

LA PRESSE TOURISTIQUE

Laurentides | Hiver 2025 | GRATUIT



SUIVRE LA NEIGE

Activités à petit prix
pour la relâche

Fatbike et ski de fond :
Un duo gagnant

Escapades zen
pour l'hiver

UNE PROPRIÉTÉ DE
MÉDIALO



GOLF NOMINIGUE

Une nuit, un souper
gastronomique,
un déjeuner (service non inclus)

149\$ plus taxes

par personne en occupation double
225\$ en occupation simple

2100, chemin Tour du Lac,
Nominigüe, QC | 1 877-530-4653

hotelgolfnominigüe.qc.ca

Carte virtuelle

Emplacement du Golf et Hôtel
Nominigüe au kilomètre 145,7



>1272669



MICROTEL
BY WYNDHAM

MONT-TREMBLANT

Profitez de l'hiver à nos frais !

**RÉSERVEZ 2 NUITS
ET OBTENEZ
LA 3^E GRATUITE**

Certaines restrictions peuvent s'appliquer. Sujet à la disponibilité.

Incluant petit-déjeuner continental, accès à notre
piscine et glissade d'eau intérieures et spa extérieur

- Du 22 janvier au 29 mars 2025
- Ne peut être combiné à aucune autre offre
- Valide du dimanche au jeudi

CONTACTEZ-NOUS AU: **819 717-2700**

235 MONTÉE RYAN,
MONT-TREMBLANT, QC, J8E 1S3



>1272766

Franke Mercedes-Benz • Ste-Agathe



Le pouvoir de choisir • GLE 450e Hybride!



Voici le GLE 450e 4Matic Hybride Puissant et Rechargeable.
381ch (Électrique/essence). Avec une autonomie de 77km.
103 546\$ - 9 046\$ = 94 500\$* • Pneus d'hiver inclus .

Stock 71151 démo • Ext: Noir Obsidien • Int: Cuir noir • Groupe AMG Nuit • Marchepieds!

Mercedes-Benz



Franke Mercedes-Benz • 1751 rue Principale, Ste-Agathe-des-Monts
Ouvert les samedis (Ventes) • For english info please call • 1 888 480-9075

© Mercedes-Benz Franke Sainte-Agathe. Inventaire # 71151, GLE 450e 4MATIC 2024 démo 3 500km. 103 546\$ - 9 046\$ = 94 500\$ • Pneus d'hiver. Les prix indiqués n'incluent pas tvq, tps et les frais d'immatriculation, d'assurance et d'enregistrement du véhicule. Les offres peuvent changer sans préavis et ne peuvent être jumelées à aucune autre offre. Offre prend fin le 31 janvier 2025

CES HIVERS QUI CHANGENT

Nos hivers changent. C'est une réalité de plus en plus présente qui est au cœur des préoccupations des entreprises touristiques, mais aussi de toute la population, qui doivent trouver de nouvelles façons d'offrir des plaisirs d'hiver.

La météo et les changements climatiques étaient même le thème d'un colloque, organisé conjointement par l'Association des stations de ski du Québec et l'Alliance de l'industrie touristique du Québec, qui a rassemblé une centaine de personnes et plus de 70 entreprises au mois de décembre. On y a discuté des impacts de la météo sur les activités touristiques, des solutions à adopter et des manières d'innover.

Cet hiver, en tant que touriste, il faut aussi explorer autrement. Même si cette neige n'est pas autant présente qu'on le désire, les organisations touristiques, elles, ne cessent de se réinventer, en adaptant leurs activités et en élargissant leur offre. Par exemple, les stations de ski investissent massivement dans la fabrication de neige pour offrir une saison de qualité malgré les aléas de la météo.

Cet hiver, peut-être qu'il faut chasser un peu plus cette neige. Peut-être qu'il faut conduire un peu plus loin, un peu plus au nord pour la trouver. Peut-être qu'il faut planifier un peu plus à la dernière minute et partir là où la neige se trouve.

Et ce n'est pas parce que la neige n'est pas là qu'il n'y a pas d'activités pour autant. Vérifiez les sites web et informez-vous. Vous serez surpris des nombreuses propositions qu'on pourra vous offrir.

C'est ce qu'on a essayé de vous démontrer dans cette première édition de l'année 2025 de *La Presse Touristique*.

On parle donc de neige, mais pas que. Avec nos collaborateurs, on a trouvé plein d'idées pour profiter de cette saison hivernale de 1001 manières. Vous trouverez plusieurs articles sur des sports d'hiver, mais aussi des découvertes gourmandes et de bien-être. Je vous présente également notre nouvelle rubrique « Carnet de saveurs » pour les amoureux de la bonne table.

L'hiver, c'est fait pour jouer dehors. Ne vous laissez pas arrêter par la météo. C'est peut-être durant une intempérie que vous allez ramener les meilleurs souvenirs.

Partez à l'aventure dans votre région, il y a tant à faire!

Marie-Catherine Goudreau
Rédactrice en chef

SOMMAIRE

Laurentides | Hiver 2025 | Gratuit



Couverture : Pour un deuxième hiver, Tyroparc à Sainte-Agathe-des-Monts offre un secteur de ski de montagne, fédéré par la Fédération québécoise de montagne et d'escalade (FQME). Découvrez plusieurs sentiers de remonte-tée et un secteur de descente en hors-piste pour profiter des tempêtes de neige. **Photo de couverture : Tyroparc**

06 Hors-piste et liberté

08 Fatbike et ski de fond : Deux sports complémentaires

12 Sentier national au Québec : Un tronçon à la fois

14 Pourvoires en hiver : L'aventure commence sous zéro

16 Pêche blanche : Une activité qui plaira à tous

18 La relâche à 0 \$ ou à petits prix

24 Agrotourisme : Trinquer local



LA PRESSE
TOURISTIQUE

lapresstouristique.ca

MÉDIALO

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

**ÉQUIPE DE LA PRESSE
TOURISTIQUE**

Rédactrice en chef :
Marie-Catherine Goudreau

Directrice du magazine :
Sabrina Desjardins

Directeur artistique :
Etienne Derepentigny

**Directrice des ventes
régionales :**
Élise Léonard

Conseillers en solutions médias :

Nathalie Chalifoux Joëlle Bélisle
Stéphanie Lomas Sarah Carrière
Sabrina Rainville

Collaborateurs :

Sandra Mathieu Mylène Laplante
Jonathan B. Roy Lisa-Marie Therrien
Catherine Turgy Geneviève Quessy
Michel Therrien Catherine Verdon

MÉDIALO

Président : Frédéric Couture
Vice-Présidente : Véronique Gauthier
Directeur de production :
Cédric Juguet

Publié par **Médialo inc.**
Impression : **Imprimerie Solisco**
Distribution : **Distribution
Martin Paquette**

Plus de 100 points de dépôt

MÉDIALO

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

Québec

TOURISME DE MONTAGNE

ENSEMBLE VERS UNE MEILLEURE RÉSILIENCE

Hausse des températures moyennes hivernales, phénomène de gel-dégel, absence de neige naturelle au sol, journées de pluie hivernale... À l'échelle internationale, plusieurs communautés de montagne font face à divers défis économiques, sociaux et environnementaux majeurs auxquels n'échappe malheureusement pas le Québec. Ce constat est d'autant plus important dans les communautés qui se sont développées autour d'une seule forme de tourisme de montagne comme le ski alpin. **Par Sandra Mathieu**

Comment l'industrie peut-elle s'adapter aux changements climatiques et devenir plus résiliente? Ministères, pôle d'innovation, associations régionales et sectorielles et stations de ski se mettent de la partie et travaillent ensemble pour trouver des solutions innovantes.

Le consortium Ouranos dévoilait début novembre une étude sur le système ski alpin face aux changements climatiques au Québec. Réalisée dans le cadre d'un mandat octroyé par l'Association des stations de ski du Québec (ASSQ), cette étude, déclinée en trois projets de recherche, offre aux usagers et aux décideurs de nombreux secteurs concernés par cette industrie, un ensemble d'informations utiles pour planifier l'adaptation aux changements climatiques.

«L'étude a pour objectif de répondre aux préoccupations des stations à travers la province, explique Caroline Larrivée, directrice de la Programmation scientifique chez Ouranos. Certains aspects bénéficieront également à d'autres secteurs tels que le tourisme hivernal, les transports, l'industrie minière, les loisirs et les municipalités. Nous espérons que ce portrait donnera des outils à l'ensemble des acteurs du secteur afin de poser des gestes concrets d'adaptation face aux défis posés par les changements climatiques.»

