

**GABRIELLE
DESROSIERS
CHEZ
LANGAGE
PLUS**

UN CHAOS SIGNIFICATIF

PAGES M2 ET M3





Directrice générale du Conservatoire de musique de Saguenay, Louise Bouchard annonce que 83 élèves sont inscrits en vue de la rentrée, soit 13 de plus qu'il y a un an. — PHOTO COURTOISIE

**LE NOMBRE D'INSCRIPTIONS
EST PASSÉ DE 70 À 83**

PLUS D'ÉLÈVES À LA RENTRÉE AU CONSERVATOIRE DE SAGUENAY

DANIEL CÔTÉ

dcote@lequotidien.com

Le Conservatoire de musique de Saguenay se porte mieux que jamais, comme l'illustreront les 83 élèves qui s'y rassembleront à la rentrée. Toutes disciplines confondues, l'institution nichée sur la rue Jacques-Cartier, à Chicoutimi, accueillera 13 étudiants de plus qu'au début de l'année précédente.

« Pour retrouver autant d'élèves chez nous, il faut remonter à la fin des années 1990 ou au début des années 2000, a souligné la directrice générale, Louise Bouchard, au cours d'une entrevue accordée au *Progrès*. Nous sommes très contents de cette progression. Il s'agit d'une remontée extraordinaire par rapport à la situation qui prévalait en 2014, alors qu'on n'avait que 34 élèves. »

À ce moment-là, une menace de fermeture planait sur le conservatoire. La mobilisation effectuée par les membres de l'équipe avait permis de renverser la situation. Peu à peu, les effectifs se sont appréciés, tandis que de nouvelles classes ont été ouvertes. Le retour du chant parmi les disciplines enseignées, de même que l'ajout de la guitare, il y a un an, s'inscrivent dans cette foulée.

« L'intérêt pour la classe de guitare a contribué à la hausse du nombre d'inscriptions en vue de la prochaine session, tout comme la possibilité, pour les élèves du secondaire, d'étudier en chant. En plus, nous avons reçu davantage de candidats lors des auditions, soit une quarantaine, au lieu de 28 ou 30 », fait observer Louise Bouchard.

Elle ajoute un autre facteur dont a profité le réseau des conservatoires. Il s'agit de l'augmentation du nombre de places disponibles à la rentrée, une décision du gouvernement provincial qui, manifestement, répondait à un besoin. Quant au prochain défi, au Saguenay-Lac-Saint-Jean, il consistera à susciter des vocations dans les disciplines un peu moins populaires.

« Nous avons beaucoup de gens qui sont inscrits en violon, en guitare et en piano, mais c'est plus difficile pour les vents. Comme il y a moins d'harmonies scolaires au secondaire, ça réduit l'accès à cette famille d'instruments. Il reste donc du travail à faire pour rendre la musique accessible à tous », constate Louise Bouchard.

GABRIELLE DESROSIERS CHEZ LANGAGE PLUS

CE QUE LES FAUX ARTÉFACTS ONT À DIRE DE VRAI



MARC-ANTOINE CÔTÉ

macote@lequotidien.com

C'était en 2013. Lors d'un périple en Europe, majoritairement passé en sol italien, l'artiste originaire de Québec allait découvrir, en pleine forêt autour de Florence, ce qu'elle croyait être de véritables ruines gréco-romaines. « C'était comme des colonnes, avec une statue cassée, très clichée », se souvient-elle.

Gabrielle Desrosiers croirait encore aujourd'hui à cette trouvaille improbable, si on ne lui avait pas expliqué entre-temps qu'il s'agissait en fait d'une illusion, intentionnellement mise en place par le propriétaire des lieux pour mettre ceux-ci en valeur.

Quoique décevant pour la jeune

En entrant chez Langage Plus, jusqu'au 27 août, les visiteurs risquent de tomber sur de bien curieuses mises en scène, réunissant par exemple au sein d'un même collage 3D le pape Jean-Paul II, des images du 11-Septembre et un vieux flip phone. Elles sont l'œuvre de Gabrielle Desrosiers, devenue maître dans l'art de créer de « faux artéfacts pour le futur », depuis qu'elle est elle-même tombée dans un panneau similaire, lors d'un voyage en Italie.



L'exposition de Gabrielle Desrosiers est présentée jusqu'au 27 août chez Langage Plus, à Alma. — PHOTO LE PROGRÈS, GIMMY DESBIENS

voyageuse qu'elle était, ce dénouement allait être des plus profitables pour l'artiste en elle, influençant depuis sa pratique. « C'est l'idée de la manipulation d'un objet ou d'une matière qui a un peu une signification déjà. C'est de prendre quelque chose qui a un langage, mais de le manipuler pour transformer sa signification ou pour tromper, un peu comme une sorte de leurre », explique la principale intéressée.

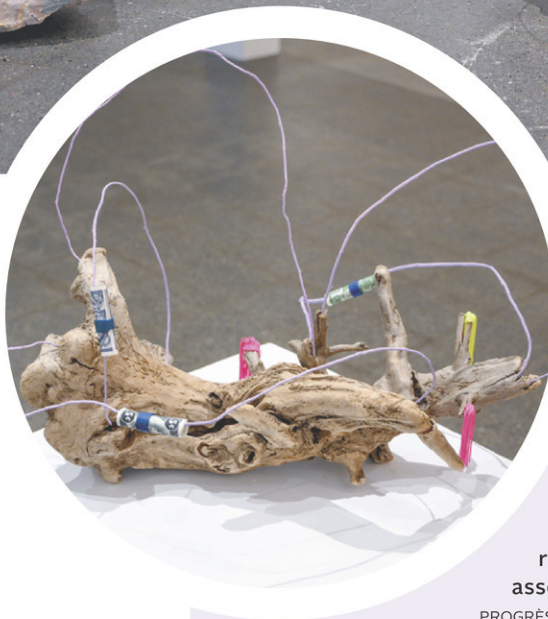
À l'inverse d'un archéologue, donc, dont le rôle consiste à creuser, couche par couche, pour accéder aux traces d'une époque révolue, Gabrielle Desrosiers donne dans l'accumulation. Celles d'objets, trouvés ici et là au fil de ses voyages notamment, et qui placés ensemble en viennent à perdre leur signification respective, pour en gagner une nouvelle.

« Moi, j'assemble au lieu de sculpter, d'enlever. J'accumule. J'utilise des choses qui existent déjà, et je les transforme pour que ce soit autre chose. C'est ça, mon processus artistique. C'est ça qui m'intéresse dans ma pratique. »

UNE (TROP) GRANDE COLLECTION

Celle qui a d'abord étudié en scénographie, avant de se diriger vers les arts visuels, puise pour ce faire à même sa grande « collection » – trop grande de son propre aveu –, qui se compose de tout et de rien. Des roches, des bouts de bois, des objets étranges, des restants de matière. Autant de choses qui la suivent, au fil du temps, jusqu'à trouver une place appropriée dans l'une de ses œuvres.

Dans l'exposition chez Langage Plus, par exemple, d'ailleurs



intitulée *Mais qu'est-ce que vous êtes venu faire icitte*, il y a entre autres référents ces nombreuses images de plongée sous-marine, dénichées dans diverses revues. C'est « l'intuition » de Gabrielle Desrosiers qui les a amenées sur la rue Collard, à Alma, mais elles n'en résonnent pas moins fort, au sein de cette proposition éclatée.

La plongée, explique l'artiste, c'est souvent la recherche d'artefacts enfouis dans les profondeurs. C'est aussi toute une accumulation de choses dans nos océans, comme les traces d'un passage vers une ère industrielle, puis de consommation.

« Toutes ces choses qu'on produit, soit ça flotte et ça pollue, soit ça va dans le fond et ça devient des trésors mystérieux, un peu perdus, comme des artefacts. S'ils sont retrouvés, ils donnent beaucoup de contexte sur une civilisation, sur une époque, sur une culture », illustre-t-elle.

POUR VISITEURS PRÉSENTS ET FUTURS

Gabrielle Desrosiers aime bien s'imaginer des gens du futur, aux référents bien différents, tomber sur ses œuvres, et en faire leur propre lecture. Peut-être devineraient-ils un narratif bien précis à travers ces assemblages, pourtant porteurs de trop de signifiants pour ne signifier qu'une chose, justement.

L'artiste puise à même sa grande collection d'objets, composée de tout et de rien, pour créer ses assemblages. — PHOTO LE PROGRÈS, GIMMY DESBIENS

Gabrielle Desrosiers s'amuse notamment à créer des roches en papier mâché, qu'elle relie entre elles à l'aide de cordes. Comme si un plongeur voulait les extirper de l'océan... — PHOTO LE PROGRÈS, GIMMY DESBIENS

construire leur propre récit, à partir de ceux-ci. Ou capter ces petites réflexions bien ordonnées, laissées derrière par l'artiste, dans un chaos aussi coloré qu'entier.

