LA PRESSE
TOURISTIQUE

Lanaudière | Automne 2025 | GRATUIT

GAGNEZ
1 000 $
sports experts
DÉTAILS PAGE 3

COLORE TON AUTOMNE

Aventures au féminin

Randonner avec les enfants

Pause bien-être dans les spas

MÉDIALO®

UNE SAISON DOUCE ET COLORÉE

L'automne offre des moments empreints de magie et de mélancolie. Bonjour les températures douces, les petites laines et les tuques, les nuits fraiches de camping, les randonnées au panorama exceptionnel, le retour des rituels de bien-être et les arrêts gourmands sur la route.

Même si septembre signifie pour certains un retour à la routine, l'occasion est belle pour essayer de nouvelles activités ou pour découvrir des coins cachés de sa région.

En ouverture du magazine, on s'immerge dans l'univers du plein air au féminin - un dossier sur les femmes qui sautent les deux pieds dans des aventures hors de leur zone de confort.

Également, on plonge au cœur de la randonnée, une activité incontournable pour admirer les couleurs qui sont en spectacle. On se lance aussi en escalade, alors que l'automne est une saison idéale pour se dépasser et essayer cette activité.

Je ne sais pas pour vous, mais à l'automne, je peux rester là pendant des heures à regarder le vent caresser les feuilles colorées des arbres qui m'entourent. C'est pourquoi je trouve que c'est une saison idéale pour un week-end de camping ou de refuge dans les bois, sans réseau cellulaire. Vous trouverez plein d'idées pour ce genre d'escapades douces dans les prochaines pages.

La saison automnale laisse aussi place aux mille récoltes. C'est le temps de visiter pour une dernière fois nos marchés de la région pour faire ses conserves et ses réserves pour l'hiver. Citrouilles, courges, pommes : l'autocueillette de ces fruits est incontournable durant la saison. Une activité qui assure des moments précieux en famille.

Cet automne, prenez le temps d'observer la nature qui se transforme, de savourer chaque moment et de vous aventurer hors des sentiers battus.

Bonne lecture!

Marie-Catherine Goudreau
Rédactrice en chef | mcgoudreau@medialo.ca

Couverture : La Pourvoirie Vent de la Savane à Saint-Michel-des-Saints est située sur un vaste territoire de 82 kilomètres carrés qui offre une faune et une flore diversifiées. La pourvoirie interpelle autant les amateurs de chasse et de pêche sportives que les amants de la nature. Sur place, plusieurs hébergements sont aussi disponibles pour allonger son séjour.
Photo de couverture : Simon Laroche

SOMMAIRE

Lanaudière | Automne 2025 | Gratuit

04 **Aventures au féminin**

06 **Tourisme durable : s'évader en conscience**

08 **Une escapade selon votre profil de voyageur**

12 **Grimper en automne**

14 **Longue randonnée : L'art de bien préparer son sac à dos**

18 **Astuces pour randonner avec les enfants**

20 **Cyclotourisme : Une première aventure réussie**

24 **Chasse et pêche : L'orignal**

29 **Coups de cœur de l'équipe**

31 **Itinéraire gourmand au cœur du terroir**

34 **L'autocueillette : des pommes aux citrouilles**

36 **Se régaler en admirant la vue**

LA PRESSE TOURISTIQUE
lapressetouristique.ca

250, Rue Jacques Plante, bureau 101,
Repentigny, QC J5Y 0L2
www.medialo.ca
514 394-7156

ÉQUIPE DE LA PRESSE TOURISTIQUE
Rédactrice en chef :
Marie-Catherine Goudreau
Directrice du magazine :
Sabrina Desjardins
Éditeurs régionaux :
André Juteau
Annie Perron
Benoît Delisle

Conseillers en solutions médias :
Mireille Cyr
Guy Lafleur
Nathalie Jobin
Vincent Hamel

Collaborateurs :
Sandra Mathieu
Jonathan B. Roy
Catherine Verdon
Michel Therrien
Catherine Turgy
Geneviève Quessy
Camille Aubin
Aurélie Tisseur

Président : Frédéric Couture
Vice-Présidente : Véronique Gauthier
Directeur de production : Cédric Juguet
Directeur de l'information : Alex Proteau

Publié par **Médialo inc.**
Impression : **TC Transcontinental**
Distribution : **Médialo inc.**

Plus de 100 points de dépôt

MÉDIALO®

Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada
Canada
Québec

CONCOURS

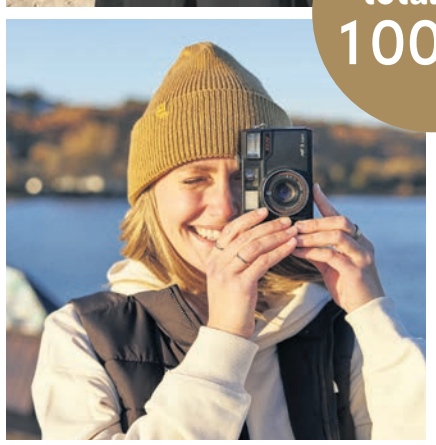
LA PRESSE TOURISTIQUE veut vous connaître

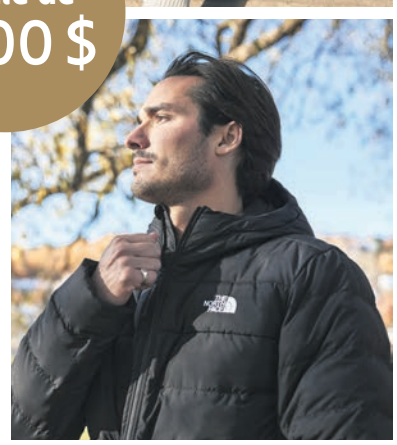
Valeur totale de 1000 $

1 000 $ à gagner

Pour participer, répondez à notre sondage :

Deux gagnants remporteront chacun 500 $ en cartes-cadeaux de Sports Experts





AVENTURES AU FÉMININ

Photos : Alexe Root

Partir à l'aventure, entre femmes seulement, c'est ce que plusieurs groupes de plein air proposent à travers plusieurs régions du Québec. Pourquoi le faire? Pour l'esprit d'entraide, répondront certaines. Pour gagner en confiance dans un sport, diront d'autres. Chose certaine, pratiquer une activité de plein air entre femmes permet d'exercer son leadership plus facilement et surtout, de faire son activité sans pression. **Par Marie-Catherine Goudreau**

Les Chèvres de montagne font partie des groupes de plein air qui se sont imposés au cours des dernières années, rassemblant depuis plus de 10 ans une communauté de femmes passionnées de nature et d'aventure. Leur mission est de rendre accessibles certains sports de plein air aux femmes et leur permettre de développer leur confiance sur le terrain. Leur offre touche entre autres le ski hors-piste, la longue randonnée, la voile, l'escalade, le vélo de montagne, le canot-camping, la pêche à la mouche et bien d'autres activités qui ont lieu dans les Laurentides, l'Outaouais, Lanaudière et ailleurs au Québec.

À travers des séjours ou des évènements tout au long de l'année, l'organisme à but non-lucratif souhaite faire découvrir des sports aux femmes ou perfectionner leurs techniques. Souvent, les sports proposés peuvent sembler moins accessibles, plus intimidants ou téméraires, nécessitent peut-être plus d'équipements, de connaissances ou un réseau social.

« L'objectif est que les filles aient un accès facilité à ce type de sport et puissent le découvrir ou rencontrer d'autres personnes qui le pratiquent aussi », soutient

Émilie Richard, co-directrice des Chèvres de montagne. Même si le nombre de femmes en plein air a augmenté dans les dernières années, la pertinence des groupes comme celui-ci demeure, croit-elle.

En effet, selon elle, les femmes ont une façon différente d'apprendre. « Pour les filles, de se retrouver entre elles, il y a un sentiment d'appartenance qui est plus fort et elles ont davantage tendance à se dépasser », dit-elle. Puis, le fait d'être dans un contexte avec seulement des femmes leur permet d'exercer leur leadership plus facilement, observe-t-elle.

Développer sa confiance

Katérie Vigeant a participé à plusieurs expériences des Chèvres de montagne, dont une initiation à la survie, une expédition dans les monts Groulx (Uapishka) ainsi qu'un séjour de canot-camping. Ces activités, qui se déroulent dans un cadre sécuritaire, lui ont permis de développer sa confiance et son autonomie en plein air, dit-elle.

« Aujourd'hui, même si je suis en solo, je me sens en confiance et à l'aise grâce aux compétences que j'ai développées lors de ces expériences [...] Puis, quand je pars avec des amis ou avec mon copain, je suis beaucoup plus à l'aise de prendre ma place, je prends plus d'initiatives et je respecte mon rythme », explique Katérie.

Ce que la jeune femme aime particulièrement des évènements, c'est qu'il n'y a aucune compétition, dit-elle. « Chacune apprend à son rythme et va chercher ce dont elle a besoin au moment où elle en a besoin. On est vraiment dans un *safe space*, dans un esprit de bienveillance et de non-jugement. »

« Entre femmes, il y a un esprit d'entraide et de solidarité qui se crée, même dans les sports plus individuels. »
- Émilie Richard, co-directrice des Chèvres de montagne

Des sports perçus « masculins », pratiqués par des femmes

Dans le milieu de l'eau vive, l'organisme Pink Water rassemble la communauté féminine qui pratique des sports d'eau vive à travers des évènements, des activités ou des expéditions, depuis 2014, partout au Québec. « On offre des outils aux femmes pour perfectionner leurs connaissances en eau vive ou pour faire découvrir le sport », mentionne Alexandra Heinkélé, coordonnatrice de Pink Water. Les sports d'eau vive comprennent notamment le kayak, le canot, la planche à pagaie et la luge en rivière.

Le milieu de l'eau vive est pour sa part majoritairement masculin, étant un sport d'adrénaline. Les femmes ont donc moins tendance à se diriger vers ce sport qui vient avec une pression. « Le but d'avoir des organismes comme Pink Water est d'avoir des modèles féminins qui pratiquent le sport », souligne la coordonnatrice.

« La pratique au féminin amène une sorte de lâcher-prise, note Alexandra. Les filles sentent qu'elles ont davantage le droit à l'erreur et qu'elles ont moins de pression. Quand les filles sont dans un environnement non mixe, on a remarqué qu'elles essayent davantage de nouvelles choses, sans jugement. »

Le vélo de montagne est aussi souvent perçu comme un sport extrême et masculin, indique de son côté Dominique Alarie, fondatrice des Poules qui roulent, un groupe de vélo de montagne pour les femmes œuvrant majoritairement dans les Laurentides. « Pourtant, c'est très accessible aux femmes aussi, dit-elle. Ce n'est pas parce que tu es une femme de 40 ou 50 ans que tu ne peux pas pratiquer ce sport. »

Dominique a fondé les Poules qui roulent en 2014 avec l'objectif d'initier le plus de femmes possibles au vélo de montagne, de donner de la confiance et de démystifier les peurs. En plus des sorties hebdomadaires encadrées par des coachs certifiées, l'organisme propose aussi des voyages de vélo de montagne entre filles. « Le fait de pratiquer le sport seulement entre femmes diminue le standard de performance », indique-t-elle.

Entraide et plaisir

Dans tous ces organismes, deux mots reviennent pour décrire l'ambiance des activités : entraide et plaisir. Lors des évènements de Pink Water, « l'ambiance est festive, amicale, dans un esprit d'entraide et de dépassement », souligne Alexandra Heinkélé. « On sent que les filles viennent pour vivre quelque chose d'inhabituel. »

Du côté des Chèvres de montagne, que ce soit en séjour ou en évènement, tout est pris en charge par l'organisme. Cela permet de libérer une charge mentale pour des femmes qui sont souvent mères ou qui ont une vie occupée. « On est vraiment dans une optique de plaisir. Entre les moments d'activités ou de mentorat, on va manger ensemble ou prendre l'apéro », explique Émilie Richard.

Pour Dominique Alarie, chaque sortie de vélo est énergisante. « Souvent, lors de nos pratiques, les femmes vont arriver plus fatiguées. Mais dès la fin de la *ride*, on sent l'énergie qui est là à nouveau! » Puis, plusieurs femmes partagent le même quotidien : enfants, travail, école. Les sorties deviennent un moment précieux et de qualité pour celles-ci.

