



# Osez explorer!

 **PLEIN AIR**

Dans les coulisses  
de la via ferrata du Diable

PAGE 6

 **DÉCOUVERTE**

Bain de forêt rustique  
au lac Edja

PAGE 10

 **BIEN-ÊTRE**

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

PAGE 13

# En bref, pour les curieux de nature!



## LE PLEIN AIR MIS EN VALEUR DANS LES PDH

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

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

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

## 12 COINS DE LANAUDIÈRE

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

[lanaudiere.ca/fr/destinations-lanaudiere](http://lanaudiere.ca/fr/destinations-lanaudiere)

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

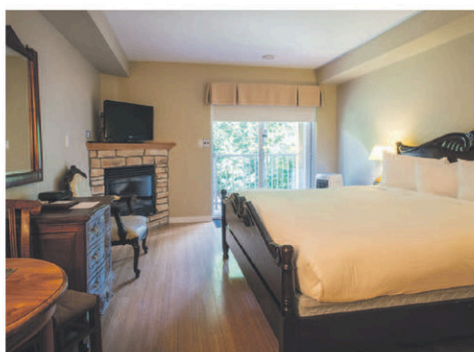


  
**HÔTEL  
ST-SAUVEUR**  
LOFTS • STUDIOS • SUITES



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

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



570, CH. DES FRÊNES, PIEDMONT  
**1 855 297-1800**  
[HOTELSTSAUVEUR.CA](http://HOTELSTSAUVEUR.CA)

>T00077-1

## TABLE FORÊT LAURENTIDES REPREND SES ACTIVITÉS JEUNESSE

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

L'organisation a comme mission de faire connaître le secteur forestier et les métiers qui s'y exercent grâce à des programmes éducatifs pour les jeunes et moins jeunes. Le 30 juin dernier, une trentaine d'enfants du terrain de jeux de Ferme-Neuve, une ville à proximité de Mont-Laurier, étaient présents au site du Laboratoire Écoforestier du Grand Lièvre pour planter 215 arbres. «

Table Forêt Laurentides offre une variété d'activités, de randonnées d'interprétation et d'ateliers pour permettre à tous d'en savoir plus sur la forêt, explique Mylène Gagnon, directrice de l'organisme. Nos activités sont accessibles pour tout le monde dans les Laurentides, que ce soit dans les camps de jour, les écoles secondaires ou pour le grand public, Table Forêt est présent! »

Pour plus d'informations sur les activités proposées, rendez-vous sur la page Facebook ou le site internet [www.tableforet.ca](http://www.tableforet.ca).



*Les jeunes du terrain de jeux de Ferme-Neuve apprennent comment planter un arbre à noix en compagnie d'un vulgarisateur forestier de Table Forêt Laurentides. Photo : Mylène Gagnon*

 **ÉDITORIAL**

# Explorations tout-terrain!

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

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

Une autre belle façon de voir notre région sous un

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

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

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

Une excellente lecture à vous et bonnes découvertes!

Sandra Mathieu  
Rédactrice en chef



Photo : Emmanuel Daigle



« En cette belle saison, profitons de la diversité de nos attraits touristiques pour découvrir ou redécouvrir notre magnifique région. Bon été à tous! »

 **Nadine Girault**  
Députée de Bertrand  
Ministre des Relations Internationales  
et de la Francophonie

 **ASSEMBLÉE NATIONALE  
DU QUÉBEC**

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

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

[villedemont-tremblant.qc.ca/sentiers](http://villedemont-tremblant.qc.ca/sentiers)



Ville de  
**MONT-TREMBLANT**

# À la conquête des éléments



Photo : Pascale Auclair



Photo : Fabien Bedoucha

## L'ÉQUIPE DE RÉDACTION

**O**ser explorer c'est aussi tenter des activités inusitées qui nous sortent de notre zone de confort. Défier les éléments, c'est assurément s'engager dans une expérience qui nous permet de changer notre point de vue sur le territoire! Vous manquez d'inspiration? L'équipe de rédaction a déniché pour vous des activités hors du commun!

### SOUS L'EAU

Saviez-vous que l'on pouvait faire de la plongée sous-marine en Outaouais? Le Lac 31 milles est parsemé d'îles et d'îlots où des cèdres accrochent leurs racines. Il est reconnu pour son eau cristalline et certains secteurs permettent de voir jusqu'à une vingtaine de mètres de profondeur. Il comporte plusieurs presqu'îles et pointes, et ses rives aux paysages boisés dévoilent des attraits géologiques surprenants. On peut également prolonger le séjour grâce aux nombreux sites de camping rustique. [www.sage31-milles.ca](http://www.sage31-milles.ca)

### SOUS TERRE

Et si vous partiez à l'aventure grâce à un voyage souterrain dans la plus grande caverne visitée du célèbre Bouclier canadien. La Caverne Lafliche à Val-des-Monts dans l'Outaouais permet de faire la rencontre de chauve-souris et de plonger dans le noir absolu pendant quelques minutes. Votre escapade sous terre vous mènera dans les tunnels les plus étroits de la caverne vous feront connaître une histoire qui a plus de 20 000 ans en plus

de vous introduire à la spéléologie et la science de l'exploration des cavités du sol. [arbraska.com/nos-aventures](http://arbraska.com/nos-aventures)

### À DOS DE CHEVAL

Une balade équestre est aussi une belle façon de découvrir une région. Kanatha-Aki à Val-des-Lacs offre des forfaits pour explorer l'immensité du territoire à dos de cheval au cœur des montagnes laurentiennes offrant une variété des paysages à couper le souffle. Que vous optiez pour l'excursion Adahy (1h), Tatanka (1h30) ou l'excursion romantique panoramique bison (2h), vous vivrez une expérience unique qui vous laissera des souvenirs indélébiles. [www.kanatha-aki.com/laurentides-quebec](http://www.kanatha-aki.com/laurentides-quebec)