Certains, comme la créatrice de l'expo lors de son voyage en Italie, croiraient sûrement percevoir les vraies traces d'une vraie civilisation, ayant vécu à une vraie époque. Alors que d'autres risqueraient de voir clair dans son jeu, pistés par ces billets d'argent – mi-américain, mi-Canadian Tire – suspendus au plafond chez Langage Plus, comme un ultime symbole de l'illusion.

« L'argent est aussi le symbole commercial, qui nous ramène un peu à une idée de production de tous ces objets-là, de trace qui est laissée. C'est la base, l'argent, de tout ce système capitaliste. »

Dans tous les cas, tous les visiteurs, présents ou futurs, risquent effectivement de se demander ce que tous ces objets sont venus faire « icitte », à Alma. Mais en regardant bien, ils pourront



La proposition de Gabrielle Desrosiers est remplie de ces collages 3D qui mènent le visiteur dans toutes sortes de directions. — PHOTO LE PROGRÈS, GIMMY DESBIENS

FESTIVAL DE LA CHANSON DE GRANBY

UNE QUATRIÈME PRÉSENCE POUR MAXIM DOUCET

MARC-ANTOINE CÔTÉ
macote@lequotidien.com

On pourrait croire que Maxim Doucet arrivera en terrain connu, cet

été, au Festival international de la chanson de Granby, lui qui à seulement 16 ans en sera à une quatrième participation au volet Jamais trop tôt. Mais c'est justement dans la nature de l'événement de

sortir ses participants de leur zone de confort, au grand bonheur, d'ailleurs, de celui qui y sera cette fois le seul représentant du Saguenay-Lac-Saint-Jean.

« La seule chose qui va m'aider un peu avec mes quatre ans d'expérience, c'est de me repérer sur le site de [l'Université] Bishop's », rigole d'entrée de jeu l'Almatois d'origine en entrevue avec *Le Progrès*.

Pour le reste, il sait qu'il explorera une fois de plus des sentiers jusque-là inexplorés, tant sur le plan musical qu'humain, et que ses mentors le pousseront dans une nouvelle direction. « Chaque année, ils nous amènent plus loin pour qu'on s'améliore encore. »

Parmi ceux qui aident ces jeunes artistes à faire quelques pas de plus vers l'avant, il y a Andréanne A. Malette, directrice artistique du projet, qui joue un peu le rôle de « maman » sur place. Présente dès le processus d'auditions, à travers lequel Maxim Doucet se dit choyé d'avoir pu passer une quatrième fois, c'est elle qui imagine le grand spectacle du volet Jamais trop tôt et qui coordonne sa mise en place avec ses participants, tous âgés entre 14 à 17 ans.

« On a déjà reçu nos chansons. En ce moment, on est en train de travailler là-dessus, de les apprendre un peu. Une fois qu'on va arriver là-bas [le 8 août], on va mettre ça en place avec le band. C'est là aussi qu'on va travailler des chorégraphies, nos déplacements, tout ce qui va être nos harmonies vocales. En cinq jours, on construit tout le spectacle », s'enthousiasme Maxim Doucet.

UN UNIVERS ÉCLATÉ

Ce résultat final, qui sera présenté le dimanche 13 août, à 19 h 30, au Palace de Granby, comprendra un total de 24 chansons, pour 24 participants. Toutes écrites par des jeunes entre 14 et 17 ans, puis mises en musique par d'anciens artistes du Grand concours du Festival. Comme un grand « Buffet des Continents » musical, image en riant Maxim Doucet, assurant qu'il y en a pour tous les goûts et tous les styles.



À seulement 16 ans, presque 17, Maxim Doucet en sera déjà à une quatrième présence au volet Jamais trop tôt du Festival de la chanson de Granby. —PHOTO COURTOISIE

Un répertoire qui se moule parfaitement à son univers, finalement, alors qu'il se dit autant à l'aise sur une chanson rap que country, et autant doté du sens du spectacle que de la sensibilité nécessaire pour verser dans l'émotion.

« Je me décrirais avant tout comme quelqu'un de très polyvalent. [...] Je me découvre un peu en ce moment dans mon univers artistique. J'aime vraiment ça découvrir tous les styles. Je n'ai pas peur d'aller partout, de tout essayer », dit celui qui a récemment commencé à composer sa propre musique.

UNE EXPÉRIENCE DE GROUPE

Participant à *La Voix Junior* en 2016, et membre de la troupe de Québec Issime l'été dernier, Maxim Doucet a déjà vécu plusieurs expériences, à l'aube de ses 17 ans. Celle de Jamais trop tôt vient toutefois haut dans son palmarès, en grande partie en raison de l'esprit de groupe qui se crée lors de ces quelques jours, à Granby.

« La particularité, c'est que ce n'est pas un concours. C'est de réunir 24 jeunes qui ont une passion en commun qui est la musique, de les faire manger ensemble, dormir ensemble, travailler ensemble dans le même but collectif de créer un spectacle. Je dirais qu'on réussit chaque année à faire des choses qui me dépassent. Je suis toujours surpris de voir à quel point on réussit à

faire de la magie avec ça. »

La formule est chaque fois la même, mais l'aventure jamais pareille, nuance-t-il, et ce, malgré les visages familiers qui reviennent, année après année. Certains en seront à une troisième participation, alors que plusieurs autres y reviendront pour une deuxième édition. « Parce que dès qu'on y va une fois, on attrape un peu la piqure, on a envie d'y retourner tout de suite. »

Étant inscrit en musique au Collège d'Alma pour l'automne prochain, et passant la majeure partie de son temps à composer ses propres chansons, Maxim Doucet aimerait bien faire de sa passion un métier, d'ici quelques années. Car bien qu'il demeure les pieds sur Terre, conscient de son jeune âge, il se sent sur son X, dans ce milieu.

« Sur une scène, je me sens vraiment à ma place, je me sens bien. Quand je suis devant un public, j'ai l'impression d'être à la bonne place, je ne voudrais pas être ailleurs. [...] C'est des belles choses que je vis, je me considère chanceux. Toutes les fois que je monte sur scène, je dirais que c'est une belle chance pour moi d'apprendre. »

Cette 55^e édition du Festival international de la chanson de Granby se tiendra du 10 au 20 août. En plus des participants du Grand concours et de ceux du volet Jamais trop tôt, des artistes tels que Loud, Paul Daraïche, Bleu Jeans Bleu et Lisa Leblanc seront de l'événement.

« **ÇA FAIT UN BIEN FOU.** LE FILM RAPPELLE PAR MOMENTS LA GRANDE SÉDUCTION. UNE DISTRIBUTION BÉTON [ET UNE] MUSIQUE AUSSI PRÉSENTE QU'ESSENTIELLE. »
SILVIA GALIPEAU, LA PRESSE

« **UNE ŒUVRE RAFRAÎCHISSANTE** EMPREINTE D'ESPOIR ET DE TENDRESSE. UN FILM RÉCONFORTANT AVEC DES PAYSAGES SUBLIMES. »
MAXIME DEMERS, LE JOURNAL DE MONTRÉAL

« **UNE ŒUVRE RADIEUSE.** » « **REMPLE D'HUMANITÉ !** »
ELIZABETH LEPAGE-BOILY, CINOCHÉ KARINE ROBERT, 98.5FM

« **UN VOYAGE PROFONDÉMENT HUMAIN, RÉCONFORTANT, INSPIRANT.** UNE TRAME SONORE RÉJOUISSANTE À SOUHAIT. »
GENEVIEVE BOUCHARD, LE SOLEIL

« **DES PERSONNAGES HAUTS EN COULEUR** REMARQUABLEMENT INTERPRÉTÉS PAR UNE **DISTRIBUTION 5 ÉTOILES ! UN FILM QUI FAIT DU BIEN.** »
NABI-ALEXANDRE CHARTIER, ICI RADIO-CANADA

PATRICE ROBITAILLE GUY NADON ÉLISE GUILBAULT GILBERT SICOTTE SÉBASTIEN RICARD

LE TEMPS D'UN ÉTÉ

SCÉNARIO MARIE VIEN RÉALISATION LOUISE ARCHAMBAULT

letempsdunete-film.com

attraction Québec TELEFILM Québec CINEFILM Québec TVA 14 jours de diffusion FUNDUS QUÉBÉCOIS CRAVE attraction immina films

G PRÉSENTÉMENT AU CINÉMA

f YouTube immina films

JÉRÉMY DEMAY ET LE SPECTACLE NATUREL

MONTREZ SON CÔTÉ NIAISEUX EN DÉPIT DE SES APPRÉHENSIONS



DANIEL CÔTÉ
dcote@lequotidien.com

Le troisième spectacle de Jérémie Demay, *Naturel*, est encore tout frais. La première a eu lieu en mai, à Montréal, dans la foulée des rodages effectués en 2022. Une trentaine de rendez-vous avaient permis à l'humoriste de cerner les contours de cette production dans laquelle il se présente avec autant de candeur qu'il est possible de le faire à l'ère des médias sociaux.

