE MAPS
1395, ST-JOSEPH • SAINTE-ADÈLE (SECTEUR MONT-ROLLAND)
À DEUX PAS DE LA PISTE CYCLABLE PRÈS DE LA GARE DE MONT-ROLLAND

La culture dans tous ses états

L'ÉQUIPE DE RÉDACTION

Malgré l'annulation de nombreux festivals d'envergure cet été, plusieurs événements culturels s'ajoutent au calendrier autant en arts visuels qu'en musique! Gageons que cette bonne dose de créativité fera du bien à petits et grands!

LAURENTIDES

LOUD ET PAUL PICHÉ EN FORMULE CINÉ-PARC!

L'Agence evenko et Spectra Musique présentent, en collaboration avec la Ville de Mont-Tremblant et Événements Sportifs Mont-Tremblant, LOUD et Paul Piché les 21 et 22 août. Présentés sur le site de l'Aéroport Mont-Tremblant dans une formule ciné-parc, ces deux spectacles seront l'unique occasion de voir ces deux artistes d'envergure performer sur scène cet été. Disponibles en ligne seulement, les billets seront en vente vendredi 24 juillet à partir de 10 h au coût de 75 \$ par véhicule (taxes et frais de service inclus). Pour connaître tous les détails, rendez vous sur le site evenko.ca. Le casse-croûte Seb l'Artisan sera sur place

et des rafraîchissements et consommations sans alcool seront en vente sur le site.

EXPOSITION COLLECTIVE À SAINT-FAUSTIN

La Maison des Arts Saint-Faustin tiendra une exposition collective de ses artistes membres du 8 août au 7 novembre. Lors de cette exposition très attendue, il sera possible d'admirer les œuvres de 37 artistes et de 5 sculpteurs sous la gouverne des commissaires : Luc Fortier et Danielle Perras. L'ouverture de l'exposition se tiendra le samedi le 8 août de 11 h à 17 h. maisondesartssaint-faustin.ca

LES MUNICIPALITÉS S'ANIMENT!

Plusieurs municipalités ont fait appel aux artistes pour égayer les rues et les parcs. C'est le cas du village de Val-David qui propose les événements Pop-up. Des artistes de la région animeront le parc Léonidas-Dufresne, principalement les fins de semaine jusqu'au 26 septembre, en y offrant des performances ludiques et déambulatoires spontanées. valdavid.com



Photo : Ville de Gatineau

OUTAOUAIS

SENTIER CULTUREL

Inspiré de la légendaire Freedom Trail de Boston, le Sentier culturel accompagne les résidents et les visiteurs dans leur découverte et leur redécouverte culturelle du centre-ville de Gatineau! Ce fil conducteur, une ligne rouge d'une longueur de 3 km, propose une promenade urbaine qui relie l'art urbain, des points d'intérêt, des lieux d'exposition et d'animation ainsi qu'une belle sélection de restaurants. Cet été, suivez la ligne rouge!

Le Sentier culturel se réinvente et s'exporte au-delà du centre-ville de Gatineau! Il vient à la rencontre des citoyennes et des citoyens, dans leur quartier. Les activités du **#sentierculturel** sont partie intégrante de la programmation *Un été sans pareil*.

De plus, tous les lundis, jusqu'en septembre, partez à la recherche du Vélo culturel qui parcourra les rues locales! Que vous sortiez faire votre marché ou chercher votre poste, vous pourriez tomber sur des performances de DJ et d'artistes locaux. tourismeoutaouais.com

SPECTACLE PYROTECHNIQUE HORS DU COMMUN

À défaut de pouvoir convier les spectateurs aux éditions habituelles de leurs événements pendant la période estivale, Les Grands Feux du Casino Lac-Leamy et le Festival de montgolfières de Gatineau (FMG) allieront leurs événements pour déployer une surprise éclatante à la communauté. Le samedi 15 août sur le coup de 21 h, les deux organisations offriront gratuitement à la population un moment de bonheur spectaculaire où de nombreux feux d'artifice éblouiront simultanément le ciel, d'est en ouest de la ville de Gatineau! Le concept d'ILLUMINATION a été entièrement pensé pour inviter les gens à profiter du spectacle pyrotechnique dans le confort de leur cour arrière, sur leur perron ou leur balcon.

Dans le but de faire rayonner les entreprises de la région, Les Grands Feux et le FMG souhaitent également offrir une expérience gastronomique aux Gatinois. En collaboration avec le Olivia Bistro-Boutique, des Boîtes festives composées d'un repas, d'amuse-bouches et de cocktails sont disponibles. Un don de 5 \$ par boîte vendue sera remis à l'organisme Moisson Outaouais. Feux.qc.ca



Photo : Laurence Labat





VIVEZ LE LAC PLACE ARCHAMBAULT HABITEZ LA PLACE

SAINT-DONAT

VENEZ VIVRE, HABITER ET VOUS DIVERTIR PLACEARCHAMBAULT.COM



QC, **S** CAN.