Cette étude a permis de combiner la science et la réalité opérationnelle de PME québécoises en mettant à contribution une trentaine de stations de ski et ainsi faire émerger des solutions d'adaptation pérennes tout en facilitant la prise de décision de l'industrie pour les prochaines décennies. Cette vaste étude, soutenue par le ministère du Tourisme dans le cadre du Plan d'action pour un tourisme responsable et durable 2020-2025, établit un diagnostic clair et propose diverses pistes de solution et d'information, dont un outil d'autodiagnostic à l'attention des stations, un portrait des indices de neige au sol (PINS), ainsi qu'un plan de résilience sectoriel.

Vous pouvez consulter les faits saillants de l'étude sur le site web d'Ouranos : ouranos.ca

«Sans surprise, le rapport confirme que les stations de ski vont continuer d'être affectées par les changements climatiques. Toutefois, pour les sceptiques, la bonne nouvelle, c'est qu'il y aura toujours un hiver au Québec, déclare Yves Juneau, président-directeur général de l'ASSQ. Plus que jamais, nous avons les outils en main pour affronter les défis climatiques des prochaines décennies. C'est à nous de concentrer nos efforts et, avec le soutien de nos partenaires, d'accélérer l'innovation, le partage de bonnes pratiques et les investissements pour nous adapter face aux changements climatiques.»



Le plan montagne

Rappelons que le 29 avril 2022, dans le cadre du Plan d'action pour un tourisme responsable et durable 2020-2025, le gouvernement a annoncé un investissement de 11 M\$ d'une convention tripartite signée entre le ministère du Tourisme, le ministère des Affaires municipales et de l'Habitation (MAMH) et chaque association touristique régionale (ATR) pour le développement et la mise en œuvre concertée d'un plan montagne 2022-2025 visant à améliorer la vitalité et la résilience des entreprises et des communautés liées au tourisme de montagne.

Concrètement, qu'est-ce que les usagers peuvent s'attendre de ces sommes? Investissements dans la fabrication de neige, installations plus inclusives, diversification de l'offre quatre-saisons : activités aquatiques, ajouts de sentiers multifonctionnels et de l'offre de longue randonnée, développement du vélo de montagne, etc.

D'ailleurs, lors du colloque *Météo et Tourisme : Alertes en vigueur* qui se tenait en décembre, la ministre du Tourisme, Caroline Proulx, a annoncé un soutien financier de 1,04 M\$, via 4 projets collectifs pour l'industrie du ski au Québec. Un de ces projets vise à assurer la pérennité des stations de ski dans l'adaptation aux changements climatiques.

Détentriche d'un certificat en journalisme, d'une majeure en communications et d'une licence en management touristique, **Sandra Mathieu** a fait de la planète son terrain de jeu! Elle multiplie les voyages, les aventures et les découvertes ici et ailleurs. Elle a fait des Laurentides son camp de base et elle partage ses rencontres et ses péripéties en mots et en images pour informer, inspirer, faire réfléchir ou tout simplement pour donner le goût de bouger!

HORS-PISTE ET LIBERTÉ

En quête de neige fraîche et de sensations fortes loin des pistes achalandées? Le ski de montagne gagne du terrain au Québec, offrant aux amateurs de glisse l'opportunité d'explorer des secteurs reculés en pleine nature. Plus qu'un simple sport, le ski de montagne est une invitation à redécouvrir nos montagnes et la liberté en plein air. **Par Marie-Catherine Goudreau**

Les sites de ski de montagne sont de plus en plus nombreux partout au Québec. De nombreuses stations de ski décident d'ouvrir des sentiers d'ascension pour ensuite redescendre dans les pistes balisées, ou même d'ouvrir des secteurs dédiés à cette pratique. De plus, la Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade (FQME) multiplie ses sites de ski de montagne depuis quelques années.

L'essayer, c'est l'adopter

Les avantages et bienfaits du ski de montagne sont nombreux. D'abord, ce sport permet d'avoir accès à des secteurs plus reculés et donc de la neige non travaillée. Par exemple, lors d'une grosse tempête, le ski de montagne permet de profiter de cette nouvelle neige qui, on le sait, peut se faire plus rare au Québec.

De plus, ce type de ski permet d'éviter les longues files aux remontées mécaniques des stations de ski tout en s'entraînant en plein air! Comme ce sport est assez demandant physiquement, on peut avoir chaud, même s'il fait froid dehors. D'où l'importance d'être habillé avec le principe des multicouches pour éviter de prendre froid lorsqu'on arrête.

POUR DES AVENTURES HORS-PISTE

Si vous avez envie de sortir des pistes et des stations de ski, voici quelques sites dans les régions des Laurentides, de Lanaudière et de l'Outaouais qui offrent des secteurs hors-piste, c'est-à-dire hors des pistes travaillées ou balisées.

Mont Catherine - Tyroparc à Sainte-Agathe-des-Monts

Ouvert depuis l'année dernière, Tyroparc offre un site de ski de montagne affilié à la FQME qui permet de découvrir et skier le mont Catherine. On y retrouve quelques options de sentiers d'ascension pour accéder au secteur hors-piste. Plaisir assuré! tyroparc.com

Touski Espace plein air à Val-des-Lacs

Situé dans une vallée où les tempêtes de neige sont abondantes, Touski Espace plein air offre un super domaine skiable avec des sentiers et sous-bois aménagés. Vous pouvez profiter du secteur en raquette, en ski de montagne ou encore en essayant les différents modules du snowpark. On organise d'ailleurs plusieurs événements durant tout l'hiver.

touski-laurentides.com



Photo : Tyroparc

Le mont Plante au Parc régional Val-David-Val-Morin

Le Parc régional Val-David-Val-Morin offre un domaine skiable composé de 9 couloirs dont 2 de niveau intermédiaire, 1 de niveau difficile et 6 de niveau très difficile. À noter que l'accès est réservé aux détenteurs d'une carte de membre pour la saison hivernale.

parcregional.com

Secteur Grande-Ourse du Parc régional de la Forêt Ouareau

Ce nouveau site de ski de montagne affilié à la FQME compte deux sous-bois aménagés de niveau intermédiaire à avancé. Une ascension d'un maximum d'une heure est nécessaire pour accéder au secteur. Puis, en raison d'un microclimat, l'enneigement est fréquent! Un poste d'accueil chauffé est à la disponibilité des skieurs et planchistes lors de leur visite.

parcsregionaux.org

Montagne Noire à Saint-Donat

Ce site de secteur hors-piste propose une expérience en forêt et sous-bois très intéressante pour ceux qui souhaitent s'aventurer dans un milieu naturel! « Un chemin très large se rend au sommet et les sous-bois sont bien espacés et pas trop pentus. La neige y est assez abondante du fait de son altitude », lit-on sur le site web d'Estki, organisme de ski hors-piste dans l'est de l'Amérique du Nord.

Le versant Nature de Ski La Réserve

Ski La Réserve a ouvert récemment un secteur de ski hors-piste sur son versant Nature qui est donc dédié au ski de montagne. Il faut prévoir entre 30 et 45 minutes en moyenne pour monter jusqu'au sommet. Bonheur dans la neige garanti!

skilareserve.com

Base de plein air Air-Eau-Bois à Denholm

En Outaouais, on retrouve un seul site de ski de montagne et il s'agit de la Base de plein Air-Eau-Bois. Il s'agit du premier site de la région fédéré par la FQME. Malgré sa localisation plus au sud, Air-Eau-Bois est situé à un endroit où le climat favorise l'accumulation de neige. Le secteur offre des pistes de niveaux extrême et difficile, mais a aussi une section pour les débutants. L'approche est de 40 minutes et le dénivelé skiable est de 150 mètres. aireaubois.com

À noter que pour les sites affiliés à la FQME, vous devez être membre pour pouvoir y skier. Rendez-vous sur fqme.qc.ca

LES STATIONS DE SKI QUI PERMETTENT LA RANDONNÉE ALPINE

Les stations de ski sont de plus en plus nombreuses à offrir les sentiers d'ascension pour la randonnée alpine pour ensuite redescendre dans leurs pistes.

À noter que vous devez vous procurer un billet d'accès à la montagne.

