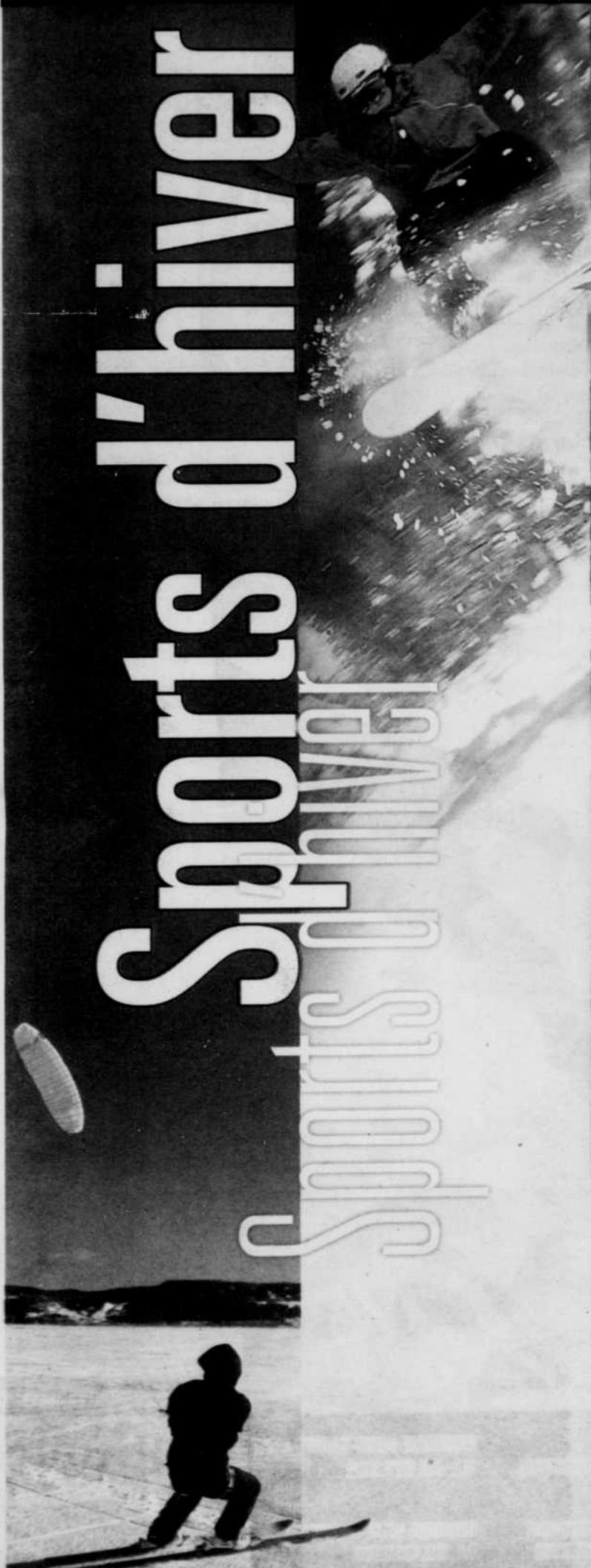


# Sports d'hiver

## SPORTS D'HIVER



**5** Super vent de changement au Massif du Sud

**6** Mont Tremblant, la station sur mesure

**10** PISTE! S'écrie le fondeur bien équipé!

**11** Le Massif : au-delà du ski... déjà 25 ans!



Photo : Jean-Guy Lavoie, Tourisme Québec

Photo : Marc Archambault, Le Massif

Photo : Jean-François Bergeron, Sâpes

Photo : Jean Sylvain, DTQ

Photo : Linda Tergent, Tourisme Québec

REPORTAGE PUBLICITAIRE

# À quelques jours de la nouvelle saison de glisse

Sports d'hiver

Êtes-vous encore excité à la vue des premiers flocons ? Avez-vous déjà affûté vos carres et installé votre support à skis et à planche sur le toit de votre voiture ? Faites-vous des exercices en vue de la prochaine saison ? Avez-vous de l'urticaire chaque fois que vous entendez parler du réchauffement planétaire ? Si vous avez répondu par l'affirmative à l'une ou l'autre des questions ci-dessus, vous êtes un vrai mordu des sports d'hiver.

Toutefois, ne désespérez plus ! La saison arrive à vitesse grand V (ou devrait-on dire à vitesse super-G). Malgré l'été chaud que nous avons connu et qui s'est prolongé jusqu'au mois de septembre, la première neige au sol est arrivée, fidèle à son habitude, dans les dernières semaines d'octobre. Au Massif de Petite-Rivière-Saint-François, il est tombé 34 cm de neige le 26 octobre.

Au Mont-Saint-Sauveur qui, par tradition, est la première station à entrer en opération chaque année, on ignorait encore, au moment de mettre sous presse, à quelle date aurait lieu l'ouverture de la saison 2005-2006. À titre indicatif, la station a accueilli ses premiers skieurs le 9 novembre l'an dernier et le 31 octobre en 2003.

## Les enfants à l'honneur

Plusieurs stations de ski ont compris que leur avenir passe par la relève. D'ailleurs, bon nombre des nouveautés annoncées pour la saison 2005-2006

concernent la clientèle des tout-petits. Le Mont-Orford dans les Cantons-de-l'Est a triplé la superficie de sa pente école en y ajoutant 1000 pieds de tapis roulant. Un mini-parc a également été aménagé au Massif pour permettre aux bouts de chou de s'initier au ski et à la planche. Dans les Laurentides, la station Belle Neige proposera une nouvelle remontée mécanique de type « tapis magique » pour accéder au parc d'apprentissage Petit Poucet, alors que le Mont Habitant offrira aux jeunes skieurs de 5 et 6 ans un parc à neige adapté à leur niveau. Au Mont-Édouard, dans la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean, les enfants apprécieront le « Ski-zoo », un sentier en forêt ponctué de découvertes, d'obstacles et d'animaux. Enfin, dans la région de Québec, la station de ski Stoneham a doublé la superficie du Parc École en faisant l'ajout de trois nouveaux modules, tandis que le Mont-Sainte-Anne a aménagé son nouveau sous-bois Rigolo dans la Zone familiale, érigé son royaume de neige au pied de la montagne et ouvert un service de halte-garderie pour les enfants de 6 mois et plus.

## DES ORANGERAIES AUX STATIONS DE SKI

Saviez-vous que les canons à neige ont été utilisés pour la première fois en 1955 dans une orangerie de la Floride ? Sans blague ! Lorsque la température descend sous le point de congélation, on pulvérise de l'eau sur les oranges de manière à les recouvrir d'une mince couche de glace, qui les protège du froid. En voulant obtenir un jet plus puissant, quelqu'un a eu l'idée de mélanger de l'air sous pression à l'eau mais, à sa grande surprise, il s'est mis à neiger sur les orangers. Cette invention accidentelle a été récupérée par les Canadiens en 1962 pour l'enneigement des pistes de ski.



