

LA PRESSE TOURISTIQUE

Abitibi-Témiscamingue | Été 2024 | GRATUIT

LE TOURISME RESPONSABLE EN FAMILLE

Bonnes adresses
approuvées par pitou

Plein air et apéro local

Partir en quête de
votre bien-être

UNE PROPRIÉTÉ DE
MÉDIALO



UN MAGAZINE SAISONNIER INSPIRÉ ET INSPIRANT!

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

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

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

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

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

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

Bonnes découvertes!

Sandra Mathieu,
rédactrice en chef



SOMMAIRE

Abitibi-Témiscamingue | Été 2024 | Gratuit



En couverture : Véritable joyau naturel de la région, le parc national d'Aiguë-belle se démarque par divers phénomènes géologiques aux noms évocateurs : marmites de géants, coussins volcaniques... Une passerelle haute de 22 mètres permet de franchir une faille gigantesque pour une traversée remplie d'émotion. Depuis là-haut, on peut admirer des paysages profondément marqués par le travail de milliards d'années. **Photo couverture :** Christian Leduc

04 Sur la route
des nouveautés

06 Bonnes adresses
amies des chiens

12 Le tourisme
écoresponsable
en famille

14 Truite mouchetée :
espèce vedette

16 Plein air et apéro
local!

18 En quête du
bien-être ici
et ailleurs



06



12



14

LA PRESSE TOURISTIQUE

lapresstouristique.ca

MÉDIALO

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

ÉQUIPE DE LA PRESSE TOURISTIQUE

Rédactrice en chef : Sandra Mathieu

Directrice du magazine :

Sabrina Desjardins

Directeur artistique :

Etienne Derepentigny

Directrice des ventes régionale :

Audrey Darcy

Collaborateurs :

Catherine Verdon Émélie Rivard- Boudreau

Lisa-Marie Therrien Yves Ouellet

Mylène Laplante Jonathan B. Roy

Michel Therrien

MÉDIALO

Président : Frédéric Couture

Vice-Présidente : Véronique Gauthier

Directeur de production :

Cédric Juguet

Directrice de l'information :

Marilou Séguin

Publié par **Médialo inc.**

Impression

Imprimeries Transcontinental inc.

Distribution

Messageries Dynamiques

ISSN : 0831-3962 (Imprimé)

ISSN : 2562-1661 (En ligne)

Plus de 100 points de dépôt

MÉDIALO

RS MÉDIALO SÉLECT

Nous reconnaissons
l'appui financier du
gouvernement du Canada

Canada

Québec

RECYCLEZ
CE JOURNAL

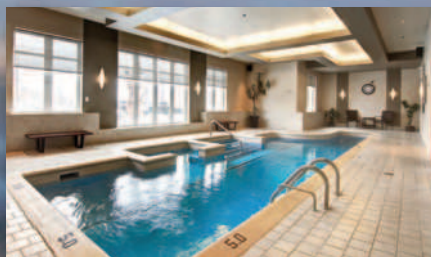
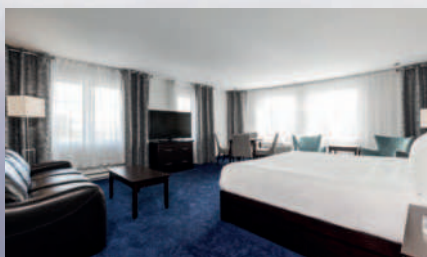
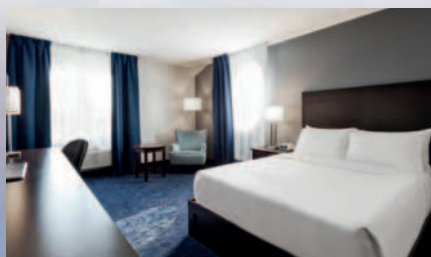


IMPERIA®

HOTEL • SUITES

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

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




TOURISME
LAURENTIDES

Impéria Saint-Eustache

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

Impéria Terrebonne

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

Impéria Boucherville

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

Road trip présenté par  Action Kia

SUR LA ROUTE DES NOUVEAUTÉS

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



Le nouveau **Sorento.**
Plus d'aventures à vivre.

Disponible dès
maintenant



Action Kia

1280, Av. Larivière, Rouyn-Noranda | 819 762-7222



Le parc national d'Opémican

Le parc national d'Opémican se dévoile

Avec l'ouverture du secteur de la Rivière-Kipawa, le tout nouveau parc national d'Opémican se dévoile! Soyez parmi les premiers aventuriers à fouler ses sentiers, à y dormir sous les étoiles ou à pagayer sur le majestueux lac Témiscamingue. Ses berges sablonneuses, ses escarpements rocheux, son réseau hydrique et ses sentiers d'hébertisme vous promettent de multiples expériences. Naviguez sur les chemins d'eau de la rivière et du lac Kipawa, campez au sommet des parois rocheuses surplombant le lac Témiscamingue et rassemblez-vous près du feu sous les grands pins au son des légendes anicinabek.