Les Sommets Morin Heights et Olympia

Dans le groupe des Sommets, les stations Morin Heights et Olympia offrent des sentiers d'ascension en randonnée alpine qui permettent de vivre un beau moment en forêt et de skier les pistes de ski. sommets.com

Station Tremblant

Très populaire pour la randonnée alpine, la Station Tremblant offre différentes options de pistes d'ascension intéressantes qui permettent de monter la plus haute montagne des Laurentides. Rendu au sommet, vous pouvez prendre une petite pause dans le chalet pour luncher ou vous réchauffer, pour ensuite avoir le choix de nombreuses pistes pour redescendre!

tremblant.ca

Mont Avalanche à Saint-Adolphe-d'Howard

Bien que ce ne soit pas la montagne la plus haute en altitude dans les Laurentides, le Mont Avalanche offre de belles options de pistes d'ascension pour la randonnée alpine. Comme la montée n'est pas trop longue, il est possible de monter plusieurs fois et donc faire plus de ski!

avalancheculturepleinair.com

Ski Garceau à Saint-Donat

La station de ski offrira encore cette année un sentier d'ascension de randonnée alpine ainsi qu'un secteur hors-piste accessible seulement à partir de la piste d'ascension. C'est à découvrir cette année!

skigarceau.com

Belle-Neige à Val-Morin

La station de ski Belle-Neige offre également des pistes d'ascension pour la randonnée alpine dans un sentier boisé. Profitez de la nature, atteignez le sommet en moins d'une heure puis redescendez dans l'une des 20 pistes balisées ou encore, dans le secteur backcountry de la montagne.

belleneige.com

DÉBRANCHE! POUR UN HIVER INTENSE

Fais de l'aventure ta résolution. La montagne t'attend.

Motoneige . Ski de montagne . Rando . Tyrolienne . Via Ferrata

tyroparc.ca


TYROPARC
Parc d'aventures en montagne



SKI DE FOND ET FATBIKE

UN DUO GAGNANT

Loin des foules, des files d'attente et de l'enneigement artificiel, les avantages du ski de fond et du fatbike partagent quelques similarités. Pour le reste, les deux sports hivernaux semblent bien différents. C'est pourtant ce qui fait leur qualité auprès des amateurs de plein air. **Par Jonathan B. Roy**

Le fatbike : un sport québécois

À l'origine inventé pour se déplacer sur le sable, le fatbike s'est solidement implanté au Québec depuis quelques années comme l'équivalent du vélo de montagne hivernal. À travers le monde, c'est même probablement ici que la pratique s'est le plus développée et professionnalisée. Si le vélo dodu est parfois utilisé comme véhicule d'expédition hors sentier, c'est surtout dans les centres de vélo de montagne, lorsque les pistes sont balisées, tapées et entretenues, que le sport se démarque le plus.

La principale raison est que même des pneus larges de cinq pouces s'enfoncent dans la neige fraîche et rendent le pédalage difficile. On s'en aperçoit dès que l'on dévie moindrement des pistes tracées pour aller caler dans le côté.

Beaucoup de pneus de fatbike viennent déjà cloutés ou permettent d'ajouter des clous. Ce petit piquant métallique pointant de la surface caoutchoutée change du tout au tout la pratique. Même sur un sol glacé, le vélo collera au sol. Finies les débarques en descente et bienvenue la grippe en montée. Du même coup, des conditions parfaites pour rouler seront beaucoup moins nécessaires. Même plusieurs jours après la dernière neige, les sentiers seront roulants et sécuritaires.

En fatbike, on retrouve les joies de l'enfance. Les obstacles – roches, racines et terrain inégal – sont effacés par la neige, et tomber est beaucoup plus rigolo que douloureux. Le sentier étant plus étroit, un pilotage précis prend toute son importance, et améliorera la pratique cycliste pour le reste de l'année.

Les joies du ski de fond

L'évolution du ski de fond ressemble à celle du fatbike. À la base inventé pour se déplacer sur de grandes distances, on pratique le ski de fond aujourd'hui de

façon ludique et le plus souvent dans des centres spécialisés. S'il est rassurant de suivre deux lignes parallèles tracées au sol à la perfection, il est également grisant de s'enfoncer à travers les arbres avec des skis un peu plus larges et munis de carres métalliques.

Après une tempête, je privilégie pour plusieurs jours les explorations sur ski plutôt que sur pneumatiques. Le déplacement est à la fois efficace sans être trop rapide et en perte de contrôle. Et après les plus grandes bordées, c'est en ski de fond hors-piste qu'on profitera le plus de notre vaste territoire. Le sport offre un entraînement complet du corps et peut devenir une expérience méditative en glissant à travers les forêts, les champs et les pistes.

Quand choisir le ski ou le fatbike?

Le ski de fond est plus efficace lorsque le manteau neigeux est bon, en particulier lorsque la neige est fraîche ou légèrement damée. À l'opposé, les pistes dures, voire un peu glacées, sont les meilleures pour le fatbike. La neige molle crée des sillons ou empêche simplement la progression. En tout début ou toute fin de saison, le fatbike est une meilleure option : ça fait moins mal au cœur d'accrocher une roche pointant avec des pneus qu'avec ses skis!

UNE CARTE DES CENTRES DE FATBIKE À TRAVERS LE QUÉBEC

Pour une carte des centres de fatbike à travers le Québec, voyez la carte interactive créée par Vélo Québec :

carte.routeverte.com/carte_vm_sp/

Où pratiquer dans les Laurentides?

La région des Laurentides ne manque pas d'endroit pour pratiquer les deux sports. Même que souvent, les réseaux proposent conjointement les deux activités dans des sentiers qui se croisent.

À Sainte-Adèle, le vaste **parc du Mont Loup-Garou** propose une dizaine de kilomètres tracés pour le ski de fond et 18 autres pour le fatbike, incluant la fameuse boucle de la Fat Garou. Vérifiez vos freins avant de vous élaner dans cette dernière. Juste à côté, le **réseau du Chanteclerc** offre une panoplie d'options plus courtes qui s'enchevêtrent et se reconnectent.

parcdumontloupgarou.ca

J'apprécie particulièrement la région de **Morin-Heights**. Le fatbike est possible à partir du **parc Basler**, au village, mais ici, c'est surtout le ski de fond qui est à l'honneur. La Municipalité entretient un impressionnant réseau de 132 km, à moitié tracé, tandis que le Club Viking voisin ajoute à ceci une soixantaine de kilomètres supplémentaires.

morinheights.com/ski-de-fond-et-raquette

Plus au nord, les excellents sentiers (gratuits!) de la ville de **Mont-Tremblant** se transforment l'hiver en toutes les options possibles sur l'ensemble de son territoire.

villedemont-tremblant.qc.ca

Du côté de Mirabel, le **Parc du Domaine Vert** offre également les deux options, avec un peu plus de possibilités au niveau du ski.

domainevert.com

Nous avons la chance de vivre dans l'une des plus belles régions pour pratiquer non pas un, mais ces deux magnifiques sports. Cet hiver, toutes les conditions sont bonnes pour s'amuser à l'extérieur!



Photo : Jonathan B. Roy

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

Fairmont
LE CHÂTEAU MONTEBELLO



Vivez
un HIVER
GRANDIOSE

FORFAIT
PLAISIRS D'HIVER

Séjours du 5 janvier au 15 mars 2025

PETIT-DÉJEUNER QUOTIDIEN
FRAIS D'EXPÉRIENCE EN VILLÉGIATURE
CRÉDIT SPA DE 20 \$
HÉBERGEMENT POUR LA NUIT

À partir de
440 \$

*par nuit, en occupation double.
Taxes en sus.*

POUR PLUS DE DÉTAILS VISITEZ :
FAIRMONT.FR/MONTEBELLO
OU CONTACTEZ-NOUS
1 800 870 7619

6 NOUVELLES EXPÉRIENCES CET HIVER

Il y a plusieurs nouveautés à surveiller dans la région des Laurentides pour l'hiver prochain. Que ce soit au niveau du plein air, des activités ou de la communauté, voici ce qui vous attend. **Par l'équipe de rédaction**



Photo : Grand Lodge Mont-Tremblant

DEUX NOUVEAUX ESPACES DÉTENTE

Pour ceux qui cherchent à relaxer cet hiver, deux nouveaux espaces détente seront disponibles dans la région. D'abord, à l'hôtel et spa Manoir Saint-Sauveur, un deuxième espace thermal sera ajouté à l'espace spa. Le nouveau spa nordique compte, à l'extérieur, des bains à remous chauds et des bains froids. À l'intérieur, on retrouve un nouveau sauna sec pour 15 personnes. Puis, une nouvelle salle de repos a également été aménagée.

