

# LA PRESSE TOURISTIQUE

Abitibi-Témiscamingue | Automne 2024 | GRATUIT

## APPRIVOISER LE TOURISME DÉCONNECTÉ

Chien et randonnée :  
adopter les bonnes pratiques

---

Télétravail sur la route :  
mode d'emploi

---

L'art de l'autocueillette

UNE PROPRIÉTÉ DE  
**MÉDIALO**

# LES PROMESSES DE L'AUTOMNE...

Après un été humide et chaud, l'automne c'est la promesse de jours plus frais et de paysages colorés à couper le souffle. Pour profiter de cette saison tant attendue à sa juste valeur, nos collaborateurs vous ont déniché des itinéraires remplis de découvertes inusitées et d'activités incontournables, qu'elles soient plus classiques ou hors des sentiers battus!

Pour notre rubrique Tendances, la nomade numérique Vanessa Thauvette propose sa vision du télétravail sur la route avec de belles suggestions pour les amateurs de vanlife en quête de dépaysement.

Dans notre road trip, ne manquez pas la suggestion de playlist de la journaliste Émélie Rivard-Boudreau pour survivre à la 117 grâce à des bijoux (musique et balados).

Le plein air prend une grande place dans nos pages. Notre spécialiste de la chasse et pêche Michel Therrien nous en apprend un rayon sur la perdrix; Mylène Laplante de Partout avec pitou s'est entretenue avec une spécialiste du comportement canin pour vous permettre de mieux profiter des randonnées avec votre chien; Lisa-Marie Therrien de Faventure partage ses conseils et bonnes adresses pour des escapades en famille sous le signe de l'adrénaline. Guillaume Rivest qui a l'Abitibi-Témiscamingue tatoué sur le cœur raconte ses péripéties de canot-camping sur la rivière Dumoine et nous fait découvrir ce territoire unique.

Le bien-être est aussi au cœur de nos réflexions pour cette saison de coconing. La journaliste Catherine Verdon propose pour sa part un entretien éloquent sur la détox numérique et l'importance de se reconnecter avec la nature grâce à des lieux tout indiqué dans la région.

Côté culture, plusieurs festivals vous en mettre plein la vue... et tous les sens. Découvrez les dates à mettre au calendrier. En espérant que votre lecture vous donnera envie de plonger à pieds joints dans ce que l'automne a de plus beau à offrir!

Bonnes découvertes!

Sandra Mathieu,  
rédactrice en chef

# SOMMAIRE

Abitibi-Témiscamingue | Automne 2024 | Gratuit

**En couverture :** Véritable joyau naturel de la région, le parc national d'Aiguebelle se démarque par divers phénomènes géologiques aux noms évocateurs : marmites de géants, coussins volcaniques... On peut y admirer des paysages profondément marqués par le travail de milliards d'années. De nombreuses activités de découverte s'ouvrent sur une diversité d'espèces fauniques : orignal, castor, vison, héron, balbuzard, pour ne nommer que ceux-là. Plus de 30 km de sentiers permettent aux villégiateurs de s'adonner à une courte ou à une longue randonnée et de passer la nuit dans l'un des camps rustiques. **Photo couverture :** Stéphan Savard

03 **Gélinotte huppée :  
chasse dynamique  
et accessible**

04 **Vanlife : l'art de  
travailler sur la route**

06 **Une playlist pour  
survivre à la 117**

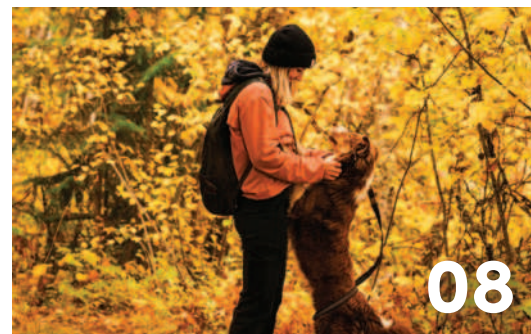
08 **Devenir expert  
de la rando avec  
votre chien**

10 **Un automne en  
famille rempli  
d'adrénaline**

12 **Récit d'expédition  
sur la rivière  
Dumoine**

14 **Festivals d'automne**

15 **Tourisme  
déconnecté**



## LA PRESSE TOURISTIQUE

lapresstouristique.ca

### MÉDIALO

250, rue Jacques-Plante bureau 204,  
Repentigny  
[www.medialo.ca](http://www.medialo.ca)  
514 394-7156

### ÉQUIPE DE LA PRESSE TOURISTIQUE

**Rédactrice en chef :** Sandra Mathieu

**Directrice du magazine :**

Sabrina Desjardins

**Directeur artistique :**

Etienne Derepentigny

**Conseillers en solutions médias :**

Cheryl Larivière Aline Gélinas

**Collaborateurs :**

Catherine Verdon Émélie Rivard- Boudreau

Lisa-Marie Therrien Guillaume Rivest

Mylène Laplante Vanessa Thauvette

Michel Therrien

### MÉDIALO

**Président :** Frédéric Couture

**Vice-Présidente :** Véronique Gauthier

**Directeur de production :**

Cédric Juguet

**Directrice de l'information :**

Marilou Séguin

Publié par Médialo inc.

**Impression**

Imprimeries Transcontinental inc.

**Distribution**

Messageries Dynamiques

ISSN : 0831-3962 (Imprimé)

ISSN : 2562-1661 (En ligne)

**Plus de 100 points de dépôt**

# LA GÉLINOTTE HUPPÉE :

## UNE CHASSE DYNAMIQUE ET ACCESSIBLE POUR TOUS

On surnomme cet oiseau « perdrix » et sa chasse fait partie de nos plus anciennes traditions. Or pour se régaler de sa chair, il faut connaître qui elle est.

Par Michel Therrien

### La vie de *Bonasa umbellus*

La gélinotte se retrouve dans nos diverses régions touristiques et elle a fait son apparition il y a des millions d'années. Le nom latin de cet oiseau à peine plus gros qu'un pigeon est *Bonasa umbellus* ce qui désigne à juste titre « bon lorsque rôti ». La gélinotte vit en général une année ou deux et, au printemps, la femelle confectionnera son nid au sol. Elle pondra entre huit à quatorze œufs qui vont éclore dans les premiers jours de juin. En grandissant, les jeunes perdrix vont élire domicile assez proche de leur lieu de naissance, soit dans un rayon ne dépassant pas 6,4 km.

### Vivre et survivre!

La gélinotte consomme des bourgeons d'arbres en abondance, des feuilles tendres, du trèfle en bordure des routes forestières, ainsi qu'une grande quantité d'insectes et de petits fruits. Dans mes stratégies de chasse, je recherche donc des habitats qui offrent ça. Les bordures des ruisseaux sont à considérer ainsi que les forêts d'aulnes, de trembles et de bouleaux. Je prélève davantage de gélinottes aux endroits présentant un sol riche situé sous diverses strates d'âges de forêts. Elle évite donc les milieux ouverts car les divers couverts forestiers lui permettent d'échapper aux nombreux canidés (renards, coyotes, loups) et mustélidés (hermines, martres, pékans) qui l'ont constamment à l'œil. Les chouettes, les grands ducs et les buses en capturent régulièrement et c'est l'Autour des palombes qui est de loin le plus grand spécialiste ailé de la prédation à son endroit.