« Le fondement de ce spectacle, c'est le fait qu'on est juste des humains, avec du beau et du moins beau. Pour enlever un masque, par exemple, pour être moi-même sur scène, je montre mon côté niaiseux. Or, au niveau du rire et du retour du public, je n'ai jamais été aussi efficace, ce qui tient à la fois du concept et de l'expérience acquise », a-t-il souligné au cours d'une entrevue téléphonique accordée au *Progrès*.

Comme c'est son habitude, les textes et la mise en scène ont été élaborés avec la complicité de son collègue Gilles Cormier. Celui-ci est né 25 ans plus tôt, mais depuis leur première rencontre, en 2010, le désir de travailler ensemble n'a jamais baissé. À une génération de distance, leur humour est porteur du même ADN.

Ce qui se révèle tout aussi constant, c'est le désir de Jérémie Demay d'intégrer une part d'improvisation dans ses spectacles. Ça passe par des interactions avec le public et même si, parfois, des critiques lui suggèrent d'y aller mollo là-dessus, l'homme ne bronche pas. Il a besoin de cet oxygène pour ne pas avoir l'impression de livrer une cassette. Le même texte, avec le même rendu. Encore et toujours.

« Les échanges avec les gens rendent le spectacle plus vivant, mais évidemment, c'est de l'impro. Avant de sortir une *joke*, je n'ai pas le temps de réfléchir. Je dirais que 80 % du temps, il y a une communion avec la salle, ce qui signifie que dans une proportion de 20 %, ça tombe à plat », analyse l'humoriste, à l'aise avec de tels résultats.

Il croit également que le métier se porte bien, autant qu'avant la pandémie. Il y a énormément de concurrence, mais aussi plein de Québécois qui sont prêts à payer pour s'amuser pendant quelques heures. Avant de mettre *Naturel* sur les rails, cependant, sa propension à douter, à se demander s'il a

enfin conquis le cœur des gens, est revenue le hanter.

« J'avais une appréhension à l'effet qu'ils ne veuillent plus me voir, que les choses s'arrêtent. Perdre mon père très jeune, ça m'a marqué, mais je fais un travail sur moi-même, parce que cette insécurité est lourde à porter. Je veux me libérer de ça », confie Jérémie Demay.

Lui qui a rédigé trois livres centrés sur la croissance personnelle

envisage-t-il de reprendre la plume afin de relater cette démarche? Pas du tout.

« Je n'ai plus rien à dire. Même s'il est agréable d'écrire, d'explorer d'autres parties de moi, même si c'était beau de vivre ça, je crois avoir fait le tour de cette expérience. Je fonctionne à partir de mes envies et là, ce qui m'allume le plus, ce sont les capsules diffusées sur le Web », fait remarquer l'humoriste.

leQuotidien bayard spherefilms

CONCOURS

Gagnez des places pour la première familiale et un des 5 abonnements au magazine POMME D'API

Toupie et Binou^{MC}
LE FILM

LE SAMEDI 5 AOÛT À 10H
AU CINÉMA ODYSÉE

PARTICIPEZ AU
sphere-films.ca/concours

Le concours a lieu du 27 au 30 juillet. Le tirage des 20 laissez-passer quadruples et des 5 abonnements d'un an aura lieu le 31 juillet. La valeur totale des prix est de 1025 \$.

echo MEDIA AU CINÉMA LE 11 AOÛT spherefilms

Jérémie Demay présentera son troisième spectacle, *Naturel*, pour la première fois au Saguenay-Lac-Saint-Jean. Il est attendu les 4 et 5 août, au Théâtre Palace Arvida. Les fans qui ne pourront assister à ces représentations auront l'occasion de se reprendre le 14 mars, au Théâtre C de Chicoutimi, de même que le lendemain, à la Salle Michel-Côté d'Alma. — PHOTO COURTOISIE, ÉRIC MYRE

spiritualité

Les Canadiens nombreux aux Journées mondiales de la jeunesse

Du 26 juillet au 6 août, près de 5000 jeunes Canadiens et Canadiennes se joindront à plus d'un million de jeunes au Portugal dans le cadre des Journées mondiales de la jeunesse (JM), tenues à Lisbonne.

Les JM sont une occasion pour les jeunes en provenance de tous les continents de se réunir dans une ambiance qui allie fête, religion et culture. Lorsqu'ils se joignent aux assemblées dominicales, les jeunes ont souvent l'impression d'être les seuls de leur génération à croire en Dieu. S'il est vrai qu'ils se sentent marginalisés dans leur milieu respectif, le fait de se rassembler ainsi avec d'autres jeunes de leur génération brise ce sentiment. Tout en vivant une expérience humaine avec des jeunes de tous les continents, ces mêmes jeunes peuvent se ressourcer au niveau de leur foi et constater que le message de Jésus Christ est toujours d'actualité.

Au sujet des JM, Benoît XVI a dit :

« C'est beaucoup plus qu'un événement. Il s'agit d'un temps de renouvellement spirituel dont les fruits et les bénéfices rejaillissent sur toute la société. »

D'autre part, à travers une expérience de rencontres avec des gens provenant des quatre coins de notre planète, ces Journées sont une invitation adressée aux jeunes à être des agents et des agentes de paix, d'unité et de fraternité entre les peuples et les nations.

C'est sous le pontificat du pape Jean-Paul II que les JM ont vu le jour. La première édition s'est tenue à Rome en 1985. L'événement s'est ensuite déroulé dans d'autres villes de différents pays : Buenos Aires (1987), Saint-Jacques-de-Compostelle (1989), Czestochowa (1991), Denver (1993), Manille (1995), Paris (1997), Rome (2000), Toronto (2002), Cologne (2005), Sydney (2008), Madrid (2011), Rio de Janeiro (2013), Cracovie (2016) et Panama (2019).

Les JM de 2023 comprennent

deux volets. Du 26 au 31 juillet, le premier volet, appelé « Jours au diocèse », consiste à permettre aux jeunes de se rendre dans différentes régions du pays. Ils séjourneront dans des familles d'accueil, voire possiblement dans des écoles ou dans des églises. À travers certaines activités et rencontres, ils seront appelés à approfondir leur foi. Du 1^{er} au 6 août, le deuxième volet, ayant pour nom « les Événements spéciaux », se déroulera dans la ville principale, soit Lisbonne. Sur différents sites et dans différents milieux, des activités comprenant la Fête de la jeunesse, des catéchèses, de la musique, des événements artistiques, des rencontres sportives et des rencontres spirituelles seront proposées aux jeunes et à leurs accompagnateurs. Le point culminant de ces JM se vivra avec la messe que présidera le pape François le dimanche 6 août.

Avant de se rendre aux JM, chaque diocèse invite les jeunes à se réunir dans des groupes afin d'y

vivre des rencontres préparatoires. Un des responsables d'un groupe me racontait que les rencontres qu'il animait comprenaient quatre volets : humain, spirituel, organisationnel et psychologique. Sur le plan humain, il faut comprendre qu'avant de s'aventurer dans un tel pèlerinage, il faut d'abord créer une cohésion au sein du groupe. Au fil des rencontres, les jeunes étaient invités à mieux se connaître eux-mêmes, et à apprendre à connaître celles et ceux avec qui ils vivront ces Journées. À cela se sont ajoutés l'apprentissage des responsabilités à prendre au sein du groupe et la gestion de conflits et de problèmes. Au Québec, pour parler de chez nous, plusieurs diocèses regroupent des personnes venant de différents milieux ethniques. La création des groupes et les différentes rencontres proposées incitaient les jeunes à apprendre à connaître l'autre, et ainsi à favoriser la rencontre de celui-ci tout en respectant son milieu d'origine, sa culture et sa spiritualité. Chaque groupe était également invité à préparer une ou des activités de financement l'aidant à défrayer les coûts du pèlerinage. Pour ce qui est de l'aspect spirituel, les groupes ont vécu des rencontres de réflexion sur

des thèmes qui sont chers au pape François : l'écologie intégrale, l'amitié sociale et la grande annonce de l'amour de Dieu.