sepaq.com

Audacieuses Évasions : hébergement sur l'eau

C'est sur le territoire d'Amos-Harrica, aux abords du lac Preissac, qu'Audacieuses Évasions invite à s'évader dans l'un de ses chalets sur l'eau. Cet hébergement clé en main fera assurément décrocher les couples et les groupes d'amis. On s'y laisse bercer par les vagues et on savoure les uniques levers et couchers du soleil à partir du chalet même, ou encore sur sa plateforme flottante. De plus, on a accès à des planches à pagaie, des vélos sur l'eau et un spa sur la berge afin de profiter du plein air à portée de main et de l'environnement de détente hors pair proposé sur le site.

audacieusesevasions.com



MA Musée d'art



Alpha Tango : une distillerie qui se démarque

Alpha Tango a su se tailler une place de marque dans l'univers de la distillerie québécoise. Elle est d'ailleurs la première distillerie au monde à utiliser la quenouille dans ses spiritueux. Le duo père-fils qui se trouve derrière les huit alcools disponibles saura satisfaire les papilles les plus développées. C'est avec fierté qu'Alpha Tango offre également des prêts-à-boire, dont le nouveau smash basilic framboise, élaboré à base de son gin Echo Foxtrot.

Alphatango.ca

Nouvelle exposition au MA Musée d'art

Le MA Musée d'art de Rouyn-Noranda présente sa toute nouvelle exposition permanente *Sous la lumière du Nord*. Des aurores boréales aux jours gris d'hiver, en passant par l'éclatante beauté automnale ou par les tendres verts du printemps, la lumière expressive sous les latitudes nordiques crée un alliage baroque. De la même manière, le noir, le blanc, le jaune et le rouge de la roue de médecine tracent aussi leur route sur les chemins anicinabés. Plus d'une soixantaine d'artistes de partout sur le territoire, allochtones et issu.e.s des Premières Nations, se sont réuni.e.s dans le cadre de cette impressionnante et colossale exposition; un incontournable afin de s'imprégner de la culture témiscabitiennne riche et vivante.

Museema.org



Une programmation estivale endiablée!

Pour ne rien manquer des événements et festivals, c'est par ici



Photo Mylène Laplante

BONNES ADRESSES AMIES DES CHIENS

Étant donné sa richesse en cours d'eau et ses vastes forêts, l'Abitibi-Témiscamingue est l'endroit parfait pour voyager en plein air avec pitou. Comme beaucoup de travailleurs du nord empruntent cette route pour le travail, l'endroit a toujours été plus compréhensif face aux animaux de compagnie. Suivez le guide! **Par Mylène Laplante**

OÙ DORMIR

Après quelques recherches du côté hôtelier, je suis agréablement surprise de constater que plusieurs hôtels, voire la plupart, acceptent les animaux de compagnie. Quelle belle ouverture d'esprit. Tous ont des frais d'environ 25 \$ par nuit, et un maximum de deux chiens. De toute évidence il faut aviser lors de la réservation, ainsi une chambre spécifique vous sera attribuée. Voici donc quelques hôtels trouvés : Confort Inn à Rouyn-Noranda, Microtel inn and suites, L'Escale hôtel suites et Quality inn & suites à Val-d'Or, Hôtel Nouvelle Frontière et Amosphère complexe hôtel à Amos.

Afin de vivre une expérience unique, visitez le site récréotouristique de Val-Saint-Gilles Le Poste. Cet ancien poste de garde-feu est situé aux abords de la rivière Turgeon. En plus du restaurant et de ses sentiers pédestres, vous pouvez y faire un court séjour soit en yourtes, chalets ou camping. Des frais de 20 \$ s'ajoutent au séjour.

www.leposte.ca

Une belle option à considérer pour un voyage avec pitou sont les pourvoires. Il faut vivre l'expérience au moins une fois dans sa vie. La pourvoirie du lac Matchi-Manitou n'a pas que des camps rustiques, mais aussi des chalets de luxe, des yourtes et des terrains de camping. Pas de frais ajouté pour votre chien, raison de plus de l'essayer.

pourvoiredulacmatchi-manitou.com

Je vous ai déniché deux campings dans la région bien boisé, près de l'eau et offrant tout plein d'activités... mais surtout, où pitou y est accepté : Camping Aux petits trembles à Rouyn-Noranda, au bord du lac Flavrian; Camping Le nid d'aigle à Val-d'Or, dans une forêt de cèdres en bordure de la rivière Piché.

OÙ MANGER/BOIRE

Lorsque nous partons à l'aventure dans une nouvelle destination, un de nos petits plaisirs est de découvrir des produits locaux. J'effectue toujours des recherches pour savoir s'il y a un marché public dans la ville que nous visitons,

Petites astuces : balade en forêt

Toujours penser à bien regarder votre chien après les balades en forêt, la présence de tiques touche plusieurs régions. Elles sont actives à partir de 4 degrés Celsius et sont à leur apogée autour de 25 degrés Celsius, donc la saison estivale est la pire. Informez-vous auprès de votre vétérinaire pour trouver la meilleure protection. Et perso, nous avons maintenant les petites pinces qu'il faut pour retirer la tique dans la voiture, juste au cas où.