### ENTRE CIEL ET MONTAGNE

Un vol de familiarisation en ultra-léger avec Air Panorama à Saint-Faustin-Lac-Carré, c'est l'émerveillement assuré avec une vue imprenable à vol d'oiseau sur les Laurentides. Air Panorama est également une école de pilotage offrant de la formation pour l'obtention du permis de pilote d'ultra-léger. Avis à ceux qui y prendraient goût![www.airpanorama.ca](http://www.airpanorama.ca)

Héli-Tremblant propose de son côté des initiations, vols et survols panoramiques de 10, 20, 30 ou 60 minutes. Sous le soleil, les nuages ou la pluie, le moment sera unique! Le forfait Aventure vous permet de faire une escale de 30 minutes sur une montagne vierge pour y admirer le lac Tremblant et la vallée de la rivière Rouge! [www.heli-tremblant.com](http://www.heli-tremblant.com)

### SUR L'EAU

Vivez une expérience unique chez Éco-odyssée



**Héli-Tremblant**

**TOURS d'hélicoptère | Helicopter RIDES**

Voyages nolisés | Forfaits romantiques  
Chartered flights | Romantic tours

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

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

## La Presse Touristique

195, rue Brissette, local 72,  
Sainte-Agathe, QC J8C 3S4  
[lapresstouristique.ca](http://lapresstouristique.ca)

450 425-8658

**Directeur administratif**  
Sylvain Lacasse  
[slacasse@inmedias.ca](mailto:slacasse@inmedias.ca)

**Directrice développement**  
Chantal Roussel  
[croussel@inmedias.ca](mailto:croussel@inmedias.ca)

**Directeur finances/  
ressources humaines**  
Alain Cousineau  
[acousineau@inmedias.ca](mailto:acousineau@inmedias.ca)

**Technicienne comptable**  
Dominic St-Hilaire  
[dst-hilaire@inmedias.ca](mailto:dst-hilaire@inmedias.ca)

**Rédactrice en chef**  
Sandra Mathieu  
[smathieu@inmedias.ca](mailto:smathieu@inmedias.ca)

**Consultante**  
Michèle Lalonde

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

**Graphistes**  
Julie Leclerc  
Kim Gauvin  
Martine Cotton  
Marc Cadieux

TIRAGE : 90 000 EXEMPLAIRES

Imprimé par  
Transcontinental Transmag

Propriété de  
In Médias inc.

au cœur de la nature à seulement 30 minutes de Gatineau, près de Wakefield. Découvrez l'habitat du castor tout en parcourant un labyrinthe d'eau composé de 64 intersections étalées sur six kilomètres. Pour vous déplacer, vous pouvez opter pour le pédalo, le canot ou encore la planche à pagaie! [www.eco-odyssee.ca](http://www.eco-odyssee.ca)

**SUR LA MONTAGNE**

Le Sommet Saint-Sauveur organise tous les mercredis de l'été (jusqu'au 2 septembre) des événements Rando X yoga. Une belle occasion de pratiquer deux activités très complémentaires. Après avoir grimper la montagne, Andréa Beaulieu d'Esprit Alpin propose une séance de yoga au sommet. On s'inscrit en ligne sur le site Web des Sommets. [www.sommets.com](http://www.sommets.com)

**SOUS LA PLEINE LUNE**

Le parcours nocturne dans la forêt enchantée du Parc Oméga débute à la Terre des pionniers au Parc Oméga. Après avoir traversé la forêt de cèdres jusqu'au marécage, vous y entendrez les coassements des grenouilles et les stridulations des criquets. Un peu plus loin, vous pourrez admirer une immense sculpture du roi de la forêt, l'original. Puis vous aurez la chance de voir sur écran géant deux mâles wapitis s'affronter et d'entendre parfaitement le craquement de leurs panaches qui entrent en collision. La marche se poursuivra jusqu'à l'observatoire des loups où vous pourrez admirer une meute de loups sous une pleine lune. [parcomega.ca](http://parcomega.ca)



Photo : Éco-Odyssée

**À LA CIME DES ARBRES**

Ceux qui ont envie de vivre une aventure haut perchée ont l'embarras du choix avec les offres d'activités d'arbre en arbre et de parcours de tyroliennes. Consultez les sites Web de Tourisme



Photo : Parc Oméga

Outaouais, Laurentides et Lanaudière pour en savoir plus. Les petits et les grands raffoleront d'une expérience à la cime des arbres en toute sécurité!

**À LA VERTICALE**

Surveillez le site de la Fédération québécoise de montagne et d'escalade pour découvrir les nombreuses parois d'escalade autant pour les néophytes que pour les initiés. Vous débutez? Évitez de vous improviser alpiniste. Plusieurs écoles de montagne sur le territoire proposent des formations et perfectionnements. [fqme.qc.ca](http://fqme.qc.ca)



Photo : Heilo Leroux



**TYROPARC**  
Parc d'aventures en montagne  
Mountain Adventure Park



**OUVERT À L'ANNÉE**  
OPEN YEAR-ROUND



**MEGA TYROLIENNES**  
**MEGA ZIPLINES**

PARMI LES PLUS LONGUES ET LES PLUS HAUTES AU CANADA  
ONE OF THE LONGEST AND HIGHEST IN CANADA

**VIA FERRATA**



PLUSIEURS FORFAITS DISPONIBLES  
MULTIPLE PACKAGES AVAILABLE

**TYROPARC.COM**  
819 324 2002  
1 844 324 2002

400, chemin du Mont-Catherine  
Sainte-Agathe-des-Monts (Québec) J8C 0L1








1000045-1


**PLEIN AIR RÉCIT**

# VIA FERRATA DU DIABLE Grande Virée à flanc de montagne

SANDRA MATHIEU

**C**omment mieux expérimenter la via ferrata de Mont-Tremblant qu'avec un des premiers formateurs des équipes de guides locaux. Immersion dans les coulisses de la Grande Virée en compagnie de l'Adélois Emmanuel Daigle, moniteur de via ferrata accrédité par la FFME (Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade), guide accrédité par l'ACMG et formateur en premiers soins.