Du côté de Mont-Tremblant, le Grand Lodge Mont Tremblant offre deux nouveautés à sa clientèle cet hiver : une zone détente et un sentier de glace. Le nouvel espace zen enclavé derrière l'hôtel comprend deux saunas tonneaux, un foyer extérieur, des chaises suspendues et des fauteuils de type Adirondack. Il offre une vue sur les grandes vitrines de la piscine intérieure du complexe hôtelier. Le sentier de glace est une boucle de 900 mètres aménagée dans la forêt de pins et sera disponible cet hiver.

LE MONT GRAY ROCKS OUVRE CET HIVER À MONT-TREMBLANT

Fermé depuis une dizaine d'années, Gray Rocks ouvre ses portes aux adeptes de plein air pour une première saison hivernale, alors que la Ville de Mont-Tremblant a acquis la propriété en 2023. Le site offre notamment des pistes de vélo sur neige ainsi que des boucles de marche hivernale et de raquette autorisées aux chiens en laisse. L'accès au site et le stationnement seront déneigés et gratuits.

UN NOUVEAU SENTIER DE MOTONEIGE ENTRE L'OUTAOUAIS ET LES LAURENTIDES

Le Club motoneige Piteman, basé à Sainte-Anne-du-Lac, a apporté quelques modifications à son réseau. Entre autres, on a fermé le sentier 235, qui partait du sud de Sainte-Anne-du-Lac pour rejoindre le sentier régional 322. C'était pour permettre l'ouverture d'un nouveau sentier entre le Club Notawissi et le pont Chute César (Club Gatineau). Ainsi, les régions de l'Outaouais et des Laurentides sont maintenant réunies.

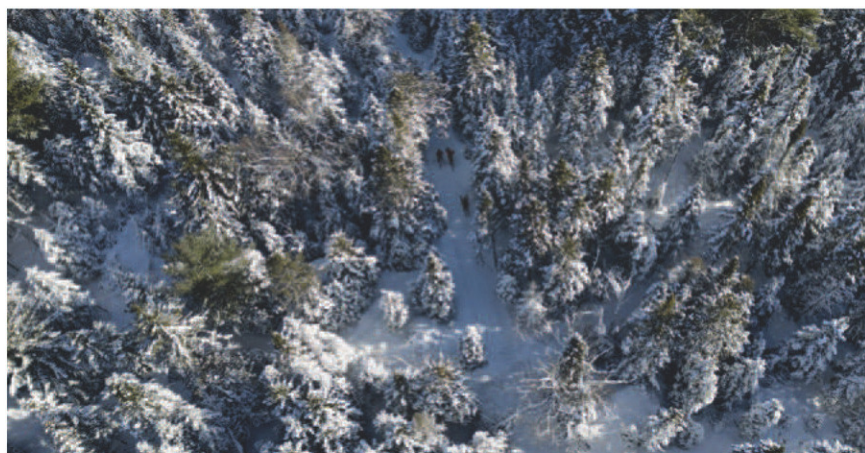


Photo : JFG Vidéos Productions

LES ROUTES BLANCHES MAINTENANT ACCESSIBLES AU PUBLIC

Les itinéraires de ski de fond des Routes blanches seront disponibles au public dès cet hiver. Ce sera l'occasion de revivre l'expérience de skier de village en village dans l'arrière-pays comme le faisait Jackrabbit. Trois parcours sont disponibles selon l'expérience que vous souhaitez avoir. Vous avez aussi l'option des services guidés ou d'une formule autoguidée. Pour plus d'information ou pour réserver votre séjour, visitez lesroutesblanches.com

LA POURVOIRIE MITCHINAMECUS OUVRE SES PORTES POUR L'HIVER

Située dans les Hautes-Laurentides et couvrant un territoire de 182,5 km carrés, la pourvoirie Mitchinamecus sera ouverte cet hiver. On pourra y pratiquer des activités de pêche blanche, de motoneige, de ski de fond et de raquette. Ces activités seront accessibles à partir des chalets rustiques. Par ailleurs, leur sentier de motoneige est privé et entretenu, et rejoint la TQ33. On compte sur le territoire une cinquantaine de lacs et celui-ci est traversée par la rivière Mitchinamecus. pourvoiriemitchinamecus.com



Photo : Parc de la Rivière Doncaster

LE PARC DE LA RIVIÈRE DONCASTER DE SAINTE-ADÈLE S'AGRANDIT!

La Ville de Sainte-Adèle a annoncé l'achat d'un terrain pour agrandir le parc de la Rivière Doncaster, situé sur son territoire. Cela permettra de faire des aménagements comme un gazebo et des tables à pique-nique pour augmenter le confort des familles. Aussi, on prolongera le sentier #2 sur environ 1 km à l'est près de la rivière pour former une boucle en forêt qui mènera sur un cap rocheux avec un nouveau point de vue!

PLAISIRS D'HIVER

Les municipalités de Lac-Supérieur et de Mont-Blanc sont fières de collaborer à cette nouvelle édition de l'événement Plaisirs d'hiver. Ces festivités familiales gratuites et tant attendues se tiendront le samedi 22 février 2025, de 10 à 16 h à la Halte de la Nature de la municipalité de Lac-Supérieur cette année. **Contenu promotionnel**

Plaisirs d'hiver vous propose une belle journée remplie d'activités pour petits et grands. Parmi les animations prévues, vous pourrez profiter de :

- Tours de traineau à chiens
- Tournoi de hockey-bottines adulte
- Classique de hockey pour les jeunes de la ligue intermunicipale
- Tournoi de pétanque sur neige
- Et plus encore!

Ne manquez pas cette occasion de célébrer l'hiver en famille et entre amis dans une ambiance chaleureuse et festive. Nous vous attendons nombreux pour partager ces moments inoubliables!

Suivez notre évènement sur les réseaux sociaux pour en savoir davantage!



Cocooning; votre incontournable cet hiver !

Épicerie fine | SAQ agence | Bistro | Boutique-cadeaux | Produits québécois

2122, ch. du Lac-Supérieur, Lac-Supérieur | 819 688-5333
 OUVERT tous les jours de 8h à 18h

>1272779

PLAISIRS D'HIVER

FESTIVITÉS FAMILIALES

22 FÉVRIER

10H00 À 16H00

HALTE DE LA NATURE

Pour plus d'information
Suivez-nous Plaisirs d'hiver

Partenaires de l'évènement

>1272777

BISTRO LE LOCH

SPÉCIAUX APRÈS-SKI 2 POUR 1
Bière - Vin - Bloody cesar

RACLETTE SAVOYARDE servie selon la méthode traditionnelle tout l'hiver	CHANSONNIER RICHARD TRÉPANIÉ pour agrémenter vos samedis soirs !	CHAUFFE-TERRASSE pour l'après-ski !
--	--	---

2212, chemin du Lac-Supérieur, Lac-Supérieur
819 713-0305 | Bistoloch.com
Ouvert tous les jours de 11h à 21h

>1272781

LE SENTIER NATIONAL AU QUÉBEC : UN TRONÇON À LA FOIS!

Tout a commencé avec un plan ambitieux... celui de bâtir un sentier exclusivement pédestre, qui traverserait notre pays d'un océan à l'autre, en passant par les 10 provinces. À la fin des années 80, le Québec emboîte le pas grâce à une poignée de passionnés qui embarquent dans le projet avec enthousiasme. C'est dans Lanaudière, en 1990, que naissent les premiers kilomètres du Sentier national. Premier texte d'une série de cinq. **Par Catherine Turgy**

Le tronçon Matawinie, d'une longueur d'environ 19 km, lance le bal pour la création d'un tracé qui sillonnera la province, d'Ottawa à Cap Gaspé, à travers une myriade de territoires sauvages et d'écosystèmes d'une biodiversité incroyable.

Aujourd'hui, même si le projet n'est pas encore complété, le réseau Sentier national au Québec compte plus de 1650 km qui nous permettent d'explorer au rythme de nos pas plusieurs régions : l'Outaouais, les Laurentides, Lanaudière, la Mauricie, Québec, Charlevoix, les Escoumins, le Bas-Saint-Laurent et la Gaspésie. Que ce soit pour quelques heures, quelques jours ou même quelques semaines pour les plus aguerris, ce long tracé est l'excuse parfaite pour une escapade en pleine nature.

Dans cette série de cinq articles, nous vous invitons à vous immerger dans l'arrière-pays des régions que traverse ce long sentier et, qui sait, peut-être serez-vous tenté d'aller y visiter ne serait-ce que quelques kilomètres et d'y vivre une aventure à pied.