un *must* s'il est à l'extérieur. Quoi de plus estival que d'acheter des fruits et légumes frais directement des producteurs. En plus nous mangeons sur place ou nous achetons quelque chose pour un pique-nique, le tout accompagné de Murphy, notre Border Collie. C'est souvent plus agréable qu'un resto sur le pouce. Voici les marchés de l'Abitibi-Témiscamingue : Marché public Senne-terre, Marché public de Malartic et Marché public de la Vallée-de-l'or

Les microbrasseries sont souvent de véritables joyaux à découvrir pour agrémenter nos journées en plein air. La plupart d'entre elles proposent leurs produits à emporter. Voici une microbrasserie à ne pas manquer dans la région : Le Prospecteur - usine/salon de dégustation à Val-d'Or. Bien que les chiens ne soient malheureusement pas acceptés sur la terrasse du restaurant directement à la microbrasserie, ils sont les bienvenus au salon de dégustation situé au 201, rue Bombardier. Commandez une délicieuse Tête de Pioche et profitez du moment avec votre fidèle compagnon à vos côtés.

QUOI FAIRE

Que vous optiez pour une journée à la plage ou la randonnée pédestre, vous avez l'embaras du choix :

Les plages publiques à Témiscamingue acceptent les chiens en laisse et l'accès est gratuit.

Apprenti randonneur ou expert en la matière, vous trouverez le sentier parfait pour vous et pitou au cœur des collines de Kékéko : 15 sentiers sur près de 43 km, un paysage idyllique vous y attend. L'accès est gratuit. kekeko.cegepat.qc.ca

Le parc national d'Aiguebelle est sans aucun doute un incontournable de la région. Admirer le travail de milliard d'années sur le paysage est époustouflant. Référez-vous au site de la SÉPAQ afin de planifier votre sortie, puisque quelques sentiers ne sont pas autorisés pour nos copains canins. Pour les plus braves d'entre vous, la gigantesque passerelle est accessible même avec pitou. L'accès est payant. www.sepaq.com/pq/aig

Passez de la ville à la montagne en quelques minutes sur les sentiers des Collines d'Alembert à proximité du centre-ville de Rouyn-Noranda. J'aime bien l'idée des sentiers balisés avec des inukshuks. Vous pourrez y observer le phénomène de coussin volcanique. L'accès est gratuit. abitibi-temiscamingue.org/attraits/sentiers-des-collines-dalembert/

La région regorge de beaux sentiers à découvrir, comment les trouver et savoir si on peut y aller avec notre chien? Plusieurs outils pratiques existent tels que Balise Québec (baliseqc.ca), le répertoire de rando au Québec a maintenant l'option de recherche CHIEN. Ça facilite les choses et on aime ça!

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



À PARTIR DU
17 JUIN 2024
AJOUT DE VOLS
INCLUANT LE
SAMEDI

POUR PLUS D'INFORMATION VISITER
www.aircreebec.ca



(800) 567-6567

>1261515



**Suzanne
BLAIS**
DÉPUTÉE D'ABITIBI-OUEST

À tous les visiteurs,
Laissez-vous bercer
par la beauté de notre
belle région tout
en découvrant nos
activités culturelles,
touristiques et nos
fiertés locales.

Bienvenue chez-nous!

Bureau Amos:
📞 819 444-5007
📍 259, 1^e Avenue Ouest,
Amos (Québec) J9T 1V1

Bureau La Sarre:
📞 819 339-7707
📍 29, 8^e Avenue Est,
La Sarre (Québec) J9Z 1N5

✉ suzanne.blais.abou@assnat.qc.ca

ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC

>1261520

DÉCOUVREZ LES PLAISIRS NAUTIQUES DE L'ÉTÉ

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

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

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

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

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



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

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

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



Rabais
jusqu'à
9 500 \$
sur les embarcations
Princecraft
+ une garantie de
5 ans
sur certains modèles.

1400, avenue Larivière, Rouyn-Noranda

PRINCECRAFT
L'INSTINCT NAUTIQUE™

>1261975

L'ABITIBI-TÉMISCAMINGUE C'EST UNE RÉGION À DÉCOUVRIR « À TON RYTHME », QUEL QU'IL SOIT!

Ici, on oublie les compromis; l'énergie des bains de foule, le calme du plein air, le ressourcement de l'histoire et la culture vibrante sont à un très simple jet de pierre de ton bonheur.

Découvrez l'effervescence des festivals

C'est les moments enlevants où la culture et la joie de vivre se rencontrent! De la musique, aux arts visuels, en passant par l'humour et les rodéos, chaque festival célèbre l'âme vibrante de notre région. Explorez la diversité des festivals à travers notre vaste territoire, où chaque événement est une célébration unique de notre culture et de notre art de vivre.

Plongez au coeur de la nature sauvage

Lors d'un séjour dans une des pourvoiries de la région, suivez des guides d'expérience qui vous aideront à perfectionner vos techniques de chasse et de pêche au milieu de paysages magnifiques. Renommé pour ses eaux riches en dorés et grands brochets, le territoire abrite également une abondance d'originaux et d'ours noirs.

Avec nos 3 pars nationaux de la SEPAQ, le plein air est au rendez-vous!