Munis d'un baudrier, d'une longe et d'un casque, les membres de notre petit groupe de six traversent un à un la Passerelle de la chasse-galerie pour se rendre de l'autre côté de la rivière du Diable afin de parcourir la paroi école, question de bien comprendre les rouages de l'activité et l'importance de la sécurité à chaque instant. Emmanuel, qui a lui-même accompagné des groupes pendant deux ans, me pointe



Le pont népalais promet des sensations fortes!  
Photo : Sandra Mathieu

Du haut de la falaise de 200 mètres, la vue sur les montagnes avoisinantes et la rivière du Diable est impressionnante! Photo : Emmanuel Daigle

le grand mur, point culminant de notre cheminement à deux cents mètres de hauteur. Je me sens toute petite face à cette impressionnante falaise! Je respire un bon coup pour calmer mon vertige naissant qui disparaîtra aussi vite qu'il est arrivé!

## DÉFIER LA VACHE NOIRE!

Sous l'œil attentif de notre guide Vincent, nous apprenons rapidement à bien manier les deux mousquetons sur la ligne de vie et nous devenons très vite des apprentis grimpeurs confiants grâce à la technique enseignée et aux nombreux échelons, rampes et pédales installés à profusion dans des endroits stratégiques sur la paroi de la Vache noire.

Aujourd'hui, pendant un peu plus de cinq heures, nous progresserons sur ce parcours aménagé sur un kilomètre. Ancrages, poutres, passerelles, pont de singe et pont népalais permettent une progression sécuritaire et offre une vue spectaculaire sur la rivière sinueuse et les montagnes avoisinantes. Les plus aventuriers ou les grimpeurs plus aguerris peuvent également, sur certains passages, contourner ces aides artificielles et tenter d'utiliser seulement les cavités naturelles dans la roche.

Des panneaux d'interprétation éducatifs sont installés à quelques endroits sur le parcours permettant au passage de faire une pause et de découvrir des aspects intéressants de la géologie et du paysage montagneux environnant. Perso, j'ai eu un coup de cœur pour le coup d'œil sur le mont Éléphant qui porte bien son nom!

Au fil de la progression, Emmanuel partage une panoplie d'anecdotes vécues sur le parcours et souligne le travail de moine de l'entreprise Prisme, leader mondial en design et construction de via ferrata. Ces architectes d'expérience en hauteur ont aussi conçu les ancrages et installé l'équipement sur les via ferrata au Saguenay, à Charlevoix et ailleurs dans le monde. Le fondateur de l'entreprise internationale, M. Berger lui-même, a même mentionné que les parcours québécois n'ont rien à envier à ceux que l'on trouve en Europe!

## LA SÉCURITÉ AVANT TOUT

Régulièrement, nous apercevons des coffres qui contiennent tout le matériel d'évacuation et de premiers soins qui sont à disposition des guides à différents endroits sur la montagne pour faciliter une éventuelle évacuation. Nous ferons en sorte d'éviter de se rendre là en restant attentif à chacun de nos mouvements, tout en réalisant la chance que nous avons d'explorer ce secteur du parc.

D'ailleurs, le lendemain de notre visite, Parcours aventures, les opérateurs de la via ferrata, tenait sa pratique annuelle du plan des mesures d'urgence.

Un exercice de sauvetage d'envergure en paroi et au sol qui mobilise leur équipe, ainsi que celle de la Sépaq, les pompiers et parfois les ambulanciers. De quoi nous mettre en confiance!

## DÉMOCRATISER LES SPORTS DE MONTAGNE

« Les parois rocheuses et les falaises représentent des milieux naturels fascinants, mais inaccessibles pour la plupart d'entre nous, souligne Mylène Pronovost, directrice du parc national du Mont-Tremblant. C'est dans la perspective de faire découvrir et de rendre ce secteur du parc accessible à un plus grand nombre de visiteurs que le parcours de via ferrata a été aménagé. »

De plus, ce type d'aménagement minimise les risques d'impacts sur le milieu puisqu'il utilise une seule voie pour accéder à la paroi rocheuse.

## PETITE HISTOIRE

La première génération de via ferrata débute en Autriche en 1843 avec la pose des premiers équipements sur la voie normale du Hoher Daschein. En 1869, c'est au tour du Stüdl, sur l'arête reliant les deux sommets faciles du Grossglockner, le plus haut sommet d'Autriche.

En Italie, les premières via ferrata sont apparues dans le massif des Dolomites vers 1914 et ont une origine stratégique. Les militaires italiens avaient, en effet, équipé d'immenses parois de câbles et d'échelles pour faciliter le déplacement de leurs troupes alpines ainsi que du matériel (parfois même des canons!). Devenues militairement inutiles, ces voies italiennes sont maintenant exploitées et entretenues par les communes et des bénévoles à des fins touristiques. Les clubs alpins locaux en ont aussi développées d'autres. En Europe, plusieurs des via ferrata sont en accès libre et autonome.