### Stratégies de chasse

J'adore chasser la gélinotte en vélo de montagne et ce moyen de transport silencieux est efficace pour couvrir du terrain. La clé du succès repose sur l'art de regarder et d'ajuster sa vitesse en fonction de la qualité de l'habitat. La chasse en duo procure aussi de beaux tableaux de chasse. La stratégie est d'avoir un premier chasseur qui marchera dans un sentier pendant que le second marchera en parallèle à une cadence similaire à celle de son collègue. Il ne faut pas aller trop vite et, quand la forêt est plus dense, la distance séparant les deux chasseurs devrait être d'environ à 50 à 65 mètres. Sans crier, il est possible de se parler entre chasseurs car les gélinottes ne sont pas trop dérangées par des voix humaines normales. En se déplaçant, il faut savoir observer partout, soit en direction du sol et des arbres. On dira



Photo Mélanie Dion

d'un bon chasseur qu'il a l'œil et certains ont ça instinctivement alors que d'autres développeront ce réflexe. Faire envoler une gélinotte est commun et ce n'est pas négatif en soi. À ce moment-là, il faut aller vers elle et en moyenne elle ne franchira pas plus de 100 verges. Quand le couvert forestier est dense, elle choisit parfois le premier arbre venu. Avec cette chasse, il y a donc aussi des coups de chance comme de voir soudainement trois ou quatre gélinottes se pavanant ensemble droit devant vous et à portée de tir. Retenez que vers la fin de la journée toutes les gélinottes se percheront aux arbres car c'est là qu'elles dormiront. Il s'agit d'un moment très opportun pour en apercevoir.

### Équipement et lieux de prédilection

La chasse à la gélinotte ne nécessite que très peu d'achats sinon que des vêtements confortables et des bonnes bottes de marche. J'utilise un fusil peu pesant de calibre 20 avec une grosseur de plomb de taille 6 ou 7 mais un calibre 12 ou même un 410 feront très bien l'affaire.

Cette chasse attire plusieurs couples et des petites familles s'y adonnent régulièrement. Les réseaux des pourvoyeurs répartis partout en province offrent plusieurs types de forfaits avec ou sans hébergement. Il est aussi possible de demander des autorisations pour aller sur des terres privées ou de prendre des droits d'accès dans une de nos nombreuses ZEC (zones d'exploitations contrôlées) ou réserves fauniques. Les mois d'octobre et de novembre sont très favorables mais cette chasse prend fin le 15 janvier 2025. La gélinotte est un oiseau exceptionnel et comme j'aime connaître la traçabilité de ce que je mange, j'aime bien l'idée de faire mon « épicerie bio » en bougeant directement au cœur du terroir forestier de nos belles régions sauvages.

Depuis plus de 20 ans, **Michel Therrien** est guide, auteur et conférencier spécialisé en chasse et pêche. Depuis quelques années, il se plaît à la réalisation de vidéo et de capsules à caractère éducatif. Ses préoccupations premières : le respect de l'environnement et des bêtes, mais également l'importance d'éduquer les gens, qu'ils soient chasseurs ou pêcheurs, sur le rôle des activités de prélèvement et sur l'art de bien les faire! Michel a fondé l'équipe Chasse Québec, qui se spécialise dans la production vidéo, la formation et le guidage. [www.micheltherrien.com](http://www.micheltherrien.com)

# VANLIFE :

## L'ART DE TRAVAILLER SUR LA ROUTE

Depuis quelques années, et notamment depuis la pandémie, le télétravail a profondément modifié le paysage professionnel. Les entreprises ont dû adapter leurs environnements pour permettre à leurs employés de travailler à distance, ce qui a ouvert la voie à un phénomène en plein essor : le nomadisme numérique. **Par Vanessa Thauvette**

En 2022, environ 35 % de la main-d'œuvre québécoise a pratiqué le télétravail, avec une majorité en mode hybride. Ce taux atteint près de 40 % chez les femmes, contre environ 31 % chez les hommes. Les régions de l'Outaouais et de Montréal ont enregistré des taux de télétravail d'environ 45 %, tandis que la Capitale-Nationale s'est approchée des 40 %. En revanche, des régions comme la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine, le Bas-Saint-Laurent, le Centre-du-Québec, l'Abitibi-Témiscamingue, et la Côte-Nord-Nord-du-Québec affichent des taux de télétravail bien plus bas, autour de 20 % ou moins.<sup>1</sup>

Face à cette nouvelle flexibilité, certains ont choisi de combiner télétravail et passion pour les voyages et la nature, devenant ainsi des «nomades numériques». Ces individus ajustent leur mode de vie pour concilier travail à distance

et exploration, alliant productivité professionnelle et épanouissement personnel dans des environnements souvent éloignés des bureaux traditionnels.

### Enjeux, défis et avantages

**Enjeux :** L'accès à Internet et la disponibilité des outils technologiques sont essentiels pour les nomades numériques. Sans ces éléments, il devient difficile de maintenir une connexion fiable avec collègues et clients. Le choix des lieux de travail est également crucial pour rester productif tout en profitant du cadre. Au Québec, de nombreuses régions offrent des sites pittoresques idéaux pour le télétravail, que ce soit dans un parc tranquille, un café animé ou un endroit paisible en pleine nature. Pour garantir une bonne connexion, il est conseillé de se renseigner auprès de services comme Starlink ou d'autres compagnies offrant des antennes satellites mobiles, ainsi que des



systèmes de boosters pour améliorer la force du réseau. Il est préférable de vérifier votre connexion le matin et de prévoir du temps pour ces tests et adaptations.

#### Quelques conseils pour assurer une bonne connexion :

- Tester le réseau la veille et prévoir du temps pour changer de plan le matin même.
- Effectuer un test de vitesse Internet sur les plateformes de travail la veille ou tester des outils comme Teams.
- Toujours avoir des plans B et C, comme un partage de connexion mobile, un booster ou un accès wifi à proximité.

**Défis rencontrés :** Malgré les avantages, les nomades numériques doivent surmonter des défis structurels. La gestion de l'emploi du temps et des horaires pour maintenir une productivité optimale peut être complexe. Il est crucial de trouver un équilibre entre vie professionnelle et personnelle tout en maintenant un haut niveau de professionnalisme. Pour optimiser la productivité, il est utile de créer des routines claires, d'utiliser des outils de gestion du temps et de mettre en place des espaces de travail ergonomiques, même en déplacement. Il est également préférable de

choisir des lieux de travail qui minimisent les distractions et le bruit, en privilégiant des parcs en bordure des villes ou des cafés offrant un espace de travail intérieur.

**Avantages :** Adopter un mode de vie de nomade numérique offre de nombreux avantages pour la santé mentale et physique. Cet équilibre entre travail et loisirs contribue à réduire le stress, améliorer la concentration et favoriser une meilleure qualité de vie. Les régions du Québec proposent une variété d'événements de bien-être et d'activités sportives, comme le yoga en plein air ou la randonnée, qui enrichissent l'expérience de vie. En intégrant ces pratiques à leur routine quotidienne, les nomades numériques peuvent non seulement maintenir un haut niveau de productivité mais aussi cultiver leur santé et leur bonheur. Ce mode de vie novateur démontre que travail et bien-être peuvent coexister, offrant une nouvelle perspective sur l'équilibre entre vie professionnelle et personnelle. Il est bien connu qu'un employé épanoui dans sa vie personnelle sera plus efficace et performant au travail. Le mode de vie de nomade numérique permet à beaucoup de trouver cet équilibre recherché entre nature et épanouissement professionnel.