La Réserve faunique La Vérendrye est un terrain de jeu immense avec ses 800 kilomètres de parcours aménagés pour le canot-camping. Il est également le paradis de la chasse et de la pêche! Les paysages grandioses, ses centaines d'îles et l'immensité de son ciel étoilé lors de la tombée de la nuit, vous charmeront!



Le parc national d'Aiguebelle est un véritable joyau naturel avec plus de 30 kilomètres de sentiers à travers des paysages profondément marqués par des phénomènes géologiques millénaires. Profitez également de votre séjour pour faire du kayak de mer ou du canot et dormez dans les nombreux refuges et chalets qui s'y retrouvent.

Au parc national d'Opémican, voyagez au cœur d'une nature sauvage et grandiose couvrant une superficie de plus de 250 km². Ce territoire, bordé par les lacs Kipawa et Témiscamingue est une destination prisée par les amateurs de canot-camping, mais également de toutes les familles. À travers son décor enchanteur, parcourez ses sentiers de randonnées avec vue imprenable sur des forêts de grands pins.

Pour tout savoir, c'est par ici : abitibi-temiscamingue.org

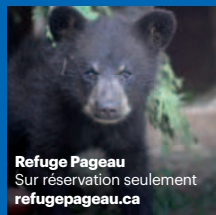




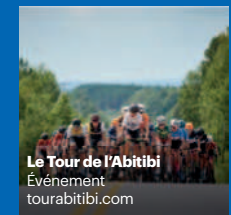

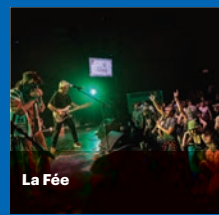
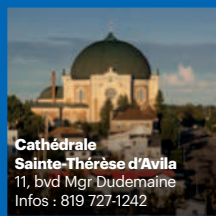







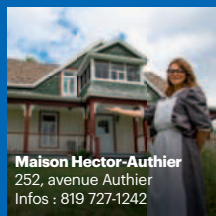
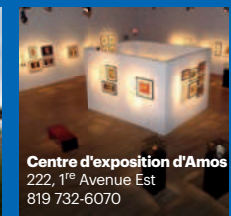
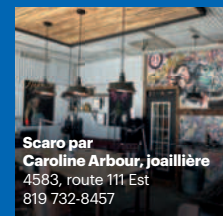

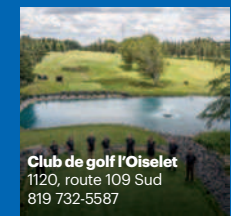




 **abitibi-témiscamingue**

À ton RYTHME



AMOS

 <p>Refuge Pageau Sur réservation seulement refugepageau.ca</p>	 <p>A8esiskak [a-wè-si-zi-kag] Chez les animaux Le Refuge</p>	 <p>Fontaine artistique Refuge Pageau</p>	 <p>Circuit à la découverte de l'eau Oteipan [O-de-i-ban] Où on puise l'eau Le Puits Réservez : anisipi.com</p>	 <p>Centre d'Archives 222, 1^{er} Avenue Est 819 732-6070 p. 416</p>	 <p>Le Tour de l'Abitibi Événement tourabitibi.com</p>	 <p>Coupe du Nord, étape d'Amos</p>	 <p>La Fée</p>
 <p>Cathédrale Sainte-Thérèse d'Avila 11, bvd Mgr Dudemaine Infos : 819 727-1242</p>	 <p>H2O le Festival Événement Info : h2olefestival.ca</p>	 <p>Marché public d'Amos 11, bvd Mgr Dudemaine Fin juin à septembre</p>	 <p>Circuit à la découverte de l'eau Exposition d'oriflammes Centre-ville d'Amos</p>	 <p>La randonnée du réfléchi Événement randonneedureflechi.com</p>	 <p>Festival régional de la crevette</p>	 <p>Compétition équestre de performance western</p>	 <p>Cyclo-Don</p>
 <p>Maison Hector-Authier 252, avenue Authier Infos : 819 727-1242</p>	 <p>Centre d'exposition d'Amos 222, 1^{er} Avenue Est 819 732-6070</p>	 <p>Serao par Caroline Arbour, joaillière 4583, route 111 Est 819 732-8457</p>	 <p>Circuit à la découverte de l'eau Parcours citatif sipi Sur les édifices du centre-ville</p>	 <p>Club de golf l'Oiselet 1120, route 109 Sud 819 732-5587</p>	 <p>Code CES4R Jeu d'évasion</p>	 <p>Ferme Équestre aux Pins Gris</p>	

St-Maurice-de-Dalquier

(Amos)