Dans les années 90, on voit apparaître les parcours aménagés que l'on connaît aujourd'hui pour attirer une clientèle néophyte et familiale. C'est en 2007 que le parc national de Mont-Tremblant fait appel à Prisme pour la conception et l'aménagement. La via ferrata du Diable a été inaugurée en 2008 et est opérée par les guides certifiés de Parcours aventures. Info : [tremblant.ca/fr/quoi-faire/activites/via-ferrata](http://tremblant.ca/fr/quoi-faire/activites/via-ferrata)

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



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

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



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

## 🕒 DÉCOUVERTE RÉCIT

# PARACHUTISME ADRÉNALINE Sauter dans le vide

SANDRA MATHIEU

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

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

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

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

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

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

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

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



## CENTRE NAUTIQUE PIERRE PLOUFFE TREMBLANT INC.

### Location d'embarcations et activités nautiques



### Toujours le goût de l'eau!

[tremblantnautique.com](http://tremblantnautique.com) ■ [cnpptremblant@gmail.com](mailto:cnpptremblant@gmail.com)

819 681-5634 ■ 1 888 681-5634

## DÉCOUVERTE RÉCIT

UN GOÛT DE FORÊT

# Des savoirs ancestraux à portée de tous!



**SANDRA MATHIEU**  
smathieu@inmedias.ca

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

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

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

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

### NOUVEAU REGARD SUR LA FORÊT

Le petit groupe de 10 facilite la distanciation dans le sentier et permet d'offrir des explications plus personnalisées au cours des trois heures que

l'on passera ensemble. Avant de commencer la randonnée, chaque participant se présente de façon ludique et exprime ses attentes envers la journée. Tout au long de la marche, des jeux interactifs en sous-groupes permettent de briser la glace et d'explorer la nature avec des yeux neufs.

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

En cours de route, on cueille des plantes en petite quantité, aux seules fins de les goûter. On a de la

chance, aujourd'hui, pas besoin de les nettoyer, il a plu toute la nuit.

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



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



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

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



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

**MONTAGNE D'ARGENT.COM**



## Les pourvoiries du Québec vous facilitent la vie!

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

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

### GARDIENS DE LA FORÊT


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

L'achat d'un guide d'identification reste sans conteste primordial pour aller plus loin et être plus confiant de nos trouvailles. Des applications tel que PlantNet peuvent également compléter l'information tout comme certaines communautés Facebook. Attention : plusieurs plantes ont des sosies! Laurence suggère de multiplier les sources et de ne rien consommer sans être certain à 200%! Personne ne veut terminer ses jours comme dans le film Into the Wild!

Pour poursuivre l'exploration, la Montagne d'argent est un terrain de jeu tout indiqué

pour les amateurs de randonnée et d'escalade (Liberté Nord-Sud). Il est également possible de louer un emplacement de camping rustique à quelques pas des parois.

**Tarif : 40\$. Réservation : [ungoutdeforet.com/achats](http://ungoutdeforet.com/achats)**

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

## Le saviez-vous?

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



*Lors de l'atelier, nous observons et cueillons quelques plantes avec parcimonie pour goûter, aiguïser nos papilles, habituer notre estomac*

Photo : Sandra Mathieu



## Camping de la Montagne d'Argent

Numéro d'établissement 199905

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

## DÉCOUVERTE **RÉCIT**

# CARPEDIEM AVENTURES Bain de forêt rustique au lac Edja



**SANDRA MATHIEU**  
smathieu@inmedias.ca

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



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

Photo : Gabrielle Mathieu

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

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

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

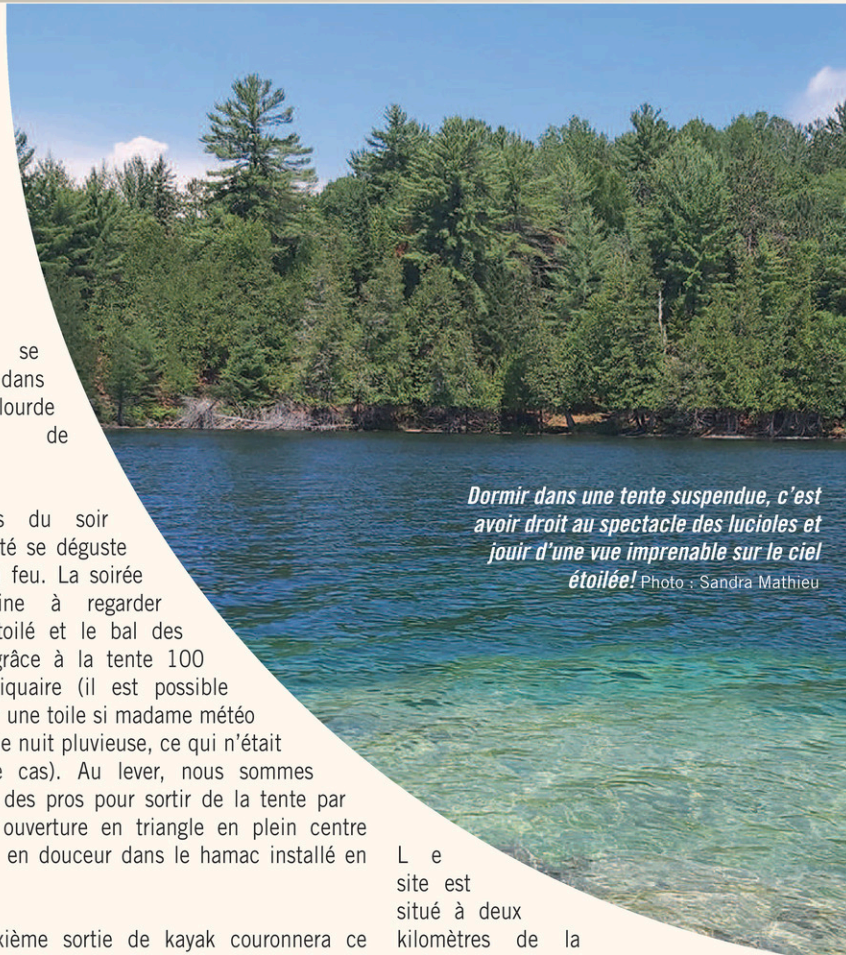
afin de se rafraîchir dans cette lourde canicule de juillet.