'Source : Portrait du télétravail au Québec (quebec.ca)

## Meilleurs endroits pour les nomades numériques en Abitibi-Témiscamingue

L'Abitibi, avec ses étendues naturelles infinies et son atmosphère paisible, est une destination de choix pour combiner télétravail et *vanlife*. Voici quelques lieux incontournables pour vivre pleinement cette expérience en harmonie avec la nature.

### Plage Rotary, Val-d'Or

La Plage Rotary est une option parfaite pour ceux qui souhaitent télétravailler en van tout en profitant d'un cadre enchanteur. La plage offre des espaces de stationnement à proximité, idéaux pour les vans. Vous pouvez facilement rester connecté grâce à votre réseau mobile, tout en savourant la vue apaisante sur le lac. Après le travail, relaxez-vous sur la plage ou partez à la découverte des sentiers environnants.



### Réserve faunique La Vérendrye

Pour ceux qui souhaitent s'immerger complètement dans la nature tout en travaillant à distance, la Réserve faunique La Vérendrye est une destination de choix. Bien que plus isolée, cette réserve offre de nombreux emplacements de camping au bord de l'eau, parfaits pour les vanlifers. Le cadre est d'une tranquillité absolue, avec des lacs et des forêts à perte de vue. La couverture cellulaire y est modérée, il est donc conseillé de vérifier la connexion à l'avance. Cet endroit est idéal pour ceux qui cherchent à trouver un équilibre parfait entre travail et aventure.

L'Abitibi est un vaste territoire sauvage qui offre un cadre exceptionnel pour ceux qui souhaitent allier productivité et évasion. Ces lieux vous permettront de profiter pleinement du télétravail et de la *vanlife* en pleine nature.

**Vanessa Thauvette** est une nomade numérique passionnée. Son style de vie se caractérise par l'exploration de régions magnifiques tout en exerçant un travail à temps plein à distance. Cette liberté offerte par le télétravail lui permet de concilier sa soif d'aventure et ses obligations professionnelles. Amatrice de plein air, elle se passionne pour la randonnée, le vélo de montagne et le camping sauvage. Accompagnée de ses fidèles compagnons canins, elle a parcouru les États-Unis et le Canada, découvrant des paysages époustouffants et des cultures variées. Pour elle, la priorité est de maintenir un mode de vie équilibré et sain. Elle s'efforce ainsi de cultiver des habitudes de vie saines, convaincue que la santé physique et mentale est la clé pour savourer pleinement chaque instant de ses aventures.

# UNE « *PLAYLIST* » POUR SURVIVRE À LA 117

Environ six heures de route séparent Val-d'Or de Montréal et le trajet se prolonge d'encore de quelques heures si la destination est plutôt Rouyn-Noranda, La Sarre, Québec ou Sherbrooke dans l'une ou l'autre des extrémités. Quoi de mieux pour se divertir que d'écouter de la musique ou des balados propres à l'Abitibi-Témiscamingue pendant ces « quelques heures » de route? **Par Émélie Rivard-Boudreau**

Présenté par  Action Kia

## L'EV6 2024.

Éligible à un rabais gouvernemental jusqu'à 12 000\$.



Jusqu'à 499 km d'autonomie en mode tout électrique



Passez de 0 à 100 km/h en 3,5 secondes



Traction intégrale



Écran multimédia de 12,3 pouces



Action Kia

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

En octobre, nombreux sont les véhicules à circuler sur la route 117 – en direction nord ou sud – pour se dépayser le temps du congé de l'Action de grâce ou pour la « semaine de lecture » des étudiants. L'occasion est en or pour s'imprégner de la culture et de l'histoire de l'Abitibi-Témiscamingue en musique et en balados. Le contenu est si vaste que, peu importe le chemin à parcourir, il y a de quoi bien remplir nos oreilles.

### Un voyage musical dans le temps

Le plus cliché des périple musicaux de la 117 est certainement d'écouter du Richard Desjardins, ce grand poète originaire de Rouyn-Noranda. Sa chanson « Et j'ai couché dans mon char » qui fait référence à « rouler 400 miles » et aux risques émotionnels de « revenir d'exil », touche une fibre sensible des jeunes et des vieux expatriés de la région. Dans la même veine, on ne peut pas passer à côté de la classique « La Bitt à Tibi » de Raoûl Duguay, lui né à Val-d'Or tel qu'évoqué dans hymne. Mais il y a moyen de connecter musicalement avec l'Abitibi-Témiscamingue de façon plus diversifiée. « Il se fait de la « tabarouette » de bonne musique chez nous! », souligne sur son blogue Tourisme Abitibi-Témiscamingue. Dans la liste en ligne, 15 albums sont suggérés par l'organisme.

L'auteur et journaliste Félix B. Desfossés, de Rouyn-Noranda, a grandement contribué à faire connaître les origines témiscabitiennes de nombreuses personnalités musicales du Québec. C'est d'ailleurs lui qui est à l'origine de la liste d'écoute «Abitibi-Témiscamingue», accessible sur l'application OHdio de Radio-Canada depuis une dizaine d'années. « Beaucoup de matériel a été ajouté depuis. Diane Tell et Jacques Michel, ce n'était pas connu du public qu'ils venaient de la région. Même chose pour César et les Romains. C'était surprenant à ce moment-là », se souvient-il.

Grand connaisseur de l'histoire de la musique, Félix B. Desfossés affectionne aussi la musique de Raoûl Duguay à l'époque de son groupe expérimental L'Infonie et le chanteur country Hal Willis. Né à Rouyn-Noranda en 1933, il est bien connu pour son succès Lumberjack. Il est aussi le seul Québécois à avoir partagé la scène avec Elvis Presley!

### Une musique éclatée

Au fil des années, la région a vu émerger des artistes de styles très variés, allant du rock au folk. Le groupe La Chicane, très populaire au début des années 2000, Chantale Archambault et son duo Saratoga, et Michèle O ont été des ambassadeurs musicaux de Val-d'Or. Rouyn-Noranda a notamment vu naître Philippe B, Jean-Christophe Lessard, Guillaume Laroche et le groupe de filles Et on déjeune.

« Pour moi, LE plus gros coup de cœur relié à la région en ce moment c'est clairement le trompettiste Rémi Cormier, ajoute Félix B. Desfossés. C'est un trompettiste Jazz extraordinaire ». L'artiste a d'ailleurs composé une pièce intitulée *Destor*, en mémoire du village en périphérie de Rouyn-Noranda où il a vécu quelques années avec ses parents.

De la musique jazz, impossible de garder sous silence l'apport de l'Abitibi dans le foisonnement de la musique rap au Québec, particulièrement grâce à Disques 7<sup>e</sup> Ciel Records, fondée à Rouyn-Noranda en 2003 par le rappeur Steve Jolin, mieux connu sous Anodajay. En plus de Samian, d'autres rappeurs de la région ont brillé grâce à ce joyau culturel, notamment Alex Pic et Zach Zoya, né à Rouyn-Noranda d'une mère québécoise et d'un père sud-africain et qui est maintenant établi à Los Angeles pour poursuivre sa carrière.