 <p>Labyrinthe des insectes 458, chemin Vézeau, Amos labyrinthedesinsectes.com</p>	 <p>Les Jardins St-Maurice 14 851, rte 395 Nord, Amos Infos : 819 732-4432</p>	 <p>Circuit à la découverte de l'eau Fontaine artistique 21, Chemin Lecomte, Amos</p>	 <p>Circuit à la découverte de l'eau Pont couvert Émery Sicard 2199, Chemin Rivest, Amos</p>	 <p>Sentier d'interprétation de l'Arboretum de Trécesson 101, chemin Saint-Viateur</p>	 <p>Pépinière de Trécesson Sur réservation seulement Infos : 819 727-1242</p>	 <p>Circuit à la découverte de l'eau Mik&ami Sakaikan [mi-kwa-mi] [sa-gai-gan] La glace, le lac La Plage Réservez : anisipi.com</p>	 <p>Circuit à la découverte de l'eau Fontaine artistique Halte routière, Route 111 Trécesson</p>
---	---	---	---	---	--	--	--

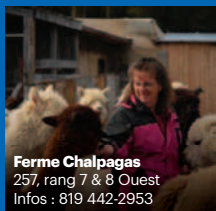
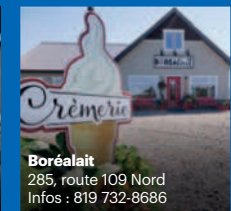



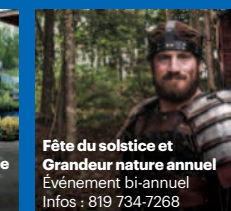

Trécesson

Pikogan

 <p>Abitibiwinni 40, Rue Tom Rankin Infos : 819 732-3350</p>	 <p>Circuit à la découverte de l'eau Kokomikak [kou-cou-mi-kag] Chez grand-maman Le Tipi Réservez : anisipi.com</p>	 <p>Pow Wow Abitibiwinni Événement Infos : 819 444-6485</p>	 <p>Circuit à la découverte de l'eau Fontaine artistique 2311, Route 109 Nord</p>	 <p>Circuit culturel et patrimonial de Landrienne Infos : 819 732-4357</p>	 <p>Circuit à la découverte de l'eau Fontaine artistique 121, Avenue Principale Est,</p>	 <p>Ferme Gasper 191, 4^e et 5^e rang Est Infos : 819 442-1388</p>	 <p>Jardin Magique, En Fêtes!</p>
--	---	---	---	--	---	--	---

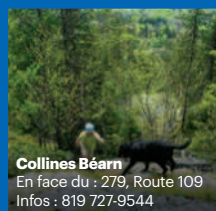
Landrienne

St-Félix-de-Dalquier

 <p>Ferme Chalpagas 257, rang 7 & 8 Ouest Infos : 819 442-2953</p>	 <p>Boréalaît 285, route 109 Nord Infos : 819 732-8686</p>	 <p>Dalquier 358, rang 5 et 6 Ouest campbaseabitibi.ca</p>	 <p>Mont-Vidéo 43, chemin du Mont-Vidéo montvideo.ca</p>	 <p>Marché public de Barraute 661, 9^e avenue Fin juin à septembre</p>	 <p>Fête du solstice et Grandeur nature annuel Événement bi-annuel Infos : 819 734-7268</p>	 <p>Circuit à la découverte de l'eau Fontaine artistique 520, 1^{er} Rue Ouest</p>	
--	--	--	---	--	---	---	--

Barraute

St-Dominique-du-Rosaire



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

La Morandière-Rochebaucourt



Fontaine artistique
204, route 397



Sentier des rapides de Rochebaucourt
Rang des chutes / Rang 10

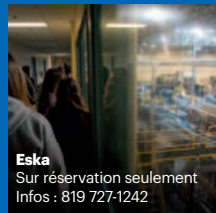


Circuit à la découverte de l'eau
Fontaine artistique
Près du :
20, Rue du Chanoine-Girard

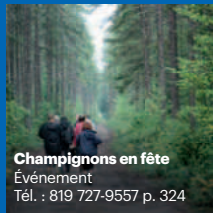


Circuit à la découverte de l'eau
Pont couvert des Chutes
Rang des chutes / Rang 10

St-Mathieu-d'Harricana



Eska
Sur réservation seulement
Infos : 819 727-1242



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



Fontaine artistique
2, Chemin de l'Église



Pavillon d'interprétation de l'esker
Chemin des sablières

La Corne



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



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



Fontaine artistique
380, Route 111, La Corne

La Motte

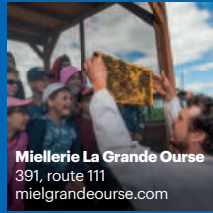


La Route du terroir
Événement champêtre
819 732-2878



Fontaine artistique
349, Chemin St-Luc

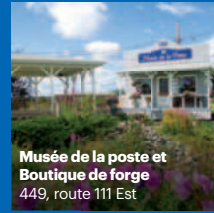
St-Marc-de-Figuery



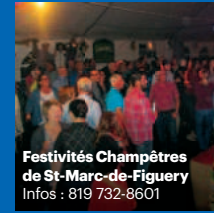
Miellerie La Grande Ourse
391, route 111
mielgrandeourse.com