Les JM sont plus qu'un voyage. Il s'agit en fait d'un pèlerinage. Qui-conque a déjà vécu un pèlerinage a déjà fait l'expérience du fait qu'il faut laisser derrière soi le confort de sa maison, de ses habitudes et de sa vie quotidienne. Respect de l'autre et du groupe qui partagent son quotidien, respect du pays hôte, de sa culture et de ses coutumes, composition avec les imprévus du quotidien, vivre dans la simplicité du logement et des repas modestes, patience et solidarité; voilà autant d'aspects qui font d'un pèlerinage une expérience unique de laquelle on retire beaucoup.

Si plusieurs diocèses du Québec seront représentés, notre diocèse le sera d'une certaine façon à travers un jeune père de l'Ermitage Saint-Antoine du Lac-Bouchette, soit Clovis Randriamanantena, qui sera sur place notamment en raison de son implication comme membre du comité de pastorale jeunesse des Capucins.

Jean Gagné, prêtre
responsable des communications
au diocèse de Chicoutimi

LA GRANDE TRAVERSÉE

Le défi d'aventure d'Anabelle Guay.

Grâce aux reportages de notre journaliste Isabelle Pion, suivez la **Grande traversée d'Anabelle Guay**. Cette jeune Sherbrookoise s'est lancée le défi d'effectuer un triathlon revisité entre Sherbrooke et les Îles-de-la-Madeleine pour sensibiliser la population à la place de la **diversité corporelle dans les sports** de plein air.

Soutenue par toute une équipe dont la rameuse océanique Mylène Paquette, **elle parcourt seule 750 km en vélo, 250 km à pied et 250 km à la rame pour un total de 1250 km.**

Ce défi d'aventure que s'est lancée Anabelle raconte une histoire inspirante de détermination et de courage que vous pourrez lire sur toutes les plateformes de La Tribune.



Par Isabelle Pion,
La Tribune.



**LES COOPS
DE L'INFORMATION**

NUMÉRISER LE
CODE QR
POUR SUIVRE
SON PARCOURS



CHRONIQUE ANIMALE

DANS LES COULISSES
DU ZOO SAUVAGEDAVID PAGÉ
Directeur conservation et éducationZOO SAUVAGE
de St-Félicien

Le Parc des sentiers de la nature au quotidien

Le Parc des sentiers de la nature est sans conteste l'attrait le plus célèbre du Zoo sauvage de Saint-Félicien. Avec ses 323 hectares d'étendues sauvages, ses nombreux points d'eau, ses sentiers de train de plus de sept kilomètres de long et ses sites historiques, il représente un défi de taille pour l'équipe du Zoo. Heureusement, nos travailleurs passionnés sont plus qu'à la hauteur. En plus des conducteurs de train, des interprètes du patrimoine et des préposés à l'entretien qui vont travailler dans le Parc, des gardiens animaliers vont également y effectuer des tournées régulières pour assurer le bien-être des nombreux pensionnaires qu'on y retrouve. Cet été, ce sont principalement Mélanie et Mélissa qui vont faire équipe pour prendre soin de ces animaux.

Au cours d'une journée de travail, elles vont veiller au confort et à la santé de dizaines d'animaux, du petit chien de prairie à queue noire au gigantesque bison d'Amérique, en passant par la quinzaine d'attachants

ours noirs qui vont et viennent de part et d'autre du Parc des sentiers de la nature. Évidemment, avec un grand espace à couvrir, Mélanie et Mélissa ne se déplacent pas à pied, ni même en voiturette de golf, comme le font plusieurs autres gardiens animaliers. Elles utilisent une large camionnette dont la boîte a été aménagée pour y avoir accès facilement et pour contenir tout ce dont les animaux ont besoin. Des boîtes sur le côté donnent accès aux différents types de moulée tandis que les branches et le foin sont stockés au milieu. Il y a même un réservoir d'eau sur le dessus!

Ainsi équipées, nos gardiennes vont parcourir le Parc à plusieurs reprises. De cette façon, elles s'assurent de bien observer tous les animaux au cours de la journée et de les nourrir au besoin. Bien que le Parc soit vaste et que plusieurs animaux puissent s'y nourrir naturellement, l'équipe assure tout de même la qualité de la diète en fournissant des aliments particuliers,

par exemple de bons fruits et des légumes pour nos deux grizzlis. Cela a aussi pour avantage d'attirer les animaux en bordure des sentiers pour le plaisir des visiteurs à bord du Train boréal.

Bien sûr, le travail de gardien animalier ne consiste pas qu'à nourrir les animaux. Au cours de leur journée, Mélanie et Mélissa vont également écurer, nettoyer des mangeoires et ramasser de nombreux paquets de branches, une tâche qui demande de bons bras! C'est d'ailleurs quelque chose que nos gardiens font assidûment, hiver comme été, beau temps ou mauvais temps. Cependant, même si le travail présente parfois des défis de taille avec la météo, les gardiens s'entendent tous pour dire que travailler à l'extérieur, dans la nature, auprès de magnifiques espèces, en vaut largement la peine.

Pour le moment, nos deux gardiennes profitent de la bonne température. C'est d'ailleurs un excellent moment pour venir nous visiter et les balades en train sont sensationnelles. Les panaches des wapitis et des orignaux atteignent une taille impressionnante, les ours noirs se la coulent douce près des sentiers et les bébés de l'année commencent à découvrir le monde qui les entoure. Au palmarès des coups de cœur, on compte

les jeunes bœufs musqués rondelets, les minuscules chiens de prairie qui sortent enfin du terrier et les jolis bisons dans leur robe caramel, qui changera de couleur d'ici quelques semaines.

Ces scènes naturelles sont toujours un plaisir à contempler et on comprend facilement pourquoi nos gardiennes adorent le secteur dans lequel elles passent leur été. Cela vient avec des responsabilités. Après tout, il faut toujours s'assurer que les animaux ne manquent de rien! Cependant, Mélanie et Mélissa, comme leurs collègues des autres secteurs, suivent leur passion pour la nature et c'est ce qui fait d'elles de formidables gardiennes animalières.



—PHOTO COURTOISIE, ZOO SAUVAGE DE SAINT-FÉLICIEEN

EN
VEDETTESAVIEZ-VOUS
QUE ?

Le véhicule du Parc des sentiers de la nature est chargé de nombreuses gammes de moulée, de grain ou de croquettes. Cela permet de répondre aux différents besoins des nombreuses espèces du Parc. On trouve par exemple une moulée spéciale pour les orignaux, de petits cubes pour les chiens de prairie et des chaudières de grain mélangé pour les bernaches. Dans l'habitacle de la camionnette, il y a même un compartiment pour la nourriture des ours, ce qui permet de la distribuer facilement sans avoir à sortir.



Mélissa et Mélanie chargent leur véhicule de moulée, de branches et de foin avant le grand départ du matin. Elles feront quatre grandes tournées du Parc au cours de leur journée, qui les conduiront auprès de chacun des animaux du Parc des sentiers de la nature. — PHOTO COURTOISIE, ZOO SAUVAGE DE SAINT-FÉLICIEEN

NOM: Jacques
ESPÈCE: Bison d'Amérique
NOM BINOMINAL: Bison bison
ORDRE: Cétartiodactyles
FAMILLE: Bovidés
SEXE: Mâle
ÂGE: 14 ans
TEMPÉRAMENT: Calme
ALIMENT PRÉFÉRÉ: La moulée
ACTIVITÉ PRÉFÉRÉE: Brouter
SECTEUR AU ZOO: Parc des sentiers de la nature

RÉGAL.

SIX ROUGES POUR LES VACANCES

PLANÈTE VINS



NATALIE RICHARD
Collaboration spéciale
natalierichardmedia@gmail.com

Du plaisir en toute simplicité avec des rouges de soif, de détente et de grillades, à 25\$ et moins. Sortez vos verres de vacances, on part en Italie, en Espagne et au Portugal, avec une escale à Bordeaux et un petit détour en Afrique du Sud.

1 THE DRIFTER CINSAULT SWARTLAND MALMESBURY 2022

17,70\$ • 13 057 997 • 13% • 1,6 g/L
L'expression du cinsault de la région du Swartland en Afrique du Sud est toujours unique et fabuleuse. Celui-ci est particulièrement juteux et d'un fruit éclatant aux notes de grenade qui explosent en bouche. Du beau jus de soif avec de la matière. Un vin racé qui s'exprime sur plusieurs niveaux de saveurs, du fruit aux épices douces sur une finale texturée qui perdure. À boire à l'apéro avec un plateau de charcuteries et de fromages ou en pique-nique avec des ciabattas au poulet rôti.