Au cœur de Lanaudière

Le Sentier national au Québec traverse Lanaudière en y connectant 15 tronçons de sentier, totalisant environ 230 kilomètres. Seulement dans la région, on y compte maintenant plus de 17 refuges (sur réservation), 12 abris rustiques et plusieurs sites de camping sauvage sur plateforme ou au sol, permettant à tous les niveaux de randonneur d'y trouver leur compte, d'y pratiquer la longue randonnée sur une section ou même d'une extrémité à l'autre.

L'extrémité ouest prend naissance sur le chemin Nordet, près de Lac Supérieur et débute avec le sentier Intercentre, qui chevauche la frontière avec les Laurentides. Ce secteur accueille les randonneurs avec une série de

sommets qui en mettent plein les jambes et plein la vue : montagne Tête Blanche, montagne Grise, montagne Blanche et montagne Noire. Entre ces montagnes aux noms plutôt monochromes, on se plonge dans un arc-en-ciel de verdure, traversant des érablières, avançant parmi les grandes fougères et longeant des lacs sauvages où il fait bon prendre une pause et se rafraîchir. On peut également y visiter le site historique de l'écrasement du Liberator, datant de 1943.

Des défis à profusion

Le sentier enjambe le mont Ouareau puis entre ensuite dans la forêt du même nom, par l'entrée nord située à Notre-Dame-de-la-Merci. On y zigzague sur le tronçon du Massif en passant par de nombreux points de vue pour finalement enjambrer la rivière Ouareau sur le fameux pont suspendu qui a donné son nom au secteur. C'est ici que l'on franchit le pas vers les terres de la couronne, sur le sentier des Contreforts. Cette section porte bien son nom! On traverse les reliefs acérés des épaules des monts qui nous entourent, qui nous en mettent plein les mollets. Une fois franchi cet ardu passage de 24 km, on enjambe un dernier obstacle, la montagne du Tranchant, puis une belle récompense nous attend après avoir sué abondamment. La rivière Swaggin nous accueille à bras ouvert pour nous rafraîchir de son eau claire et s'y tremper les jambes. Quel bonheur de longer les rapides et d'y marcher au son de l'eau qui clapote entre les roches!

Le berceau du Sentier national

Une succession de petits tronçons nous plongent ensuite au cœur de la Matawinie : La Boule, Les Percés-Brumes et l'Ours, nous faisant visiter au passage quelques pourvoiries de la région qui offrent aux passants des refuges en location à la nuitée. Le tracé passe tout près au nord de Sainte-Émélie-de-l'Énergie. Lieu de ravitaillement idéal pour le randonneur de longue durée, cette communauté est également la porte d'entrée pour ex-



plorer les sentiers qui y prennent naissance. C'est en effet là que débute le berceau du Sentier national : le tronçon Matawinie. D'une longueur de 18 km, il sillonne une crête rocheuse qui s'étend tout en haut de la vallée où se trouve la route 131. Outre les points de vue à couper le souffle, on y rencontre une variété incroyable de champignons sauvages, d'innombrables talles de bleuets et une abondance de lichens aux milles teintes de vert.

Tout au bout de cette section, on débouche à l'entrée du parc des Sept-Chutes. On peut y traverser la route et profiter d'une visite dans ce parc où deux refuges ont récemment été construits pour accueillir ceux qui souhaitent y allonger leur séjour. Le Sentier national quant à lui, nous emmène plutôt à travers la zec des Nymphes. Tellement peu fréquenté, on y marche sur un couvert de mousse à travers une dense forêt de conifères aux odeurs sucrées puis le sentier s'enfonce ensuite dans un territoire encore plus sauvage... la réserve faunique Mastigouche.

Seul au monde

C'est sans aucun doute la section la plus reculée du Sentier national au Québec. Ici, aucun réseau cellulaire, on y trouve une solitude complète et totale, nous donnant davantage de chance d'y croiser un orignal qu'un humain. Sur plus de 40 km, on y évolue de lacs en lacs, s'arrêtant dans les abris rustiques à trois côtés construits à l'usage exclusif des randonneurs. Les plus aventureux mériteront d'y découvrir un trésor bien gardé, le refuge Grand Masti, qu'il est possible de réserver via l'organisme Rando Québec. Accessible seulement à pied, il faut marcher une distance considérable de part et d'autre du tracé pour l'atteindre et y passer la nuit au chaud, entre ces solides murs riches d'histoire, debout depuis les années 1940.

On touche enfin la frontière avec la Mauricie sur la section la plus panoramique de la région : le sentier du Tonnerre. Les falaises Vianney Guillemette, joyaux du Sentier national au Québec, offrent une vue imprenable sur l'immensité sauvage de la réserve faunique. C'est ici que le tracé quitte Lanaudière et continue plus loin que nos pieds ne peuvent l'imaginer... traversant le Québec jusqu'au bout du monde, à Cap Gaspé...

Vous trouverez toutes les ressources pour planifier votre itinéraire, les contacts des gestionnaires de territoire ainsi que les cartes détaillées à un seul et même endroit : Balise Québec (baliseqc.ca).



Photos : Catherine Turgy

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



POURVOIRIES EN HIVER : L'AVENTURE COMMENCE SOUS ZÉRO

Saviez-vous que les pourvoiries sont bien plus qu'un simple point de départ pour la pêche et la chasse? Véritables havres d'hébergement en nature, nombreuses sont celles qui accueillent aussi les visiteurs en hiver, leur proposant chalets, auberges et une gamme d'activités variées, allant du ski de fond à la motoneige, passant évidemment par la pêche blanche, et offrent même des séjours de détente. **Par Marie-Catherine Goudreau**



Photo : Keanuk Nature

« Plusieurs personnes sont étonnées que les pourvoiries soient ouvertes à l'hiver, mais c'est plus d'une centaine de pourvoiries qui offrent des activités hivernales au Québec. De ce nombre, une cinquantaine vont offrir la pêche blanche. Mais ce n'est pas que ça. Les pourvoiries sont vraiment des centres d'activités hivernales », souligne d'entrée de jeu Josiane Lavallée, directrice communications et marketing chez Pourvoiries Québec.

Plus que la pêche et la chasse, plusieurs pourvoiries offrent aussi des activités de raquettes, de patinage sur le lac, de ski de fond, de motoneige et de traîneau à chiens. « On y trouve des activités pour toute la famille. »

Pêche blanche

La pêche blanche est une activité incontournable dans les pourvoiries. Contrairement à la pêche estivale, tout est fourni par le pourvoyeur. « C'est une belle activité pour s'initier à la pêche en famille ou entre amis », indique la directrice des communications et marketing. Par exemple, c'est le pourvoyeur qui fournira les brimbales, qui fera les trous et qui vous installera. Il reste à apporter ce qui sera au bout de l'hameçon. « Puis, à proximité, il y a aussi des cabanes chauffées sur le lac où l'on peut aller se reposer ou encore luncher. »

Séjour de motoneige

Souvent étant situées à proximité des sentiers de motoneige, les pourvoiries sont de bons endroits pour être des relais de motoneige. « Il est possible par exemple de juste t'arrêter diner dans une pourvoirie lors d'une journée en motoneige ou encore rester dormir pour la nuit. Puis, certaines font même la location de motoneige et offrent des sorties guidées », rapporte Josianne Lavallée.

Pour les amateurs de sensations fortes, une quinzaine de pourvoiries dans la province offrent la possibilité de faire de la motoneige dans des sentiers hors-piste. « Tout cela est fait dans un contexte encadré », indique-t-elle.

Hébergement et détente

Les pourvoiries sont l'un des plus grands réseaux d'hébergement en nature au Québec. En effet, il y a une grande offre de chalets, de refuges et même d'auberges. « C'est un seul endroit où tu peux poser tes bagages et profiter de la vie de chalet, en nature. Puis, ce qui est bien, c'est qu'à même le site, il y a une panoplie d'activités que tu peux faire », rapporte Josiane Lavallée.

Au-delà des activités sportives à l'extérieur, de nombreuses pourvoiries vont offrir des expériences de détente, alliant spas, piscine intérieure, gastronomie et hébergement plus luxueux. « Certaines pourvoiries ont des tables qui n'ont rien à envier aux grands restaurants! Ils cuisinent avec des produits locaux et mettent en valeur la gastronomie d'ici », souligne-t-elle.