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

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

### AU FIL DE L'EAU

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



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

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

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

Info : [carpediemaventures.com](http://carpediemaventures.com)



**LOCATION**  
CANOT  
KAYAK  
PLANCHE À PAGAIE  
VÉLO HYBRIDE



**HÉBERGEMENT**  
Tentes suspendues  
(10 disponibles),  
terrains pour tentes,  
deux écolofts (micro  
chalets prêts à camper).  
Il ne manque que vous!



**NAUTIQUE**  
Grâce aux 3200 lacs  
et rivières dans la  
Vallée-de-la-Gatineau,  
CarpeDiem vous fera  
découvrir des endroits  
dignes des plus beaux  
parcs nationaux.



**VÉLO ET RANDONNÉES**  
CarpeDiem organise des  
forfaits à vélos sur et  
autour de la Véloroute  
des Draveurs  
(72 km de piste cyclable,  
dont 21 km de pavés).

 **ENTREVUE**

# 3 questions pour le photographe Paul Mackay



**P**hotographe depuis 20 ans, le Sauverois Paul Mackay est toujours en quête du cliché parfait. Que ce soit une personne, un paysage, des structures ou des objets, il est toujours prêt à sortir de sa zone de confort pour arriver à ses fins! Celui à qui l'on doit la magnifique signature visuelle de Ti-Mousse dans brousse Laurentides a accepté de répondre à nos questions indiscrètes!

## QUEL EST TON MOMENT PRÉFÉRÉ DE LA JOURNÉE POUR PRENDRE DES CLICHÉS?

C'est tôt le matin quand le soleil vient de sortir de l'horizon. Même chose pour le soir au coucher de soleil, la lumière est plus douce et ça donne un wow aux photos.

## SELON TOI, QUELLE EST LA QUALITÉ ESSENTIELLE D'UN BON PHOTOGRAPHE D'AVEVENTURE?

Sortir de sa zone de confort : monter dans un arbre, se coucher par terre, aller où les gens ne vont pas... Trop souvent les gens prennent les mêmes clichés. Pour sortir du lot, il faut sortir des sentiers que l'on connaît.

## QUELS TRUCS DE BASE DONNERAIS-TU AUX PHOTOGRAPHES NÉOPHYTES POUR RÉUSSIR UNE SÉANCE DE PHOTOS DANS UN CONTEXTE DE PLEIN AIR?

Si vous le pouvez, retournez au même endroit le matin, le soir, quand c'est nuageux, après la pluie... La photo c'est un peu être au bon endroit au bon moment, parfois nous pensons avoir LA shot mais vous serez étonné de voir qu'on peut faire encore mieux que la précédente.

Pour voir le travail de Paul : Paul Mackay photographie sur Facebook 

## VOTRE LIEU PHOTOGÉNIQUE !

Et vous, quel est votre endroit préféré pour jouer au photographe? Envoyez-nous ([smathieu@inmedias.ca](mailto:smathieu@inmedias.ca)) un cliché que vous aimez particulièrement en plein air dans les Laurentides ou dans l'Outaouais, identifiez le lieu et décrivez le moment dans une courte légende. Vous pourriez retrouver votre photo dans notre prochaine édition!



PROCHAINE ÉDITION  
**MERCREDI**  
**2 SEPTEMBRE**



deposit-photos

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

CONTACTEZ VOTRE  
STRATÈGE MÉDIA  
DÈS AUJOURD'HUI

SCANDINAVE SPA MONT-TREMBLANT

## Déconnecter pour mieux se reconnecter!

**Parce que la santé des invités et celle de leurs employés est une priorité, l'équipe du Scandinave Spa Mont-Tremblant a mis en place de nouvelles procédures en conformité avec les directives de la santé publique afin d'offrir un environnement sain et sécuritaire. Ainsi chacun peut se déconnecter et vivre une expérience relaxante dans un environnement paisible au cœur d'installations rustiques le long des rives de la rivière du Diable, entourées de boisés.**

« Le drakkar, qui définit notre marque depuis ses tout débuts, est un symbole de résilience fort et après avoir bravé la tempête nous sommes prêts à remettre les voiles et reprendre le périple entrepris il y a plus de 20 ans », soulignait Steve Arsenault, président du Groupe Scandinave Spa, lors de la réouverture en juillet.

### DES FORFAITS POUR TOUS LES GOÛTS

Le Scandinave Spa Mont-Tremblant participe à l'initiative Passeports Attraités et propose de nombreux forfaits avantageux pour les amateurs de golf et de plein air permettant d'économiser jusqu'à 40 % sur toutes les activités.

Parce que la communauté est importante pour eux, **20% de rabais est offert aux résidents des Laurentides sur une expérience avec massage jusqu'au 30 août.** Tous les forfaits massages incluent l'accès aux bains scandinaves.

### MESURES DE PRÉVENTION

La capacité d'accueil sur le site a été réduite de moitié afin de respecter la distanciation physique entre les invités. Pour vous garantir une place, il est conseillé de réserver un forfait massage et bains.