FISHER • HEAD • ROSSIGNOL  
VOLK • NITRO • SMITH • ATLAS  
GIRO • UVEX • PROTEC

ORAGE • CRAFT • SUGOI  
LG • DALE OF NORWAY  
WOOLRICH • AUCLAIR

JUSQU'À

50%  
de rabais

- Ski de fond
- Ski alpin
- Planche à neige 2005

NOUVELLE TECHNOLOGIE WINTERSTEIGER  
**AIGUISAGE + CIRAGE**

Ski de fond - Ski alpin - Planche à neige

Venez nous rencontrer au salon  
du ski au Vieux-Port de Québec



3695, BOUL. DE L'HÉTRIÈRE, ST-AUGUSTIN / voisin de l'arena ACTIVITAL 877-4018

# Le retour en force de la raquette

L'engouement pour une activité sportive tient souvent à la perception que les gens ont de ce sport. Très pratiqué dans les années 1970, le ski de fond a connu par la suite une baisse de popularité attribuable à l'image traditionnelle du fondeur arborant tuque à pompon et bas de laine jusqu'aux genoux, sans oublier la gourde en vessie de porc. Aujourd'hui, les adeptes de ce sport se prennent à rêver qu'ils sont des athlètes olympiques, vêtus de leur combinaison moulante aux couleurs vives alors qu'ils pratiquent le pas classique ou le pas de patin.

La raquette a elle aussi connu ce genre de « transformation extrême ». Jadis utilisée comme moyen de transport par les

Amérindiens, la traditionnelle raquette en babiche avec cadre de bois a fait place à une nouvelle

génération de raquettes ultralégères et compactes avec cadre tubulaire en aluminium, fixations à pivot et crampons pour la glace. Non seulement sont-elles moins lourdes et encombrantes, mais on peut également les utiliser avec des bâtons comme pour le ski de fond.

Il n'en fallait pas moins pour relancer l'engouement pour ce sport. Le dernier sondage omnibus touristique de la firme Zins Beauchesne et associés indique en effet que 9 % des Québécois pratiquent la raquette. Lors d'une étude effectuée en 2003 par la Fédération des pourvoiries du Québec sur le plein air, la raquette occupait la deuxième place parmi les activités hivernales offertes en pourvoirie.

## Où pratiquer la raquette ?

Bien que le prix des nouvelles raquettes soit plus élevé que celui des raquettes en babiche, il s'agit sans aucun doute d'une des activités de plein air hivernales les plus accessibles et abordables. Pas besoin d'infrastructures coûteuses; il suffit d'enfiler ses raquettes et de partir à la découverte de la nature. Outre les pourvoiries, la Société des établissements de plein air du Québec (Sépaq) compte trois centres touristiques, quatorze parcs nationaux et six réserves fauniques où l'on peut s'adonner à la raquette.

Dans la région de Québec, ce ne sont pas les endroits qui manquent. La plupart des centres de ski de fond ont des sentiers réservés à la raquette. Plusieurs sites offrent la location d'équipement sur place, ce qui peut être une option intéressante si vous désirez faire l'essai de cette activité avant de vous acheter des raquettes. En fait, vos raquettes en babiche peuvent encore très bien faire l'affaire. L'important c'est de bouger !



Photo : Sébastien Laroux, DTQ

	Location d'équipement sur place	Frais d'accès aux sentiers
<b>Au pays des Hurons</b>		
Site amérindien Tsonontwan	x	x
<b>Base de plein air de Val-Bélair</b>	x	x
<b>Camp Mercier</b>	x	x
<b>Camping municipal de Beauport</b>		x
<b>Centre de ski Le Relais</b>	x	x
<b>Domaine Dejro</b>	x	x
<b>Domaine de la Truite du Parc 2004</b>	x	x
<b>Domaine Maizerets</b>	x	
<b>Forêt Montmorency</b>	x	x
<b>Mont-Sainte-Anne</b>	x	x
<b>Parc national de la Jacques-Cartier</b>	x	x
<b>Plaines d'Abraham</b>		
<b>Réserve faunique de Portneuf</b>		x
<b>Sentier des Caps de Charlevoix</b>	x	x
<b>Sentiers du Moulin</b>	x	x
<b>Station touristique Duchesnay</b>	x	x
<b>Station touristique Stoneham</b>	x	
<b>Vallée Bras du Nord</b>		x

Sites pour la pratique de la raquette

Photo : Sébastien Laroux, DTQ

REPORTAGE PUBLICITAIRE

# Plaisirs sur glace devient Plaisirs d'hiver!

PLUS DE **40** MODELES DE RAQUETTES EN MAGASIN...



**RAQUETTE DISCOVERY 8x25**  
Cadre en aluminium 6000 robuste.  
Crampons en aluminium polyvalents.  
Toile Artec/Nytex. Fixation simple et rapide à régler. N° 171468.

**SPECIAL 129<sup>95</sup>\$**

**LAISSEZ-PASSER DOUBLE GRATUIT**

À l'achat d'une paire de raquettes, Latulippe vous offre un laissez-passer double pour une journée de randonnée dans l'un des sentiers suivants: Camp Mercier, Station touristique Duchesnay ou dans le parc national de la Jacques-Cartier. De plus, courez la chance de gagner un forfait "Plaisir nature" comprenant deux nuitées pour deux personnes à l'auberge de Duchesnay d'une valeur de 614\$ (taxes incluses). Tirage le 31 décembre.

**Sépaq**

**LATULIPPE**

637, de St-Vallier Ouest, Québec, (418) 529-0024, [www.latulippe.com](http://www.latulippe.com)

Logos: LEKI, ATLAS, GV, MSR, LATULIPPE, TUBBS

Fort du succès remporté depuis quelques années par sa campagne de sensibilisation à l'activité physique Plaisirs sur glace, dont la dernière édition comptait 700 sites d'activités dans quelque 400 municipalités et arrondissements, Kino-Québec a décidé d'en changer l'appellation pour Plaisirs d'hiver afin d'encourager la population à bouger davantage durant l'hiver.

Outre le patinage et le hockey-bottines, les Québécois seront conviés, du 14 janvier au 19 février 2006, à s'adonner à la raquette, au ski de fond et à la glissade, des activités abordables et accessibles pour tous.