LE P'TIT MAGASIN

SHAWBRIDGE / SAINT-SAU

L'INCONTURNABLE DE VOTRE ÉPICERIE.

Suivez-nous!



LE P'TIT MAGASIN

3, AV. DE LA GARE, SAINT-SAUVEUR, JOR 1R0
3023, BOUL. DU CURÉ-LABELLE, PRÉVOST, JOR 1T0

DÉCOUVERTE RÉCIT

CARPEDIEM AVENTURES Bain de forêt rustique au lac Edja



SANDRA MATHIEU
smathieu@inmedias.ca

Dès notre arrivée au bureau d'accueil de CarpeDiem Aventures à Gracefield au cœur de la Vallée-de-la-Gatineau, la voix enjouée de Vicky, copropriétaire, nous fait illico sentir comme si on arrivait chez une grande amie. Le sympathique bistro qui place les produits frais et locaux à l'avant-plan devient notre halte lunch avant de se diriger vers notre prêt-à-camper en forêt.



Le lac Edja et son eau cristalline sont le gage d'une sortie en kayak mémorable!

Photo : Gabriëlle Mathieu

Le nouveau projet de camping insolite de la jeune entreprise membre de l'AEQ (Aventure écotourisme Québec) se trouve à Blue Sea, à une quinzaine de kilomètres de là sur une terre de 30 acres. Vicky et Michael, accompagnés de leurs deux enfants et d'une petite équipe dynamique, sont à pied d'œuvre pour développer ce coin de pays qui gagne à être connu.

Accueillies sur place par deux sympathiques jeunes filles avenantes, ma sœur et moi nous dirigeons vers notre camping rustique par un sentier de quelques centaines de mètres alors que nos bagages font le voyage en VTT.

Notre tente suspendue pose fièrement au cœur d'une forêt dense avec une magnifique vue sur le lac Edja et son eau cristalline très invitante. Matelas, oreiller, bois pour le feu et bidon d'eau pour notre séjour sont déjà sur place. Nos kayaks et VFI nous attendent en bas d'un court sentier escarpé un peu sportif (un escalier y sera aménagé sous peu pour faciliter les déplacements vers le plan d'eau). Après une balade aquatique des plus ressourçante, nous optons pour un apéro au coucher de soleil sur le quai qui nous est réservé et quelques sauts dans le lac émeraude

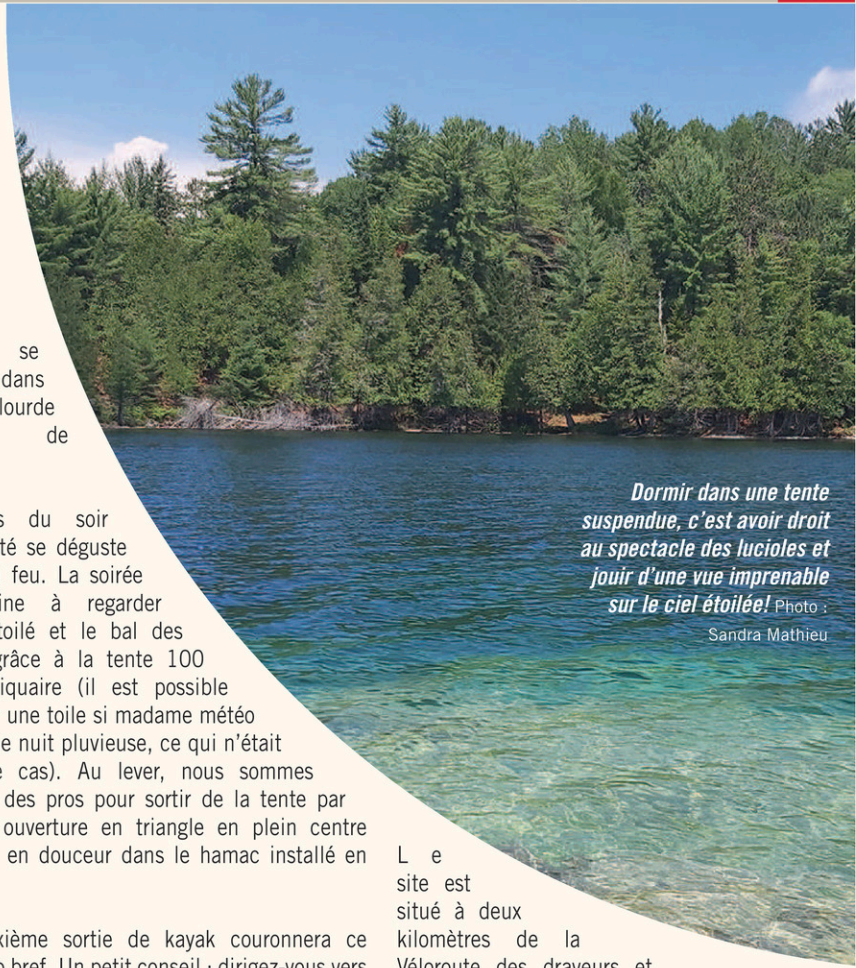
afin de se rafraîchir dans cette lourde canicule de juillet.