Fontaine artistique
Miellerie La Grande Ourse



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



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

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

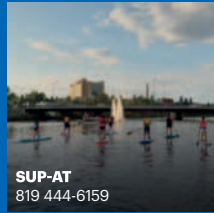
Berry



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



Fontaine artistique
274, Route 399, Berry



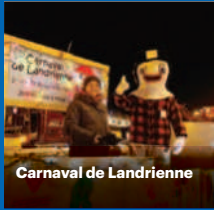
SUP-AT
819 444-6159



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



Preissac



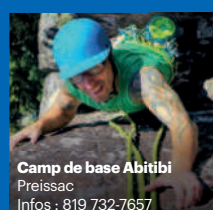
Carnaval de Landrienne



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



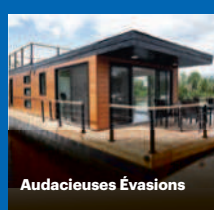
Location des 3 lacs
Ponton, kayak, paddleboard
Infos : 819 444-1205



Camp de base Abitibi
Preissac
Infos : 819 732-7657

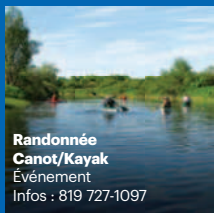


Fontaine artistique
11, Rue des Rapides



Audacieuses Évasions

Ste-Gertrude-Manneville

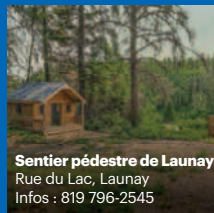


Randonnée Canot/Kayak
Événement
Infos : 819 727-1097



Fontaine artistique
391, Route 395

Launay



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



Fontaine artistique
Près du :
815, Rue des Pionniers

AMOS HARRICANA
Tourisme



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

LE TOURISME RESPONSABLE EN FAMILLE

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



Photo Lisa-Marie Therrien

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

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

Des gestes quotidiens au voyage écoresponsable

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

L'écotourisme en trois facettes

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

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

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

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

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

Quelques bonnes adresses pour découvrir l'écotourisme en Abitibi-Témiscamingue

Rouyn-Noranda Parc-Aventure Joannès

Voilà un parc aventure pour toute la famille! Avec une piste aérienne d'arbre en arbre pour les 7 ans et plus, ainsi que des labyrinthes, baby-foot géant, mini-golf en forêt, sentiers pédestres et de vélo de montagne.

www.parcaventure-joannes.com/

Trecession Sentier d'interprétation L'arboretum

Tout au long du trajet de 1,3 km (en gravier et sans escalier), vous trouverez des arbres exotiques, des essences indigènes, des dispositifs de recherches et les vestiges d'une autre époque. Avec des aires de pique-nique et des bancs le long du sentier, c'est parfait pour une randonnée en famille à la découverte d'espèces d'arbres particulières ayant survécu au climat abitibien.

www.municipalitedetrecession.com/arboretum

Val D'Or Chocolaterie Choco-mango

Cette chocolaterie a été fondée en 2001 par Olga Coronado Mijangos, une entrepreneure originaire du Guatemala. Passionnée par le chocolat de prestige, elle fabrique tous ses produits de façon artisanale, avec un souci d'excellence. Vous y trouverez des viennoiseries, des cupcakes, de la crème glacée molle, et même un comptoir lunch!

chocomango.ca/

Amos Circuit à la découverte de l'eau Anisipi

Un circuit de quatre lieux à Amos avec des expériences immersives créées par Moment Factory. Chaque expérience célèbre l'eau et la culture du peuple Anicinapek. Découvrez l'héritage des glaciers, des récits de peuple qui marchait sur l'eau, l'eau la plus pure au monde et une forêt boréale exceptionnelle. Aire de repos, pont couvert et différentes surprises seront à votre disposition.

Anisipi.com

Amos H2O le festival : inclusif, accessible et vert

Un festival axé autour de la famille et qui, en plus, fait sa part dans l'écoresponsabilité. Cette année, vous trouverez les personnages de Disney et de Marvel. Avec un party-mousse, des massages sur l'eau, du lancer de hache, une programmation musicale éclatante et même une course du festival. Les food trucks servent la nourriture dans des plats compostables. C'est un rendez-vous du 11 au 14 juillet.

H2olefestival.ca

LAURENTIDES



LA MAGNIFIQUE

laurentides.com
1 800 561-6673



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

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



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

GOLF NOMINIQUE

FORFAIT GOLF-HÉBERGEMENT

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

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

INFORMEZ-VOUS SUR NOS FORFAITS
à partir de 159\$

RESTAURANT
OUVERT 7 JOURS

HÔTEL - GOLF
AIRE DE PRATIQUE

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

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

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

Par Michel Therrien



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

L'omble de fontaine, qui est-elle?

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

Dans la tête d'une truite

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

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



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

Photo Michel Therrien

déverse dans une baie. J'obtiens souvent de bons résultats sur des pointes et proche d'îlots rocheux où la truite trouvera naturellement davantage de petites proies comestibles.

L'équipement requis

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

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

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

>1261593

PLEIN AIR ET APÉRO LOCAL!