Kino-Québec collaborera à la promotion des activités organisées par les municipalités notamment grâce à son site Internet. En effet, en visitant le site Internet de Kino-Québec

([www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca)) dans la section Plaisirs d'hiver, les gens pourront connaître les activités organisées par les municipalités participantes.

Kino-Québec fera également la promotion de Plaisirs d'hiver dans les écoles primaires en les invitant à promouvoir les activités organisées par les municipalités participantes et à organiser des activités extérieures pour les élèves de leur école. L'an dernier, 500 écoles ont pris part aux activités organisées.

Voici quelques suggestions pour bouger davantage et profiter de l'hiver :

- Consulter la programmation loisirs de votre municipalité et le bulletin municipal pour y découvrir les activités organisées et les lieux de pratique d'activités physiques hivernales.
- Amener vos enfants jouer dans la neige, patiner ou jouer au hockey au parc ou à la patinoire de votre quartier.
- Profiter de diverses occasions (vacances des fêtes, Fête de l'hiver, semaine de relâche, etc.) pour découvrir de nouvelles activités avec la famille.

Du **NOUVEAU** chez **Pleau**

DÉCOUVREZ LA TOUTE NOUVELLE CASQUETTE CONTRE LE FROID



Nos preuves ont été faites sur les plus hautes montagnes ainsi que sur l'immensité des océans.

« Chapeau Pleau » s'associe à la course océanique et se joint à l'équipe du voilier Océan 65 du skipper Georges Leblanc.

[www.pleau.qc.ca](http://www.pleau.qc.ca)

La fierté de fabriquer chez nous au Québec depuis 1920

**Pleau**  
CHAPELLERIE

Image: A group of people on a boat, likely the Océan 65 skipper's team.



# Super vent de changement au Massif du Sud

**Un grand vent de changement souffle sur le Massif du Sud. Le plus haut domaine skiable du Québec, avec ses 915 mètres d'altitude, perd au fil des saisons son qualificatif de « secret le mieux gardé au Québec ».**

Il devient, au contraire, un rendez-vous prisé par de plus en plus d'amateurs des sports de glisse. Le directeur général René Godbout note, au cours d'une entrevue, que l'achalandage grimpe en moyenne de quelque 15 % par année et que cela n'est qu'un début.

De nouveaux propriétaires, qui aimaient tellement la station qu'ils s'en sont portés acquéreurs (cela ne vous rappelle-t-il pas une certaine histoire de rasoir ?) ont décidé d'en faire « une destination phare de l'industrie ». Le président du groupe, M. Alain Contant, connaît tous les recoins de la montagne pour y skier depuis presque dix ans avec sa famille et ses amis. Lui et ses partenaires entendent apporter un vent d'innovation et de développement à la station,

en harmonie avec la nature luxuriante et féerique du Massif du Sud.

Les nouveaux propriétaires se donnent le temps de peaufiner un nouveau concept d'aménagement tout à fait distinctif, en tenant compte de l'opinion des skieurs d'aujourd'hui, pour dessiner la station de demain. Mais déjà, fidèles aux valeurs des sports de plein air, ils ont décidé d'en faire une station sans fumée dès le premier janvier prochain. Des surprises attendent aussi les visiteurs dans les cuisines : de nouvelles saveurs avec une tendance très santé. Ah ! oui, là, la fumée sera permise, dans la truite fumée... une spécialité régionale.

## Un bijou de montagne

Située à Saint-Philémon, au cœur de la région de Bellechasse, la station touristique Massif du Sud est réputée pour la qualité de ses 26 pistes au design tout à fait unique. Il y tombe plus de 500 cm de neige par année, ce qui lui vaut la renommée de « paradis de la poudreuse ». Ses sous-bois, sauvages et extrêmes, sont aussi sa marque de com-

merce. On les compare souvent à ceux de l'Ouest canadien. Un vrai régal pour skieurs et planchistes experts !

Les amateurs de tous les niveaux sont assurés de profiter au maximum du plaisir de la glisse, de la familiale de 3,5 km à la piste extrême à plus de 60 % de pente, en passant par la piste d'entraînement de 1400 m. Ils y trouvent aussi tous les services essentiels reliés à la pratique de leur sport préféré, de l'école de glisse aux boutiques spécialisées.

Les habitués remarqueront de nouvelles modifications : agrandissement du chalet principal, de la cafétéria et des boutiques ; service de guides en montagne ; nouvelle dameuse avec treuil pour le damage des 56 kilomètres de sentiers de ski de fond et de l'hébergement disponible en formule condo ou chalet au cours de l'hiver.

Le Massif du Sud se trouve à peine à une heure du pont de Québec, par les routes 279 ou 281. Pour en savoir plus, on peut téléphoner au (418) 469-3676 ou consulter le site Internet [www.lemassifdusud.com](http://www.lemassifdusud.com)

Venez vivre  
une **expérience unique !**

■ Sous-bois ■ Poudreuse ■ Bosses ■ « Fat ski » ■ Ski de fond ■ Raquette ■ Ambiance



- Plus haut dénivelé skiable au Québec (915 m)
- « Paradis de la poudreuse » (+ de 5 mètres) depuis 10 ans
- Service de guides en montagne
- Station sans fumée
- Menu santé

Plaisir garanti



La poudreuse est : « Le ski des Rocheuses à quelques kilomètres de Québec » Zone ski



« Les skieurs de sous-bois peuvent faire leur propre trace même tard dans la journée » Ski Presse



Une station familiale et conviviale

[www.massifdusud.com](http://www.massifdusud.com)

REPORTAGE PUBLICITAIRE

# Mont Tremblant, la station sur mesure

L'hiver sera bientôt de retour, mais ce n'est pas une raison pour se plaindre de la neige et du froid, loin de là ! Au contraire, la perspective d'un hiver de plaisirs à la Station Mont Tremblant est tout à fait réjouissante. D'ailleurs, je compte bien profiter à fond de la montagne lors de mon séjour, surtout avec la qualité d'enneigement et les points de vue exceptionnels sur les Laurentides.

Mais Tremblant, c'est bien plus que le ski ou la planche. C'est une expérience unique avec le village piétonnier au pied des pentes et des dizaines d'activités qui promettent un séjour inoubliable. Mieux encore, c'est que je peux choisir parmi de multiples possibilités d'hébergement avec Les Suites Tremblant et Tremblant Sunstar pour vraiment profiter de mes vacances !