Le repas du soir bien mérité se déguste autour du feu. La soirée se termine à regarder le ciel étoilé et le bal des lucioles grâce à la tente 100 % moustiquaire (il est possible d'installer une toile si madame météo prévoit une nuit pluvieuse, ce qui n'était pas notre cas). Au lever, nous sommes devenues des pros pour sortir de la tente par la petite ouverture en triangle en plein centre et atterrir en douceur dans le hamac installé en dessous.

Une deuxième sortie de kayak couronnera ce séjour trop bref. Un petit conseil : dirigez-vous vers la petite île tout près et arrêtez-vous sur les grands rochers à fleur d'eau pour prendre une collation. Le point de vue y est magnifique et on s'y sent seul au monde!

AU FIL DE L'EAU

CarpeDiem Aventures offre des forfaits avec transport de bagages et la location de kayaks, de planches à pagaie et de canots dans le but de profiter des nombreux cours d'eau du territoire. Il est possible de descendre l'étroite et tumultueuse rivière Picanoc avec service de navette de rattachement pour le retour.



Dormir dans une tente suspendue, c'est avoir droit au spectacle des lucioles et jouir d'une vue imprenable sur le ciel étoilé! Photo :

Sandra Mathieu

Le site est situé à deux kilomètres de la Véloroute des draveurs et l'entreprise loue également des vélos hybrides.

Une dizaine de tentes suspendues sont en location, ainsi que deux superbes écolofts équipés et plusieurs terrains pour tentes. Il est également possible de louer le nécessaire pour camper et faire à manger en toute autonomie. Des toilettes sèches sont à disposition sur le site.

Info : carpediemaventures.com



<p>LOCATION CANOT KAYAK PLANCHE À PAGAIE VÉLO HYBRIDE</p>	<p>HÉBERGEMENT Tentes suspendues (10 disponibles), terrains pour tentes, deux écolofts (micro chalets prêts à camper). Il ne manque que vous!</p>	<p>NAUTIQUE Grâce aux 3200 lacs et rivières dans la Vallée-de-la-Gatineau, CarpeDiem vous fera découvrir des endroits dignes des plus beaux parcs nationaux.</p>	<p>VÉLO ET RANDONNÉES CarpeDiem organise des forfaits à vélos sur et autour de la Véloroute des Draveurs (72 km de piste cyclable, dont 21 km de pavés).</p>



SA SUBARU STE-AGATHE

Le Québec, c'est 365 terrains de golf.
Profitez-en.



LA NOUVELLE
IMPREZA 2020 5 portes (modèle 4 portes aussi offert**)

Prix de détail suggéré de

22 958 \$*

Transport, préparation et frais d'administration inclus, taxes en sus

AWD
Traction intégrale symétrique

22eV
VEHICULE A EMISSIONS QUASI NULLES

2020 IIHS TOP SAFETY PICK

avec système EyeSight^{MC1} et phares spécifiques²

2020 alg
PRIX VALEURS RÉSIDUELLES

SUBARUSTEAGATHE.CA

800 463-1600

* Prix de détail suggéré de 22 958 \$ (taxes en sus) pour l'Impreza 2.0i Commodité 5 portes 2020 (LG1 CP), à transmission manuelle. **Prix de détail suggéré de 21 958 \$ (taxes en sus) pour l'Impreza 2.0i Commodité 4 portes 2020 (LF1 CP), à transmission manuelle. Les frais de transport et de préparation (1 650 \$), la surcharge sur le climatiseur (100 \$), les droits spécifiques sur les pneus neufs (15 \$) et les frais d'administration (198 \$) sont inclus. Financement à l'achat ou à la location également offert. Le permis de conduire, l'immatriculation (prix varie selon le client) et les assurances sont en sus. Le concessionnaire peut vendre à prix moindre. Les spécifications techniques peuvent changer sans préavis. 1. EyeSight^{MC1} est un système d'assistance au conducteur qui peut ne pas fonctionner dans certaines conditions. Il incombe en tout temps au conducteur d'adopter une conduite sécuritaire et prudente. L'efficacité du système dépend de nombreux facteurs, tels que l'entretien du véhicule ainsi que les conditions météorologiques et routières. Consultez le Manuel du propriétaire pour les détails de fonctionnement et les limites. 2. Les cotes de sécurité sont attribuées par l'Insurance Institute for Highway Safety (IIHS). Visitez le www.iihs.org pour connaître les méthodes de tests. 3. ALG 2020, Subaru a la meilleure valeur de revente (cumulatif) depuis les 10 dernières années, devant toutes les autres marques grand public. Visitez votre concessionnaire Subaru participant pour tous les détails. Impreza et Subaru sont des marques déposées. Information tirée du site Web Info Golf (info.golf).