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



## Des balados du 48<sup>e</sup> parallèle

La radio « ne pogne pas » sur une bonne partie de la réserve faunique La Vérendrye. Les balados sont donc un bon moyen de s'informer et de se divertir en chemin. En voici quelques-uns produits en Abitibi-Témiscamingue.

### Appropriation culturelle

Trois Amossois donnent le micro à des personnalités qui marquent la culture de l'Abitibi-Témiscamingue. La culture « avec un grand C ».

### Château Inn

Balado documentaire sur l'application OHdio, de Radio-Canada, qui porte sur une saga judiciaire et sociale reliée à un bâtiment légendaire de Val-d'Or (coréalisé par Émélie Rivard-Boudreau, auteure du texte).

### Courtepointe culturelle

Un balado qui tisse des liens entre la communauté d'accueil et les nouveaux arrivants de Val-d'Or.

### Les divulgâcheuses

Deux amies journalistes passionnées de téléseries ont lancé, de façon indépendante, leur balado sur la télé québécoise.

### MO pis sa gang

Un animateur de radio d'expérience rencontre chaque semaine une personne de l'Abitibi-Témiscamingue qui a un parcours hors du commun. On y entend des échanges authentiques, des anecdotes inédites et parfois croustillantes.

### Sur les hautes

Claudine Gagné et Virgil Héroux-Laferté, de Tourisme Abitibi-Témiscamingue, déboulonnent, en humour, des clichés reliés à la région.

# DEVENIR EXPERT DE LA RANDONNÉE AVEC VOTRE CHIEN!

L'automne au Québec ne rime pas seulement avec un latté à la citrouille, mais aussi avec une température et un décor parfaits pour partir en randonnée. Quelle belle activité à partager avec votre chien adoré. Avant de partir, êtes-vous bien préparé et surtout, est-ce que pitou l'est aussi? Je me suis questionnée pour vous et j'ai contacté une vraie pro : Candide Bellerose chez Lounika, comportementaliste canin qui s'y connaît en la matière! Voici ce qui est ressorti de notre conversation. **Par Mylène Laplante**

## Avant de partir

Il a quelques petits trucs à pratiquer avec pitou, mais le plus important est sans aucun doute le rappel. Un rappel de feu est essentiel, même si vous prévoyez utiliser une laisse, car il est toujours possible qu'elle se casse. Toutes races confondues, et ce, à tout âge, tous les chiens peuvent avoir un bon rappel, suffit de bien le travailler avec beaucoup de persévérance. Allez voir en ligne, plusieurs cours sont disponibles sur le sujet ou encore avec un éducateur de votre région.

## Quoi apporter

Il ne suffit pas de penser à l'eau, il faut aussi prévoir de la nourriture. Si vous devez prendre une collation durant la rando, votre chien aussi! Pour les longues sorties, la nourriture lyophilisée est une bonne option car elle offre un apport nutritionnel sans nécessiter une grande quantité de croquettes. Pensez à placer les gâteries et la nourriture dans des sacs hermétiques, question de ne pas trop propager de bonnes odeurs.

Vérifiez toujours la quincaillerie de vos équipements, assurez-vous que tous les mousquetons et attaches fonctionnent correctement. Pensez également à prendre une deuxième laisse avec vous, si jamais la première brise. Si vous aimez utiliser une longe, question de laisser plus de liberté à votre copain poilu, équipez-vous d'une petite attache pour tenir la boucle de la longe une fois roulée. C'est bien pratique lorsque la longe est toute sale et que vous devez la raccourcir.



### Pendant la rando

Si l'endroit le permet et que votre chien est bien éduqué, vous pouvez laisser votre animal en liberté. Toutefois, lorsque vous croisez d'autres randonneurs, qu'ils aient ou non un chien, rappelez toujours votre chien près de vous. Demandez-leur s'ils préfèrent que vous l'attachiez, faites preuve de bienveillance tout simplement. Lorsque vous rencontrez un chien sur le sentier, il est préférable de ne pas laisser deux chiens en laisse se sentir ou jouer ensemble, afin d'éviter toute frustration. Beaucoup de chiens sont moins confortables attachés, ainsi ils ne peuvent pas bien communiquer. Au moment de la rencontre, il est judicieux de se positionner au centre et les chiens à l'extérieur, on peut même se placer hors sentier si cela est nécessaire. Respectez la réglementation de la laisse, il y a des proprios de chiens réactifs qui seront moins contents de croiser votre chien sans laisse et loin de vous.

Pour les randonneurs sans chien, voici quelques petits conseils à suivre lors d'une rencontre plus ou moins désirée. Si un chien est seul devant vous, sans laisse, ne partez pas en courant : il pourrait penser que c'est un jeu et vous suivre. Restez calme, croisez vos bras et regardez le ciel. Ainsi le chien ne verra aucune menace de votre part, sans accès à vos mains, vous serez moins intéressant. Suivi d'un petit "Hey est-ce que ce chien a un maître, est-ce possible de le rappeler à vous svp !". Vous saurez ainsi combien de temps vous aurez en compagnie du chien devant vous.

### L'importance de la laisse

Le port de la laisse est aussi important pour la protection de la faune, puisqu'on ne sait pas comment réagira notre chien face à un chevreuil ou un ours. Lorsque nous empruntons les sentiers forestiers, il est important de rester sur le chemin afin de protéger la nature. En grande majorité au Québec, le port de la laisse est une obligation sur les sentiers. Toutefois il existe des centres canins qui nous permettent des balades en toute liberté. Dans les Laurentides, il y a Le cabotin situé à Mirabel ainsi que le centre canin La patte champêtre à Blainville, où des sentiers y sont entretenus à l'année. Dans la région de Lanaudière, c'est le centre canin Legardeur qui vous offre leurs sentiers. Bien sûr il y a des frais pour l'accès, cependant, en réservant, vous avez les sentiers juste pour vous et l'esprit tranquille.

### Les endroits où pitou ne peut nous accompagner

Vérifiez la réglementation de chaque municipalité avant de partir. Certaines pistes cyclables permettent les chiens en laisse d'une longueur maximale et le chien doit marcher hors-piste. Mais plus souvent qu'autrement, les chiens y sont interdits. On peut penser aux sentiers multifonctionnels tels que Le P'tit Train du Nord et le Corridor aérobique dans les Laurentides. Ces endroits sont trop achalandés et le mélange chien-vélo n'est pas sécuritaire.

Petit rappel, en saison de chasse, il est bien de s'informer avant de vous aventurer. Selon les régions, certains endroits sont plus à risque et même ferment lors de la saison de chasse. Votre chien doit aussi porter un gilet de chasse afin d'améliorer sa visibilité lors de cette période.

Vous voilà prêt à découvrir les plus beaux sentiers en compagnie de votre meilleur ami canin. Allez partout avec pitou, la meilleure vitamine du bonheur.