Même si la place des femmes dans les sports de plein air s'est renforcée au fil des années, toutes affirment que des espaces comme ceux-ci demeurent essentiels. Ils offrent bien plus qu'un simple cadre sportif : ce sont des lieux d'apprentissage, de connexion et d'émancipation. Ces communautés permettent aux femmes de repousser leurs limites, à leur rythme, et de s'approprier pleinement leur pratique du plein air.

Photo : Auberge du Lac Taureau

TOURISME DURABLE
S'ÉVADER EN CONSCIENCE

La tendance est au tourisme durable et écoresponsable, mais qu'est-ce que ça signifie vraiment pour nous, visiteurs de nos belles régions de la province? Comment l'industrie s'adapte-t-elle pour répondre aux nouvelles exigences des voyageurs? Tour d'horizon des bonnes ressources et certifications pour y voir plus clair et voyager plus vert. **Par Sandra Mathieu**

D'après une enquête menée par la Chaire de tourisme Transat en novembre 2023, le quart des voyageurs québécois rapportent avoir déjà choisi un hébergement ou un attrait en raison de son orientation durable ou responsable. Les voyageurs ayant modifié leurs habitudes de voyage pour des raisons environnementales sont plus enclins à privilégier des destinations moins fréquentées, avec 69 % d'entre eux recherchant des lieux peu achalandés, comparativement à 52 % pour l'ensemble des répondants.

On y découvre également que 70 % des organisations touristiques sondées considèrent le développement durable comme une priorité dans leurs activités. De plus, 54 % d'entre elles mettent en place des actions pour sensibiliser leur clientèle à adopter des comportements durables.

Répertoire d'entreprises engagées

Les voyageurs sont de plus en plus soucieux de leur empreinte écologique et accordent une importance particulière à une consommation locale et responsable. Question d'offrir un outil simple et efficace pour les visiteurs, Tourisme Durable Québec (TDQ) propose un répertoire d'entreprises engagées en ligne.

Le répertoire classe les pratiques écoresponsables des prestataires membres de TDQ, ce qui aide les voyageurs à mieux s'y retrouver en fonction des thématiques les plus importantes à leurs yeux. On peut chercher par régions, services offerts, pratiques écoresponsables, secteurs d'activités, etc. On y trouve un lien vers les réservations ainsi qu'une section spécifique listant les commodités offertes qui sont les plus en demande chez les consommateurs avisés.

TDQ a également développé un outil de calcul d'émissions de gaz à effet de serre qui aide les organisations touristiques à mesurer et à réduire leur empreinte carbone.

L'écotourisme hors des sentiers battus

La Chaire de tourisme Transat présentait en 2024 un rapport des *Tendances et perspectives en tourisme d'aventure Horizon 2028*, pour Aventure écotourisme Québec (AEQ). Les lignes directrices d'une stratégie de développement durable y sont présentées et encouragées auprès de leurs membres :

- Encourager les voyages vers des destinations moins populaires, rurales et à distance accessible afin de minimiser l'empreinte carbone des transports;
- Favoriser les voyages pendant les périodes creuses et hors saison pour réduire les problèmes liés à la surfréquentation touristique;
- Proposer des microaventures en complément aux circuits touristiques traditionnels pour attirer les résidents locaux dans l'optique de réduire l'empreinte carbone des voyages;
- Proposer des activités touristiques à faible impact, telles que la randonnée et les pèlerinages, le bénévolat ou les voyages à vélo, pour réduire la pression sur les communautés locales et l'environnement naturel.

Des programmes comme le Fonds plein air 1 % pour la planète, auquel adhèrent plusieurs membres de l'AEQ, permettent de recueillir des fonds pour la protection de la nature au Québec, soutenant ainsi des projets structurants en faveur de l'écotourisme.

La mobilité durable au cœur des préoccupations

Grâce au déploiement d'une mesure de 3 M$ sur trois ans accordée par le ministère du Tourisme et le ministère de la Santé et des Services sociaux, Événements Attractions Québec accompagne ses membres pour favoriser l'utilisation de transports actifs et collectifs lors des festivals et événements touristiques. Nous verrons de plus en plus d'initiatives voir le jour, particulièrement en termes de mobilité durable : service de navette à partir des grands centres, covoiturage, vélo libre-service, stationnement de vélo, etc.

Certification internationale en développement durable

L'organisme à but non lucratif Les Pages vertes a pour mission de rassembler les entreprises écoresponsables en un même répertoire, faciliter la consommation durable et outiller la population pour une transition écologique. Plus de 3 500 entreprises au Québec en ont bénéficié. Chaque année, ce répertoire en ligne rejoint environ 60 000 utilisateurs, facilitant l'accès à des services et produits durables. S'adressant à des entreprises et aux particuliers, Les Pages vertes touchent plusieurs secteurs, dont le tourisme.

Depuis avril, une organisation certifiée par Les Pages vertes détient le badge Écocertifié dans les critères de recherche des diverses plateformes internationales. Cette certification reconnue mondialement est accordée par Travalyst, un organisme vérificateur de certifications écoresponsables à l'échelle internationale, partenaire de géants du secteur touristique comme Booking.com, Tripadvisor et Google.

Deux initiatives écoresponsables dans la région

Enracinés

Enracinés, situé à Saint-Gabriel-de-Brandon, est un bel exemple d'engagement envers l'agriculture durable. Certifiée Goûtez Lanaudière! et détentrice de la certification biologique d'Ecocert Canada depuis 2021, cette entreprise cultive des légumes, fruits, plantes et fleurs sur une terre familiale de 44 arpents. Enracinés offre une expérience authentique avec ses activités d'autocueillette de fraises, framboises, légumes et, à l'automne, de courges et citrouilles. Des visites immersives permettent également aux visiteurs de découvrir les coulisses de la ferme, d'échanger avec les producteurs et même de participer aux travaux agricoles. En favorisant la biodiversité et en proposant des produits frais et biologiques, Enracinés contribue à un mode de vie plus sain et respectueux de l'environnement.
enracines.ca

Auberge du Lac Taureau

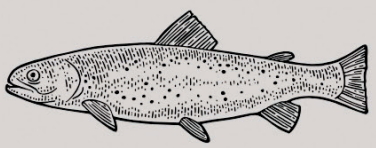
L'Auberge du Lac Taureau, à Saint-Michel-des-Saints, se distingue par son engagement en développement durable, récompensé par la certification Clé Verte avec trois clés et le titre d'Établissement hôtelier de l'année 2024 décerné par l'Association Hôtellerie du Québec. Sélectionnée en 2022 pour participer à un projet vitrine d'économie circulaire, l'auberge collabore avec RECYC-QUÉBEC et le ministère du Tourisme pour adopter de bonnes pratiques en développement durable. Elle mise sur des pratiques écoresponsables telles que l'éclairage LED, les thermostats automatiques, des bornes pour véhicules électriques et des équipements réduisant la consommation d'eau. L'Auberge favorise également le compostage, le recyclage et la réduction des produits à usage unique.
lactaureau.com

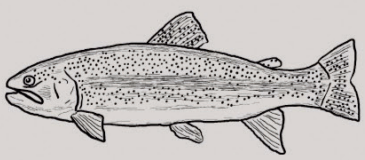
Photo : Enracinés

Détentrice d'un certificat en journalisme, d'une majeure en communications et d'une licence en management touristique, **Sandra Mathieu** a fait de la planète son terrain de jeu! Elle multiplie les voyages, les aventures et les découvertes ici et ailleurs. Elle partage ses rencontres et ses péripéties en mots et en images pour informer, inspirer et faire réfléchir!

COIN LAVIGNE
POURVOIRIE - OUTFITTER

Pêche 4 saisons
Location de chalet
Truites Mouchetées et Arc-en-ciel
Chasse petit gibier, ours et orignal
Villégiature
Relais VTT et motoneige





1 800-872-1072
info@coinlavigne.com

UNE ESCAPADE SELON VOTRE **PROFIL DE VOYAGEUR**

Comment choisissez-vous habituellement vos séjours d'escapade? Une destination familière, un lieu recommandé, un coup de cœur Instagram? Et si vous laissiez un autre critère guider votre choix, juste pour voir où cela vous mène? Pour vous inspirer, je vous propose une série de suggestions classées selon différents types de voyageurs et répondant à des envies distinctes. Que vous soyez amateur d'aventure et de nature, amoureux des animaux, attiré par ce qui sort de l'ordinaire, adepte du luxe et du grand confort ou en quête de lenteur et de ressourcement, vous trouverez peut-être ici autant l'escapade qui vous ressemble… que celle que vous n'attendiez pas! **Par Catherine Verdon**

Photos : Dômes St-Côme

Fans de glamping tout confort : Dômes St-Côme
On y réserve un dôme quatre saisons avec spa scandinave privé, une expérience nordique à flanc de montagne pour ralentir, respirer et se ressourcer. Lit king avec vue panoramique, salle de bain haut de gamme et cuisine complète permettent d'assurer notre confort. Situé à flanc de montagne, on commence la journée avec un lever de soleil magique et on admire la beauté de Mère Nature à travers une majestueuse fenestration. Chaque dôme est espacé d'environ 150 pieds et séparé par une bande boisée pour maximiser l'intimité. Douche extérieure, filet suspendu, selon l'unité réservée. Chiens bienvenus.
domesstcome.com

Familles et compagnons à quatre pattes : L'Auberge du Vieux-Moulin
Construite essentiellement en bois rond, l'Auberge du Vieux-Moulin offre un décor faisant honneur aux travailleurs forestiers, rappelant les lieux historiques du moulin à scie en opération dans les années 1940. Tant dans les chambres, la salle à manger, les aires communes qu'à la piscine intérieure, le bois est présent partout, tout comme des objets antiques. Des wapitis et daims en enclos amusent les amoureux des animaux, qui sont bienvenus à l'auberge avec leur animal de compagnie. Outre la suite luxueuse et les chambres de l'Auberge, on peut loger dans un des chalets, tipis ou Coolbox. Une piscine intérieure chauffée à l'année est aussi un atout fort apprécié.
auberge-lanaudiere.com

Photo : Kabania

Chercheurs de calme et de lenteur : Kabania

Les cabanes dans les arbres en bord de rivière de ce site d'hébergement écotouristique nous font vivre une expérience unique en symbiose avec la nature. L'endroit rêvé pour ralentir. On adore le concept des Cabanitas de Kabania, un hybride entre le camping et un refuge dans lequel on entre accroupi comme dans une tente. Une grande terrasse à la cime des arbres avec table, chaises, comptoir et toit rétractable bonifie le séjour. Zones communes chaleureuses pour la cuisine et les salles de bain.
kabania.ca

Amateurs de luxe et de détente : Chalets Zenya

Le Lykke est l'un des chalets les plus luxueux des chalets Zenya : design scandinave, vue à couper le souffle, spa extérieur privé, sauna sec, foyer intérieur et literie haut de gamme, en plus d'une vue panoramique. Conçu pour la détente et la relaxation, le Chalet DesignPur, quant à lui, est situé juste au bord du lac écologique Clermoustier (sans moteur), avec une vue époustouflante de 180 degrés sur le lac et ses boisés grâce à sa vaste façade arrière vitrée. Puis, le Villa Bianca, seule villa contemporaine du domaine, propose une vue aussi incroyable sur la nature et les montagnes avec sa grande fenestration en façade du plafond de 16 pieds au plancher. Elle est située sur un terrain boisé de 45 000 pieds carrés, ce qui en fait un endroit très paisible. Sur place, une nouvelle piscine extérieure privée et chauffée est maintenant disponible (jusqu'à la fin septembre).
chaletszenya.com

Amoureux de nature brute : Le Refuge du Vagabond de la Pourvoirie Saint-Zénon

Le Refuge du Vagabond de la Pourvoirie Saint-Zénon est isolé au sommet d'une montagne et annexé à l'observatoire, où la faune sauvage et locale vous attend dans un environnement préservé et un cadre très tranquille. Ce chalet ne comporte pas d'électricité ni de services et les animaux sont bienvenus.
pourvoirie-stzenon.com/lerefuge