2 MIRAFIORE LANGHE 2020

25,45\$ • 14 239 469 • 14% • 1,7 g/L

Un bon nebbiolo du Langhe, aux notes de framboise et de réglisse. Un vin gouleyant aux notes légèrement épicées dans une finale juste assez tannique pour bien accompagner vos viandes grillées. À décanter au moins une heure avant le service. Une petite note sur le producteur Casa E. di Mirafiore: c'est une étiquette associée à Fontanafredda, un des vignobles pionniers du Barolo. **B**

3 CHÂTEAU BUJAN CÔTE DE BOURG 2020

23,25\$ • 862 086 • 14% • 2,4 g/L
Sublime nectar bordelais, d'une qualité constante et d'un rapport qualité-prix imbattable. Soyeuse et veloutée, sur des tannins fondus aux arômes grillés et vanillés, cette cuvée du millésime 2020 est composée à 75% de merlot, 24% de cabernet sauvignon et 1% de cabernet franc. À déguster en apéro avec des petits feuilletés et à table avec une bavette à l'échalote ou du canard. Bref, un classique prêt à boire et polyvalent qu'on devrait toujours avoir sous la main.

4 DOUROSA DOURO 2019

20,10\$ • 12 640 232 • 13,5% • 3,3 g/L

Je n'oserais même pas le qualifier d'entrée de gamme, bien qu'il soit le petit frère des cuvées La Rosa de Quinta de la Rosa, une maison de porto exceptionnelle, située aux abords du Douro près de Pinhão. Un autre incontournable à un prix imbattable. Des arômes de fleur et de fruit qui nous transportent vers un rouge à la fois gourmand et bien concentré. La richesse des fruits noirs épicés s'équilibre sur

une structure tannique impeccable qui complète l'ensemble. On remarque une longue finale à la fois suave et tonique. Le vin parfait pour accompagner vos cuissons sur feu de bois.

5 RAVASQUEIRA RESERVA DA FAMILIA ALENTEJO 2020

19,25\$ • 14 134 114 • 14% • 3,6 g/L
Au Portugal, c'est dans la chaude région de l'Alentejo que la syrah a trouvé sa meilleure expression et, quand elle est combinée au touriga national, c'est une bombe de puissance et de concentration. Un vin très ensoleillé aux notes de fruits

noirs comme la prune et le cassis bien torréfiés et qui ne manque pas de nuances dans sa vigueur. Le vin de steak par excellence, pensez bifteck d'ailou ou tomahawk.

6 OTONAL RESERVA SELECCION ESPECIAL RIOJA 2018

18,40\$ • 12 560 591 • 13,5% • 1,6 g/L

Un incontournable pour les amateurs de tempranillo de la Rioja espagnole. D'un fruit soyeux et d'une puissance maîtrisée, bien équilibré et prêt à boire. On y trouve des notes de fraise et d'épices douces dans un ensemble élégant et très

agréable à déguster. Le groupe Bodegas Olarra est une grande entreprise qui comprend trois vignobles et quatre sous-étiquettes dont Cerro Anon qu'on retrouve aussi en SAQ. Bodegas Olarra qui est établi depuis 1973 dans la Rioja Alta, a la particularité d'avoir un cellier de 111 dômes de forme hexagonale, conçu ainsi pour protéger les vins des changements soudains de température.

B BIO

Pour des suggestions quotidiennes de vins, suivez-moi sur Instagram @nrartdevivre ou sur mon site natalierichard.com.



Du rouge pour les vacances. — PHOTO COLLABORATION SPÉCIALE, NATALIE RICHARD



BIÈRES

La slush comme alternative

PHILIPPE WOUTERS

CHRONIQUE

philippe.wouters@lescoops.ca



Il y a quelques années, lors d'un Festibière à Gatineau, l'un des organisateurs a eu l'idée d'offrir des *slushs* à la bière comme alternative aux festivaliers ne souhaitant pas nécessairement savourer du houblon tout au long de la

soirée. L'initiative a connu un certain succès, mais elle était loin de révolutionner le monde de la bière... Les temps ont changé.

En début de semaine, assis confortablement à la terrasse de la microbrasserie La Barberie,

j'ai été très surpris du nombre de *slushs* alcoolisées servies. La moitié des plateaux de service était composée de *slushs* à la Mega Fruit Raptor, la bière phare aux fruits de la brasserie. Non seulement les bières du menu étaient souvent choisies par de nombreux consommateurs sur place, mais la barbotine semblait également séduire une clientèle en quête d'une alternative à la bière. Après un petit sondage maison auprès des consommateurs, il s'est avéré que la *slush* à la bière est la boisson choisie par ceux qui n'aiment pas la bière, mais qui souhaitent accompagner leurs amis amateurs de boissons houblonnées.

En explorant les réseaux sociaux, il s'avère que l'initiative de la Barberie n'est pas unique; de plus en plus de brasseries proposent quelques versions de *slushs* pour attirer une clientèle qui ne boit pas de bière, ou pour offrir une option plus sucrée, par exemple. Cela semble porter ses fruits, car les publications sur Facebook annonçant l'arrivée d'une machine à *slush* sont populaires et largement partagées.

Il faut dire que les brasseries ont trouvé un moyen de contourner la loi en proposant autre chose que leurs bières brassées sur place. Le salon de dégustation d'une brasserie ne peut offrir que ses propres bières, mais il n'est pas interdit de vendre des cocktails à la bière et, pourquoi pas, de les refroidir dans une machine à *slush*. C'est une façon d'augmenter les ventes et, parfois, de s'assurer qu'un groupe de consommateurs qui ne souhaite pas boire une seconde bière se laissera tenter par un verre de *slush*.

La microbrasserie Jackhalop, basée à Plessisville, propose deux versions : une version IPA et mangue, composée d'une purée de mangue mélangée à une IPA aux notes aromatiques tropicales et à la finale houblonnée, ainsi qu'une version framboise — de son champ — et crème, offrant une sensation très proche d'un lait frappé alcoolisé. La première présente les caractéristiques du houblon derrière

MONSIEUR COCKTAIL



PHOTO MAËLLA LEPAGE

BEACH MARTINI

EN RAPPEL

MONSIEUR COCKTAIL



PATRICE PLANTE

Collaboration spéciale

INGRÉDIENTS

- 1,5 oz de vodka
- 0,5 oz de sirop de vanille
- 0,5 oz de sirop de pêche
- 0,5 oz de jus de canneberge pur
- Tranche de pêche (pour décorer)

PRÉPARATION

- 1 Dans un shaker, mélanger tous les ingrédients avec de la glace.
- 2 Filtrer au tamis fin dans un verre à martini ou une coupe refroidie.
- 3 Décorer d'une tranche de pêche.



— PHOTO BRASSERIE TOLTÈK

une belle note aromatique de mangue, tandis que la seconde est perçue comme un dessert. Le projet est en phase test, comme dans beaucoup d'autres établissements.

VERS UN ENGOUEMENT EN CANETTE ?

Si la démocratisation des machines à *slush* dans les brasseries se fait en douceur, c'est surtout parce que le public a changé ses habitudes de consommation et est plus ouvert à ce genre de produits. Certes, de nombreux amateurs de bière préféreront rester fidèles à leurs lagers, rouses et IPA, mais un segment de jeunes consommateurs a l'habitude d'acheter « Smoothie Sour », « Milkshake IPA » et autres bières aux sucres et fruits ajoutés.

D'ailleurs, certaines brasseries misent sur le phénomène de la bière *slush* en proposant des options à faire à la maison. La

brasserie Saint-Bock suggère une gamme de bières aromatisées qu'elle vous invite à mixer avec de la glace dans un mélangeur. J'ai essayé, mais je ne suis pas le public cible.

Vivons-nous un changement radical vers les bières sucrées ? Depuis les années 90, plusieurs brasseries ont toujours proposé des boissons alcoolisées et sucrées. Souvenez-vous de la Boomerang ou de la Tornade, deux gammes à base de malt, aromatisées au sirop. Aujourd'hui, ce sont les microbrasseries qui plongent à pieds joints dans ce concept et la magie des réseaux sociaux fait le reste.

Cependant, l'alternative d'offrir des *slushs* ou des cocktails à la bière dans les salons de dégustation semble s'installer durablement, d'autant plus que cela augmente les ventes de la brasserie, en offrant une alternative ou une raison de renouveler les consommations.