Qui a dit qu'il fallait s'habiller *chic* pour aller prendre l'apéro? Après une sortie sportive ou en plein air, pourquoi ne pas savourer une bière ou un hydromel de la région dans une ambiance d'écontractée? L'Abitibi-Témiscamingue offre un nombre infini de combinaisons allant du duo vélo de montagne/IPA à celui d'escalade/hydromel. **Par Émélie Rivard-Boudreau**



Shorts en lycra, casque de vélo, jambes et visages tachés de boue... les soirs d'été, c'est à peu près ça le code vestimentaire de la clientèle du salon de dégustation de la Microbrasserie Le Prospecteur. Il n'est pas question ici de la microbrasserie située au centre-ville de Val-d'Or, mais de la toute nouvelle usine ouverte depuis l'été 2023 sur la rue Bombardier, accessible via ce que les locaux appelleront le « chemin de l'aéroport ».

Une microbrasserie au cœur de la communauté sportive

« Le but était de mettre en valeur la proximité avec la forêt et créer une synergie avec la clientèle sportive qui la fréquente », indique le président et copropriétaire Philippe Lord.

La « forêt » à laquelle il fait référence c'est la forêt récréative de Val-d'Or. Située à peine à 5 km du centre-ville, la forêt récréative offre un terrain de jeu de 50 km² où les personnes actives et les plus sportives peuvent s'adonner à une grande variété d'activités. Le trajet pour s'y rendre se fait à partir d'une piste cyclable complètement asphaltée qui peut être empruntée à la fois à vélo, en patin à roues alignées ou à la course à pied.

Une fois sur place, le plaisir ne fait que se poursuivre. Le sentier *Agnico-Eagle*, une boucle pavée de 2 km en pleine forêt permet de prolonger ou circonscrire sa sortie de patins à roues alignées dans un environnement naturel et sécuritaire. On retrouve le même avantage dans les sentiers *l'Eske* et *La Promenade*, deux sentiers en poussière de pierre qui permettent de rouler en pleine nature sans avoir à effectuer de quelconques prouesses. Pour les plus casse-cous, on trouve plus de 25 km de sentiers de vélo de montagne entretenus par les bénévoles dévoués

du Club Accro Vélo, ainsi que le véloparc Richelieu, où l'on retrouve une *pumptrack* et un sentier de 700 m avec bosses, sauts et courbes rapides.

Depuis qu'il avait fréquenté les Sentiers du Moulin, près de Québec, Guillaume Julien rêvait d'un lieu pour agrémenter ses sorties sportives, mais aussi celles de l'ensemble des usagers de la forêt récréative. « On espérait avoir ça à Val-d'Or depuis longtemps, témoigne ce membre et bénévole de longue date du Club Accro Vélo. Ça apporte une tout autre dimension à l'après-vélo. Et en plus, on encourage une entreprise locale! »

Alcool artisanal à La Grande Ourse

Depuis deux ans, la Miellerie La Grande Ourse offre elle aussi la possibilité de consommer un alcool local dans un lieu enchanteur.

« Un des plus beaux compliments que j'ai, c'est que les gens sont dépayés. C'est un pub un peu urbain, vraiment moderne, et qui est en même temps champêtre. On ne retrouve pas ça ailleurs en Abitibi », indique David Ouellet, copropriétaire et cofondateur de la miellerie de La Grande Ourse.

Depuis deux ans, l'apiculteur s'est mis à produire, à partir de son miel, des alcools artisanaux tels du gin et de l'hydromel. À la buvette, il est possible de se délecter d'un traditionnel gin et tonic, mais aussi de cocktails beaucoup plus complexes et raffinés concoctés à partir des différents hydromels, mais avec du sirop simple au mélilot, du sapin, du bitter au thé du labrador ou du sirop simple à l'orange et poivre des dunes.

Contrairement au salon de dégustation de la Microbrasserie Le Prospecteur, la buvette de la Miellerie La Grande Ourse n'est pas accessible direc-



Forêt récréative de Val-d'Or



Miellerie La Grande Ourse

tement d'un site proprement aménagé pour des sorties plein air. Cependant, il y a moyen de bouger à proximité pour bien mériter son apéro en fin de journée. L'an dernier, Julie-Anne Bérubé s'y est arrêtée à la suite d'une journée d'escalade à Saint-Félix-de-Dalquier, dans le cadre de Vertical 08, le festival d'escalade en Abitibi-Témiscamingue. « Un bon nacho et un délicieux cocktail au coucher du soleil, ça finissait la journée merveilleusement bien! », se souvient-elle.

La Forêt ornithologique Askikwaj, à La Corne, est à moins d'une quinzaine de minutes en voiture de la buvette. Le site est méconnu, c'est pourtant un des très beaux points de vue de la région. Plus près d'Amos, le camp Dudemaine peut aussi accueillir les amoureux de la marche et de vélo de montagne. Autrement, un arrêt à la buvette peut aussi très bien terminer une sortie de canot, de kayak ou de planche à pagaie sur la rivière Harricana ou autre cours d'eau à proximité. **Santé!**

Grandeoureuse et ambassadrice de l'Abitibi-Témiscamingue, **Émélie Rivard-Boudreau** est une journaliste, auteure et réalisatrice de Val-d'Or. Au cours des 10 dernières années, elle a collaboré avec de nombreux médias québécois tant à l'écrit, à la radio et sur le Web. Elle a entre autres réalisé deux saisons de l'émission de radio « Ma vie après la une » sur ICI Abitibi-Témiscamingue et coréalisé le balado Château Inn sur OHdio. En 2020, elle a été en nomination pour un prix Judith-Jasmin pour son reportage « Prévenir le diabète par le Crossfit », réalisé dans la communauté anishnabe de Lac Simon. Elle rédige présentement un livre portant sur l'histoire des femmes de Val-d'Or.