Depuis le 18 juillet, les invités doivent arriver au spa en portant leur masque et le porter dans la réception, les vestiaires, les salles d'attentes et durant le massage. Pour les bains, le port du masque n'est pas obligatoire tant que tous respectent la distanciation physique indiquée partout sur le site.

Afin que tous les invités puissent déconnecter et profiter de leur expérience, aucun appareil électronique n'est toléré et le silence est de mise.

**Pour connaître toutes les nouvelles mesures de prévention, visitez la section COVID et FAQ du site Web : [www.scandinave.com](http://www.scandinave.com)**

## Concours



Courez la chance de gagner des accès aux bains !



SCANDINAVE SPA  
MONT-TREMBLANT

# Destination bien-être

Détendez-vous dans les bains scandinaves sur plus de 72 000pi<sup>2</sup> de nature et complétez votre expérience avec un massage.

**OUVERT 7/7 DE 10 H À 21 H. MASSAGE DÈS 9 H.**

SCANDINAVE.COM | 819 425 5524  
4280, montée Ryan, Mont-Tremblant QC



# Incursion dans l'univers d'une Sauna Meister

SANDRA MATHIEU

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

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

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

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

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

## QUELLES SONT LES QUALITÉS ESSENTIELLES D'UN SAUNA MEISTER?

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




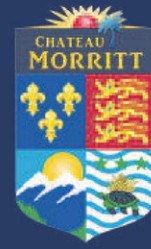
*Lors de notre visite, ma sœur et moi avons été les heureuses cobayes de deux rituels qui s'ajouteront cet automne au programme du Nordik Spa-Nature : les bols chantants et l'exfoliation assistée. Jade nous a accueillies dans le sauna avec bienveillance et vêtue de la jupette traditionnelle. Photo :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

## QUELS SONT TES PROJETS DANS LA MIRE?

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

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

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



2151, chemin du Village  
MONT-TREMBLANT

La plus belle terrasse des Laurentides !



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

Louez 2 nuits,  
obtenez la 3<sup>e</sup> **GRATUITE**

\*Certaines conditions s'appliquent  
Pour info :

**1-866-425-3380**



QC, **S** CAN.

# LE P'TIT MAGASIN

SHAWBRIDGE / SAINT-SAU

L'INCONTURNABLE DE VOTRE ÉPICERIE.

*Suivez-nous!*

→ **f** LE P'TIT MAGASIN

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

# À VOTRE SANTÉ !

Été 2020: des vacances pas comme les autres!

Les enfants courent partout, il fait chaud et on a envie de profiter de chaque moment! En famille, entre amis ou en introspection, chaque seconde compte! C'est un cadeau du ciel! Une bénédiction d'être conscient que ça passe vite et d'en profiter! Cette année, on apprend à respirer et on regarde la beauté de mère Nature d'un œil éclairé! Moment magique, spectacle féerique! Gratitude, merci la vie!



En collaboration avec:  
**GABRIEL LACHAINE ET VALÉRIE CHARETTE, SOMMELIERS**

CHRONIQUE VIN



## Quel vin on apporte chez Clémentine?

Par expérience, lorsque vous allez dans un restaurant, apportez votre vin, prévoyez une bouteille de plus au cas où vous auriez une bouteille défectueuse, à moins que vous viviez à proximité.

On aime les apporter votre vin de qualité! C'est l'occasion d'investir un peu plus sans trop augmenter votre budget ou encore sortir de la cave un flacon précieux...

Ici vous avez un menu en finesse avec une panoplie d'options différentes. Beaucoup de choix de poissons, risotto végétarien, foie de veau, short-ribs, baluchon de champignons, canard... Si vous savez d'avance ce que vous mangez, le choix sera facile à faire, par contre si vous préférez y aller avec l'inspiration du moment c'est différent.

Vous pourriez prévoir une 1/2 bouteille de bulles en guise d'apéritif! Si vous préférez demeurer sur le même vin toute la soirée j'irais pour un blanc avec une certaine rondeur du style Soave, Chardonnay, Rhône ou encore un bon Godello d'Espagne. En rouge pas trop corsé pour pouvoir se marier avec un peu tout; le pinot noir bien sûr notre petit chou, mais sinon les vins d'appellation Etna en Sicile ou un bon Bierzo (Espagne) seraient de bonne compagnie.

**En blanc**  
**FRANÇOIS CHIDAINE, TOURAINE, 2019**  
100% Sauvignon blanc, Loire, France  
Prix: 18,50\$  
13% d'alcool, taux de sucre: 2,9 g/l  
Code SAQ: 14286521  
Biologique

Pour la belle saison, voici un vin blanc tout frais d'une maison qu'on affectionne particulièrement! On est en Loire chez François Chidaine. Nous les connaissons déjà pour leurs grands Chenins blancs qui racontent la vraie histoire d'un terroir unique. Nous pouvons dire bravo pour ce Sauvignon blanc qui s'avère un super rapport qualité/prix. Un nez qui nous enivre avec ses arômes de poire, de papaye et une petite touche de mandarines dans le sirop! En bouche une attaque en souplesse nous charme au premier coup, puis une belle fraîcheur en rétro. On voit le travail dans la vigne, rien de chimique; orientation des vignes, travail à la main, levures naturelles et élevage sur lie. Parfait pour vos poissons et fruits de mer ou le simple plaisir de boire un bon verre de blanc.