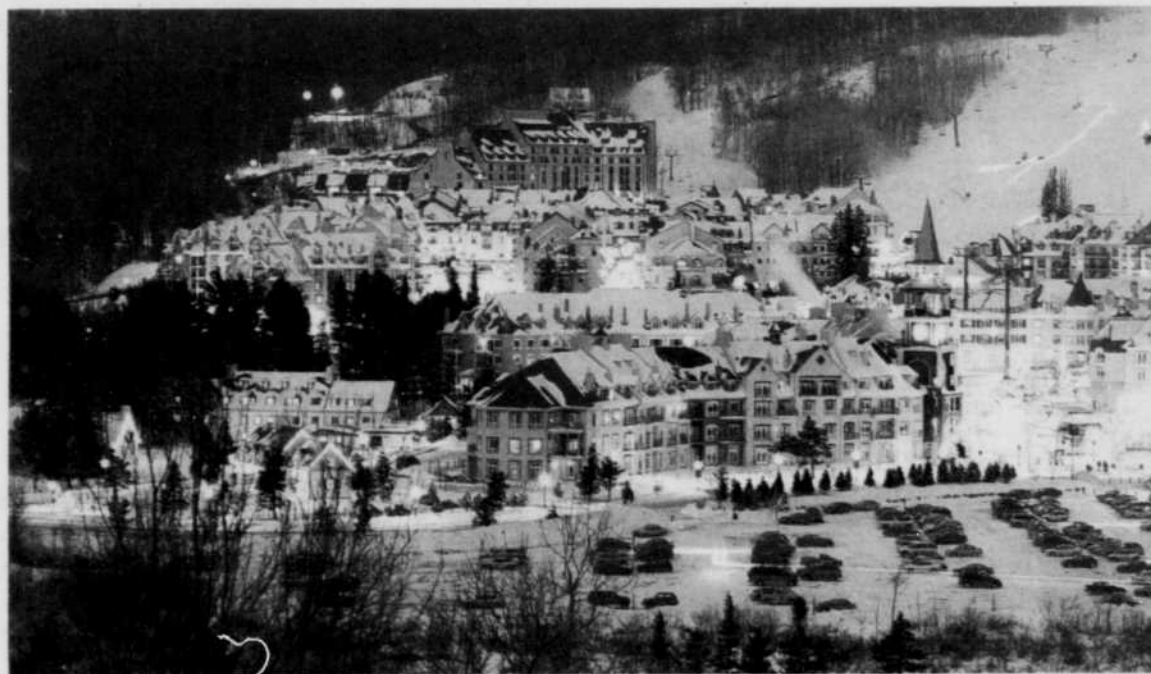
Que l'on soit à la recherche d'un séjour « sans souci, tout compris » ou d'une formule « en toute liberté », Les Suites Tremblant et Tremblant Sunstar se distinguent vraiment avec leur variété d'hôtels, de résidences et de condos situés au cœur du village piétonnier ou à flanc de montagne.

En fait, après avoir exploré le site Web HYPERLINK "<http://www.restezacoucher.ca>" [www.restezacoucher.ca](http://www.restezacoucher.ca), je constate que ce n'est pas le choix d'hébergement qui manque. Je peux donc skier

toute la journée et y rêver toute la nuit !

## Traitement « aux petits oignons »

Avec les hôtels et condos Les Suites Tremblant, je me fais dorloter. Tout est fait en fonction de me faciliter la vie,



**Les Suites Tremblant et Tremblant Sunstar se distinguent vraiment avec leur variété d'hôtels, de résidences et de condos situés au cœur du village piétonnier ou à flanc de montagne.**

que ce soit le service sans compromis, à titre d'exemple, la réception 24h sur 24, le ski à la porte, les bains à remous et salles d'entraînement ou casiers à ski. Je suis traité aux petits soins et il ne me reste qu'à m'éclater ! En plus, je suis au cœur de l'action dans le village piétonnier avec tous les restos, bars et boutiques à quelques pas, pour un maximum d'ambiance.

## À mon rythme

Évidemment, si on penche plutôt pour des vacances à son rythme, les résidences de tourisme Tremblant Sunstar et Les Suites Tremblant sont le choix idéal. Les résidences à flanc de montagne et dans le village piétonnier offrent tout l'espace nécessaire pour ma famille ou pour mes amis. C'est l'idéal, surtout si je désire un programme « bonne bouffe et gros feu de foyer » : je m'amuse et

je relaxe quand bon me semble. Les pentes et le village piétonnier sont tout près, alors chacun suit son propre horaire et c'est aussi facile pour les sorties de groupe.

Il ne nous reste qu'à décider le genre de vacances que l'on souhaite s'offrir, mais une chose est sûre, elles seront vraiment excitantes ! De plus, j'ai trouvé des forfaits très avantageux tels que « La Totale » incluant l'hébergement, les billets de ski, le stationnement et la visite guidée de la montagne. Bon, assez rêvé ! C'est le temps de passer à l'action ! J'ai déjà hâte d'y être.

On se revoit sur les pistes !



Les Suites Tremblant



FORFAIT « LA

FORMULE INCLU  
• SKI  
• HÉBERGEMENT  
• REPAS ET PLUS

LE FORFAIT « LA

\* Tarif en semaine val  
Redevance, taxes et  
pliquent.

INTR

TREMBLANT  
Mont Tremblant, Québec

SKIEZ TOUTE LA JOURNÉE.  
RÊVEZ-Y TOUTE LA NUIT.

[www.restezacoucher.ca](http://www.restezacoucher.ca)

RÉSERVEZ UN SÉJOUR DE RÊVE DANS LES HÔTELS, CONDOS ET RÉSIDENCES LES SUITES TREMBLANT  
ET TREMBLANT SUNSTAR, SITUÉS AU CŒUR DU VILLAGE PIÉTONNIER OU À FLANC DE MONTAGNE.

**FORFAIT « LA TOTALE VILLAGE »**

FORMULE INCLUANT :

- SKI
- HÉBERGEMENT
- REPAS ET PLUS ENCORE

À PARTIR DE

**119\$\***

PAR PERSONNE / PAR NUIT/  
OCC. DOUBLE

LE FORFAIT « LA TOTALE SUNSTAR » AUSSI DISPONIBLE.

\* Tarif en semaine valide toute la saison excepté du 26 au 31 décembre.  
Redevance, taxes et frais de service en sus. Certaines conditions s'appliquent.



TREMBLANT  
SUNSTAR  
vacances en montagne

LES SUITES TREMBLANT

HÔTELLERIE DE VILLAGIERS PAR INTRAWEST

PROMOTION

Billets gratuits !



INTRAWEST

1 866 783-5629

# Près de 50 stations de ski de fond dans un rayon de 150 km

Fondé il y a 15 ans par Pierre Leclerc et Marc Hardy, le Regroupement des stations de ski de fond de la région de Québec devrait peut-être changer de nom. En effet, l'organisme sans but lucratif compte maintenant 46 membres – soit cinq de plus que l'an dernier – dans la région de Québec, mais aussi dans celles de Charlevoix, de Chaudière-Appalaches et du Centre-du-Québec.