Découvrir

À la recherche d'une pourvoirie pour faire une activité précise? Rendez-vous sur la plateforme web de Pourvoiries Québec sous l'onglet « Trouvez une pourvoirie ». Vous pourrez y effectuer une recherche selon la région, l'activité et les services pour trouver exactement l'expérience que vous cherchez.

pourvoiries.com

Trois pourvoiries qui valent le détour en hiver

Laaudière : Pourvoirie Domaine Bazinet à Saint-Émélie-de-l'Énergie

Pour les familles, la pourvoirie Domaine Bazinet propose une expérience qui plaira à tous. On y retrouve une auberge de montagne et 25 chalets tout équipés pour séjourner en nature. En hiver, c'est l'endroit idéal pour pratiquer la pêche blanche et taquiner la truite mouchetée. Vous pourrez aussi y faire de la motoneige, de la raquette dans les sentiers du domaine, patiner sur la patinoire éclairée et même profiter des glissades sur tube.

domainebazinet.com



Photo : Domaine Bazinet

Laurentides : Pourvoirie Lac Berval à Montcalm

Cette pourvoirie située dans le secteur de Mont-Tremblant offre des expériences en pleine nature pour une déconnexion totale. Pour les activités hivernales, la pourvoirie compte des sentiers de raquettes et de fatbike. C'est aussi un endroit idéal pour observer la faune ainsi que pour pratiquer la pêche sur glace. On y retrouve aussi plusieurs chalets en bois ronds.

pourvoiriedulacberval.com



Photo : Pourvoirie Lac Berval

Outaouais : Pourvoirie Kenauk Nature à Notre-Dame-de-Bonsecours

Pour une expérience plus luxueuse, la pourvoirie Kenauk Nature près de Montebello est la place où aller. Ouverte à longueur d'année, la pourvoirie compte 22 chalets écoresponsables et luxueux. Les activités sont nombreuses, autant en été qu'à l'hiver. Traineau à chiens, pêche blanche, ski de fond, raquettes, tir au pigeon d'argile : on y retrouve des activités pour toute la famille dans cette réserve sauvage de 265 kilomètres carrés dotée de 65 lacs.

kenauk.com



Photo : Kenauk Nature



↑
Sentier
des
cimes
Laurentides
↓



MONTEZ VOIR L'HIVER!

Les joies de l'hiver en famille ou entre amis!



www.sentierdescimes.ca

PÊCHE BLANCHE UNE ACTIVITÉ QUI PLAIRA À TOUS

J'avais 6 ans quand j'ai capturé ma toute première truite mouchetée en contexte de pêche hivernale sous les conseils de mon père. Je me souviens de chacun des détails de cette journée, et aussi, qu'une fois hors de l'eau, la truite avait réussi à se détacher près du trou. J'étais sauté dessus avec mes mitaines en cuirette comme un pygargue, mais le corps du poisson se faufilait de mon emprise! **Par Michel Therrien**

Depuis cette capture initiale, j'ai connu quelques beaux hivers de pêche blanche. Maintenant, c'est moi qui donne des conseils à mon fils et à d'autres nouveaux et nouvelles adeptes. Mais comment faire pour prendre du poisson en hiver et que devons-nous savoir sur ce sujet?

Comportements du poisson en hiver

Il y a, selon les dernières statistiques, près de 695 000 pêcheurs au Québec et il est connu que cette activité joue un grand rôle touristique dans plusieurs régions de la province. Bien que l'on observe en été plusieurs adeptes sur les berges et en embarcation, il n'en demeure pas moins que la pêche est également autorisée l'hiver et le poisson collabore quand on sait un peu comment s'y prendre.

En hiver, l'eau des lacs et des rivières ne gèle qu'en surface et les poissons survivent bien à cette dynamique malgré la présence de ce toit gelé au-dessus d'eux. Cependant, contrairement à l'été, il y a peu de nourriture en surface durant cette période. Selon l'espèce, il est plus commun d'avoir des touches en profondeur, comme lorsque nous présentons une offrande dans les structures sous-marines comme les bas-fonds. Certaines espèces sont très actives l'hiver dans leur quête d'alimentation comme la perchaude, le doré ainsi que le brochet pour ne nommer que ceux-là.

Les pourvoyeurs et gestionnaires de territoires fauniques identifient aussi des lacs pour la truite et ils prodigueront des conseils de pêche sur les leurres et sur les endroits susceptibles d'apporter de bons résultats sur le lac.

Les techniques et l'équipement

Il est permis, selon les zones et la réglementation, d'utiliser plusieurs lignes ou brimbales en même temps en hiver, ce qui augmente les options de captures. À ma dernière sortie de pêche blanche avec fiston, nous avons chacun quatre brimbales à surveiller et on « jiggait » (aussi appeler pêche à la dandinette) avec une canne spécifique à cette technique. Généralement, on pêche dynamiquement en dandinant un leurre autour des brimbales pour attirer du poisson. À une demi-heure avant la noirceur, on courrait partout sur le lac tant ça mordait. Personnellement, j'utilise une petite canne à peine plus longue que mon avant-bras pour jigger et j'aime ressentir les moindres petites touches afin de ferrer rapidement. Autrement, n'importe quelle brimbale sera efficace et j'en ai déjà fait une avec un panache de caribou.



Photos : Michel Therrien

Au niveau des leurres, j'ai beaucoup de succès avec les micros jig Atomic Teaser blanche et rose ainsi qu'avec la coloration olive, et ce, tant pour la truite que pour d'autres espèces. Ce leurre est fait pour jigger et pour attirer le poisson. Les poissons nageurs de la compagnie Rapala provoquent aussi de belles surprises. Parfois, un poisson viendra mordre subrepticement sur votre canne puis il se déplacera vers l'offrande qui repose près du fond au bout de votre brimbale. J'installe mes brimbales et la longueur de mon fil avec l'objectif d'atteindre divers niveaux de profondeur. Puis, quand ça mord plus spécifiquement à une profondeur ciblée, alors là, je place stratégiquement toutes mes brimbales afin d'atteindre la profondeur que le poisson préfère cette journée- là.

Les options clés en main en pourvoiries

La pêche blanche est assez simple et elle ne requiert qu'un minimum d'équipements et même pas d'embarcation. Dans les dernières années, j'ai fait plusieurs beaux séjours de pêche hivernale en pourvoirie et j'aime bien choisir des périodes plus tardives durant l'hiver, marquant un accroissement notable de la présence de la lumière du jour en soirée.

Les pourvoyeurs offrent souvent de l'hébergement en chalet directement sur les berges du lac en question et ils disposent souvent de cabanes de pêche adaptées et permettant aux pêcheurs de se réchauffer tout en surveillant leurs lignes. Pour bien faire vos recherches sur les endroits offrant la pêche hivernale, je vous suggère le Guide de la Pourvoirie présentant plus de 330 pourvoiries du Québec regroupées par région touristique. C'est un outil de référence pour tout amateur de pêche et de grand air souhaitant organiser une activité hivernale au cœur de notre belle nature québécoise.

Depuis plus de 20 ans, **Michel Therrien** est guide, auteur et conférencier spécialisé en chasse et pêche. 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 et est aussi l'ambassadeur de l'Association des pourvoiries des Laurentides.

UN SPORT EN HARMONIE AVEC SON CHIEN ET LA NATURE

Tu cherches une expérience excitante à vivre avec ton chien cet hiver? Pourquoi ne pas essayer les sports attelés? Avec ses nombreuses disciplines, tu trouveras assurément celle qui te convient et ton fidèle compagnon sera ravi de partager ces moments d'aventure à tes côtés. **Par Mylène Laplante**

Les sports attelés suscitent un véritable engouement, qui ne cesse de grandir d'année en année. Plusieurs événements et compétitions sont organisés partout au Québec chaque saison. L'augmentation du nombre de participants témoigne de l'attrait croissant de cette discipline. C'est aussi un excellent moyen de renforcer le lien avec ton chien.

Les raisons pour se lancer dans cette aventure sont multiples, que ce soit pour ta santé, pour ton chien, pour l'environnement ou pour votre complicité.

Tu te demandes peut-être si ces sports sont faits pour toi et si la race de ton chien convient. Un autre avantage de cette activité, c'est qu'elle peut être pratiquée par tout le monde. Il suffit d'y aller avec intelligence, à ton rythme et en tenant compte des capacités de pitou, bien sûr. Évidemment, l'expérience ne sera pas la même avec un chien de petite race versus un chien né pour tracter, comme un husky. Il suffit que votre toutou soit énergique, aime courir et vous voilà prêt à vivre une super expérience.