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



## Coup de cœur

Le mont Bell à Senneterre est selon moi le meilleur endroit pour admirer l'horizon dans la région. Plusieurs sentiers aménagés vous y attendent. L'accès est gratuit et les chiens y sont acceptés en laisse. [www.ville.senneterre.qc.ca](http://www.ville.senneterre.qc.ca)



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

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

**Bienvenue chez-nous!**

Bureau Amos: 819 444-5007  
259, 1<sup>re</sup> Avenue Ouest, Amos (Québec) J9T 1V1

Bureau La Sarre: 819 339-7707  
29, 8<sup>e</sup> Avenue Est, La Sarre (Québec) J9Z 1N5

[suzanne.blais.abou@assnat.qc.ca](mailto:suzanne.blais.abou@assnat.qc.ca)

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

> 1261520

# UN AUTOMNE REMPLI D'ADRÉNALINE POUR TOUTE LA FAMILLE

L'automne est ma saison préférée. J'adore l'air frais, les couleurs changeantes des feuilles et la tranquillité retrouvée après un été bien rempli. Cependant, il m'arrive de vouloir prolonger l'été et de continuer à vivre des aventures amusantes avec ma famille. Avec le retour à l'école, les fins de semaine deviennent encore plus précieuses et les activités doivent être choisies avec soin.

Par Lisa-Marie Therrien



Photo MRC des Pays-d'en-Haut

Quand je pense à des activités d'adrénaline et d'aventure, de nombreux mots me viennent en tête : escalade, vélo de montagne, parcours d'hébertisme, canot-camping, etc. En tant que famille, il est facile de se cantonner à des activités « simples » ou plus « tranquilles », mais certains enfants adorent l'adrénaline. Alors, pourquoi ne pas essayer des activités qui sortent un peu de l'ordinaire? Cet automne, je vous propose des activités pleines d'adrénaline, qui sortent des sentiers battus, pour rendre vos moments en famille vraiment spéciaux.

## Quelques astuces pour en profiter au maximum

### Choisissez ensemble

Assurez-vous que chaque membre de la famille est à l'aise avec l'idée, surtout pour une activité à adrénaline.

### Réservez à l'avance

Vérifiez l'heure et la date de votre visite pour garantir l'ouverture du site et la disponibilité des places.

### Partez préparés

N'oubliez pas les essentiels comme une bouteille d'eau, des collations, et peut-être un gilet chaud et imperméable.

### Adaptez à l'âge des enfants

Assurez-vous que l'activité est adaptée à l'âge de vos enfants pour qu'ils puissent suivre et apprécier l'expérience.

### Amusez-vous

Partez avec le sourire et détendus, les enfants suivront votre humeur.

Maintenant que vous êtes bien préparés pour attaquer de nouvelles activités et sports d'adrénaline en famille, voici mes suggestions d'adresses qui rendront votre automne haut en émotions. Gardez à l'esprit que certaines devront être adaptées à l'âge de vos enfants.

Je vous invite à identifier **@faventure** lors de vos sorties pour partager vos découvertes et vos moments extraordinaires en famille.

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

## Des aventures qui décoiffent



### Rouyn-Noranda Parc national d'Aigüebelle

Découvrez tout ce que le parc national d'Aigüebelle a à offrir. Observez les traces laissées par les glaciers et admirez des roches vieilles de plus de 2,7 milliards d'années! Avec ses 30 km de sentiers, et ses campings rustiques le parc est une destination incontournable. Pour l'automne, louez des vélos à pneus surdimensionnés et amusez-vous à explorer les paysages enchanteurs.

[www.sepaq.com/pq/aig](http://www.sepaq.com/pq/aig)



### Rouyn-Noranda Vélo Cité (RécréOsisko)

À Vélo Cité, à la sortie du magasin général, embarquez pour une balade en vélo grâce à la ville de Rouyn-Noranda. Pour tous les âges et niveaux de forme physique, choisissez parmi une gamme de vélos, y compris des vélos électriques, des tandems et des remorques pour enfants. Profitez d'une promenade autour du lac Rouyn-Noranda, le tout gratuitement.

[acespleinair.orgom](http://acespleinair.orgom)



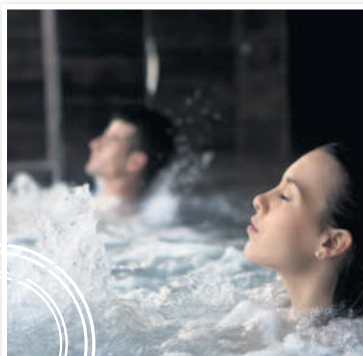
### Val-d'or La Cité de l'Or et le Village Minier

Un véritable trésor de la région se trouve à Val-d'Or : la Cité de l'Or et le Village Minier. Transformez-vous en mineur et descendez à 91 mètres sous terre pour visiter les galeries de la Mine Lamaque, ouverte de 1935 à 1985. Découvrez la réalité des mineurs de l'époque grâce aux guides experts. Après la visite de la mine, explorez 60 maisons d'époque encore habitées, témoins de l'histoire du village. [www.citedelor.com](http://www.citedelor.com)

# EXPLOREZ LE QUÉBEC À PETIT PRIX GRÂCE À

LA PRESSE TOURISTIQUE

ET [RABAISCHOC.COM](http://RABAISCHOC.COM)



LA PRESSE  
**TOURISTIQUE**

fier partenaire de

**rabaischocs.com**  
Achetez • Économisez • Profitez

POUR EN  
PROFITER



> 1265066

# RÉCIT D'EXPÉDITION SUR LA RIVIÈRE DUMOINE

Quelque part dans la vallée de l'Outaouais coule la dernière grande rivière sauvage du bassin versant. Situé dans les profondeurs du Témiscamingue, la rivière Dumoine n'est affectée par aucun ouvrage hydrique. Il s'agit aussi de l'un des plus beaux parcours pagayables du Québec. Voici le récit d'une expédition sur ce plan d'eau exceptionnel. **Par Guillaume Rivest**

Après quelques heures de chemin forestier, nous voici enfin à la mise à l'eau de cette rivière extraordinaire. La Dumoine, je la connais comme ma poche. En tant que guide d'aventure, j'ai eu le privilège de la descendre quasiment une dizaine de fois. Malgré ma familiarité avec cette rivière, chaque descente est unique. Chaque fois que j'y reviens, je suis ébloui par les paysages fantastiques que la rivière révèle à chaque courbe. Parmi ceux-ci, il est impossible de passer sous silence les pins blancs centenaires qui bordent la rivière de part et d'autre. Admirer cette nature, c'est admirer ce qui compte parmi les dernières forêts laurentiennes anciennes de la vallée de l'Outaouais. C'est aussi admirer ses nombreux habitants comme le pygargue à tête blanche ou la buse à queue rousse.





Photo Guillaume Rivest

Pour cette descente, je guide un groupe de journalistes et des membres de l'industrie touristique de l'Abitibi-Témiscamingue. Nous arrivons donc sur un ancien pont forestier désaffecté qui enjambe la rivière. La route isolée a eu l'effet prévu. Je sens dans notre groupe une excitation fébrile qui frôle un peu l'inquiétude. Participant à cet effet, le rapide de classe 2 sous le pont laisse comprendre ce qui nous attend au cours des cinq prochains jours : des rapides en abondance dans un décor enchanteur.