Qui plus est, le Regroupement, voué à la promotion du ski de fond, a quelque peu élargi sa mission pour englober la raquette, une activité de plein air qui gagne sans cesse en popularité. « L'avantage de la raquette est qu'elle permet d'apprécier pleinement le paysage, alors qu'en ski de fond, on doit se concentrer davantage sur sa technique », explique le président Pierre Leclerc.

Même s'il avoue s'adonner parfois à la raquette, l'octogénaire qui pratique le ski de fond depuis l'âge de 8 ans a encore la « fièvre des planches ». Il suffit de l'écouter parler avec fierté des quelque 30 000 internautes qui ont visité le site du Regroupement l'an dernier (HYPERLINK "http://www.rssfqr.qc.ca")

pour se rendre compte qu'il n'a rien perdu de sa passion pour la glisse. « L'Internet nous permet d'échanger avec des adeptes de partout au Québec. On voit que le ski de fond rejoint de plus en plus de gens. »

Mais il y a encore place à l'amélioration ! Afin d'assurer la relève en ski de fond, le Regroupement a mis sur pied des programmes en collaboration avec différentes écoles de la région. Des excursions de ski sont organisées pour des élèves de 4<sup>e</sup> année du primaire dans différentes stations membres. Les responsables du Regroupement ont également aidé la région des Laurentides à se doter d'une structure semblable à la leur.

Les rendez-vous de ski de fond à ne pas manquer

11 et 12 février 2006

#### Marathon canadien de ski Buckingham Lachute

Cette randonnée de deux jours compte une dizaine de sections et s'étend sur 160 km entre Lachute et Gatineau. Elle attire chaque année plus de 2000 skieurs de tous les niveaux et de tous les âges (de 5 à 85 ans). Le parcours le plus court est de 12 km.

Téléphone : (819) 770-6556 ou sans frais (877) 770-6556  
www.csm-mcs.com

17 au 19 février 2006

Keskinada Loppet de Gatineau  
Le Parc de la Gatineau est l'hôte de cette fête du

ski de fond comprenant une compétition internationale. Des gens de tous âges et de tous calibres complètent les parcours de différents types variant de 2 à 50 kilomètres. Des sprints-relais sont aussi prévus.

Téléphone : (819) 595-0114  
www.keskinada.com

Mi-février 2006

#### Traversée de la Baie-James

Sept jours au grand air et 160 km en ski nordique de Moose Factory à Waskaganish, couchers sous la tente ou le tipi, équipe médicale et de sécurité crie et allochtone, équipement fourni.

Téléphone : 1-866-326-9453  
www.ecoaventures.ca

18 au 26 février 2006

#### La Grande traversée de la Gaspésie

Cet événement physiquement intense comporte plus de 300 km de ski en six jours sur des sentiers balisés et tracés en montagne, en bordure de mer ou en rase campagne.

www.brisebise.ca/tdlg

Fin février 2006

#### Loppet Viking de Morin-Heights

Le loppet comporte quatre événements de ski de fond de style classique : 10 km, 20 km, 38 km et 25 km, mini-loppet pour les jeunes. Pour tous les skieurs et leurs familles.

Téléphone : (450) 226-1220  
www.skiloppet.com



Photo: Lucie Garneau



## SUR LA BONNE PISTE



Regroupement des stations de ski de fond des régions de Québec, Charlevoix, Chaudière-Appalaches et Centre-du-Québec.

www.rssfqr.qc.ca

### LA MALBAIE

#### MONT GRAND FONDS :

Situé à 90 minutes de Québec, le secret le mieux gardé en sport de glisse se dévoile : 160 km de ski de fond dont 30 km de pas de patin, 4 relais chauffés, 26 km de raquette, sans compter les conditions de neige exceptionnelles. Forfaits ski-hébergement disponibles! Informez-vous au 1-877-665-0095, www.montgrandfonds.com

### MASSIF DU SUD/BUCKLAND

#### MASSIF DU SUD :

Le paradis du skieur de fond. 56 km de sentiers, 5 refuges chauffés, nouveau chalet de fartage. Votre plus belle expérience cette année : une randonnée de 16 km à partir du sommet avec remontée mécanique. Prix spéciaux pour famille et groupe. Nouveau cette année, pas de patin et d'excellentes conditions en tout temps avec notre nouvelle dameuse. Aut. 20 sortie 337, 90 km de Québec, www.quebecweb.com/massifdusud/carte.asp Info : (418) 469-3676

### MONT SAINTE-ANNE/ST-FERREOL-LES-NEIGES

#### MAGNIFIQUE CENTRE DE SKI DE FOND :

Ouverture bientôt! Superbe réseau de sentiers. 212 km alternatif, 125 km patin, sentiers hors piste et raquette. Au cœur des sentiers, l'Auberge du Fondateur rénovée. Abon. de saison, la façon la plus économique de profiter de l'hiver. 209\$/adulte et 67\$/enfant. Ouverture début décembre. Rens. : 827-4561 p. 408 ou www.mont-sainte-anne.com/skidefond

### PONT-ROUGE

#### CENTRE DE PLEIN AIR DANSEREAU :

Situé en bordure de la rivière Jacques-Cartier, Pont-Rouge vous invite à faire du ski, de la raquette et de la marche dans un panorama enchanteur. Adulte : 5\$, gratuit pour les moins de 13 ans. (418) 873-4150

### PORTNEUF

#### LE CENTRE NATURE, SAINT-BASILE :

À 40 min de Québec, sur un site enchanteur, 36 km linéaires de sent.

(7 pistes) bien entretenus et signalisés. Sent. de marche et de raq. Glissades familiales avec remonte-pente. Loc. d'équip. Rest. Loc. de salle pour grp. Réserv. : (418) 329-3177, www.lecentrenature.com

### QUÉBEC

#### CENTRE PLEIN AIR CASTOR :

Ouvert au public, accès aut. Henri-IV N, sortie Montolieu, boul. Valcartier N., garnison Valcartier. Sentiers : 94,5 km, doubles tracés et aménagés pour le pas de patin sur tout le réseau. Refuge chauffé. Services : chalet d'accueil, casse-croûte, bar, salle de fartage, bout. de loc., resto sur réservation, sentiers patrouillés, sentiers de raquette. Info : (418) 844-3272

#### PLAINES D'ABRAHAM :

Offrez-vous une vue saisissante sur le fleuve et skiez gratuitement au cœur de Québec. 11 km de pistes de ski (faciles, intermédiaires, patin) et 5,6 km de sentiers de marche. Salle de fartage et 2 relais chauffés. État des pistes : 648-4212. Location (skis, raquettes) : 648-2586

#### SKI DE FOND CHARLESBOURG :

À quelques min de chez vous : 30 km de sentiers classiques, 18 km de marche sur neige, 10 km de raquette, 2 refuges. Chalet d'accueil : rest., loc., salle de fartage. Aut. 73 N., sortie 155, Georges-Muir, 375, de l'Aventure (via Dublin). Info : 849-9054.