À prendre en compte avant de commencer

Il est important de prendre en compte l'âge de ton chien. Selon les recommandations de Mushers et athlètes canins du Québec (MACQ), il est préférable d'attendre 15 mois pour commencer une traction intense sur de courtes distances (moins de 2 km) et 18 mois pour les plus longues distances. Cela permet de préserver sa croissance osseuse, qui se termine plus rapidement chez les petites races et prend un peu plus de temps chez les grandes races. Si ton chien est encore un chiot, sois patient!

Les différentes disciplines des sports attelés

Les sports attelés comprennent plusieurs disciplines, telles que le canicross, le skijoering, le bikejoring, la trottinette des neiges et le traîneau. Le kit de base inclut un harnais pour le chien, une ligne bungee (corde élastique qui vous relie) et une ceinture adaptée pour le canicross ou le skijoering. Il est essentiel de maîtriser la notion de traction simple ou double au niveau de ta ceinture, afin d'éviter toute blessure et maximiser la symbiose entre toi et ton chien.

Je te conseille de consulter des experts pour ajuster correctement ton équipement et de l'essayer avant de l'acheter. Un mauvais ajustement peut provoquer des blessures, tant pour le chien que pour l'humain. Il existe plusieurs entreprises québécoises spécialisées dans ce domaine, comme Nahak, qui propose en plus des outils utiles pour bien ajuster ton équipement.

Un autre conseil important : retire toujours le harnais de ton chien après l'activité pour éviter tout accident.

Je te recommande également de suivre des cours avec des professionnels pour démarrer sur de bonnes bases et éviter les erreurs. En devenant une équipe unie, ton chien et toi pourrez profiter pleinement de l'expérience. Le site de la MACQ regorge de ressources et d'informations, ainsi qu'une liste des clubs et associations dans plusieurs régions.

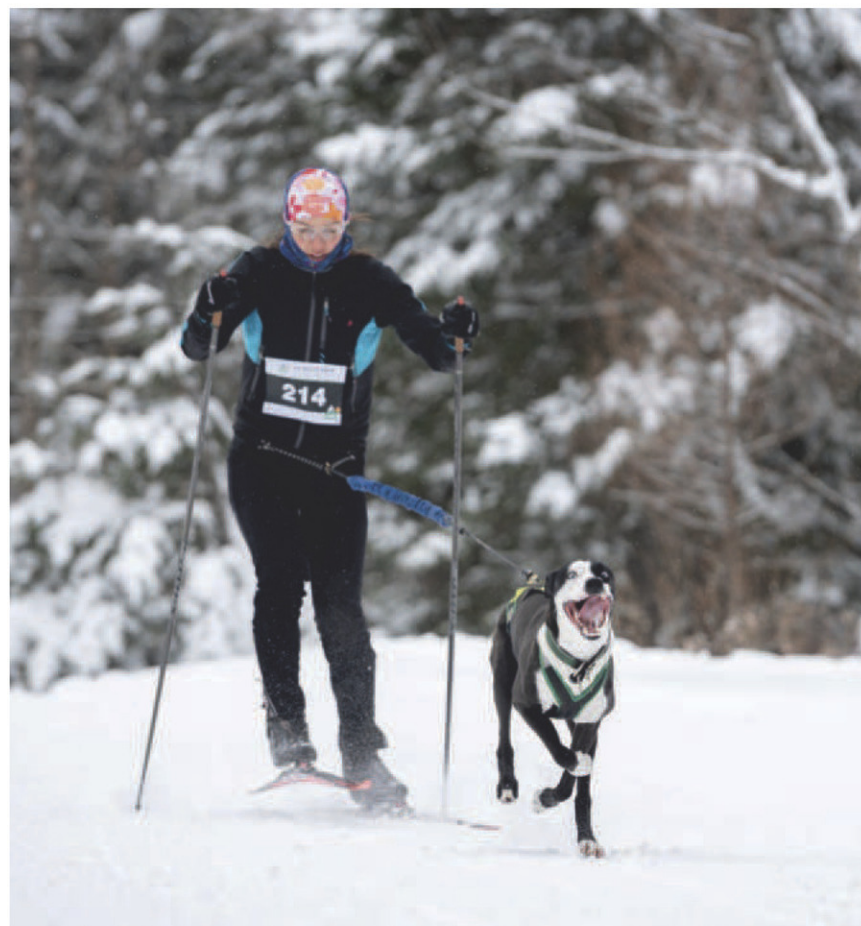


Photo : DanielIT Photo

Initiations et cours recommandés dans la région

Si tu veux une initiation bien encadrée, je te conseille Le Cabotin, situé à Mirabel. Cette entreprise offre des cours en petits groupes, accompagnés de maîtres-chiens expérimentés. Tu pourras y pratiquer le canicross, le skijoering ou la trottinette des neiges, le tout dans leur sentier, où il y a même un relais de disponible pour te réchauffer durant l'hiver.

cabotin.com

Kinovie, à Val-Morin, propose également des cours privés ainsi que des formations en ligne. Leur programme inclut la trottinette des neiges, l'initiation au canicross et même un programme de mentorship pour améliorer la dynamique avec ton partenaire canin.

kinovie.com

Maman de trois petits humains et maître de Murphy la Border Collie, **Mylène 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.



LA RELÂCHE À 0 \$ OU À PETIT PRIX

La relâche est enfin arrivée! Une semaine tant attendue pour les familles, synonyme de moments précieux. Mais pour les parents, elle peut aussi devenir un véritable casse-tête. Entre planifier les congés et choisir des activités, une question revient toujours : « Que faire cette semaine? » La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible de vivre des aventures inoubliables dans les Laurentides sans dépasser son budget. Voici des idées et astuces pour une relâche accessible et enrichissante. **Par Lisa-Marie Therrien**

ACTIVITÉS GRATUITES OU ABORDABLES DANS LES LAURENTIDES

Marche au Parc régional de la Rivière-du-Nord

Ce parc offre des sentiers pour la marche sur la neige, le ski de fond et l'observation d'oiseaux. Avec ses refuges chauffés, c'est l'un des plus beaux parcs de la région.

Lieu : Saint-Jérôme

Coût : Gratuit pour les résidents, tarif abordable pour les visiteurs

Parc linéaire Le P'tit Train du Nord

Avec ses 234 km, ce parc est parfait pour le ski de fond ou la marche. Traversant plusieurs villes des Laurentides, comme Saint-Jérôme, Prévost, Sainte-Adèle ou Val-David, il offre des paysages splendides et côtoie boutiques, galeries d'art et restaurants.

Lieu : Accessible dans plusieurs municipalités de la région

Coût : Gratuit

Randonnée au Parc régional de la Montagne du Diable

Admirez des vues panoramiques exceptionnelles tout en profitant de sentiers gratuits pour la raquette ou la randonnée.

Lieu : Ferme-Neuve

Coût : Gratuit ou abordable

Centre de villégiature Tremblant

Profitez de 37 km de sentiers accessibles gratuitement tout en admirant le village de Tremblant, son charme unique et son ambiance hivernale magique.

Lieu : Mont-Tremblant

Coût : Gratuit

5 ASTUCES POUR ÉCONOMISER PENDANT LA RELÂCHE

1. Réservez à l'avance

De nombreux parcs et attractions offrent des réductions pour les réservations anticipées. Planifiez tôt pour garantir votre place et économisez!

2. Recherchez les promotions familiales

Les centres d'activités proposent souvent des rabais pendant la relâche. Visitez leurs sites web pour découvrir ces offres.

3. Profitez des musées gratuits

Le premier dimanche du mois, certains musées ouvrent leurs portes gratuitement, une excellente occasion pour une sortie culturelle en famille.

4. Apportez vos lunches

Préparer un pique-nique est une solution simple pour réduire les coûts et profiter d'une pause repas où bon vous semble.

5. Visitez hors des périodes d'affluence

Les parcs sont souvent moins fréquentés en hiver. Vous pourrez ainsi profiter pleinement des paysages enneigés dans le calme.

Visite du Vieux Saint-Eustache

Découvrez le riche patrimoine historique de cette ville à travers ses musées, bâtiments et activités culturelles.

Participer aux événements locaux

Consultez les calendriers municipaux pour découvrir des activités gratuites comme des ateliers artistiques ou des fêtes hivernales. Les bibliothèques offrent également plusieurs activités intéressantes pour divertir vos jeunes!

Réseau de sentiers de La Minerve

Ce réseau offre des parcours pour tous les niveaux :

- Sentier Tour du Village (3 km) : Facile et agréable pour les débutants.
- Sentier Poupart (4 km) : Un défi intermédiaire à expert.
- Sentier des Sucres (6 km aller-retour) : Une option pour les amateurs de défis.