Nouvellement rénové
Réfrigérateurs et micro-ondes
Déjeuner buffet inclus
Café Van Houtte gratuit



ENR. 232503

1111, rue de l'Escale, Val-d'Or • 1 877 474-8884
QUALITYINNVALDOR.COM



PARTIR EN QUÊTE DE NOTRE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ET SPIRITUEL

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

Par Catherine Verdon

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

Des parenthèses bien-être qu'on aime

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

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



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

Photo Groupe Scandinave Spa

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

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

Le sel par l'halothérapie, dans une grotte ou dans l'eau pour flotter, pour les propriétés remarquables de cet élément minéral, ses qualités antibactériennes et les bénéfiques des oligoéléments qu'il contient et pour booster

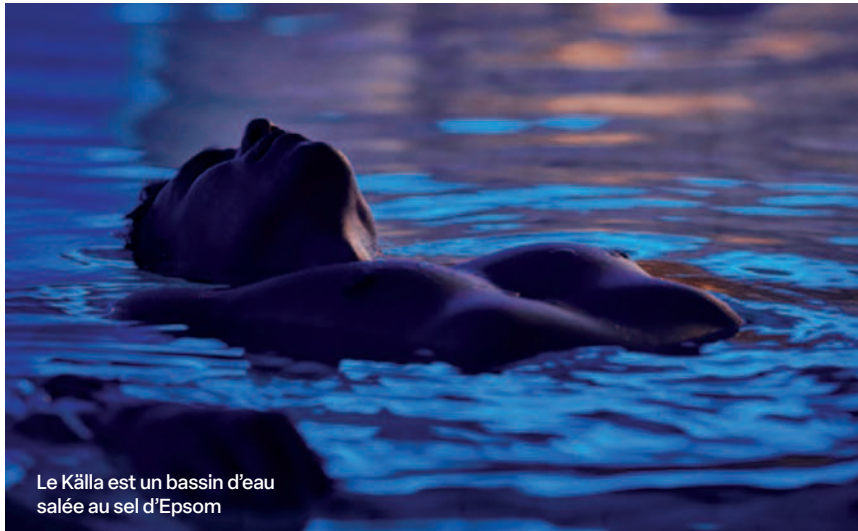


Photo Nordik Spa-Nature

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

notre bien-être, comme après des vacances à la mer! Les vapeurs salines stimulent le système respiratoire en profondeur.

Le froid au service de la santé

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

On entend de plus en plus parler de...

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

Le *friluftsliv*, un terme norvégien qui signifie « vivre au grand air », un concept nordique fondé sur l'importance de passer du temps à l'extérieur. A-t-on d'ailleurs besoin de rappeler que l'immersion en nature comporte de nombreux bienfaits, comme l'amélioration du bien-être mental, spirituel et physique. Les nombreux endroits où dormir dans les arbres, dans une bulle, un dôme ou une yourte conjuguent ces bienfaits à un séjour confo en nature.

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

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

BONNES ADRESSES LOCALES

Oasis du bonheur - Rouyn-Noranda

Le respect de la Terre Mère est l'une des premières et des plus importantes valeurs de l'Oasis du Bonheur de la Coureuse des Bois, où on séjourne dans le calme et le silence d'une forêt sauvage protégée. Chaque chalet éco a été conçu en harmonie avec son environnement. Sous forme d'immersion totale pour quelques jours, on vit une retraite au rythme de la forêt pour retrouver le ressourcement souhaité, guidés au quotidien par des ateliers nature bien-être. Une sorte de thérapie forestière bien-être pour décrocher, se ressourcer, ralentir et vivre un moment présent de grande qualité, sans voisin, stimuli visuel ou sonore de la vie moderne.

abitibi-temiscamingue.org

BAC bien-être - Rouyn-Noranda

Le BAC bien-être est un centre multi-soins unique en région. Méditation, sonologie, breathwork et soins de tête Shiro-Abhyanga (un massage indien des épaules, du visage et des cheveux réalisé avec des huiles infusées selon la médecine holistique et préventive de l'ayurveda) font partie de l'offre, en plus de retraites spirituelles durant l'année.

www.bacbienetre.ca

Le Blanc Spa Nordique - Val-d'Or

On fait le plein des bienfaits de la thermothérapie au Le Blanc Spa Nordique, un spa urbain extérieur 4 saisons! Bains chauds à remous, sauna baril, baril d'eau froide, feu extérieur et salons de détente intérieurs avec foyer, en plus des matinées yoga-spa offertes sporadiquement, pour un moment juste à soi de trois heures.

www.leblancspanordique.com





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

Des étoiles plein les yeux!

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

anisipi.com

 **Abitibi-Témiscamingue**



>1261768