Curieux d'hébergements uniques : La Maison de Hobbit des Pieds sur Terre

Les Pieds sur Terre propose huit hébergements uniques nichés en pleine forêt. Chacun a été conçu pour offrir intimité, confort et une touche de magie, d'insolite et de fantaisie, en plus d'accueillir nos compagnons à quatre pattes. Les Pieds sur Terre propose des mini-maisons, yourtes et habitations insolites. Coup de cœur pour la Maison de Hobbit, creusée dans la terre et inspirée de l'univers des Hobbits, avec spa privé et ambiance boisée. Là où le confort moderne rencontre l'architecture inspirée des contes.
hebergementlespiedssurterre.com

Actifs en quête de plein air : Chalets Lanaudière

Spas privés, foyers intérieurs, cuisines haut de gamme, tout est pensé pour le bien-être. Plusieurs chalets sont construits avec une conscience écologique et offrent une vue imprenable sur le lac ou la forêt. On y trouve plusieurs types d'hébergement dans un environnement empreint de sérénité permettant un retour aux sources et favorisant la pratique d'activités de plein air. Des kilomètres carrés de forêt sur un immense terrain privé, avec lacs et sentiers dans la montagne, entourent les 25 chalets, 4 yourtes, 4 cabanes et le camping. Votre chien est le bienvenu dans les chalets et les cabanes ainsi que sur les terrains de camping. Située sur le territoire historique du Camp Mariste, l'entreprise valorise la protection de l'environnement naturel et applique les principes des 4 R (recycler, réutiliser, réparer, réduire).
chaletslanaudiere.ca

Adeptes de design et de tranquillité : Chalets Méli

Chalets Méli propose la location de cottages scandinaves épurés bordant la rivière L'Assomption et intégrés à la forêt, surplombant les montagnes. Grand calme, lumière tamisée, design nordique avec une attention portée au respect de l'environnement. Le Melilot Blanc, doté d'une fenestration abondante, permet de se détendre en toute intimité avec son spa perché sur le grand balcon. Animaux bienvenus.
chaletsmeli.ca

Catherine Verdon est une passionnée de sa région, 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.

La Matawinie

Évasion automnale en Matawinie : entre sommets et sentiers

Quand l'automne s'installe en Matawinie, la région se transforme en un véritable tableau vivant. Les montagnes, les vallées et les forêts se parent de teintes éclatantes, offrant un décor spectaculaire pour les amateurs de plein air et les amoureux de paysages grandioses.

Présenté par la MRC de Matawinie

La randonnée pédestre devient une activité incontournable. Les parcs régionaux et le Sentier national proposent des parcours variés qui dévoilent des panoramas à couper le souffle. Chaque sentier invite à la contemplation, entre rivières scintillantes et feuillage flamboyant.

Les passionnés de vélo de montagne trouveront aussi leur bonheur dans les municipalités de Rawdon, Saint-Côme, Saint-Donat et Saint-Jean-de-Matha. Que vous soyez débutant ou expert, les sentiers adaptés à tous les niveaux permettent de vivre l'automne en mode aventure.

Pour une perspective différente, les quatre stations de ski de la région – Val Saint-Côme, Ski La Réserve, Ski Mont-Garceau et Ski Montcalm – sont accessibles durant la saison automnale. Que ce soit à pied, en télésiège ou lors d'événements spéciaux, elles offrent des vues imprenables sur une nature en pleine transformation.

Cet automne, laissez-vous séduire par la richesse et la diversité de la Matawinie. Entre activités sportives et moments de détente, chaque visite devient une expérience mémorable, teintée des plus belles couleurs de la saison.

Photo : Tourisme Lanaudière, Simon Laroche

© Tourisme Lanaudière | Simon Laroche

© Municipalité de Saint-Donat

© SDPRM | M-O Guilbault

© Municipalité de Saint-Donat | Guillaume Milettte

GRIMPER EN AUTOMNE

L'automne au Québec offre aux grimpeurs des conditions idéales pour profiter pleinement de leur sport, tout en admirant des panoramas flamboyants.
Par Marie-Catherine Goudreau

L'automne est un moment idéal pour pratiquer l'escalade au Québec pour plusieurs raisons. D'abord, pour la température. « L'été, en plein soleil, avec la radiation sur les rochers, ça peut vite devenir épuisant, notamment sur des sites où les parois sont situées dans la face sud. À partir de septembre, les températures descendent et il y a moins de mouches. C'est vraiment la saison parfaite! », souligne Véronique Tessier, directrice des sites d'escalade extérieurs à la Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade (FQME). À l'automne, on pourra profiter pleinement des sites au soleil, alors qu'à l'été, on va chercher davantage de sites ombragés pour éviter la chaleur.

Aussi, contrairement au printemps, où des blocs de roche ou de glace peuvent tomber en raison du dégel, le rocher est plus stable. « Ça devient donc plus sécuritaire puisque la roche qui était moins stable sera tombée. » En plus, c'est le temps des couleurs, ce qui laisse place à des vues magnifiques en hauteur.

Autre avantage : les amateurs d'escalade, ayant pratiqué tout l'été, vont être plus portés à réaliser des projets ou des lignes qu'ils n'étaient pas capables de faire en début de saison. « La performance devient plus intéressante », soutient Véronique.

Précautions à prendre à l'automne

Chaque saison comporte son lot de risques en escalade. En automne, il faut d'abord s'informer sur la période de chasse, car certains sites sont fermés pour cette raison. Aussi, bien que la température soit plus clémente, le soleil se couche également plus tôt. « Parfois, les gens s'engagent dans des voies multilongueurs durant une journée complète. Le matin, il peut faire plus frisquet, dans le jour il fait plus chaud, et le soir, la température change et chute drastiquement. C'est donc important de se prévoir plusieurs couches de vêtements supplémentaires », indique Véronique Tessier.

Photo : Patrick Brouillard

Elle ajoute qu'il est aussi important de bien connaître les gens avec qui on grimpe, ainsi que ses limites, ses compétences, son niveau. « Tout ça est pour éviter de se faire prendre à redescendre quand il fait noir », dit-elle.

« L'erreur humaine est la cause numéro 1 des accidents », indique Véronique. Pour cela, la FQME met beaucoup d'importance sur la formation et le respect de son niveau. « Souvent, à l'automne, les gens gagnent beaucoup de confiance, donc c'est là qu'il faut toujours garder une vigilance et être prudent. Il faut garder en tête nos manipulations et bien sonder notre niveau d'énergie et de fatigue. »

Pour les personnes qui commencent en escalade, l'organisation recommande fortement de suivre des cours et des formations. « L'escalade est un sport avec une barrière à l'entrée », souligne Véronique.

3 sites à découvrir dans Lanaudière

Saint-Alphonse-Rodriguez

Communément appelé « Chez Roger » (l'ancien propriétaire du site), le site d'escalade de Saint-Alphonse-Rodriguez est très apprécié et connu dans le milieu. De niveau intermédiaire à expert, c'est très sportif, « comme si on allait dans un gym », indique Véronique. Le site offre plus de 190 voies de tous les niveaux sur un mur unique d'environ 500 mètres de long. On y trouve des voies sportives, mixtes et traditionnelles de 20 à 70 mètres de hauteur dans la forêt.
Type d'escalade : Premier de cordée sportif, mixte, traditionnel et moulinette

Montagne du Tranchant à Saint-Côme

Ce site est intéressant puisqu'on y retrouve des lignes pour tous les niveaux. En plus d'être en plein soleil, il y a une belle vue en haut et le site est très accessible. La falaise offre beaucoup de voies en faces raides. Il y a quelques fissures, des dalles et aussi de petits toits à surmonter. On retrouve aussi quelques « multi-pitch » de deux longueurs.
Type d'escalade : Premier de cordée sportif

Les grandes falaises au parc régional de la forêt Ouareau

La paroi des grandes falaises est l'une des sept parois se trouvant dans le parc régional de la forêt Ouareau. Cette paroi se caractérise par ses longues voies. Orientée sud, elle est praticable toute la journée. On aime ses belles vues en hauteur! Le secteur Contreforts possède une multitude de voies d'escalade, notamment pour les débutants qui commencent en multilongueurs.
Type d'escalade : Premier de cordée sportif et traditionnel en multilongueurs

Toutes les informations sur les sites d'escalade dans Lanaudière se trouvent sur le site web de la FQME : fqme.qc.ca

Le site de Saint-Alphonse-Rodriguez

Photo : Steve Bourdeau

Pourquoi être membre de la FQME

Pour aller grimper sur un site d'escalade affilié à la FQME, il est obligatoire d'être membre, en raison des assurances et des conditions des propriétaires des lieux.

Mais les fonds amassés par l'adhésion à la Fédération servent aussi au développement et à l'entretien des sites. Bien que ce soient des bénévoles qui travaillent majoritairement sur le terrain, les fonds servent aussi pour l'équipement, la gestion administrative, l'appui aux organismes, etc. « Plus on est de membres, plus on a de poids et plus on peut investir dans nos infrastructures, offrir des services et appuyer les organismes », affirme Véronique.

Aujourd'hui, la FQME est gestionnaire de 75 sites d'escalade à travers le Québec et compte 9000 membres. Les sites affiliés à la FQME respectent des normes et standards au niveau de l'aménagement, ce qui permet une pratique de l'escalade dans un cadre sécuritaire.

LONGUE RANDONNÉE

L'ART DE BIEN PRÉPARER SON SAC À DOS

Les longues randonnées, qu'elles durent plusieurs jours ou plusieurs semaines, exigent une préparation minutieuse. Le sac à dos devient alors votre maison mobile : il porte tout ce dont vous avez besoin pour survivre et avancer. Bien le choisir, l'organiser efficacement et savoir gérer la nourriture sont des compétences essentielles pour profiter pleinement de l'expérience tout en restant en sécurité. **Par Catherine Turgy**

Photos : Catherine Turgy

Les types de sacs à dos pour la longue randonnée

Le choix du sac à dos dépend essentiellement de la durée de la randonnée, de l'autonomie recherchée et du style de randonnée (ultraléger, classique ou expédition).

Sacs de randonnée classiques (50–60L)

C'est la taille standard pour une randonnée de plusieurs jours. Ils offrent un bon compromis entre capacité de portage et confort. Ils sont souvent dotés de multiples poches, de sangles de compression et d'un bon système de suspension pour répartir le poids.

Sacs ultralégers (40–50L)

Adoptés par les randonneurs expérimentés ou adeptes du « thru-hiking », ces sacs privilégient la légèreté, parfois au détriment du confort ou de la robustesse. Ils sont parfaits pour ceux qui savent réduire leur équipement à l'essentiel.

Sacs d'expédition (70L et +)

Conçus pour les aventures de très longue durée ou les climats extrêmes (haute montagne, expéditions arctiques), ils permettent de transporter plus d'équipement, mais sont plus lourds et encombrants.

Bien organiser son sac à dos

Une bonne organisation rend la randonnée plus confortable et plus sécuritaire. Voici quelques conseils pour répartir efficacement le contenu :

Le fond du sac : objets peu utilisés en journée

Placez ici votre sac de couchage (compressé), vos vêtements de nuit ou vos affaires de rechange. Ce sont des éléments légers mais volumineux.

Le centre du sac : éléments lourds

Installez vos repas pour plusieurs jours, votre réchaud, filtre à eau ou trousse de premiers soins. Le poids doit être près du dos, au centre de gravité, pour éviter de tirer vers l'arrière.

Le haut du sac : objets utiles rapidement

Vêtements imperméables, cartes, snacks ou lunettes de soleil doivent rester accessibles sans défaire tout le sac.

Les poches latérales et ceinture

Utilisez-les pour de petits objets utiles (cellulaire, crème solaire, couteau, boussole, collation, etc.). Certains sacs disposent de poches à eau ou d'emplacements spécifiques pour les gourdes.

À l'extérieur du sac

Utilisez les sangles pour fixer tapis de sol, tente ou bâtons si besoin, mais veillez à ne pas déséquilibrer le sac ou accrocher des objets fragiles.