TOIT&MOI

UN JARDIN AUTOFERTILE DANS SA COUR

MARIANNE GUAY

mguay@lequotidien.com

Motivée par un désir de devenir autosuffisante, Marie-Josée Larouche s'est informée et a suivi un cours afin de développer son propre jardin autofertile à la maison. Le 25 juin dernier, alors accompagnée des autres membres qui ont participé à la formation en ligne ailleurs au Québec, elle s'est lancée dans la préparation de son jardin qui a des allures de petit écosystème où pousse de nombreux végétaux comestibles.

C'est que comme elle l'explique, le but du jardin autofertile, ou de la permaculture 2.0 comme l'appelle le formateur, est de recréer un espace qui ressemble à la nature. On désire donc être aidé par les êtres vivants, tels que les insectes, les micro-organismes, les oiseaux, les rongeurs. Tous sont les bienvenus. Pendant la visite du Progrès, il a d'ailleurs été possible de voir une petite grenouille dans un plan d'eau aménagé. Mme Larouche en a profité pour expliquer que l'observation du jardin autofertile est une pratique importante et qu'elle allait noter l'arrivée de cette nouvelle espèce.

À l'intérieur de son jardin qui a la forme d'une alvéole, puisque Mme Larouche possède des ruches, on

retrouve une quantité impressionnante de végétaux. Des fraises, des framboises, des artichauts, des asperges, des poivrons, des concombres et des bleuets, pour ne nommer que ceux-là. Éventuellement, des vignes prendront aussi d'assaut les tiges métalliques qui façonnent le jardin, ce qui produira une ambiance particulière.

« Ça demande de la mise en place, ça demande de la préparation », tel que l'avoue Marie-Josée Larouche. C'est d'ailleurs l'étape la plus longue selon cette dernière, mais elle a reçu l'aide du formateur Réjean Roy et de sa fille afin de faire les plans de l'aménagement. Pendant la formation, les règles de base de la permaculture 2.0 sont abordées, les étapes de planification, l'aménagement, les besoins des plantes, tout ce qu'il faut savoir afin de créer un jardin autofertile est expliqué. De plus, il y a une grande coopération entre les participants de la formation, ce qui fait en sorte que Marie-Josée Larouche a pu

Elle y a mis des plans de bleuets.

-PHOTO LE PROGRÈS, MARIANNE GUAY



être aidée de plusieurs personnes pour la mise en place de son jardin le 25 juin.

Maintenant que son jardin est en place, il lui reste les derniers détails de finition à régler. Une fois à capacité maximale, ce qu'elle prévoit dans deux ans, son jardin devrait produire près de 15 fois plus de produits à récolter qu'un jardin standard, puisque tout l'espace est optimisé, qu'il y a une circulation d'eau et qu'il y aura un équilibre systémique. Le mélange de feuilles qui est placé sur les buttes du jardin permet aussi de réduire considérablement le nombre de mauvaises herbes qui poussent, ce qui ne représente plus que quelques heures de désherbage par année. « En dessous, il y a du carton, donc ça va empêcher la mauvaise herbe de vouloir repousser et il y a du copeau, mais [...] il y en a encore à mettre. Je n'ai comme pas tout à fait fini », souligne-t-elle pendant la visite.

Un système d'eau lui permet également d'arroser efficacement son jardin, mais sans que les allées ne soient inondées, et le mélange de feuilles, de carton et de copeaux permet de garder l'humidité du sol. « Ça garde l'humidité et ça fait que toutes les petites bestioles qui sont en dessous vont se nourrir de ça, donc elles vont rester là, car elles ont envie d'être là. On a des plans d'eau, qui sont en fait des petites piscines qu'on achète, et en dessous, il y a un gros tas de roches. Donc ça demande de la préparation », convie-t-elle.

Puisqu'elle devrait avoir beaucoup plus de fruits et de légumes que sa famille pourra en consommer au terme de la deuxième année, Mme Larouche a l'intention d'en faire profiter la communauté, d'autant plus qu'elle sait bien que ces produits sont de plus en plus



On peut déjà voir quelques produits apparaître dans le jardin. -PHOTO LE PROGRÈS, MARIANNE GUAY



Selon Marie-Josée, un jardin autofertile doit avoir des plans d'eau. -PHOTO LE PROGRÈS, MARIANNE GUAY

chers et pas toujours frais du jour dans les épiceries.

LA SUITE

La dame passionnée par le concept souhaite d'ailleurs faire visiter ses installations pour que d'autres puissent se lancer dans le projet. Au cours des dernières semaines, Marie-Josée Larouche a publié des annonces sur les réseaux sociaux pour offrir la chance aux gens intéressés de visiter et de prendre des informations sur les jardins autofertiles. Elle prend

donc note actuellement des personnes intéressées pour créer un groupe afin d'organiser une visite lorsque son jardin sera plus avancé, probablement à l'automne. Des projets pleins la tête, d'autres petits éléments pourraient s'ajouter à la visite, si elle parvient à tout mettre en place.

Si cela vous interpelle, vous pouvez la rejoindre par courriel au mjarouche21@gmail.com. Si c'est la formation donnée par Réjean Roy qui vous intéresse, vous pouvez vous renseigner ici.



Voici de quoi a l'air le jardin, avec les tiges qui seront éventuellement envahies par les vignes. On peut aussi voir les allées et le mélange de feuilles qui recouvrent les buttes. -PHOTO LE PROGRÈS, MARIANNE GUAY



C'est important d'avoir un espace pour que l'humain puisse s'installer. -PHOTO LE PROGRÈS, MARIANNE GUAY

LA CÉRÉMONIE DU THÉ POUR... LES FLEURS!

CHLOÉ ROY

Collaboration spéciale

Il y a plusieurs années, quand j'ai découvert le thé de compost, cette méthode qui a priori sonne comme une recette ésotérique mais qui ne l'est pas du tout, j'ai vraiment été éblouie (encore une fois) par la symbiose nécessaire entre les microorganismes et les plantes.

Je l'ai utilisé régulièrement à la ferme durant quelques années puis, faute d'organisation, de matériel et d'espace adéquat, j'ai cessé (à contrecœur) cette pratique en me promettant d'y revenir dès que possible.

Aujourd'hui, j'ai le sentiment profond qu'elle doit renaître chez Floramama.

Je m'engage à mettre les conditions idéales en place pour la fabrication de ce précieux liquide, avant la fin de la saison.

J'ai tellement hâte!!

Du thé de quoi?

Le thé de compost oxygéné c'est simplement de l'eau dans laquelle on infuse du compost ou du vermicompost (un compost composé exclusivement de déjections de lombrics) afin de multiplier les microorganismes vivants d'origine bactérienne et fongique. Il s'agit en fait de créer les conditions idéales pour leur multiplication afin de les inoculer sur les plantes en vue d'augmenter l'activité biologique.

On dit oxygéné car les microorganismes bénéfiques se développent dans un environnement aérobie tandis que presque tous les agents pathogènes eux, dans un milieu anaérobie. En aérant ainsi l'infusion tout le long de sa fabrication, on diminue beaucoup les chances de favoriser les agents pathogènes et donc de faire un thé de compost d'une grande qualité.

Oui mais, pour quoi faire?

Le thé de compost améliore la croissance des plantes, la protection contre les maladies et la santé de l'écosystème du sol.

Un petit retour en arrière pour comprendre les bases; dans l'écosystème du sol on retrouve la matière organique, les éléments nutritifs, les minéraux et les microorganismes.

Les microorganismes eux sont

menés dans cet écosystème sol, et donc autour des racines des plantes, grâce à l'eau. Sans une bonne vie microbienne équilibrée, ces éléments essentiels à la croissance et la santé des plantes ne peuvent leur être rendus accessibles. C'est donc grâce à la santé de l'écosystème du sol, et donc à l'activité des microorganismes qui s'y trouvent que les plantes peuvent prospérer!

La pulvérisation foliaire (l'action de recouvrir la surface aérienne d'une plante) du thé de compost permet aux microorganismes de coloniser la plante et donc, lorsqu'un agent pathogène se pointe, la place est déjà prise par les microorganismes bénéfiques car ceux-ci sont déjà présents en très grand nombre et sur la totalité de surface de la plante, ce qui a pour effet de réduire de beaucoup les chances d'infections en tous genres.

En protégeant et rendant ainsi les cultures plus fortes, on diminue la quantité d'interventions (temps) et donc d'intrants (bio-fongicides, biopesticides voir même en engrais) nécessaires dans la saison (argent).

LA RECETTE!

Il est possible de créer des recettes très spécifiques pour des besoins précis. Mais il est aussi possible de s'en tenir à une recette de base qui comble une multitude de besoins communs.