### RÉSERVE FAUNIQUE DES LAURENTIDES

#### CAMP MERCIER :

Situé au km 93 (route 175) dans la réserve faunique des Laurentides, 79 km linéaires de sentiers de ski et 17 km pour la raquette. Tous les jours de 8h30 à 16h, cafétéria, bout. de ski, 5 relais chauffés. Hébergement en chalets disp. Réserv. : 1-800-666-6527. Info : (418) 848-2422. Cond. de ski : www.sepaq.com ou (418) 848-1037

#### LA FORÊT MONTMORENCY DE L'UNIVERSITÉ LAVAL :

À 65 km de Québec, au Km 103, un paradis naturel avec sentiers pédestres, raquette, pistes de ski, glissades et patins à glace. Soyez les premiers à profiter de nos conditions nordiques, puisque nous avons les

premières bordées de neige. En famille ou entre amis, nous vous offrons l'hébergement avec différents forfaits incluant les repas. Pour les plus aventureux, 8 camps rustiques sont disponibles. Pour les plus casaniers, 4 foyers sont à votre disposition ainsi qu'une salle de jeux. Soyez les bienvenus et accueillis par une équipe des plus chaleureuses. (418) 846-2046, www.fm.ulaval.ca

### SAINT-ADOLPHE (STONEHAM)

#### LE REFUGE :

Pour son 35<sup>e</sup> anniversaire, nouveau bâtiment pour amateurs de ski de fond et raquette. Toujours le même service professionnel. Casse-croûte, atmosphère familiale. Aut. 175, dir. Chicoutimi, St-Adolphe, 30 km de Québec. (418) 848-6155, 849-0342

### SAINTE-CATHERINE-DE-LA-JACQUES-CARTIER

#### STATION TOURISTIQUE DUCHESNAY :

BAZAR le 12 novembre/Ski de fond (classique), 70 km (pas de patin-skating), 25 km (raquette), 35 km/5 relais chauffés / location-réparation-préparation/Prog.Jackrabbitt/Abonnement saison. Info : 875-2711 poste 282, www.sepaq.com

### SAINT-JEAN-CHRYSOSTOME

#### LA BALADE :

Accès : aut. 20, sortie 318, rue St-Jean est, ch. Vanier nord, rue des Érables et du Moulin, 12 km de Québec. Info : 839-1551. sentiers : tot. 27 km dont 2f, 18i, 7d, patin 8 km, 1 refuge chauffé. Tarif : 12 ans et + 6\$ (7\$ fds), - de 12 ans gratuit, 65 ans et + 5\$ (6\$ fds), ski à la carte, 10 entrées 55\$, abon. fam. : 115\$, ind. 80\$. Services : chalet, salle fart., rest., cours, bout. vente et loc.

### SAINT-ROMUALD

#### SKI DE FOND GRANDES PRAIRIES :

1936, 4<sup>e</sup> Rue, Saint-Romuald. Accès : aut. 20, sortie 318 N. Sentiers : 29 km cl + 11 km patin. Tarif : 5\$ si 16 ans et plus, gratuit si - de 16 ans. Ski-passe disp. Services : salle d'accueil, de fartage, boutique vente, cours de ski. Info : 839-1919. www.skistromuald.ca

# Portrait de l'industrie du ski au Québec

Grâce à différentes études effectuées par l'Association des stations de ski du Québec, par la firme de recherche marketing CROP et par le Conseil canadien du ski, voici des statistiques intéressantes pour en connaître davantage sur l'état de l'industrie du ski et sur les adeptes qui dévalent les montagnes du Québec.

## Profil de l'industrie du ski

- Au Québec, il y a plus de 1550 pistes de ski et les stations de ski offrent aux adeptes plus de 345 remonte-pentes.
- Les skieurs nocturnes du Québec peuvent dévaler plus de 430 pistes éclairées sur un total de 40 stations de ski proposant le ski de soirée.
- Il y a quelque 80 stations de ski au Québec et la majorité des résidents de la province habitent à moins de 100 km d'une station de ski.
- Au cours des cinq dernières saisons, la fréquentation dans les stations de ski a connu une croissance constante. En 2000-2001, le Québec enregistrait une fréquentation de 6,830 millions de jours-ski alors que lors de la saison dernière le nombre de jours ski a atteint plus de 7,112 millions.

## Distribution de l'achalandage par période en %<sup>(1)</sup>:

La période « Janvier et Février » enregistre 200 000 visites et représente 40 % de l'affluence annuelle. La période « Relâche scolaire » arrive en 2<sup>e</sup> position avec 28,7 % d'achalandage alors que la « Période des fêtes » se retrouve en 3<sup>e</sup> position avec 19,7%. Finalement, la période « Début de saison » représente 5% de l'achalandage total et la « Fin de saison » compte pour 6%.

## Distribution de l'achalandage selon la journée de la semaine, en %<sup>(1)</sup>:

Le samedi demeure la journée la plus fréquentée par les skieurs et planchistes avec 25 % de l'affluence hebdomadaire. Le dimanche arrive au 2<sup>e</sup> rang avec 23,5 % suivi du vendredi avec 14,1 %. Quant aux autres journées de la semaine, soit du lundi au jeudi, elles comptent chacune pour environ 9 % de l'achalandage réparti de la semaine. À noter pour les gens qui désirent skier lors des journées moins fréquentées!

## Profil du skieur

- Il y a 1 659 407 skieurs ou planchistes actifs soit 22% des Québécois<sup>(2)</sup>.
- L'année dernière au Québec, les skieurs actifs ont skié en moyenne 4,8 journées<sup>(2)</sup>.
- Les catégories d'âges les plus présentes dans les stations de ski sont les 10-14 ans dont 35% de la population de ce groupe d'âge pratique les sports de glisse suivi de près avec 34% des 15-19 ans<sup>(2)</sup>.
- Sur les pentes, on retrouve approximativement 54 % d'hommes et 46 % de femmes<sup>(3)</sup>.
- En moyenne, il y a 65 % de skieurs alors que 35 % des adeptes préfèrent la planche à neige. Cependant, plus la station a un dénivelé important plus la proportion de skieurs augmente.
- Dans les stations de ski du Québec, près de 80 % des skieurs proviennent du Québec, 11,1 % sont des Ontariens, 7,1 % des skieurs proviennent des États-Unis, 1,3 % d'outre-mer alors que seulement 0,8 % proviennent des Maritimes<sup>(1)</sup>.