Gérer sa nourriture en longue randonnée

La nourriture est un élément critique en randonnée : elle fournit l'énergie nécessaire et son poids représente souvent une part importante de la charge. Il faut non seulement bien planifier les repas, mais aussi assurer leur conservation et leur sécurité.

Planification et rationnement

Évaluez vos besoins caloriques (en moyenne 3 000 à 5 000 calories par jour pour une longue randonnée) et optez pour des aliments légers à haute densité énergétique : fruits secs, barres énergétiques, nouilles déshydratées, purée instantanée, etc. Répartissez vos rations par jour dans des sachets pour faciliter la gestion.

Réhydratation et préparation

Les repas lyophilisés sont pratiques, mais un simple mélange de couscous, de lentilles ou de purée avec des épices peut aussi faire des merveilles. Un petit réchaud à gaz isobutane suffit souvent pour cuisiner en toute autonomie.

Stocker sa nourriture la nuit : prévenir les intrusions animales

Dans certaines régions, notamment en Amérique du Nord, il est impératif de stocker sa nourriture à l'abri des animaux, notamment des ours, mais surtout des rongeurs! Voici les principales méthodes :

L'Ursack

Ce sac souple en tissu ultra-résistant (souvent du Spectra ou Kevlar) résiste aux morsures et griffes d'ours. Il est plus léger qu'un baril, mais doit être bien fermé avec un nœud spécifique. Il se fixe à un tronc ou une souche, mais n'empêche pas l'écrasement de la nourriture à l'intérieur.

Suspendre sa nourriture (technique du « bear hang »)

Méthode classique dans les zones sauvages : il faut suspendre le sac à plus de 4 mètres du sol, à 1,5 mètre du tronc et hors de portée. Cela nécessite une corde, un mousqueton, et un arbre adéquat — ce qui n'est pas toujours disponible.

Le baril anti-ours (bear canister)

C'est un contenant rigide, fermé par un mécanisme que les animaux ne peuvent pas ouvrir. Il est très efficace, mais volumineux et lourd. Obligatoire dans certains parcs nationaux, il se place à environ 100 mètres du camp, hors de la tente.

Nouveaux sacs anti-grizzlys

Des marques comme IGBC (Interagency Grizzly Bear Committee) approuvent de nouveaux contenants semi-rigides, plus légers que les barils traditionnels, intégrant des fibres renforcées ou des systèmes de fermeture innovants. Ces sacs combinent la légèreté de l'Ursack avec une meilleure résistance à l'écrasement.

En bref, une bonne préparation passe par le choix judicieux du sac à dos, son organisation intelligente et une gestion rigoureuse de la nourriture. En longue randonnée, chaque gramme compte, mais chaque négligence peut se payer cher. Savoir protéger sa nourriture des animaux, bien rationner ses repas et organiser son sac de façon logique, ce sont des gestes simples qui font la différence entre une expédition réussie… ou un retour prématuré.

Vous trouverez toutes les informations pour planifier votre prochaine aventure sur ces sentiers sur le site de Balise Québec : baliseqc.ca

À découvrir dans Lanaudière : Le Sentier Tonnerre

Ce tronçon du Sentier national au Québec est situé aux portes de la réserve faunique Mastigouche et prend son départ à l'accueil Catherine au nord de Mandeville. Il vous mènera au sommet de la falaise Vianney-Guillemette où le sentier offre des vues imprenables sur les lacs de la réserve.

Des abris trois murs se trouvent en chemin pour prendre une pause ou passer la nuit, premier arrivé premier servi. Le refuge Saint-Bernard, lieu historique datant de l'époque des clubs de chasse américains, est situé au bout du sentier, au bord du lac du même nom. Il est possible de le réserver à la nuitée.

- **Longueur :** 17,5 km (35 km aller-retour)
- **Nombre de nuits :** 1 à 3
- **Lieu de départ :** Accueil Catherine - Réserve faunique Mastigouche à Mandeville (46.4828, -73.3576)
- **Niveau :** Avancé

Marcheuse de longue distance, **Catherine Turgy** a parcouru plus de 11 000 km à pied sur les grands sentiers nord-américains, mais c'est le Sentier national au Québec, qu'elle a marché dans son entièreté en 2020, qui occupe la plus grande place dans son cœur de randonneuse. Elle partage maintenant sa passion de l'aventure et les secrets de sa persévérance à travers des conférences inspirantes, remplies de récits émouvants, d'anecdotes improbables et de leçons durement acquises.

MICROTEL®
BY WYNDHAM

MONT-TREMBLANT

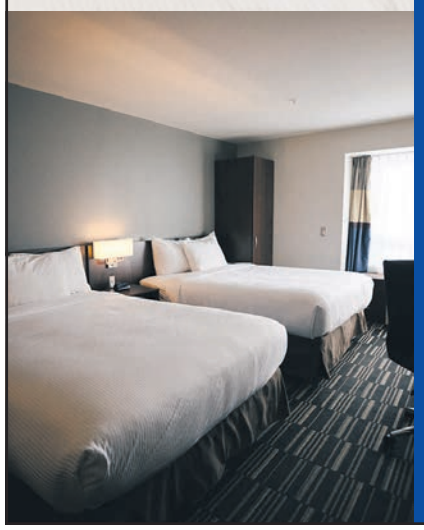
OFFRE LIMITÉE
RESTEZ PLUS LONGTEMPS & ÉCONOMISEZ GROS !

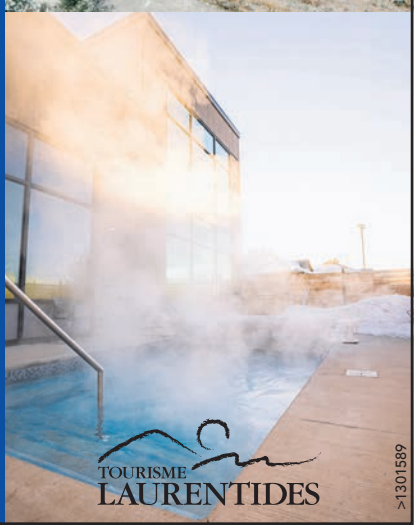
Plus vous restez, plus vous économisez :
20% de rabais
sur les séjours de 2 nuits +
L'offre prend fin le 4 déc. 2025

Offre disponible en ligne et au téléphone.
Contactez-nous et économisez encore plus !
www.wyndhamhotels.com/hotels/51258?groupCode=lp20 • 819-717-2700

* Sous réserve de disponibilité. Valide pour nouvelles réservations seulement !

CONTACTEZ-NOUS AU: **819 717-2700**
235 MONTÉE RYAN, MONT-TREMBLANT, QC, J8E 1S3
Hébergement 298435





5 POINTS DE VUE
POUR ADMIRER LES COULEURS

Par l'équipe de rédaction

Photo : Parcs régionaux de la Matawinie

SOMMET DU MONT OUAREAU
Où : Accès au sentier le long de la route 125 entre Notre-Dame-de-la-Merci et Saint-Donat
Distance : 5 km (aller-retour)
Dénivelé positif : 360 m
Coût : Gratuit
À savoir : Montée ardue, mais de courte durée | Vue panoramique | Vue sur le lac Ouareau | Chiens acceptés

BELVÉDÈRE DU LIBERATOR ET LE SOMMET DE LA MONTAGNE NOIRE
Où : Chemin Régimbald à Saint-Donat
Distance : 13 km (aller-retour)
Dénivelé positif : 460 m
Coût : Gratuit
À savoir : Accès à un belvédère au sommet de la montagne Noire | Découverte du site de l'écrasement d'avion du Liberator Harry | Refuge Le Mésangeai au sommet | Chiens acceptés

Photo : Guillaume Milette

SENTIER DU MONT-BRASSARD AU PARC RÉGIONAL DES SEPT-CHUTES
Où : 4031, chemin Brassard Sud (route 131) à Saint-Zénon
Distance : 8,5 km (boucle)
Dénivelé positif : 250 m
Coût : 8,70 $ pour les adultes | 3,48 $ pour les 6 à 17 ans
À savoir : Point de vue idéal pour admirer les couleurs automnales et le lac Rémi | Caps rocheux et belvédères sur le parcours | Chiens acceptés

SENTIER DU BELVÉDÈRE AU PARC RÉGIONAL CHUTE-À-BULL
Où : 101, rue Théophile-Gauthier à Saint-Côme
Distance : 5 km (aller-retour)
Coût : 8,70 $ pour les adultes | 3,48 $ pour les 6 à 17 ans
À savoir : Points de vue sur des rivières | Traverse d'un pont couvert | Magnifique vue au sommet | Aires de pique-nique dans le parc | Chiens acceptés

SENTIER DES CONTREFORTS AU PARC RÉGIONAL DE LA FORÊT OUAREAU
Où : Accès par la route 347 à Notre-Dame-de-la-Merci
Distance : 6 km (boucle)
Dénivelé positif : 170 m
Coût : 8,70 $ pour les adultes | 3,48 $ pour les 6 à 17 ans
À savoir : Panoramas d'exception sur la nature | Chiens acceptés

10 ASTUCES POUR FAIRE DE LA RANDONNÉE AVEC LES ENFANTS

Randonner avec des jeunes enfants, ça sonne souvent comme un défi, non? Entre les pauses fréquentes, les petits imprévus et le rythme plus lent, ce n'est pas toujours de tout repos. Pourtant, avec une bonne préparation et un peu de patience, la rando en famille, c'est aussi des rires contagieux, des yeux curieux et des souvenirs qu'on gardera toute la vie. **Par Camille Aubin**

Photo : Camille Aubin

Randonner avec des enfants, c'est semer l'émerveillement. Une grenouille qui saute, une pierre précieuse sur le sentier… tout devient découverte. Leur corps bouge, leur imagination s'allume et surtout, ils prennent racine. Parce que pour aimer la nature, il faut d'abord s'y sentir à sa place. En marchant dehors, ils réalisent à leur façon qu'ils en font partie. Qu'ils ne sont pas spectateurs du vivant, mais bien un maillon de l'écosystème.

Et pour la famille? C'est une pause loin du brouhaha. Marcher lentement, rire souvent, s'arrêter autant qu'il le faut.

Une randonnée avec de jeunes enfants, ça se planifie un peu… Mais surtout, ça s'adapte. Voici 10 astuces testées et approuvées pour faire de vos randos avec de jeunes enfants un moment doux, simple et surtout agréable pour tous.

1. Choisir le bon sentier

Le secret d'une sortie réussie, c'est un sentier à leur (petite) mesure. Privilégiez les boucles courtes, avec peu de dénivelé, et s'il y a une rivière à traverser, des roches à grimper ou un petit pont en bois, c'est encore mieux. Les enfants adorent atteindre des points d'intérêt concrets.

2. Vérifier la météo (et s'ajuster!)

Toujours vérifier les prévisions avant de partir. On ajuste ensuite en conséquence : quantité d'eau, type de vêtements, heure du départ. Parce que même par beau temps, Dame Nature aime parfois nous surprendre… Pensez en mode oignon : couches superposables, imperméable et chapeau.

3. Les préparer à l'aventure

Avant même de partir, semez l'excitation : parlez-leur du sentier, montrez-le sur une carte, inventez une quête ou dessinez une carte au trésor. Pendant la marche, donnez-leur une petite mission : porter la gourde, repérer les balises, compter les écureuils. Ça les rend fiers et impliqués.

4. Avoir les essentiels sous la main (même pour une courte sortie)

Même une petite boucle peut réserver son lot d'imprévus. Avoir un sac bien garni, c'est se donner une longueur d'avance pour affronter la pluie ou un bobo surprise.

Voici les 10 essentiels à glisser dans votre sac :

- Une carte du sentier en version papier ou sur votre téléphone (les deux, c'est encore mieux!)
- Des collations en extra
- De l'eau (plus qu'on pense en avoir besoin!)
- Une protection solaire : crème, chapeau, lunettes

- Des vêtements de rechange et une couche chaude
- Une lampe frontale
- Une trousse de premiers soins
- Un briquet ou des allumettes
- Une couverture de survie
- Un couteau ou outil multifonctions

Pas besoin d'être en mode survie, mais avec ces 10 essentiels, on est préparé à toutes éventualités.