À la suite d'un bref cours sur les coups de pagaie, nous nous lançons dans les eaux tumultueuses en direction du premier site de camping où nous passerons la nuit. Le stress est palpable pour certains participants. Anxieux, Virgil m'explique qu'il n'a jamais fait de descente en eau vive. Je me fais rassurant, mais il est vrai que pour les néophytes, plusieurs rapides sur la Dumoine sont impressionnants. Ce n'est assurément pas un parcours pour débutant, d'où la nécessité d'avoir les formations nécessaires ou d'être encadré par un professionnel. Tout se passe sans encombre et le stress est vite remplacé par de la fierté. Le soir venu, nous sommes tous assis, consommation à la main, à philosopher, rire et enchaîner les anecdotes au bord du feu.

### **Territoire enclavé, cachet particulier**

Les journées s'enchaînent dans la quiétude totale. L'éloignement de la rivière Dumoine fait en sorte qu'aucun réseau cellulaire n'est disponible tout au long du parcours. Loin des distractions, notre quotidien se résume essentiellement à « pagayer, manger, avoir du fun, dormir ». Le temps n'est pas monotone pour autant. Les impressionnantes chutes qui nous forcent aux portages nous laissent emplis d'admiration. La Grande chute vient en tête de liste avec ses marmites de géants, signe du passage des glaciers, et son grondement sourd perceptible à des kilomètres de distance. En dehors des eaux tumultueuses, le caractère enclavé de la vallée de la Dumoine donne à sa rivière un cachet particulier. Plusieurs falaises imposent le respect tout au long de la descente. Toutefois, ce sont les 150 mètres de la falaise du pygargue à tête blanche finissant directement sur le bord de la rivière qui ont sans doute le plus marqué les membres de notre groupe.

Cinq jours plus tard, nous complétons notre descente. Sans chemin d'accès à la sortie, nous devons rejoindre notre navette qui nous attend de l'autre côté de la rivière des Outaouais, en terre ontarienne. Ces cinq derniers jours auront passé en un clin d'œil. Pourtant, chaque jour a été marquant à sa façon. Nous repartons tout un chacun de notre côté. Toutefois, il suffit de se croiser au hasard en ville pour que la Dumoine revienne au



Photo Guillaume Rivest

centre de nos conversations. Lors d'un autre projet, Virgil me confiera que la Dumoine a été l'une des expériences les plus marquantes de sa vie. Venant d'une personne qui a allègrement voyagé à travers le monde, le témoignage nous laisse aisément comprendre toute la qualité de ce parcours extraordinaire.

### **Considération**

La rivière Dumoine n'est pas un parcours pour débutant. Les dangers en eau vive sont bien présents tant pour vous que pour votre matériel, et les évacuations en cas de problème y sont complexes. Pour descendre ce type de rivière, il est suggéré d'avoir des formations adéquates en eau vive, mais aussi de l'expérience. Si vous n'avez ni une, ni l'autre, de nombreuses entreprises offrent des forfaits guidés par des professionnels formés. Celles-ci sont faciles à trouver sur Internet. Si vous êtes à l'aise d'effectuer cette descente de façon autonome, de nombreux services de navette sont offerts sur la rivière notamment par l'intermédiaire de la « Coop de l'arrière-pays » situé au Témiscamingue ou encore par « Guide de la rivière Dumoine » à Rapide-des-Joachims.

---

**Guillaume Rivest** ne tient jamais vraiment longtemps en place. Passionné de tout, il est journaliste, chroniqueur, guide en plein air et formateur. Il aime tout particulièrement explorer son Abitibi-Témiscamingue natale, que ce soit en ski, à pied, en raquette ou en canot. Lorsque l'aventure l'appelle, il répond présent. Parmi ses expériences significatives, Guillaume est l'un des dix « colons » qui ont traversé l'Atlantique en voilier dans les conditions du 17<sup>e</sup> siècle dans le cadre du docu-réalité « La grande traversée ». Plus récemment, il a passé 26 jours à skier de Rouyn-Noranda jusqu'à Montréal pour livrer une chronique sur les ondes de Radio-Canada. Titulaire d'un Bac en Politique appliquée et d'une maîtrise en gestion de l'environnement, Guillaume pense sincèrement que le plein air permet de créer un attachement avec le territoire et que cet attachement nous poussera à le protéger davantage.

# FESTIVALS D'AUTOMNE

## À METTRE AU CALENDRIER

Les belles couleurs d'automne sont une occasion parfaite pour festoyer! Voici quelques événements à mettre à l'agenda pour profiter de cette saison unique et toujours très attendue des festivaliers. **Par l'équipe de rédaction**

### Festival du cinéma international

Le Festival présente près de 100 productions en provenance d'une trentaine de pays. Courts, moyens et longs métrages, animations, fictions ou documentaires, cette 43<sup>e</sup> édition vous en met plein la vue!

**24 au 31 octobre**



Photo Régis Massicotte



Photo DMC Photographe

### Festival de musique Trad, Val-d'Or

Ce festival de musique veut faire revivre les veillées traditionnelles québécoises d'antan. Il réunit des musiciens, des danseurs et des amoureux de la musique trad qui désirent partager leurs passions.

**30 octobre au 3 novembre**

Pour tous les détails sur les différentes programmations, c'est par ici : [abitibi-temiscamingue.org/evenements](http://abitibi-temiscamingue.org/evenements)

## Journées de la culture

Dans le cadre des Journées de la culture, plusieurs événements se dérouleront du 27 au 29 septembre. Surveillez le calendrier des différentes municipalités : <https://www.journeesdelaculture.qc.ca/>



Photo Sophie Dion

# TOURISME DÉCONNECTÉ : MOINS D'ÉCRANS, PLUS DE VIE!

Réduire le temps passé devant notre écran : télévision, tablette et téléphone intelligent... objectif réaliste ou idéal inatteignable? **Par Catherine Verdon**

On voit de plus en plus, en milieu de travail, différentes mesures être installées pour permettre cette forme de mieux-être aux employés. Les parents sont concernés par l'hyperconnectivité des enfants, mais qu'en est-il pour soi-même? Ma citation favorite est d'Anne Lamott : *Almost everything will work again if you unplug it for a few minutes, including you.* Traduction libre : tout fonctionne mieux quand on le débranche quelques minutes, incluant soi.

Passer moins de temps devant un écran est probablement un objectif quotidien qui peut (ou devrait?) se transformer en un choix de vie. Pour ce faire, certains endroits liés au tourisme utilisent même des termes comme digital detox ou soulcation dans leur marketing. D'autres n'offrent tout simplement pas de réseau, facilitant le réflexe de laisser son téléphone loin de soi.

## Sensibilisation envers l'hyperconnectivité

C'est plutôt particulier de parler au téléphone à une spécialiste de ce sujet au lieu d'un bon vieux face à face, mais géographie oblige, c'est ainsi que se passe mon entretien avec Laurie Michel de Vivala, nom devenu une référence sur le sujet aussi passionnant que complexe qu'est la déconnexion numérique.

C'est sa propre nomophobie (dépendance au téléphone portable et peur excessive à l'idée d'en être séparé ou de ne pouvoir s'en servir), dont elle a souffert il y a quelques années, qui est à l'origine de la suite, un moment de vie où elle s'est presque rendue au burnout devant cette surutilisation des technologies, alors qu'elle n'avait plus aucune limite envers son téléphone, devenu maître de ses heures et priorités. S'en suit une rupture avec son bien-être, explique-t-elle, qui fut son éveil quant à la place que prenait et devrait prendre la technologie dans sa et nos vies. Son histoire ressemble à celle de bien d'autres en 2024, et c'est peut-être même la vôtre, en totalité ou en partie. Son quotidien est de faire comprendre ce qu'est l'hyperconnectivité et d'accompagner les individus et organisations à mettre en place de bonnes pratiques.