Le matériel nécessaire pour fabriquer 15 litres de thé de compost:

- un seau de 19 litres (5 gallons)
- 15 litres d'eau propre à température ambiante (20-22°C)
- 600 grammes de compost de bonne qualité
- 50 ml de mélasse verte sans soufre (nourriture pour les microorganismes)*
- une pompe à air (pour un aquarium fait très bien l'affaire)
- un filtre à thé de compost (ou un équivalent maison)
- un pulvérisateur

*conseillé mais non indispensable

La première chose à faire est de s'assurer que tout le matériel est propre et prêt à l'emploi c'est-à-dire qu'il a été lavé avec



Il y a plusieurs années, quand j'ai découvert le thé de compost, cette méthode qui a priori sonne comme une recette ésotérique mais qui ne l'est pas du tout, j'ai vraiment été éblouie (encore une fois) par la symbiose nécessaire entre les microorganismes et les plantes. — PHOTO: STEPHANE COCKE

du savon (biodégradable) et bien rincé.

On met le compost à l'intérieur du filet (sans le tasser) et on plonge le filet afin que le compost soit entièrement immergé dans l'eau en prenant soin de nouer l'autre extrémité hors de l'eau pour éviter que le compost se déverse dans l'eau.

On active la pompe à air, on ajoute la mélasse dans l'eau et on laisse infuser de 18 à 24 heures à une température ambiante de 20°C. On retire ensuite le filet

Lorsque la fermentation est terminée, on obtient un beau liquide coloré inodore que l'on utilise sans attendre.

On transverse le thé du seau dans le pulvérisateur (en filtrant une seconde fois si nécessaire afin d'éviter de boucher la buse avec des particules de compost) puis on pulvérise sur la totalité de plante afin que le feuillage et les tiges soient entièrement mouillés. Finalement, on évite de pulvériser si de la pluie est annoncée pour empêcher un lessivage du précieux liquide.

Bon thé!



PHOTOS: STEPHANE COCKE



INSPIRATION

ROSE BARBIE

Le rose est partout, même dans nos décors. Merci à Greta Gerwig! Si la tendance Barbiecore vous effraie un peu et que vous n'êtes pas prêt à peindre toutes les pièces de votre maison en rose, sachez qu'il est possible de suivre la mode sans tomber dans les clichés. Voici 9 objets pour s'approprier la tendance. **MARIANE GUAY**

1



2



5



3



4



6



7



Marie-Eve Rathé

Courtier immobilier résidentiel

- Photographie immobilière
- Home staging

418 817-4933

marieratte@hotmail.com

À vendre par le proprio... et son courtier!

Proprio Direct



1 SAMSUNG propose ce magnifique micro-ondes pour les audacieux.

2 Quoi de mieux que cette cocotte rose pour égayer une table.

3 Ce haut-parleur JBL permet d'ajouter de la couleur dans une pièce ou une autre au gré de nos envies.

4 La marque Zwilling a elle aussi flairé la tendance avec ce bloc à couteaux.

5 Un batteur sur socle de marque Cuisinart.

6 Une machine à café, autre déclinaison de la collection rose de SMEG. Cette compagnie italienne s'inspire fortement des années 50 dans le design de ses produits.

7 Lampe d'inspiration champignon, tendance à souhait.

8 La compagnie SMEG propose un bel éventail de produits aux couleurs pastels, dont ce grille-pain.

9 Ce canapé en velours rose est tout à fait dans le ton.

Vendre ou acheter avec nos courtiers et soyez rassurés!



 Mélyssa GAGNON 418 557-6635 mgagnon@lavoieucarre.com	 Michel GAGNON 418 812-5071 gagnon.michel@live.ca	 Jean-Roch GIRARD 418 818-6484 jrockgirard@hotmail.com
--	--	---

 Stéphanie MARCIL 418 817-4734 smarcil@viacapitale.com	 Marie-Audrey GIRARD 418 376-4580 magirard01@gmail.com	 Michel GIRARD 418 698-9199 mick.girard@hotmail.com	 François GOBEIL 418 290-2490 francois.gobeil@viacapitale.com	 Michelle JEAN 418 820-5768 mich.jean@videotron.ca	 Sarah TREMBLAY 418 376-0484 sarah.tremblay@viacapitale.com
---	---	--	--	---	--

 Marie-Josée GRENON 418 812-9660 grenonmariejosée@gmail.com	 Hélène LAVOIE 418 693-4293 helenelavoie@lavoieucarre.com	 Jacques LAVOIE 418 557-4293 jacqueslavoie@lavoieucarre.com	 Jean-Michel LAFONTAINE 418 376-1952 jmlafontaine@viacapitale.com	 André LESSARD 418 690-6765 alesard2106@gmail.com	 Réjean MARTIN 418 815-2320 rejean.martin@qc.aira.com	 Sylvain PERREAULT 581 668-6202 sperreault@viacapitale.com	 Claude POTVIN 418 815-1114 claud-potvin@sympatico.ca	 Kevin POTVIN 418 812-6677 kevinpotvin@hotmail.com	 Jean-François POTVIN 418 550-4848 jfpotvin@viacapitale.com	 Jean-Marc PRINCE 418 812-1777 jeanmarcprince777@gmail.com	 Guy SIMARD 418 550-6561 guy@equipesimard.ca
--	--	--	--	---	--	---	--	---	--	---	---

 Pierre-Olivier SIMARD 418 550-5136 po@equipesimard.ca	 Richard SIMARD 418 818-0976 rsimard@digicom.qc.ca	 Hélène TALBOT 418 844-1251 helenetalbot@bell.net	 Denise TRDINA 418 557-5556 dtrdina@viacapitale.com	 Bertrand TREMBLAY 418 818-8858 btremblay@videotron.ca	 Chantale TREMBLAY 418 668-9551 chantale9551@gmail.com	 Daniella TREMBLAY 418 290-3871 daniella8001@hotmail.com	 Hélène TURGEON 418 590-1818 helenturgeon@videotron.ca	 Linda TURGEON 418 540-0575 lindaturgeon2000@hotmail.com	 Lisa-Marie TREMBLAY 418 817-1990 lisamarrietremblay@live.ca	 Serg TREMBLAY 418 693-4011 sergtremblay@viacapitale.com	 Réjean AUBRY 418 591-3131 courtier@rejeanaubry.com
---	---	--	--	--	---	---	---	---	---	---	--

 André BILODEAU 418 695-1240 acbcap@bell.net	 Denise BLANCHETTE 418 820-6277 deniseblanchette@hotmail.com	 Brenda BOIVIN 418 376-4057 brenda.boivin72@gmail.com	 Marylène BOIVIN 418 944-9533 mboivin@viacapitale.com	 Louis BRODEUR 418 590-3422 lbrodeur@viacapitale.com	 Chen CHEN 418 550-5501 cchen@viacapitale.com	 Sara CORMIER 418 817-6419 sara.cormier@live.ca	 Andrée CÔTÉ 418 720-2486 andree.cote1@hotmail.com	 Jean-Philippe CÔTÉ 418 815-4780 jean-philippe.cote@fbrop.ca	 Marc-André DESBIENS 418 817-5333 marcandredesbiens77@hotmail.com
---	---	--	---	---	--	--	---	---	--

 André DUBÉ 418 818-6677 andredube76@hotmail.com	 Éric DUBÉ 418 815-0545 edube@viacapitale.com	 Marc DUBOIS 418 812-6004 courtiermarc@gmail.com	 Carl DUCASSE 418 540-7976 cducasse@viacapitale.com	 Michel DUFOUR 418 818-4 747 dufomic@hotmail.com	 Vicky DUFRESNE 418 818-2987 vdufresne@viacapitale.com	 Cynthia GAGNÉ 418 321-0044 cynthiagagne1@hotmail.com	 Guyline GAGNON 418 540-4830 guylinegagnon1@gmail.com	 Josée GAGNON 418 541-0528 jgagnon@viacapitale.com	 Suzie LAVOIE 418 590-0969 slavoie@viacapitale.com
---	--	---	---	---	---	--	--	---	---



viacapitalesaglac.com

VOYAGES.

CE MAINE HORS DES PLAGES

**ISABELLE
PION**

CHRONIQUE

isabelle.pion@latribune.qc.ca



SORTIE PRENDRE L'AIR

Lorsqu'il m'a proposé Old Orchard comme destination, j'ai sans doute roulé des yeux. N'y voyez pas du snobisme : c'est juste que lézarder sur une plage, très peu pour moi. Pourquoi pas Bar Harbor, alors, et le parc national Acadia, tant qu'à filer dans le Maine ?