5. Éviter les heures critiques

Marchez après le déjeuner ou en fin d'après-midi, quand les enfants sont reposés, rassasiés et plus ouverts à l'aventure. Évitez les extrêmes de température et les moments où la fatigue se fait sentir (bonjour les crises à mi-parcours!).

6. Collations = motivation

On a jamais trop de collations avec les enfants. Jamais. Des fruits secs, des barres tendres, des muffins maison ou des petits craquelins, tout ce qui se mange bien sans trop de dégâts. Pensez aussi à l'hydratation : chaque enfant peut porter sa petite gourde pour boire pendant les pauses.

7. Suivre leur rythme

Avec des enfants, une randonnée de 2 km peut prendre 2 heures et c'est correct ainsi. Il y aura des arrêts pipi, des chenilles à observer, des roches à admirer (et à rapporter). L'important, ce n'est pas d'arriver vite, mais de profiter du moment avec eux et de la nature qui nous entoure.

8. Intégrer le jeu

Observer les formes des nuages, inventer des histoires, jouer à cherche et trouve version nature (une feuille jaune, une cocotte, un champignon…). Ces jeux détournent l'attention du « combien il reste », et replacent le plaisir au centre de la marche. Ça change les idées des petites jambes parfois fatiguées!

9. Porter sans se ruiner le dos

Si un enfant a besoin d'être transporté, optez pour un porte-bébé ergonomique qui vous laisse les mains libres. Et si vous sentez que ça commence à être inconfortable, c'est le moment de faire une pause-collation ou de s'assurer que le positionnement est optimal.

10. Finir en douceur

Une photo souvenir, une collation spéciale ou un câlin de groupe au retour dans le stationnement… Célébrer la randonnée, peu importe sa durée, renforce l'envie de recommencer!

Suggestion de sentiers faciles et accessibles

Mont Sourire à Saint-Donat

1,9 km • 79 m de dénivelé positif • Aller-retour

Le mont Sourire est une randonnée accessible et populaire à Saint-Donat, parfaite pour toute la famille. En moins de 2 km, le sentier rocailleux mène à un point de vue spectaculaire sur la région. Du sommet, on admire les montagnes environnantes, les stations de ski, ainsi que le lac Ouareau et la montagne Noire au loin. Les chiens sont aussi les bienvenus, ce qui en fait une sortie idéale pour petits et grands, avec ou sans compagnon à quatre pattes.

Grande adepte de longue randonnée, **Camille Aubin** a vu l'aventure de la maternité transformer sa façon d'explorer. Aujourd'hui, elle adapte ses passions au rythme de la vie de famille, entre week-ends sous la tente et voyages à vélo. Suivez ses aventures sur **@exploremerenature.**

Saint-Zénon

Vacances de rêve en pourvoirie à Saint-Zénon

Venez découvrir ou redécouvrir les merveilleuses pourvoiries situées à Saint-Zénon. Nos installations répondent aux différents types de besoins des amateurs. Que ce soit en auberge, en chalet en bord de lac ou en camping, vous trouverez votre endroit de rêve. Nos établissements offrent des forfaits vacances avec différentes installations récréatives pour combler toute la famille. En parcourant une route panoramique, venez respirer le grand air de nos vastes forêts. Que ce soit pour une journée, un week-end ou une semaine, vous tomberez sous le charme de notre belle région.

Vous vivrez une belle aventure à coup sûr!

Pourvoirie Au pays de Réal Massé inc.
6000, chemin du Pays, Saint-Zénon
450 884-5502
realmasse.com
Chasse et pêche, hébergement en chalet ou auberge, restaurant

Pourvoirie Pavillon Basilières
3328, chemin Brassard, Saint-Zénon
450 884-0228
pavillonbasilieres.com
Pêche, hébergement en chalet

Pourvoirie Trudeau
4551, chemin Brassard, Saint-Zénon
450 884-5565
pourvoirietrudeau.com
Chasse et pêche, hébergement en chalet, auberge ou camping

Pourvoirie St-Zénon
111, chemin de la Pourvoirie, Saint-Zénon
450 884-5320
pourvoirie-stzenon.com
Pêche, hébergement en chalet ou camping

>1301787

CYCLOTOURISME

CONSEILS POUR UNE PREMIÈRE AVENTURE RÉUSSIE

Photo : Jonathan B. Roy

Il n'y a pas de meilleure façon que le vélo pour vivre la topographie d'une région, rencontrer les gens qui l'habitent et découvrir de magnifiques paysages, juste à la bonne vitesse. Qu'on nomme l'aventure cyclotourisme ou encore *bikepacking*, voici quelques conseils pour maximiser son plaisir de voyager à vélo. **Par Jonathan B. Roy**

Vélo et sacoches

Le meilleur vélo est celui que vous avez déjà. Adaptez-y des porte-bagages ou des sacs étanches. Certaines options existent même pour les vélos sans œillets (Ortlieb, Old Man Mountain). Si vous le pouvez, évitez les sacoches trop lourdes à l'arrière : un peu de poids à l'avant équilibre le vélo et améliore la tenue de route. Assurez-vous d'équilibrer également votre poids de chaque côté du vélo pour demeurer stable même à vitesse plus élevée.

Arrêtez-vous plus souvent

Le vélo permet de voyager à un rythme unique. Plutôt que de toujours avancer, prenez le temps de vous arrêter : pour jaser, manger une pâtisserie, lire un panneau d'interprétation ou simplement admirer le paysage. Ces moments inattendus sont les plus mémorables.

Coupez en deux votre distance quotidienne

Un vélo chargé est plus difficile à déplacer. Divisez en deux vos distances régulières afin de garder du temps pour profiter de l'aventure. Vous n'êtes pas certain du kilométrage? Entre 30 et 40 kilomètres par jour sont amplement suffisants pour voir du paysage. Le plaisir est plus important que les statistiques. Il n'est pas non plus nécessaire de partir longtemps pour vivre une aventure. Une boucle de deux ou trois jours, avec hébergement réservé ou camping, suffit pour apprivoiser la formule.

Un pneu le plus large possible…

Pour plus de confort, choisissez le pneu le plus large qui entre dans vos haubans et votre fourche. Ce conseil fonctionne en tout temps, même sans bagages.

…et enlevez-y de la pression

Fini le temps où l'on pompait le maximum de pression permise dans nos pneumatiques. On va plus vite et on a moins mal en choisissant une pression appropriée à notre poids et la largeur des pneus. Vous pouvez utiliser un calculateur pour vous aider. On en trouve sur le web, notamment sur le site de Vélo Mag.

Planification de l'hébergement

Plus la durée du périple est courte, plus il est préférable de prévoir où s'arrêter. Transporter une tente libère cependant de l'obligation de tout réserver : on trouve toujours un coin d'herbe ou un samaritain prêt à accueillir les cyclistes.

Diminuez les vêtements

Deux ensembles pour rouler sont suffisants, peu importe la durée. Plutôt que des cuissards, je suggère des shorts de course. C'est moins aérodynamique, mais ça sèche beaucoup plus rapidement.

Voyager en famille

Le cyclotourisme avec enfants est tout à fait possible, en adaptant le rythme. Traîneau ou vélo suiveur, pauses fréquentes, objectifs réalistes. Impliquez tout le monde dans les décisions et les choix d'arrêts, et glissez quelques surprises dans les sacoches (bonbons, cartes, quelques jouets).

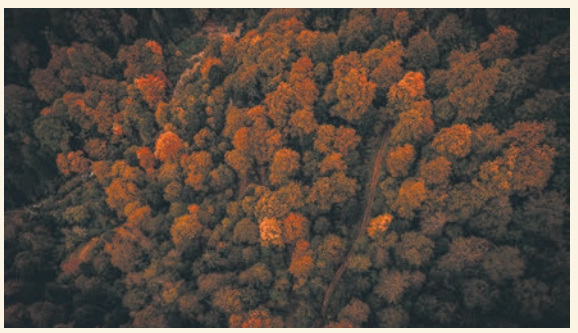
Pour s'inspirer

Le site web de la Route verte est un bon point de départ pour trouver les axes cyclables de la province.

PARC RÉGIONAL
Sainte-Agathe-des-Monts

Cet automne, faites le plein de nature à deux pas de la ville!

Chalets rustiques ou pods confortables :
Choisissez l'expérience qui vous ressemble.



parcregionalsadm.com

No d'établissement : 200082

>1301724

Photo : Jimmy Vigneux

Itinéraire dans Lanaudière

La région de Lanaudière offre de belles opportunités d'escapades à vélo : des routes de campagne tranquilles, des villages chaleureux et des paysages bucoliques, entre champs, collines et rivières. Ce circuit en boucle, au départ de Joliette, peut se faire en quatre jours, à adapter selon vos envies et votre rythme.

Le premier jour (45 km) vous mène vers le nord en passant par Saint-Félix-de-Valois et Saint-Cléophas-de-Brandon avant d'atteindre Saint-Gabriel-de-Brandon. Privilégiez les chemins secondaires plutôt que les routes numérotées. Pour la nuit, considérez La Cache du Lac ou l'Auberge Le St-Gab. Trempez vos pieds dans le grand lac Maskinongé, au quai municipal.

Le deuxième jour (environ 45 km) descend en douceur vers Berthierville via le rang Saint-André à Saint-Cuthbert. Outre les plus gros hôtels de Berthierville, le Domaine Roman, à proximité, est certifié « Bienvenue cyclistes! ». En ville, faites un tour au bord du fleuve et arrêtez-vous à la microbrasserie Locomotiv.

Avant d'entreprendre cette dernière journée, visitez le Musée Gilles-Villeneuve à Berthierville. Puis, ce troisième jour boucle l'aventure en revenant vers Joliette par le rang de la Rivière-Bayonne (30 km). Pour prolonger un peu le plaisir, une variante plus longue de 10 km permet de suivre la route 138 le long du fleuve jusqu'à Lanoraie, avant de revenir par les terres.

Jonathan B. Roy est l'auteur de deux livres à succès *Histoires à dormir dehors*, sur son tour du monde à vélo de 4 ans, dans 40 pays sur 3 continents. L'ancien avocat gagne maintenant sa vie à raconter des histoires : en vidéo, par écrit et en conférences. Il anime également le balado *Encycliques*. Suivez ses aventures via son site web **jonathanbroy.com** ou ses réseaux sociaux **@jonathanbroy.**

LES ESSENTIELS DU CYCLOTOURISTE

Par Jonathan B. Roy

1 Sacoches imperméables

Les sacoches modernes sont étanches, stables et plus polyvalentes que les sacs de type bikepacking. Inutile de trimballer une housse de pluie. Ma recommandation : Arkel Dry-Lites – 28 L de rangement, imperméables et résistantes, légères et abordables.

2 Kit crevaison et petites réparations

Pas besoin d'être mécano certifié, mais savoir réparer une crevaison peut sauver la journée. Votre trousse d'outils devrait contenir une pompe, une chambre à air de rechange, des rustines, un multi-outil ou quelques clés Allen métriques, et, pour les plus motivés, un dérive-chaîne. Mes recommandations : rustines autocollantes Park Tool, pompe Topeak Turbo Morph G avec jauge.

3 Lampe frontale

Même si l'on prévoit rouler de jour, les imprévus arrivent. La frontale est aussi indispensable au camping. Et non, la lampe de téléphone coincée dans la ceinture ne fait pas le travail.… Je l'ai testé! Ma recommandation : utilisez celle que vous avez, tant qu'elle se recharge facilement.

4 Sandales légères

Une seule paire de chaussures pour pédaler, et des gougounes pour le soir — ou pour faire respirer vos pieds pendant une pause au soleil.

5 Cartes hors-ligne

Je préfère consulter des cartes numériques (déjà téléchargées) que suivre un itinéraire sans me poser de questions. Ma recommandation : L'application Organic Maps, gratuite, simple, sans pub ni options superflues.