Est-ce que se questionner sur nos habitudes d'écrans est un début de réponse en soi? Laurie pense que se poser la question signifie peut-être que le téléphone prend trop de place, en effet. « C'est complexe comme question, parce qu'on a aussi l'enjeu des gens qui en ont besoin pour leur travail. Puis, il y a des habitudes individuelles, mais aussi un contexte sociétal. →

## BIEN-ÊTRE

On ne peut pas sortir complètement de la technologie, sinon on sort un peu de notre monde moderne. Il y a ce côté « obligatoire » pour certaines choses, un angle qui ne doit être oublié. »

Puis, il y a l'omniprésence des réseaux sociaux. Notre vie sur ceux-ci, celle des autres qui garnit notre quotidien en ligne. On veut d'un côté vivre des retraites et fréquenter des lieux qui interdisent nos téléphones, mais aussi montrer qu'on y était. On constate l'abondance de photos en ligne pour montrer qu'on relaxe, on documente le quotidien, par réflexe ou consciemment, même quand on veut décrocher ou qu'on essaie de le faire. C'est d'ailleurs un constat similaire, lié à un sentiment de culpabilité à l'idée de relaxer, vécu par une amie, qui a fait naître le récent Label Vivala® destiné au tourisme. De nombreux établissements veulent promouvoir une forme de *digital detox*, mais rencontrent une difficulté à le faire appliquer entre leurs murs ou à leurs clients qui sont sensés venir chercher cette déconnexion.

### L'enjeu de l'addiction

Une majorité de gens vit une espèce d'illusion quant à sa capacité à se déconnecter. « On a souvent une perception faussée de nos gestes autour des écrans, souligne Laurie Michel. Faire un travail d'observation est

donc nécessaire devant l'omniprésence de la technologie. On doit souvent installer des solutions personnalisées pour trouver la formule qui va convenir. »

Maintenant, comment faire passer l'idée de la déconnexion pour quelques heures, à nos amis, collègues, famille, si on souhaite tendre davantage vers ce type d'habitude? Laurie propose de le présenter comme un défi au lieu de l'imposer comme une obligation. « Êtes-vous capable de passer une heure sans... », qui viendra avec la satisfaction d'avoir réussi. « Sinon, les gens auront un éveil, ne pensant pas qu'ils y étaient autant accrochés. On le fait par étapes, c'est la clé. »

Bien que cette forme de dépendance ne soit pas nommée comme telle par l'Organisation mondiale de la Santé, force est de reconnaître que ce système de dépendance est programmé en nous, variant en fonction de notre utilisation. Les notifications sont le premier stratagème des applications mobiles, créant une sensation d'alerte agissant comme un système de récompense, apportant de la dopamine au cerveau, ce pour quoi nous sommes tous dressés face à cette alerte sonore. « On veut savoir immédiatement, puisque notre cerveau a associé les notifications du téléphone à une récompense immédiate », conclut Mme Michel.

**Bonne ressource :** [www.vivalaoffline.com](http://www.vivalaoffline.com)



Une expérience rehaussée  
à Mont-Tremblant

AX  
HÔTEL

#142166 | AXHOTEL.CA

TOURISME  
LAURENTIDES

>1265890



LA PRESSE  
**TOURISTIQUE**

Découvrez >  
13 SPAS INCONTOURNABLES  
pour détente absolue

Choisissez votre havre de paix et  
offrez-vous une parenthèse détente bien méritée.  
Vivez l'ultime bien-être!



Scannez le code pour découvrir  
nos spas vedettes

>1267395

LAURENTIDES

LA MAGNIFIQUE

laurentides.com  
1 800 561-6673

bonjour  
québec

TOURISME  
LAURENTIDES

## Bonnes adresses locales

### L'harmonie au cœur de la forêt

La coureuse des bois, c'est Stéphanie Rouillard, qui explique avoir créé sa vie dans la forêt, le lieu de plus grande harmonie qu'elle connaisse. « J'ai longtemps rêvé de changer le monde, de le rendre meilleur ! J'ai enfin réussi, en commençant par créer le mien », dit-elle. Elle reçoit donc les gens « chez elle », avec l'objectif principal d'offrir à ceux qui s'y déposent la relaxation et une immersion complète en forêt. Que ce soit pour une retraite de ressourcement entre femmes, en solo et bientôt en famille, le but est le même : nous faire décrocher. La prescription bien-être commence dès l'arrivée, alors que la première chose qu'elle demande aux participants est de fermer leur téléphone, demandant même à le voir.

À l'argument des photos qui revient souvent, elle rappelle qu'ils arrivent pour une connexion avec la nature et que les appareils affectent la connexion des participants, mais aussi la sienne avec la forêt. Après ses explications, les gens comprennent mieux l'objectif qu'ils sont venus chercher. Et son constat du après est concluant : le stress initial et la petite anxiété de devoir fermer le téléphone s'évanouissent au fil de la journée. Les gens réalisent le bien-être que cela procure, n'y pensent plus et constatent qu'ils abusent souvent de la techno dans leur vie. Ce contact humain sans dérangement donne envie d'être reproduit; la peur du manque se transforme en envie. Durant le séjour, on bénéficie des bienfaits de l'esker d'eau pure du glacier combinés au sauna, séance incroyablement favorable au corps et à l'esprit. « La connexion ici est excellente, mais elle n'est pas wifi. Le réseau est entre vos mains, c'est à vous de créer la connexion. » [www.coureesdesbois.ca](http://www.coureesdesbois.ca)

### Entre Lemoine et l'Arbre

Accessible sur les 4 saisons, Entre Lemoine et l'Arbre est un complexe d'hébergement éco-touristique offrant à ses invités le plaisir de s'évader au cœur de la forêt boréale avec vue sur le magnifique lac Lemoine. Les trois superbes cabanes sont sans wifi ni télévision, mais on peut avoir accès à notre réseau cellulaire avec nos données personnelles en cas de besoin.

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



Photo Guy Darby

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



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



1111, rue de l'Escale, Val-d'Or • 1 877 474-8884  
[QUALITYINNVALDOR.COM](http://QUALITYINNVALDOR.COM)

  
Prix Hospitalité Platine  
2024

> 1261677

DÉCOUVREZ

# UNE PAUSE BIEN MÉRITÉE

L'automne est la saison parfaite pour s'attarder dans un café, se réchauffer d'une boisson fumante et profiter de l'ambiance réconfortante. Que ce soit pour une pause tranquille ou une rencontre amicale, chaque café offre un petit refuge où l'on peut savourer pleinement les plaisirs simples de la saison. Prenez le temps de vous y arrêter. **Contenu promotionnel**



## Allô mon Coco

Allô mon Coco est une invitation à savourer un brunch exceptionnel dans une atmosphère chaleureuse et festive. Profitez d'un moment mémorable avec des mets exquis, agrémenté de mimosas originaux, smoothies rafraîchissants et milkshakes gourmands pour une expérience culinaire complète.