## Apport économique de l'industrie du ski alpin<sup>(1)</sup>:

- Suite au modèle intersectoriel développé par l'Institut de la statistique du Québec (ISQ), il est possible de connaître l'impact économique total de l'industrie du ski au Québec. Il totalise 454 millions de dollars.
- Au Québec, un total de 32 500 emplois sont associés à la présence de l'industrie du ski.
- Les recettes fiscales pour les gouvernements du Canada et du Québec, provenant du volume d'affaires total des stations de ski, s'élèvent à plus de 120 millions de dollars.

(1) Étude économique et financière des stations de ski du Québec - Association des stations de ski du Québec, novembre 2004

(2) Étude du marché des sports de la glisse au Québec - CROP : Recherche marketing, sondages et opinions, mai 2005.

(3) Étude Canadian Ski and Snowboard Facts & Stats, Conseil canadien du ski, août 2005.

Tiré du site de l'Association des stations de ski du Québec ([www.quebecskisurf.com](http://www.quebecskisurf.com)).

## LE TOP 6 DES STATIONS DE GLISSE AU QUÉBEC

Le plus haut domaine skiable au Québec : Massif du Sud avec 915 mètres d'altitude

La plus haute dénivellation à l'est des Rocheuses canadiennes : Le Massif avec 770 mètres

Le plus grand nombre de pistes au Québec : Mont-Tremblant avec 94

La plus haute dénivellation éclairée au Canada : Mont-Sainte-Anne avec 625 mètres

Le plus vaste domaine skiable éclairé au Canada : Stoneham avec 184 acres (73,6 hectares)

La plus longue saison de ski au Québec : Mont-Saint-Sauveur avec environ 170 jours (plus de 5 mois)

## LES PRINCIPAUX ÉVÉNEMENTS DE SKI ALPIN ET DE PLANCHE À NEIGE

14 au 18 décembre 2005  
Coupe du monde Nokia/FIS de surf des neiges à Stoneham  
[www.snowjamboree.com](http://www.snowjamboree.com)

7 et 8 janvier 2006  
Grand Prix de ski acrobatique de Mont-Tremblant  
[www.tremblant.com](http://www.tremblant.com)

28 et 29 janvier 2006  
Rendez-vous télémark du Massif  
[www.lemassif.com](http://www.lemassif.com)

31 mars au 9 avril 2006  
Spin Symposium 2006 à Mont-Tremblant  
[www.tremblant.ca/spin](http://www.tremblant.ca/spin)

21 au 23 avril 2006  
Aqua-neige Sainte-Irène  
[www.val-direne.com](http://www.val-direne.com)



Viens jouer dehors!

Ski Saint-Raymond

La montagne Nature...

1226, rg Notre-Dame,  
(418) 337-2866 [www.skisaintraymond.com](http://www.skisaintraymond.com)

# PISTE! S'écrie le fondeur bien équipé!

SPORTS D'HIVER

Tant bien que mal, vous glissez sur la neige quand tout à coup vous entendez : PISTE! Et une troupe vous dépasse. Ils ont fière allure et affichent l'aisance et le confort. En voyant votre mine basse de skieur du dimanche, l'un d'eux vous souffle : Demers bicyclettes et skis de fond, c'est notre secret! Vous vous promettez d'aller y faire un tour. D'autant plus que cette année, Demers bicyclettes et skis de fond fête ses 60 ans. Pour cette occasion, l'entreprise de la 3<sup>e</sup> Avenue à Limoilou, réputée pour son excellent service, offre des promotions formidables.

Des ensembles de ski de fond (bottes, bâtons et fixations) à des prix incroyablement bas. D'autres items comme des sacs à skis et des articles de fartage sont aussi en gros rabais. C'est l'occasion idéale pour bien s'équiper.

## Le plaisir du ski de fond passe par le confort

M. Marco Lebel, gérant chez Demers bicyclettes et skis de fond, mentionne que le plaisir de ce sport passe par le confort d'un bon équipement. « Au départ, il s'agit de bien s'habiller. Le fait de n'avoir ni trop froid, ni trop chaud en pratiquant le ski de fond fait toute la différence. » L'aisance du mouvement est rendue possible grâce aux nouveaux textiles qui respirent et sont maintenant entièrement extensibles. « D'ailleurs, à la base, un bon sous-vêtement est essentiel et il doit permettre l'évaporation de l'humidité. Aussi, certains vêtements de ski de fond offrent un confort parfait, car ils laissent sortir l'humidité (par-derrière) tout en protégeant du vent (par-devant) », ajoute M. Lebel.

## Personnel sportif qualifié et expérimenté

Une fois bien habillé, reste à choisir l'équipement adéquat. Pour cela, les conseillers de Demers sont des experts. Ils pratiquent tous leur passion, le ski de fond. Ils sont donc aptes à relever le défi de bien combler le besoin du client. Que ce soit pour le ski de patin, le ski traditionnel ou encore pour tout accessoire, le

choix est vaste et les conseils judicieux. En janvier prochain, la Tournée Demers sera de retour dans les divers centres de randonnée de la région. Les conseillers offriront l'essai d'un équipement neuf ou encore le fartage gratuit.

## Des idées géniales: clinique de fartage gratuite et location d'équipement junior

Le magasin de la 3<sup>e</sup> Avenue offre un grand atelier technique, la préparation du ski au four Toko et des cliniques de fartage gratuites deux fois par semaine. L'équipe Demers a eu une idée géniale pour les parents. En effet, le magasin suggère la location d'équipements juniors presque neufs pour la modique somme de 60 dollars. (Dépôt du coût de l'ensemble et ristourne en fin de saison). De cette façon, l'enfant est toujours chaussé à sa juste pointure. L'avantage du magasin Demers c'est aussi la garantie d'être confortable et heureux avec son achat, et ça, c'est précieux!

Pour plus d'informations visitez le site Internet [www.demersbicycle.qc.ca](http://www.demersbicycle.qc.ca) ou contactez le 418.529.1012.

DEPUIS 60 ANS

VOS PASSIONS  
PRENNENT FORME

60<sup>e</sup> ANNIVERSAIRE  
VENEZ FÊTER AVEC NOUS!