### En rouge

**LA PETITE PERRIÈRE, 2019, PINOT NOIR**  
Loire, France, Saget La Perrière  
Prix: 15,95\$  
13% d'alcool, taux de sucre: 1,8 g/l  
Code SAQ: 13996847



C'est le petit passe-partout de l'été. Un nez légèrement fumé avec une note de cerise de kirsch, belle acidité et équilibre en bouche. Tout est là pour le prix et pour les gens qui sont moins blancs, légèrement rafraîchi il est parfait pour l'apéro. Pour l'accord mets et vin, du saumon grillé en passant par vos petites recettes sur le BBQ, presque tout peut y passer! Disponible régulièrement en SAQ, il fait souvent parti de nos achats.

### En rosé

**DOMAINE D'ALZIPRATU FIUMESECCU, 2019**  
Corse, France, Anne-Marie et Pierre Acquaviva  
Prix: 24,00\$  
13,5% d'alcool, taux de sucre: 1,2 g/l  
Code SAQ: 12592488



Depuis quelques étés déjà c'est un de nos plus beaux rosés! Élaboré avec 100% de Sciacarello, cépage plutôt connu en Corse, ce vin nous offre un nez sur la pivoine et la garrigue avec une touche de melon d'eau et de zeste de citron. En bouche c'est l'équilibre entre le fruit et l'acidité, parfait pour l'apéro et les journées chaudes. Si vous trouvez que le prix est un peu élevé, je vous dirais que ça vaut la peine d'investir un peu plus pour un beau rosé comme celui-ci surtout lorsque vous avez un repas fait avec amour; salade de fruits de mer, tartare, fromages du Québec...

## Apportez votre vin








## OUVERT

du mercredi au dimanche  
Réservez tôt : 819 322-2111  
2459, rue de l'Église · Val-David  
clementineresto.com

Clémentine  
tendances  
du marché

# AGROALIMENTAIRE

GOURMET SAUVAGE

## Des webinaires de la forêt à l'assiette



**SANDRA MATHIEU**  
smathieu@inmedias.ca

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

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

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

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



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

Photo : Xavier Girard-Lachaine

### FORÊT

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

**Val Carroll**  
AUBERGE

**ÉVADEZ-VOUS!**  
Venez vous ressourcer en pleine nature.

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



50, chemin du Val-Carroll  
Harrington, Québec J8G 2S6  
**RÉSERVEZ MAINTENANT !**  
819-242-7041 • [aubergevalcarroll.com](http://aubergevalcarroll.com)

**Café Bistro STARCA**

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

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

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

# La culture dans tous ses états

## L'ÉQUIPE DE RÉDACTION

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

## LAURENTIDES

### LOUD ET PAUL PICHÉ EN FORMULE CINÉ-PARC!

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

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

### EXPOSITION COLLECTIVE À SAINT-FAUSTIN

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

### LES MUNICIPALITÉS S'ANIMENT!

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



Photo : Ville de Gatineau

## OUTAOUAIS

### SENTIER CULTUREL

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

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

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

### SPECTACLE PYROTECHNIQUE HORS DU COMMUN

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

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



Photo : Laurence Labat





VIVEZ LE LAC      PLACE ARCHAMBAULT      HABITEZ LA PLACE

SAINT-DONAT

VENEZ VIVRE, HABITER ET VOUS DIVERTIR [PLACEARCHAMBAULT.COM](http://PLACEARCHAMBAULT.COM)



 **PLEIN AIR ET DÉCOUVERTES**

## À lire dans l'édition d'automne de La Presse Touristique

**Aventure en famille dans les Hautes-Laurentides au cœur du parc régional de Kiamika en canot-camping.**

- Expérience dans un des nouveaux refuges perchés à Saint-Faustin-Lac-Carré et explorations dans le parc Éco Laurentides (CTEL).
- Notre collaboratrice Marilou Séguin partage ses péripéties en famille lors de sa nuit avec les loups au Parc Oméga dans l'Outaouais.
- Partez avec nous dans un roadtrip mémorable à la découverte de trésors cachés dans les Laurentides et l'Outaouais et attrapez au passage quelques trucs de vanlifers aguerris!
- Suivez notre rédactrice en chef lors de son périple de cyclotourisme de 48 h sur le parc linéaire du P'tit Train du Nord de Mont-Laurier à Tremblant.
- Quelques pros de la course en sentiers partagent leurs forêts coup de cœur et quelques astuces d'entraînement.

**GASTRONOMIE**

Entrez dans l'univers de chefs novateurs qui mettent à l'avant-plan les produits frais et locaux!

Les passionnés de la distillerie Artist In Residence à Gatineau nous dévoilent quelques secrets!

**CULTURE**

Trouvez votre sweet spot! Récit d'un après-midi à Val-David alliant à merveille le sport et la culture : initiation à la poterie avec Carmen Abdallah de Céramique Zalata et sortie de SUP avec Alpagas Aventures.

**BIEN-ÊTRE**

On vous propose des sentiers pour vous initier et découvrir les bienfaits du bain de forêt et pour profiter à fond des couleurs!



# Outaouais d'abord.

ACHETER LOCAL C'EST INVESTIR CHEZ NOUS

découvrez  
[outaouaisdabord.ca](http://outaouaisdabord.ca)



 DÉCOUVERTE

# Deux belles routes touristiques à découvrir!

**L**a tendance est au roadtrip! Vous avez le loisir de créer votre itinéraire personnalisé ou encore vous pouvez vous inspirer des routes touristiques officielles de notre riche territoire. En voici deux qui valent le détour!