L'ORIGNAL

UN ROI QUI A BEAUCOUP DE PANACHE

L'orignal s'affiche fièrement sur les t-shirts de nombreux Québécois et Canadiens. Mais connaissons-nous réellement cet animal emblématique aux traits fort distinctifs? Portrait du plus grand représentant de la famille des cervidés et aperçu des façons de le chasser.
Par Michel Therrien

Au Québec, il représente le mammifère terrestre le plus imposant que l'on peut croiser en forêt. À titre comparatif, il présente une taille similaire à celle d'un gros cheval qui tire des charges. À la naissance, son poids oscille entre 25 et 35 livres, mais le jeune veau orignal est le mammifère qui se développe le plus rapidement. Il peut gagner entre 2 à 5 livres quotidiennement en juillet et août!

La pousse des panaches au printemps révèle également un caractère exceptionnel chez cet animal. Son grand panache peut atteindre 60 pouces en largeur et il pousse au printemps et en été, jusqu'à la toute fin du mois d'août. Puis, celui-ci chute au sol au début et durant l'hiver. Un gros panache d'orignal demeure la partie animale sur terre jouissant de la plus grande croissance qui soit. Son panache lui sert lors des affrontements qui surviennent durant la période de rut. Celle-ci s'échelonne en général du 24 septembre au 6 octobre.

Le mâle orignal est polygame et il devient bavard en automne pour rencontrer des femelles, mais aussi pour dissuader d'autres rivaux.

Un peu d'histoire de chasse

Si on se réfère aux récits rapportés des Premières Nations, la chasse au roi des cervidés s'effectuait près des cours d'eau en été et en raquette durant l'hiver. La chasse en imitant l'appel de l'orignal à l'aide d'un cornet d'écorce remonte également à la nuit des temps. En effet, des illustrateurs ont dessiné des images montrant de telles scènes se rapportant à l'année 1855, mais ça existait probablement bien avant.

L'orignal se chasse avant tout pour la qualité de sa venaison, mais sa fourrure était également utilisée pour confectionner des tipis, des tentes et des vêtements.

Au Québec, la culture de la chasse à l'orignal a surtout débuté après l'abolition des clubs privés, soit après 1977, lors de la création des zones d'exploitations contrôlées (ZEC). Dès lors, un pourcentage fort élevé de chasseurs québécois de diverses régions dans la province ont adressé des offensives de chasse à son endroit. Il s'agit du gros gibier qui génère le plus de retombées économiques dans la province avec un peu plus de 165 000 adeptes. En 2024, il y a 20 431 orignaux qui ont été déjoués par des chasseurs.

Pour garder un équilibre dans les populations de ce grand cervidé, le ministère de l'Environnement, de la Lutte contre les changements climatiques, de la Faune et des Parcs procède à des inventaires aériens et à des mises à jour des plans de gestion de la chasse avec diverses normes et règlements. Les populations d'orignaux peuvent aussi être affectées par la perte d'habitats, par la prédation tels les loups et l'ours noir, et par la tique.

En automne, lorsque la température est parfois anormalement chaude, les recherches révèlent qu'ils ont des habitats d'abris qui agissent un peu comme des « aires fauniques climatisées ». Ce comportement de quête de fraîcheur répond à ses instincts de conserver le plus d'énergie possible (principe de thermorégulation). Durant l'été, lorsque son poil est plus court, il fréquente régulièrement les nombreux plans d'eau sauvages du Québec pour se désaltérer, pour se nourrir de plantes aquatiques et pour se rafraîchir.

Michel Therrien et la chasseuse Christina Bouchard à l'automne 2024 avec un orignal déjoué en utilisant un cornet en écorce pour imiter ses appels.

Photos : Alex Côté

Michel Therrien est chroniqueur, conférencier et formateur dans le domaine de la chasse. On peut le suivre sur Facebook et Instagram, et il est également porte-parole et ambassadeur pour les pourvoiries des Laurentides. **michveltherrien.com**

« Quand on maîtrise son vocabulaire, tout devient à la fois possible et spectaculaire! »

L'auteur lors d'un récent voyage de chasse à l'orignal et pratiquant l'appel.

Les approches de chasse

Je guide la chasse à l'orignal et je traque ce cervidé depuis maintenant plus de 40 ans. Cette chasse se distingue du fait que cet animal possède tout un vocabulaire. Quand on maîtrise celui-ci, tout devient à la fois possible et spectaculaire! Les vocalises les plus performantes à la chasse sont celles imitant une femelle réceptive dans un lieu savamment déniché par le chasseur et souvent éloigné des sentiers battus. Le son de la femelle est nasillard et cet appel se caractérise par des tonalités variables s'échelonnant de 2 à 6 secondes. Il est également possible de faire réagir un mâle en imitant un autre mâle dans un langage plus caverneux et baryton, ne dépassant même pas 2 secondes.

Je chasse encore avec un bon vieux cornet en écorce de bouleau. Avec les années, j'ai enseigné cet art lors de formations et j'ai fait des productions sur des clés USB pour mieux démystifier le riche vocabulaire de l'orignal. Il est possible de déjouer des orignaux à partir d'un site d'affût stratégiquement installé, mais j'aime bien me déplacer en marchant comme l'animal tout en m'annonçant avec des appels.

L'orignal possède des capacités auditives exceptionnelles si bien qu'ils peuvent s'entendre entre eux à près de 2,5 kilomètres de distance quand les conditions sont favorables à la transmission de sons en forêt (absence de vent).

À mes yeux, l'orignal est un animal exceptionnel et parfaitement adapté à la rigueur de nos climats. Mais il faut poursuivre les recherches, les suivis et la compréhension des enjeux sensibles qu'ils affrontent.

Je photographie les orignaux, je les dessine, j'aime parler d'eux et je confesse qu'il s'agit de ma viande bio favorite dans l'assiette. Ce grand cervidé fait non seulement partie du patrimoine de notre riche biodiversité faunique, mais il fait aussi partie de nos familles, de nos régions, de notre économie et de notre culture. Prenons-en soin en ayant du respect et du panache à son endroit!

SUR LA ROUTE DES FESTIVALS D'AUTOMNE

La saison des festivals se poursuit bien au-delà des mois d'été. Activités pour toute la famille, découverte de produits locaux et observation des paysages aux couleurs de l'automne, voici quelques évènements à ajouter à votre itinéraire cet automne.
Par l'équipe de rédaction

Présenté par SUBARU REPENTIGNY

Photo : Ferlandphoto, chasseur d'images

Fêtes des récoltes à Terrebonne et Mascouche

20 et 27 septembre

Les Fêtes des récoltes de Terrebonne et de Mascouche sont organisées par la SODAM afin de permettre aux producteurs et maraîchers de vendre leurs produits aux citoyens pendant la période d'abondance qu'est la fin de l'été. Ces fêtes, se déroulant sur des sites agricoles de la région, comportent une vingtaine de kiosques de producteurs et maraîchers. La fête à Terrebonne se déroule au Centre Horticole Bastien tandis que celle de Mascouche se déroule à la ferme 33 Hectares.

Symphonie des couleurs à Saint-Donat

20 septembre au 12 octobre

Saint-Donat célèbre la saison automnale en vous invitant à découvrir son milieu naturel et ses couleurs. Avec 200 km de sentiers de randonnée, des circuits de vélo de route, des parcours de vélo de montagne accessibles gratuitement, le choix est vaste pour profiter du plein air. Également, les montages Ski Garceau et La Réserve ouvrent leurs remontées mécaniques et s'animent au grand plaisir de toute la famille. Il y aura aussi des ateliers, spectacles et animations durant ces week-ends.

Fête des traditions vivantes de Saint-Damien

28 septembre

À la Fête des traditions vivantes de Saint-Damien, découvrez la beauté du geste et du labeur d'antan auprès d'artisans passionnés qui fabriqueront, sous vos yeux, des objets de la vie quotidienne à l'aide de techniques traditionnelles. L'évènement se déroule au parc Eugénie-Tellier dans une ambiance champêtre et festive. C'est aussi l'occasion de faire le plein de victuailles et d'artisanats produits localement.

Photo : Municipalité Saint-Donat

Festival des Artisans à Sainte-Marcelline-de-Kildare

Photo : Municipalité Sainte-Marcelline-de-Kildare

Festival Frissons à Mascouche

16 au 18 octobre

En plein cœur du parc du Grand-Coteau à Mascouche, le Festival Frissons propose depuis 2014 des parcours illuminés aux thématiques de l'Halloween. Lumières, décors et personnages mystérieux sont au rendez-vous pour épater petits et grands! Ce festival est idéal pour fêter l'Halloween avec sa famille, ses enfants et ses amis!

Festival des Artisans à Sainte-Marcelline-de-Kildare

20 au 21 septembre

Le Festival des Artisans est reconnu comme un évènement incontournable dans la région et attire de plus en plus de personnes chaque année. Pour cette 25e édition, plus de 175 artisans vous attendent : métiers d'art, agroalimentaire, auteurs, artistes peintres et jeunes artisans feront découvrir leur passion et leur savoir-faire. Au programme, il y aura également des animations festives, des performances artistiques en continu, des ateliers créatifs pour tous, des jeux de kermesse, des expositions et bien plus!

CHAPO - Festival international d'amuseurs publics à Mascouche

19 au 21 septembre

CHAPO - Festival international d'amuseurs publics est le plus grand rassemblement d'amuseurs publics au Canada. Chaque année, le Festival débarque en plein cœur du noyau villageois de Mascouche et anime les rues avec des spectacles uniques, offerts par des artistes professionnels provenant de partout dans le monde. La mission du festival est d'offrir des moments de divertissement gratuitement à la population.

Pour ne rien manquer cet automne, surveillez le calendrier de Tourisme Lanaudière au **lanaudiere.ca**

COUPS DE CŒUR DE L'ÉQUIPE

Photo : Maison Staner

50 ANS POUR LA MAISON STANER

Guy Lafleur, conseiller en solutions médias

Fondée en 1885, dans les Ardennes belges, la Maison Staner est aujourd'hui sous la houlette de la cinquième génération de passionnés du bien manger. Depuis 50 ans (1975 à 2025), Pierre, Louise et maintenant Annie Staner perpétuent la tradition de la fine charcuterie artisanale belge, des salaisons et du fumage à l'ancienne. Grillades de gibier, porc fermier de la région, bœuf AAA, plats cuisinées et salades variées, pains et pizza faits sur place tous les jours, fromages québécois et d'Europe, tartes, mousses et chocolats belge. La Maison Staner tient également les confitures de Simon Turcotte, les produits de la ferme Guy Rivest, le Miel de Chez nous de Sainte-Mélanie, les gelées et confits du Petit Chaperon Rouge, les bières du Trécarré, de Messorem, de l'Albion, les produits de la Vallée Verte, de Qui Sème Récolte et les mayonnaises Cuisine Poirier. Dans le magnifique village de Saint-Alphonse-Rodriguez, la Maison Staner est située au 856, rue principale.

Photo : Marie-Catherine Goudreau

CAMPING D'AUTOMNE!

Marie-Catherine Goudreau, rédactrice en chef

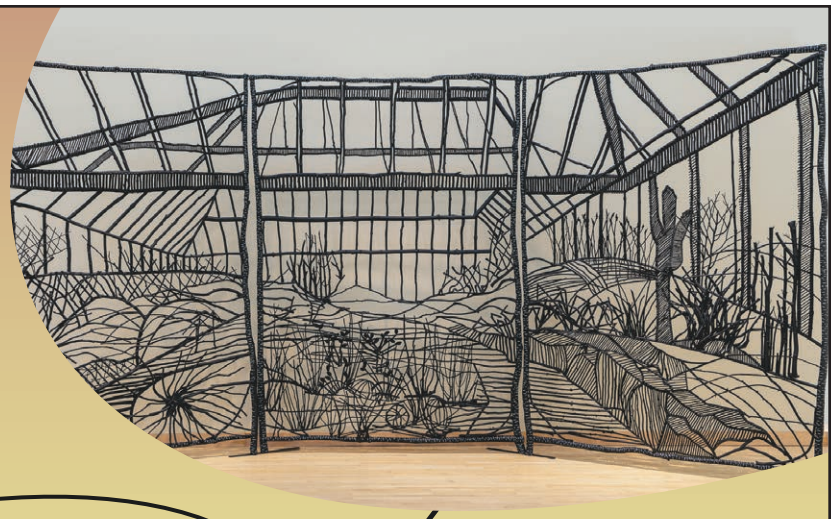
L'automne est ma saison préférée pour faire du camping. Les paysages des forêts sont remplis de couleurs, il n'y a pas de moustiques, les nuits sont fraiches… et le café en se levant semble avoir meilleur goût, non? Dans Lanaudière, les endroits où faire du camping sont nombreux, comme le parc national de Mont-Tremblant, le parc régional de la forêt Ouareau, la réserve faunique Mastigouche, et bien plus! Pendant le séjour, on en profite pour faire une randonnée, explorer un lac en canot ou encore lire sur le bord d'un feu.