LOTS DE SKIS ET DE BOTTES 2005  
AU PRIX COÛTANT

**Demers**  
BICYCLETTES ET SKIS DE FOND



Fer TOKO souris (quantité limitée)

- Compact et ergonomique
- Étend parfaitement la cire

**Prix Demers : 33.99\$**

Rég : 84.99\$

**60% D'ESCOMPTE**



Sac à skis Fischer (quantité limitée)

- Idéal pour les déplacements
- Protection accrue pour vos skis

**Prix Demers : 11.99\$**

Rég : 29.99\$

**60% D'ESCOMPTE**

- Location d'ensembles juniors à 60.00\$ pour la saison
- Préparation des skis et pose des fixations sans frais (à l'achat d'une paire de ski)
- Plusieurs autres promotions en magasin

Venez rencontrer nos conseillers au salon du ski, au terminal de croisières du Vieux Port de Québec samedi le 5 novembre et dimanche le 6 novembre.

1044, 3<sup>e</sup> Avenue, Québec  
Téléphone : (418) 529-1012  
[www.demersbicycle.qc.ca](http://www.demersbicycle.qc.ca)

# Le Massif : au-delà du ski... déjà 25 ans!

**En 1980, les skieurs effectuaient en autobus scolaire la remontée vers les cinq pistes de neige poudreuse non damée du Massif de Petite-Rivière-Saint-François. Que de chemin parcouru en 25 ans!**

Aujourd'hui, la station de la « montagne sur mer » offre cinq remontées mécaniques pour accéder à ses 43 pistes panoramiques dont l'une se classe parmi les plus belles au monde.

Plus haute dénivellation à l'est des Rocheuses avec ses 770 mètres (altitude de 806 m au sommet), Le Massif se dévoile dans un horizon fluvial où les paquebots sont les acteurs principaux. L'enneigement naturel y est exceptionnel avec une moyenne annuelle, sur 10 ans, de 600 cm (20 pi) de neige. Mais le facteur le plus impressionnant, c'est que le développement de la montagne a toujours respecté les richesses naturelles du site, de son environnement et des gens qui la côtoient.

La station offre une expérience unique aux amateurs de ski et surf de tous les niveaux, du débutant à l'expert. Les premiers y trouvent un mini parc adapté à leurs besoins alors que les plus

aguerris peuvent se délecter sur la piste entièrement sécuritaire du Centre national d'entraînement en ski alpin, sur le cap Maillard. Le Massif, c'est aussi une foule de services comme : restauration adaptée aux sportifs avisés, vente et location de produits haut de gamme Rossignol, école de glisse, garderie animée, visites gratuites guidées ainsi que des haltes repas en montagne ou la gastronomie du restaurant Mer & Monts.

Plusieurs nouveautés marquent la saison du 25<sup>e</sup> anniversaire telle une nouvelle aire de jeux « freeride » conçue par Thomas Rinfret. Les visiteurs profiteront également de nouvelles infrastructures d'accueil en montagne, d'entretien accru des pistes grâce à l'ajout de deux dameuses ainsi que d'un service de navette reliant Québec au Massif.

## Un peu d'histoire

L'histoire du Massif débute en 1970 quand deux journalistes, inspirés par les Jeux olympiques de Montréal, découvrent à Petite-Rivière-Saint-François une montagne à fort dénivelé. Le projet démarre 10 ans plus tard avec celui de « Boule de Neige » et la création de la Société de développement du

Massif. Une subvention de 10 millions \$ et une souscription régionale permet, en 1992, d'améliorer considérablement les infrastructures. Pendant toute cette période, l'achalandage passe de 800 à plus de 10 000 jours/ski par saison.

Puis, le rêve olympique du début des années 1970 refait surface et Le Massif s'impose comme site pour les compétitions de ski. Le développement de la montagne se poursuit dans cet esprit. En 2001, 25 millions \$ sont investis pour l'intégration du Centre national d'entraînement, de 16 nouvelles pistes, d'une route d'accès et d'un chalet panoramique au sommet de la montagne. Daniel Gauthier s'en porte acquéreur en 2002 et y investit 5 millions \$ deux ans plus tard, en plus de présenter dernièrement un ambitieux projet récréotouristique quatre saisons.

Profitez du 25<sup>e</sup> pour faire partie de cette histoire en vivant l'expérience de la « montagne sur mer ». Pour obtenir de plus amples renseignements sur la station et ses nouveautés, appelez au 1 877 LeMassif (536-2774) ou visitez le site Internet [www.lemassif.com](http://www.lemassif.com)



Dans le cadre du Salon info ski de Québec

**Jusqu'à 50% de  
réduction**

Se termine le 6 novembre, 17 h

**Abonnement de saison**

**499 \$**

adulte

Valide en tout temps

**La Carte Massif**

**Tarif journalier**

à partir de

**25 \$**

**Nouveauté**

**Navette  
Québec-Le Massif**

**10 \$**

L'aller-retour

Taxes en sus. Certaines restrictions s'appliquent.

**1 877 LeMassif (536-2774) • [lemassif.com](http://lemassif.com)**

# AVALANCHE™

VÊTEMENTS DE SKI / SKIWEAR

WWW.AVALANCHE.COM

514 333 3333

514 333 3333

BOUTIQUE SAINT-DALMEUR  
450 242 0477

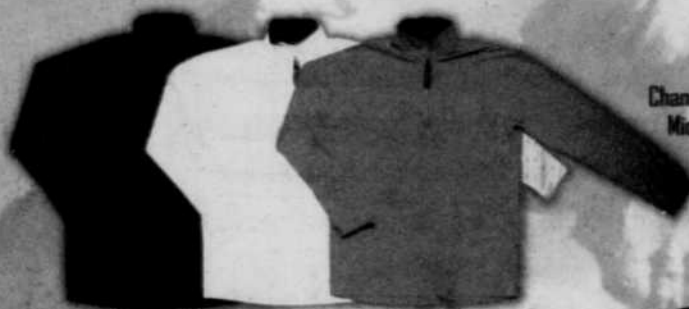
BOUTIQUE BROWN  
450 804 2088

BOUTIQUE MONT-SAINTE-ANNE  
450 307 2103

BOUTIQUE MONT-TREMBLANT  
514 428 8208

# SOLDE 20%

Sur tout en magasin



Chandail col montant  
Microtherm CR-05  
reg. 85\$

**68\$**



Veste SS-09  
reg. 199\$

**159.99\$**



Veste piquée VU-33W  
reg. 149\$

**119\$**



Anorak S-09  
reg. 499\$

**399\$**



## GRATUITS

Gants en cuir

Valeur de 100\$

**AVALANCHE™**

avec tout achat de 500\$ et plus



Ensemble de ski pour junior 20% de rabais

## Plusieurs autres promotions

# 50

## en magasin