C'est ce qu'on a fait, après une première étape à Old Orchard.

Mon coup de cœur : la Schoodic Peninsula à vélo, dans le parc national Acadia. On y propose un trajet d'environ 13 kilomètres permettant de suivre l'océan dans la pointe de cette péninsule. On y voit tantôt de petites îles au loin, tantôt des vagues venant se fracasser sur les rochers. Le décor me fait parfois penser au parc national du Bic, avec ses anses et ses îles.

Un tronçon se parcourt en sens unique, ce qui facilite l'expérience cycliste — les automobilistes se sentent visiblement plus à l'aise de rouler dans l'autre voie.

On pourrait se contenter de ce tronçon en coupant à travers le parc par un sentier de gravelle, mais nous décidons finalement de poursuivre la route en passant dans les environs de Winter Harbor.

La boucle pour retourner à l'accueil du parc où nous avons stationné l'auto totalise quelque 20 kilomètres sans grande difficulté.

Cette portion de l'Acadia National Park représente environ 5 % du parc national. Il est le seul situé sur le continent, qu'on appelle ici la *main land*.

La Schoodic Peninsula a aussi l'avantage d'être située à environ une heure et quart de voiture de la partie se retrouvant sur Mount Desert Island. Du coup,

on y retrouve beaucoup moins de monde et rouler s'y avère très agréable.

On a quand même passé deux nuits dans le secteur faisant office de porte d'entrée du parc, près de Bar Harbor, ville (très) touristique. Cette partie du parc est aussi la plus populaire. Les gens y viennent notamment pour monter au sommet de Cadillac Mountain. Du haut de ses 466 mètres, on a une vue sur le chapelet d'îles qui borde l'île des Monts Désert.

La majorité des gens optent pour l'ascension en voiture, à l'image du mont Washington... ou du mont Hereford en Estrie. Ils doivent d'abord réserver une plage horaire en ligne avant de pouvoir aller admirer la vue, entre mai et octobre, au coût de 6 \$US. Il faut aussi se munir de laissez-passer pour accéder au parc. On peut trouver les détails sur le site du National Park Service.

Nous optons plutôt pour le sentier pédestre de Cadillac Mountain, un trajet d'environ 12 kilomètres aller-retour qui monte graduellement. Le sentier s'enfonce d'abord dans la forêt avant de se poursuivre sur une crête rocheuse, donnant assez rapidement un magnifique point de vue sur la mer et les îles. On a de la chance : le brouillard, omniprésent à notre arrivée la veille, se dissipe peu à peu.

Nous avons l'avantage de rejoindre l'entrée du sentier à partir de notre camping (à Otter Creek), ce qui nous permet d'éviter les tracas liés au stationnement.

Ma collègue m'avait prévenue : à cette période-ci, Bar Harbor est littéralement envahie et on risque d'avoir du mal à se stationner.

Sur ses bons conseils, à notre arrivée, nous décidons de nous y rendre à vélo, même si un bon





1



3



4

tronçon de la route 3 n'est pas le plus accueillant pour les cyclistes. L'accotement est parfois large, mais l'état de l'asphalte rend la circulation difficile à certains endroits.

Au centre-ville, nous sommes parfois plus rapides que les voitures, nos vélos nous permettant de devancer le trafic. Un service de navette est aussi offert sur l'île, ce qui peut s'avérer une bonne option.

Une belle découverte dans ce secteur : la Carriage Road, construite entre 1913 et 1940, qui accueillait autrefois les chevaux. Mieux vaut être équipé pour rouler dans la gravelle, mais ce réseau, qui compte « 92 kilomètres de routes carrossables historiques », a l'avantage d'éviter la circulation automobile, omniprésente sur Mount Desert Island.

OLD ORCHARD... À VÉLO

Le Maine que j'ai préféré a été celui que je n'attendais pas du tout : dormir sur une pointe d'Harrington, directement sur le bord de la mer, dans un camping découvert complètement par hasard ; rouler à Jonesport, petit village où les nombreux bateaux de pêcheurs étaient ancrés dans la baie, à peine visibles en raison du brouillard.

Nous tentons aussi de rouler sur la Down East Sunrise Trail, sorte de piste multifonctionnelle

sillonant une partie du Maine, que nous empruntons à partir de Colombia Falls.

Nous rebroussons finalement chemin : cette portion est loin d'être la plus bucolique, d'autant que les véhicules côte à côte sont visiblement plus nombreux que les cyclistes.

Au final, Old Orchard m'aura aussi permis de faire une belle découverte, dont je n'avais jamais entendu parler : la Eastern Trail, que nous rejoindrons à partir de notre camping. Un tronçon de cette voie cyclable nous a permis de relier Old Orchard à vélo jusqu'à Portland, où nous avons piqué dans le Vieux-Port.

Nous aurions pu nous arrêter à South Portland, où se terminait ce sentier, mais nous n'étions qu'à un pont de Portland. Il aurait été dommage de nous arrêter là.

Les quelque 60 kilomètres nous ont permis de passer à travers une partie du marais de Scarborough, où les hérons blancs patientaient silencieusement, tout en découvrant l'histoire de South Portland, où la population a contribué à la construction de navires pendant la Seconde Guerre mondiale.

Une infrastructure métallique, située au Bug Light de South Portland, rappelant la forme d'un navire, témoigne de ce pan de l'histoire.

1 Le parc national Acadia, dans le Maine. — PHOTOS

LA TRIBUNE, ISABELLE PION

2 Schoodic Peninsula, dans le parc national Acadia, a été mon coup de cœur. On y a roulé au bord de la mer.

3 Un coucher de soleil à Harrington, où nous n'avions pas prévu nous arrêter.

4 La brume enveloppe les nombreux bateaux de Jonesport.

Old Orchard est restée la même, 15 ans après m'y être arrêtée : son quai et ses publicités aériennes me ramènent directement en enfance. Cette virée à vélo m'aura donné (un peu) l'impression de la découvrir autrement.

Suggestions, questions, commentaires? Écrivez-moi à isabelle.pion@latribune.qc.ca Suivez-moi sur Instagram à [isabelle.pion@latribune.qc.ca](https://www.instagram.com/isabelle.pion@latribune.qc.ca)

le petit PMAG.



C'EST PLATE...
QU'EST-CE QU'ON FAIT ?



Un pont suspendu au Canyon Sainte-Anne. — PHOTO CANYON SAINTE-ANNE

Traverse un pont suspendu!

Si tu veux ajouter de l'audace à tes vacances estivales, pourquoi ne pas traverser un des nombreux ponts suspendus du Québec? Un pont suspendu, c'est une passerelle maintenue par des câbles sur laquelle les piétons marchent pour passer d'un côté à l'autre d'une rivière ou d'un gouffre. La vue sur le paysage à partir d'un pont suspendu est à couper le souffle. Souvent, c'est bâti très haut, assez pour donner le vertige à certaines personnes. Et ça balance un peu quand on marche dessus.

Bref, ça donne des sensations fortes! Par bonheur, on en trouve dans plein de régions de la province: au Canyon Sainte-Anne et au Parc de la Chute-Montmorency, près de Québec, au Parc de la Gorge à Coaticook, au parc national d'Aigüebelle à Rouyn-Noranda, au parc national du Fjord-du-Saguenay, au Canyon des Portes de l'Enfer, près de Rimouski, etc. C'est une belle idée d'activité quand on a envie de se promener en nature... et qu'on n'a pas froid aux yeux!

FRANCIS HIGGINS

Mots d'enfants

À la question de mon petit-fils, qui me demandait où est mon papa à moi (qu'il n'a pas connu), je lui ai répondu qu'il était décédé et qu'il était monté au ciel...

Après une très brève réflexion, il me dit:

« Mais, quand est-ce qu'il va atterrir? »

— Gabriel Bergeron, 3 ans



FAITES-NOUS RIRE

Partagez les blagues et les phrases craquantes de vos enfants, en indiquant leur nom et leur âge, à lemag@lesoleil.com

LE JEU DES 7 ERREURS

CES DEUX CARICATURES D'ANDRÉ-PHILIPPE CÔTÉ SONT EN APPARENCE IDENTIQUES. EN RÉALITÉ, IL Y A 7 ERREURS. **ES-TU OBSERVATEUR?**



1. Les noms sur le tableau sont inversés 2. Le bouchon de la bouteille manquant 3. Le collet de la chemise en moins 4. Le « A » dans un des mots pizza 5. L'anneau d'une des tasses 6. Le collet de la chemise en moins 7. Un ustensile en moins sur la boîte de gauche

NOUVEAUX