PARC RÉCRÉOTOURISTIQUE DE SAINT-LIN-LAURENTIDES

Élise Brouillette, rédactrice en chef L'Action et L'Action D'Autray

L'un de mes endroits préférés pour profiter de l'automne est le Parc récréotouristique à Saint-Lin-Laurentides. J'ai récemment découvert ce lieu de nature et de verdure dont j'ignorais totalement l'existence! Il y a de nombreux sentiers, avec des passerelles de bois et des bancs pour prendre une pause en pleine forêt. Il y a aussi un belvédère et un plan d'eau. Il est possible d'y pêcher et même de se rafraîchir en faisait une petite baignade. Il y a une belle plage de sable pour se faire dorer au soleil, pique-niquer ou jouer à différents jeux en famille ou entre amis. Le parc propose plusieurs panneaux d'interprétation afin de mieux connaître la faune environnante. Un lieu à découvrir! Et les chiens sont acceptés!

Photo : Ville de Saint-Lin-Laurentides



ESPACE
CULTUREL
DE REPENTIGNY

Cet automne, vibrez au rythme de la culture!

>1300966

ESPACECULTUREL.REPENTIGNY.CA

ITINÉRAIRE GOURMAND

AU CŒUR DU TERROIR LANAUDOIS

La région de Lanaudière est remplie d'artisans et d'entreprises qui ont des histoires riches et une passion à partager. Nous vous proposons quatre adresses à ajouter sur votre itinéraire cet automne, que nous avons visitées l'hiver dernier! **Par Marie-Catherine Goudreau**

Photo : Simon Laroche

Le vigneron Pierre Hébert.

Le Vignoble Têtes au vent

Ce vignoble est une petite perle à découvrir dans la région de Lanaudière. Dans la municipalité de Sainte-Marie-Salomé, le propriétaire et artisan vigneron, Pierre Hébert, produit des vins nature de manière biologique à partir de ses vignes plantées depuis 2014. Le vignoble a sorti sa première cuvée en 2022.

Ancien informaticien, Pierre dédit maintenant son temps à son vin – libre. « À 50 ans, je me suis posé des questions par rapport à ce que je voulais faire durant mes prochaines années. On est allé dans les Cantons-de-l'Est à moto et visité des vignobles, et c'est là que je me suis dit : pourquoi pas? Ça touchait à mes valeurs de nature et de liberté », raconte Pierre.

Lors de notre visite, le sympathique Pierre nous a fait goûter ses vins à partir de ses cuves en inox dans le chai. On compte plus de 11 variétés de cépages : vidal, seyval, frontenac blanc et noir, chardonnay, riesling, marquette, petite perle, pinot noir et gamay.

« Je souhaite démocratiser les vins. Quand on ne connait pas ça, ça peut être intimidant. Lorsque les gens viennent ici, tout est simple, autant dans l'architecture que dans l'expérience. Je présente les vins simplement en donnant les grandes familles d'arômes. Les gens dégustent et découvrent par eux-mêmes », explique-t-il.

Durant l'été, il est possible de faire des dégustations sur une terrasse aménagée avec la vue sur les vignobles, et même d'apporter son lunch pour pique-niquer directement dans les vignes. « Je veux que les gens profitent de la nature et vivent le moment présent », dit Pierre. Puis, il offre aussi des visites guidées pour en apprendre plus sur le processus. En même temps, on achète quelques bouteilles à déguster chez soi.

Têtes au vent, c'est pour la liberté. « Le vent pour moi, c'est le symbole de la liberté. Ici, on laisse le raisin s'exprimer librement! »

190, chemin Saint-Jean, Sainte-Marie-Salomé - tetesauvent.ca

La Terre des Bisons

Sur la route de Rawdon, la Terre des Bisons, une ferme de bisons et de wapitis, est un arrêt original et parfait pour toute la famille. Sur place, on peut faire toutes sortes d'activités, dont une visite guidée dans les sentiers de la ferme pour aller voir les bisons – ces impressionnantes bêtes très poilues – et les wapitis.

Lors de notre visite, le copropriétaire Jean-Philippe Demontigny, fils des fondateurs de la ferme, nous a offert un accueil chaleureux et nous a partagé ses connaissances impressionnantes sur le bison. Après la visite des sentiers, nous avons découvert le centre d'interprétation pour en apprendre sur l'histoire du bison en Amérique du Nord.

En quittant, on arrête nécessairement à la boutique pour acheter un de leurs produits dérivés du bison et du wapiti. On a même goûté à un steak de bison, un type de viande qu'on n'a pas la chance de manger très souvent et qui est très intéressante à découvrir!

6855, chemin Parkinson, Rawdon
terredesbisons.com

La famille Demontigny, propriétaire de la Terre des Bisons.

Photo : La Terre de Bisons

Photo : Au St-Jacques

Le restaurant Au St-Jacques

Pour diner ou pour souper, on s'arrête inévitablement au restaurant Au St-Jacques. Celui-ci offre une expérience culinaire locale qui change au fil des saisons dans une ambiance chic et chaleureuse. La majorité de leurs produits proviennent de producteurs de la région de Lanaudière, ce qui permet de goûter véritablement à des produits du terroir, cuisinés avec soin.

Une fenêtre intérieure donne la vue sur la microbrasserie voisine L'Apothicaire, avec laquelle le restaurant travaille beaucoup, tout comme la Distillerie Grand Dérangement, dans le bâtiment d'à côté.

Leur spécialité : les viandes vieillies sur place. Nous avons opté pour le tartare de bœuf et les raviolis coq au vin, tous deux incroyables, en goûtant bien sûr à la bière brassée sur place et le gin de la Distillerie Grand Dérangement.

34, rue Marcel-Lépine, Saint-Jacques
austjacques.com

La Fromagerie La Suisse Normande

Photo : Marie-Catherine Goudreau

La Fromagerie La Suisse Normande

Lors d'un passage à Saint-Roch, un arrêt s'impose à l'épicerie rurale de la Fromagerie La Suisse Normande pour faire le plein de produits locaux. En même temps, on en apprend plus sur l'histoire de la famille derrière.

C'est en 1985 que les fondateurs Fabienne Mathieu, de Suisse, et Frédéric Guitel, de Normandie, sont débarqués au Québec. À leur arrivée, ils ont acheté une terre à Saint-Roch et ont parti un troupeau de chèvres pour avoir du lait et faire du fromage de chèvre, moins populaire à cette époque au Québec. Au fil des années, l'entreprise a grossi et leurs enfants se sont impliqués dans la ferme. Aujourd'hui, quatre de leurs cinq enfants ont repris le flambeau et y travaillentà temps plein.

En 2021, la famille a ouvert l'épicerie rurale, une véritable mine d'or pour trouver des produits locaux, en plus d'une vaste sélection de fromages. « On souhaite montrer qu'il est possible de faire son épicerie au complet avec des produits québécois », soutient Bénédicte Guitel.

On goûte évidemment au Pizy, un fromage de type tomme vaudoise au lait de vaches laitières de la ferme voisine, qui a gagné plusieurs prix. Également, on goûte au Chevronné, son équivalent, mais fait avec du lait de chèvre. La fromagerie propose aussi plusieurs sortes de fromage de chèvre au goût plus prononcé.

Il est aussi possible de faire une visite guidée de la ferme pour en apprendre plus sur l'élevage de chèvres et la production de fromage. Puis, la fromagerie organise aussi à l'occasion des évènements pour tous où l'on ouvre la ferme et propose des activités comme des rallyes, pour toute la famille.

985, rang de la Rivière Nord, Saint-Roch-Ouest
lasuissenormande.com

Ce reportage a été organisé par Tourisme Lanaudière

8 ENDROITS POUR L'AUTOCUEILLETTE : DES POMMES AUX CITROUILLES

L'autocueillette est un incontournable de l'automne. Des pommes aux courges et citrouilles, de nombreuses fermes accueillent les gens de la région pour vivre une expérience typique. Voici quelques lieux qui offrent l'autocueillette cette saison. **Par l'équipe de rédaction**

Qui sème récolte à Saint-Jean-de-Matha : Pommes
Ce verger et cidrerie offre l'autocueillette de plus de 53 variétés de pommes durant l'automne. Sur place, vous retrouverez des tables à pique-nique pour manger ainsi qu'une boutique gourmande avec leurs produits, dont du cidre, du jus de pomme, des beignes aux pommes et d'autres produits de l'érable. Visitez leurs réseaux sociaux pour connaitre les dates et heures d'ouverture.

291, rang St-Guillaume, Saint-Jean-de-Matha

Bleuetière Asselin à Lanoraie : Pommes, courges et citrouilles
Nouveau projet pour cet automne, il sera désormais possible de faire l'autocueillette de pommes à la Bleuetière Asselin, en plus de la cueillette de courges et de citrouilles! Durant les mois de septembre et octobre, profitez-en pour venir cueillir des pommes et choisir vos citrouilles et courges – de toutes les couleurs, formes et tailles!

296, rang Saint-Henri, Lanoraie

Ferme Enracinés à Saint-Gabriel-de-Brandon : Citrouilles et courges
Pour découvrir et en apprendre plus sur la culture de légumes, la ferme Enracinés est un endroit parfait. Durant l'automne, on y offre la cueillette de mini citrouilles et de courges, et il est possible de faire l'activité accompagné d'un horticulteur. Vous pouvez aussi apporter votre nourriture et profiter du cadre enchanteur de la ferme pour pique-niquer.

317, 2e avenue du Domaine Morin, Saint-Gabriel-de-Brandon

Arbōrea Verger Saint-Jacques : Pommes
Jusqu'au mois d'octobre, ce verger offre l'autocueillette de différentes variétés de pommes. Sur place, on retrouve aussi une boutique et un bistro saisonnier avec leurs produits artisanaux, comme des croustades aux pommes, du jus, des tartes, du caramel aux pommes et de la gelée de pomme. Le verger propose également des boîtes pique-nique composées de produits du terroir à déguster sur place ou à la maison.

2402, rang Saint-Jacques, Saint-Jacques

Le verger Qui sème récolte

Photo : Jessica Gravel

La Ferme Cormier à L'Assomption : Citrouilles et courges

En plus de l'autocueillette de fraises à l'été, la Ferme Cormier accueille la population pour l'autocueillette de citrouilles et de courges durant l'automne. En plus d'aller choisir sa citrouille, il est aussi possible de faire un tour de tracteur ou encore de pique-niquer en famille avec leurs produits faits maison et vendus sur place.

160, rang L'Achigan, L'Assomption

La Ferme Cormier

Photo : Tourisme Lanaudière - Simon Laroche

Citrouilles et Cie à Saint-Sulpice : Citrouilles, courges et fleurs

Citrouilles et Cie offre une multitude d'activités pour l'automne, ce qui en fait un endroit idéal pour une sortie familiale. En plus de l'autocueillette de courges, de citrouilles, de fleurs coupées, de tournesols, de brocolis, de choux-fleurs et de choux, on retrouve aussi sur place un labyrinthe de maïs géant, des jeux, une aire de pique-nique et une mini ferme!

265, rue Notre-Dame, Saint-Sulpice

Ferme Guy Rivest à Rawdon : Citrouilles

Un incontournable dans la région, notamment pour son Grand Labyrinthe qui se transforme pour l'Halloween tout le mois d'octobre! La Ferme Guy Rivest est une sortie idéale pour l'automne, car on peut y cueillir des citrouilles en plus de profiter des activités sur place.