## LES CHEMINS D'EAU, OUTAOUAIS

Avec cette route, revivez l'histoire de ceux et celles qui ont adopté ses rives et découvrez le patrimoine culturel et naturel de l'Outaouais. Votre périple commence sur la route 148, parallèle à la rivière des Outaouais, qui traverse la Petite-Nation, la ville de Gatineau jusqu'au Pontiac. À mi-parcours, montez au nord en suivant la rivière Gatineau et découvrez le territoire des Collines-de-l'Outaouais et ses villages pittoresques. Recherchez les bornes dispersées qui vous en dévoileront davantage sur des lieux riches en histoire. Pour tout savoir de l'itinéraire et ne rien manquer sur la route, suivez le guide! [tourismeoutaouais.com/cheminsdeau/#page=1&view=map](http://tourismeoutaouais.com/cheminsdeau/#page=1&view=map)

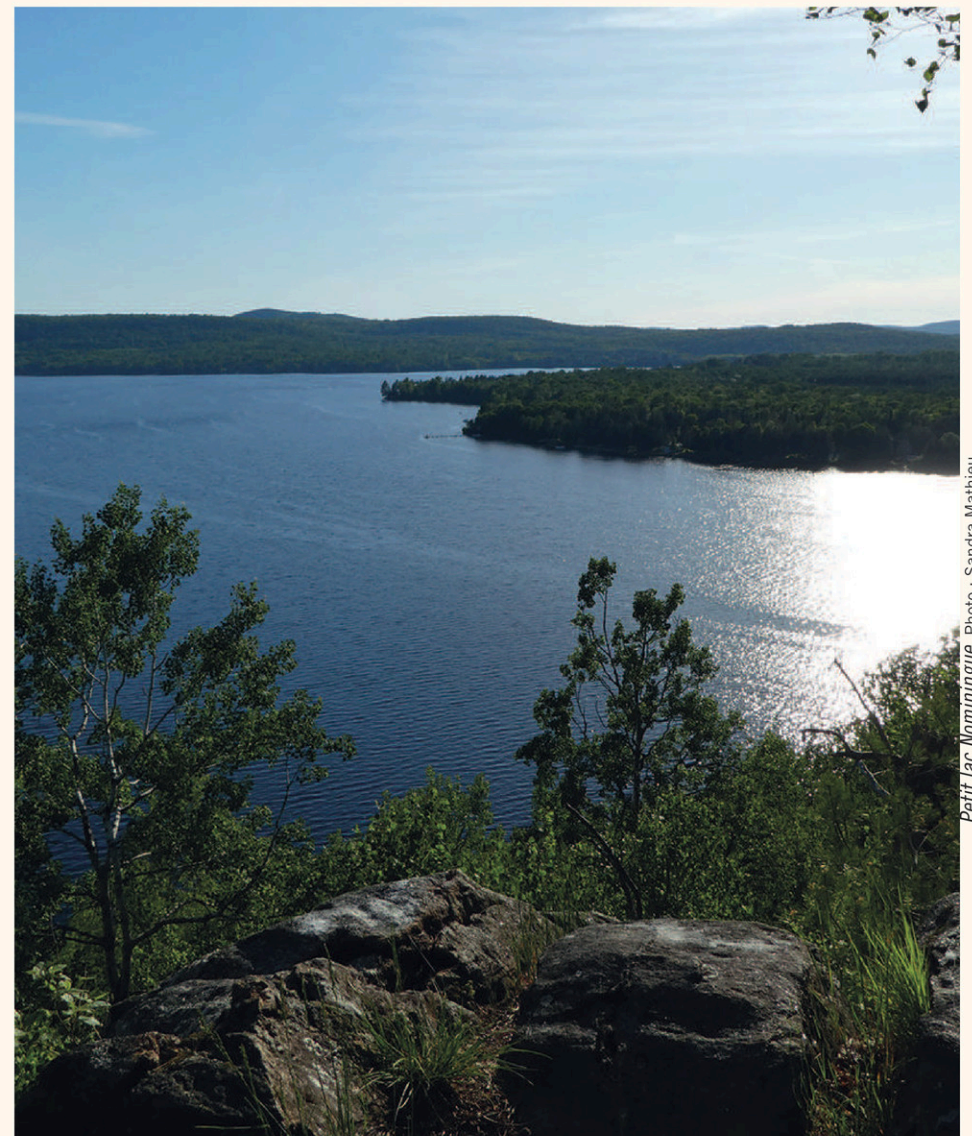
## ROUTE DES BELLES HISTOIRES, LAURENTIDES

Découvrez la région des Laurentides sous un nouvel angle. La thématique historique met en perspective son développement forestier, agricole et touristique. De Saint-Jérôme à Mont-Laurier, sur plus de 284 km, dans l'axe de la route 117 et du parc linéaire Le P'tit Train du Nord, vous suivez un des chemins de la colonisation de la région. Quelques boucles vous mèneront aussi vers d'autres lieux à valeur historique à travers les MRC Rivière-du-Nord, Pays-d'en-Haut, Laurentides et Antoine-Labelle. [laurentides.com/fr/belleshistoires](http://laurentides.com/fr/belleshistoires)

Crédit : tourisme Outaouais



Photo : Tourisme Outaouais



Petit lac Nomingue. Photo : Sandra Mathieu

# SA SUBARU STE-AGATHE

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



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

Prix de détail suggéré de

**22 958\$\***

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

**AWD**  
Traction intégrale symétrique

**PZEV**  
VEHICULE A EMISSIONS QUASI NULLES

**2020 IIHS  
TOP SAFETY  
PICK**

avec système  
EyeSight<sup>MC1</sup> et  
phares spécifiques<sup>2</sup>

**2020**  
**alg**  
PRIX VALEURS  
RÉSIDUELLES

**SUBARUSTEAGATHE.CA**

**800 463-1600**

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