4, 15<sup>e</sup> rue  
Rouyn-Noranda  
819 764-4419  
[allomoncoco.com](http://allomoncoco.com)



## Café Alto

Le Café Alto offre une expérience de café de style bar à espresso, enrichie par une sélection de viennoiseries et d'options de repas rapides. C'est un lieu convivial pour les connaisseurs de café et ceux qui cherchent à profiter d'une pause gourmande.

19, avenue Principale  
Rouyn-Noranda  
819 975-0044  
[facebook.com/cafealto](https://facebook.com/cafealto)



## Le St-Exupéry

L'ambiance conviviale du Saint-Exupéry à Rouyn-Noranda fait de lui l'endroit rêvé des amateurs de brunch. Le restaurant offre une cuisine savoureuse avec des déjeuners et dîners variés. Un lieu idéal pour déguster un bon café accompagné de plats réconfortants.

35, rue Perreault Est  
Rouyn-Noranda  
819 797-4867  
[lestexupery.com](http://lestexupery.com)



## L'Armorique

Depuis 1997, la Maison du café L'Armorique à Val-d'Or offre des cafés torréfiés localement avec passion. Ces grains d'exception sont le fruit d'une recherche à travers le monde entier. Une étape incontournable pour les amateurs de café.

300, rue du Concorde  
Val-d'Or  
819 825-4300  
[maisonducafelarmorique.com](http://maisonducafelarmorique.com)



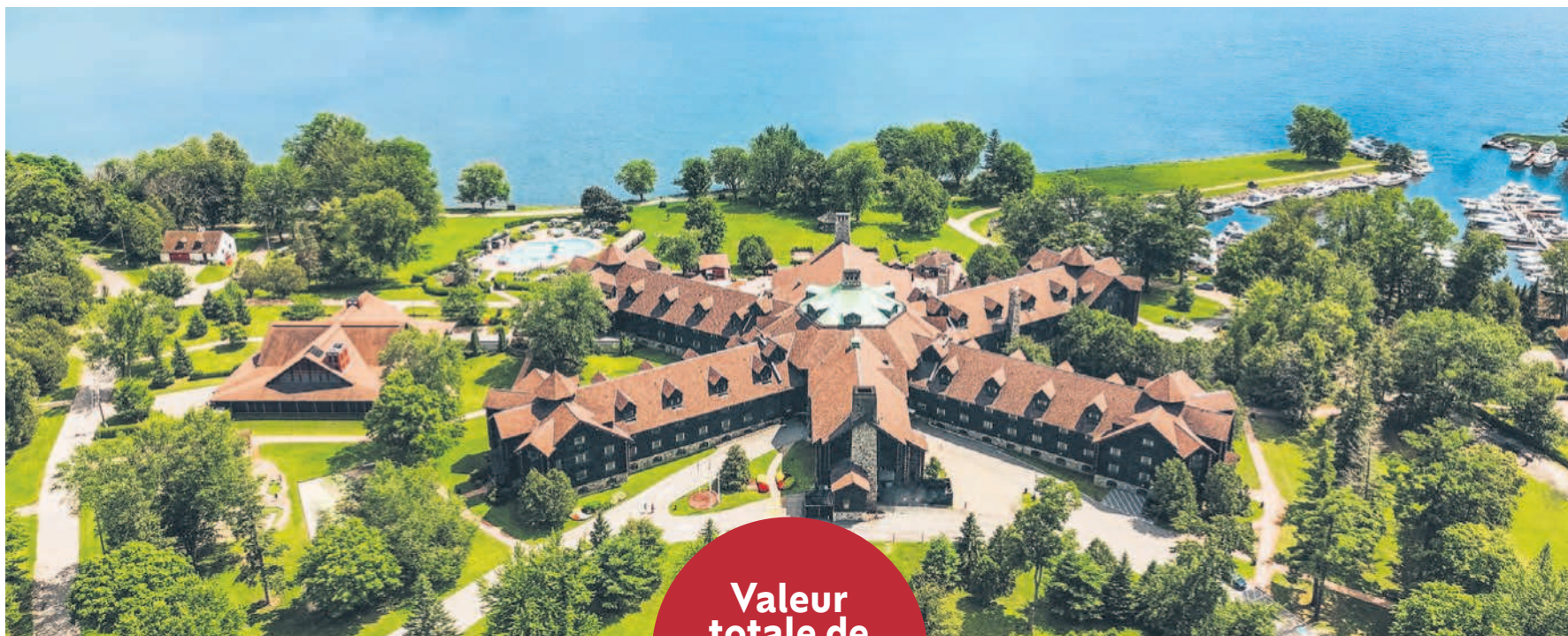
# CONCOURS

Gagnez un séjour au Fairmont  
Le Château Montebello

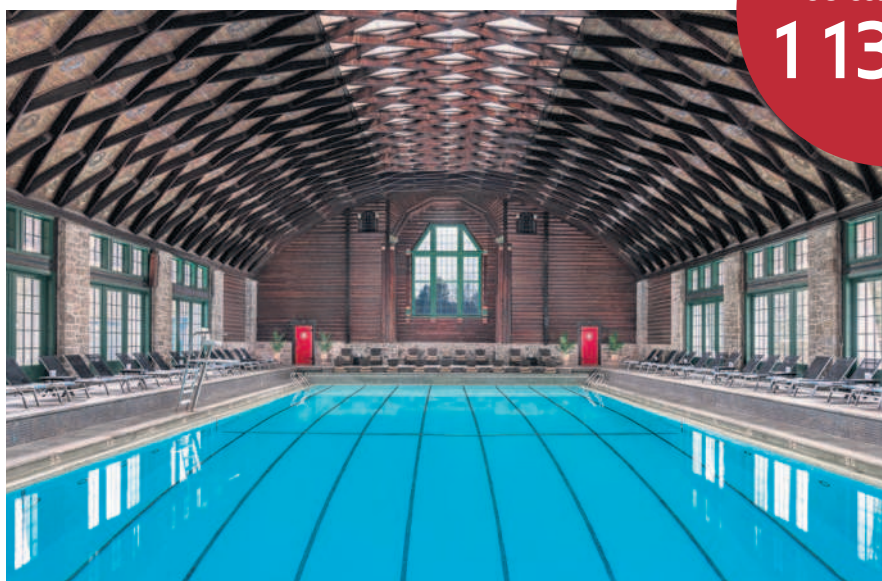
LA PRESSE  
TOURISTIQUE

X

*Fairmont*  
LE CHÂTEAU MONTEBELLO



Valeur  
totale de  
**1 134 \$**



**Inclut** : 2 nuits dans une chambre Fairmont Luxe, le petit-déjeuner quotidien et l'accès aux nombreuses activités, pour 2 personnes.

Pour les détails et pour participer

<https://lapresstouristique.ca/concours-sejour-au-chateau>



>1269541



**VOTRE CONCESSIONNAIRE DE CHOIX  
ET LE MEILLEUR SERVICE DEPUIS 1985!**



**1 866 768-5611**  
2045, BOUL. RIDEAU  
ROUYN-NORANDA (QUÉBEC)  
J0Z 1Y0

**819 797-1232**  
2300, AV. LARIVIÈRE  
ROUYN-NORANDA (QUÉBEC)  
J9Y 0G8