1305, chemin de Laliberté, Rawdon

La Brouette à légumes… citrouilles et sorcellerie à Lanoraie : Citrouilles et courges

Dès la fin septembre, La Brouette à légumes accueille la population pour l'autocueillette de courges et citrouilles. Mais ce n'est pas tout! On offre une panoplie d'activités pour la famille, comme des balades en tracteur, une rencontre avec la sorcière au bois, un bateau de pirate, des jeux et un labyrinthe de maïs! On y retrouve également une boutique avec plusieurs produits régionaux pour faire le plein de local!

255, Grande Côte Est, Lanoraie

SE RÉGALER EN ADMIRANT LA NATURE

Contempler de beaux paysages en partageant un bon repas est la garantie de bons moments et de souvenirs inoubliables. Découvrez la nouvelle table champêtre Huit 100 Vingt, à Saint-Ambroise-de-Kildare, et un nouveau menu mettant en valeur le terroir, dans un décor rajeuni, à l'Auberge de la Montagne Coupée de Saint-Jean-de-Matha. **Par Geneviève Quessy**

La table champêtre Huit 100 Vingt

Photo : Huit 100 Vingt

L'Auberge de la Montagne Coupée

Photo : Geneviève Quessy

Huit 100 Vingt : Nouvelle adresse à savourer

C'est une histoire d'amour pas banale entre Loïc Leperlier, chef cuisinier originaire de l'île de La Réunion, et Jessica Grégoire, native de Lanaudière, qui a mené à la création de la ferme et table champêtre Huit 100 Vingt.

Tous deux professionnels de la restauration, c'est dans un petit Relais & Châteaux de la Pennsylvanie, en 2012, que leurs chemins se sont croisés. Plus de dix ans de relation à distance et deux enfants plus tard, Loïc est venu rejoindre Jessica dans son coin de pays.

Achetant une terre chevauchant Saint-Ambroise-de-Kildare et Sainte-Marcelline-de-Kildare, juste à côté de celles des parents et du grand-père de Jessica, ils ont d'abord entrepris d'entailler les érables pour ouvrir, au printemps 2024, une cabane à sucre gastronomique.

Décor enchanteur

En toute saison, l'évaporateur trône dans la belle salle à manger construite de larges planches de bois qu'ils ont eux-mêmes sciées, créant une ambiance à la fois chic et rustique.

De table en table, de beaux bouquets de fleurs cultivées sur la ferme illuminent le décor.

À travers les larges baies vitrées, la campagne lanaudoise déroule sa verdure, dans un vaste panorama qui permet de voir jusqu'au-delà du fleuve, le mont Saint-Hilaire. Les convives ne se lassent pas de cette vue au moment de prendre l'apéro à l'extérieur, dans la chaleureuse lumière du soir.

Menu inspiré des saisons

De mars à décembre, à partir de leur sirop d'érable, des viandes de leurs élevages et des fruits et légumes produits sur leur terre, Jessica Grégoire et Loïc Leperlier concoctent un menu original, inspiré des saisons et des influences gastronomiques qui jalonnent leurs parcours.

Pleins de surprises, toujours délicieux, les plats témoignent d'un souci du détail et de l'harmonie. L'expérience est apaisante, le service intime et chaleureux.

La table champêtre ouvre ses portes les jeudis, vendredis et samedis soirs, ainsi que le dimanche pour un brunch trois services.

Des produits transformés sont vendus sur place, comme le sirop d'érable vieilli en fût de bourbon, du beurre et du caramel d'érable.

Visiter
820, 9e rang, Saint-Ambroise-de-Kildare
huit100vingt.com

Vent de fraicheur à l'Auberge de la Montagne Coupée

Située à flanc de montagne, dans un paysage à couper le souffle, l'Auberge de la Montagne Coupée de Saint-Jean-de-Matha s'est refait une beauté.

Des travaux de rénovation majeurs ont été entrepris afin de renouveler le décor des chambres, des aires communes et de la salle à manger dans un style contemporain et épuré. Un vent de renouveau souffle, même dans la cuisine, où un jeune chef a été engagé.

Miser sur le terroir

Poursuivant la tradition d'une cuisine d'inspiration française, sa volonté est d'utiliser de plus en plus de produits du terroir lanaudois.

Jarret d'agneau confit, pièces de bœuf certifié Angus, ou wapiti de la Ferme des Bisons de Rawdon, la qualité des viandes et leur cuisson sont irréprochables, et les sauces, délicieuses.

Grâce au travail d'un pâtissier, les desserts sont faits sur place. Un détail qui fait toute la différence et qui se remarque aisément dans la fraicheur et la qualité des crèmes brulées, tiramisus et gâteaux.

Même les enfants ne sont pas oubliés, grâce à un menu table d'hôte pensé spécialement pour eux.

Paysages à perte de vue

Partout autour de l'Auberge, la nature déploie ses merveilles. De beaux jardins harmonieux colorent les abords de l'établissement. Les grands arbres matures laissent place, par endroits, à une vue époustouflante, plongeant sur une vallée verdoyante. Juste en bas, on peut apercevoir l'Abbaye Val Notre-Dame et la vaste forêt qui l'entoure.

De nombreux mariages sont célébrés à l'Auberge de la Montagne Coupée, où plusieurs magnifiques salles sont disponibles, dont une pouvant accueillir 350 personnes. D'immenses terrasses permettent également de festoyer en plein air en savourant la vue splendide et le soleil couchant.

Deux grands chalets sont également offerts en location et peuvent loger des familles entières. Il est également possible de profiter d'une piscine intérieure et d'un sauna, ainsi que des soins de massothérapie.

Visiter
1000, chemin de la Montagne Coupée, Route 131, Saint-Jean-de-Matha
montagnecoupee.com

Geneviève Quessy se destinait dès l'enfance au journalisme culturel et agricole. Aussi, avant même d'entamer ses études en journalisme, elle a étudié l'agriculture biologique, puis l'histoire de l'art, la littérature et le cinéma. Sa passion ne faiblit pas! Elle est journaliste généraliste depuis 2007, spécialisée en agroalimentaire, et couvre principalement l'industrie des boissons alcoolisées, la scène gastronomique et les expériences agrotouristiques. Elle parcourt le Québec d'est en ouest, pour mettre en lumière les artisans du bonheur et leurs créations gourmandes.

© Photos : La Source Bains nordiques

L'ART DE L'EXPÉRIENCE THERMALE

DU ONSEN JAPONAIS AUX SPAS QUÉBÉCOIS

J'ai toujours adoré les expériences thermales. Mais c'est au fil d'un long voyage de plusieurs mois à travers l'Asie, l'Océanie et l'Europe que cette passion s'est transformée en véritable obsession. **Par Aurélie Tisseur**

En Australie, je me suis jointe à des locaux pour profiter d'un sauna mobile, posé face à l'océan, au bord des Northern Beaches de Sydney. J'ai aussi appris à apprivoiser le froid par la respiration, lors d'un bain de glace à 5°C, dans un spa de Melbourne. Au Japon, j'ai savouré le calme des onsens traditionnels après une longue randonnée dans les Alpes japonaises. Et finalement, en Suède, j'ai goûté au contraste saisissant d'un magnifique sauna sur pilotis à Malmö, avant de plonger, toute nue, dans la mer glacée. Chaque fois, j'ai retrouvé le même rituel : alterner le chaud et le froid en silence, et me laisser porter par un bien-être à la fois apaisant et énergisant, une pratique que je rêve maintenant d'intégrer à mon quotidien.

Depuis mon retour au Québec, je me demande pourquoi, dans un pays où l'hiver dure la moitié de l'année, cette tradition n'est pas encore ancrée plus profondément dans nos habitudes. Notre climat s'y prête pourtant si bien! Heureusement, plusieurs endroits ici offrent aussi cette expérience bien-être, voici donc une sélection de quatre destinations idéales pour commencer à intégrer ce rituel cet automne.

Spa Natur'Eau

Au cœur de Mandeville, le Spa Natur'Eau marie authenticité et nature dans un espace qui inspire le bien-être. Le parcours thermal traditionnel comprend des bains chauds extérieurs, un bain nordique, un sauna finlandais, un bain turc, un coin feu ainsi que plusieurs aires de détente. Le décor en bois, rustique et naturel, me rappelle les rituels nordiques que j'ai adorés à l'étranger. Ici aussi, on retrouve un bistro où il est possible de prolonger la détente grâce à une grande fenestration qui offre une vue magnifique sur la nature environnante. Les produits du Fumoir de St-Damien y sont à l'honneur, on en profite donc pour se régaler de leur délicieux saumon fumé.

Chalet à louer : Hinterhouse, Cime, Beside et Moksa Spa

Pour ceux qui rêvent d'une expérience thermale dans un cadre plus intime, les chalets locatifs avec spa comme Hinterhouse, La Cime, Beside Habitat ou Moksa Spa sont les options parfaites. De Lanaudière aux Laurentides, en passant par l'Outaouais, que ce soit en pleine nature ou en bordure de lac, ces chalets combinent confort moderne, esthétisme et bien-être, avec accès à des saunas, spas extérieurs et bassins froids. Le calme complet et la liberté de rythmer ses rituels selon ses envies ajoutent une dimension unique à l'expérience. Ces petits havres de paix sont idéals pour débuter ou prolonger la découverte du rituel chaud-froid, en plus d'entamer l'automne tout en douceur. Alors, pourquoi ne pas s'offrir une petite escapade détente qu'on prolonge sur quelques jours.

La Source Bains Nordiques

Nichée dans la forêt de Rawdon, sculptée à même la montagne, La Source est un incontournable de la région. Son parcours thermal complet propose tout ce qu'il faut : saunas sec et humide, chutes thermales, tourbillons extérieurs, bains nordiques et espaces de détente. Que ce soit après une journée de plein air ou simplement pour s'évader, ce lieu offre un cadre chaleureux et apaisant. Pour prolonger l'expérience, il est également possible de s'attabler au Bistro La Source pour un moment gourmand aux saveurs locales.

Spa de l'Auberge aux Quatre Matins

Plus intime et tout en simplicité, le Spa de l'Auberge aux Quatre Matins offre une expérience thermale plus abordable, mais tout aussi apaisante. Alors que les matinées sont réservées aux résidents de l'Auberge, le spa est accessible à tous en après-midi et réservé aux personnes âgées de 18 ans et plus. À l'image des autres établissements, celui-ci offre également un parcours complet, avec des bains chauds, un sauna sec, un bain nordique et plusieurs aires de détente. On y retrouve donc tout le nécessaire pour une expérience thermale réussie : un lieu de calme, loin des distractions, où le corps et l'esprit prennent le temps de se déposer.

La Source Bains nordiques

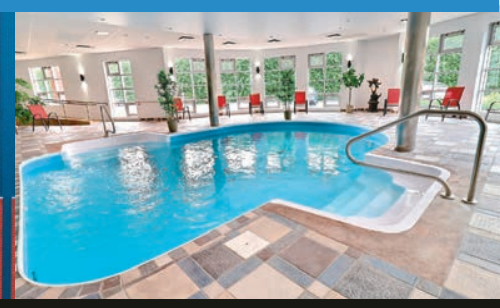
Entre quotidien et grandes aventures, **Aurélie Tisseur** nourrit une passion insatiable. Ses 16 mois autour du monde lui ont appris à savourer l'imprévu et à cultiver sa curiosité. Portée par un grand besoin d'air frais et de liberté, elle répond toujours à l'appel de l'extérieur : pistes enneigées, sentiers de randonnée, routes à vélo ou eaux fraîches d'un lac. Entre deux escapades, elle plonge dans ses lectures et nourrit sa passion pour l'écriture. Son âme épicurienne l'entraîne aussi dans une quête constante des meilleures expériences culinaires.

GESTION IMMOBILIÈRE
MMTP

Deux résidences, une seule promesse: vous offrir la qualité de vie que vous méritez!

Des soins évolutifs et personnalisés, allant des besoins de base aux soins plus spécialisés.

Un milieu de vie sécuritaire et convivial pour personnes autonomes. Aussi, nouvel espace de restauration dès fin septembre !



Marie Clothilde

600, rue Saint-Louis, Joliette - (450) 756-4282 - marieclothilde.com

Manoir Louis Jolliet

360, F.H. Jones, Joliette - (450) 756-4499 - manoirlouisjolliet.com

>1301880