Lieu : La Minerve

Coût : Gratuit

Avec toutes ces idées, vous ne pourrez pas vous ennuyer, et ce, sans dépasser votre budget. Profitez de ce moment spécial en famille pour vous ressourcer et faire le plein d'air pur. Souvent, les activités peu coûteuses se déroulent à l'extérieur, alors amusez-vous bien!

Puis, avec un peu de planification et ces suggestions en tête, enfiler vos manteaux chauds, remplissez vos thermos de chocolat chaud et partez à la découverte des trésors enneigés des Laurentides. Cette relâche s'annonce mémorable pour toute la 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, 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.



>1282233



Photo : Tremblant - Kevin Lemaire

L'ACCÈS AUX PARCS RÉGIONAUX GRATUITS CET HIVER!
Durant tout l'hiver 2025, grâce à Accès nature, il sera possible de faire le plein d'air frais gratuitement dans plus de 25 parcs régionaux d'une dizaine de régions du Québec. Il suffit de réserver un accès gratuit en ligne dans un des parcs participants, au plus tard la veille de sa sortie, en visitant toutlemondedehors.ca. On peut se procurer jusqu'à six accès gratuits par personne, par parc régional.

Parc national du Mont-Tremblant

Ne restez pas assis sur vos skis

7 parcours.
55 km de pistes balisées.

sepaq.com

 nature humaine

Photo: Jean-Sébastien Chartier-Planté

>1282131

SUR LA ROUTE DES FESTIVITÉS HIVERNALES

Cet hiver, les Laurentides s'animent avec une multitude d'événements qui promettent de faire vibrer toute la population. Passant par des festivals gratuits en plein air aux défis sportifs, la région offre une programmation diversifiée pour profiter pleinement de la saison froide. Découvrez les incontournables à inscrire dès maintenant à votre calendrier! **Par l'équipe de rédaction**

Présenté par 



**440 LAVAL
CHEVROLET**
— CHEVROLET BUICK GMC —

Dominez la route avec style! ↘

**Découvrez le tout nouveau GMC Acadia : 2025
Redessiné pour impressionner, conçu pour explorer!**

3670 Aut. 440-ouest, Laval, H7T 2H6 • www.440lavalchevrolet.com • 1.833.906.1402

Photo : Tremblant - Kevin Lemaire



Photo : Isabelle Michaud



Photo : Jordan Manoukiann

Festival du film de montagne de Banff

28 janvier à Saint-Eustache, 13 et 14 février à Saint-Jérôme et 1^{er} mars à Mont-Tremblant

Le Festival du film de montagne de Banff est de retour encore une fois cette année pour sa tournée québécoise et s'arrête dans plusieurs villes de la province. Cet événement met en lumière des courts et moyens métrages créés par des aventuriers audacieux au cœur de lieux sauvages et isolés. Ces récits mêlent exploits sportifs et histoires humaines. Le festival s'arrête dans trois villes des Laurentides : Saint-Eustache, Saint-Jérôme et Mont-Tremblant. banffquebec.ca

Snocross au Complexe ICAR - 1^{er} février

Le championnat provincial de snocross débarque à Mirabel pour la première fois cet hiver! Le Complexe ICAR vous invite à vivre une expérience unique au cœur de l'action le samedi 1^{er} février 2025. Venez assister à une journée remplie de sensations fortes, où les meilleurs pilotes s'affrontent sur une piste spécialement aménagée pour offrir un spectacle inoubliable. Au programme : compétitions de snocross avec des pilotes amateurs professionnels, ambiance festive, restauration et bar, et kiosque de commerçants. icarroute66.com

Ultra-Trail Jackrabbit - 21 février

Évènements TopChrono présentera la troisième édition de l'Ultra-Trail Jack Rabbit. Participez en ski de fond ou à la course en sentier à l'une des durées, soit 12 heures, 8 heures ou 4 heures, durant la nuit au parc régional Val-David-Val-Morin. Cette course a comme objectif d'aider les enfants dans le besoin, au même titre que tous les autres enfants, à l'accessibilité aux sports, que ce soit sous forme d'inscriptions, d'équipements, d'espadrilles ou autres. evenementstopchrono.com

Défi du Parc au parc régional de la Montagne du Diable

21 au 23 février

À la recherche d'un défi personnel ou d'un week-end en plein air avec de la famille ou des amis? Inscrivez-vous au Défi du Parc régional de la Montagne du Diable! Du 21 au 23 février 2025, vous avez 3 jours pour

effectuer 50 km ou 100 km en raquette, ski de fond classique, ski pas de patin, ski nordique ou ski hok.

parcmontagnedudiable.com

La Traversée nocturne à Tremblant - 22 février

Depuis son lancement lors du Festival Rando Alpine en 2015, la Traversée nocturne est devenue le rendez-vous incontournable pour les amateurs de randonnée alpine. Pour la 10^e édition, rejoignez une communauté de passionnés de plein air pour une soirée exceptionnelle alliant découvertes, festivités et défis. Commencez par une ascension complète du mont Tremblant depuis la base sud, pour ensuite dévaler des pistes fraîchement damées, illuminées par la lueur des étoiles. À l'arrivée, célébrez votre exploit avec un souper montagnard chaleureux à la Fourchette du Diable.

tremblant.ca

Viking Loppet de Morin-Heights - 23 février

Le 53^e loppet du Club Viking aura lieu le dimanche 23 février 2025. Cet événement historique offre des parcours compétitifs de 5 km, de 10 km et de 20 km sur le réseau de sentiers de course Skip Sheldon du club. De plus, un parcours de 30 km sera de retour cette année, sur la piste rouge Viking. Vous pouvez vous inscrire jusqu'au 22 février 2025. skiloppet.com

Clair de lune à Sainte-Adèle - 7 mars

L'évènement Clair de lune revient au parc de la rivière Doncaster le 7 mars prochain, de 16 h à 21 h! Venez marcher en crampons ou en raquettes à la lueur de la lune et des étoiles. Les pistes longeant la rivière sur 2 km seront illuminées aux flambeaux pour l'occasion. Au programme : animation, feu de camp, bar, chocolat chaud et nourriture réconfortante. sainte-adele.net

Plusieurs événements dans vos villes!

Tout l'hiver, de nombreuses municipalités de la région offrent des activités et événements gratuits pour toute leur population! Vérifiez le site web et la page Facebook de votre ville pour découvrir les événements à ne pas manquer pour toute la famille et à quelques pas de chez vous.

COUPS DE CŒUR DE L'ÉQUIPE!



Découvrez sans tarder quelques incontournables des Laurentides testés et approuvés par l'équipe!

SKIER À MONT-BLANC

Gabrielle Sarthou, journaliste Info du Nord Sainte-Agathe et Mont-Tremblant

Étant donné que mon conjoint et moi sommes de fervents amateurs de plein air, avec une passion particulière pour le ski alpin, il est clair que notre coup de cœur dans la région soit la station de ski Mont-Blanc. Cette montagne, avec ses 43 pistes, ses deux snowparks, et ses trois versants distincts, offre un véritable terrain de jeu pour les amoureux du ski. Parmi tous les secteurs de la montagne, notre endroit de prédilection reste sans hésitation le versant Nord. Ses inclinaisons généreuses et ses sous-bois envoutants nous incitent, hiver après hiver, à y revenir s'amuser.



CANNELLE ET PECTORAUX

Émilie Constantineau, infographiste

J'adore tellement cette bouffe! Pour une alimentation équilibrée, que vous soyez un grand sportif ou pas du tout actif, les plats préparés de Cannelle et Pectoraux sont tellement bons et nutritifs! Après une randonnée, une activité extérieure ou intérieure ou simplement à l'heure du lunch au travail, savourer ces plats exquis est une récompense. Je les ai adoptés il y a plus de deux ans, et chaque semaine je fais ma petite épicerie de ces plats cuisinés savoureux et riches en goût. Ils sont disponibles dans plusieurs dépanneurs et points de vente des Laurentides. Faites le plein de protéines et bons gras tout en ayant le plaisir de déguster! Bon appétit!

UNE CHOCOLATERIE D'ÉPOQUE NICHÉE SECRÈ- TEMENT DANS UN BOISÉ

**Ronald McGregor, journaliste
Info du Nord Vallée de la Rouge**

La Chocolaterie Secret d'Époque est l'un des bijoux de la Vallée de la Rouge, située au 25, chemin Genêt à L'Ascension, au lac du Gros Brochet. Voilà une entreprise familiale spécialisée dans la confection artisanale de chocolats haut de gamme, et qui offrent un choix de pains, de pâtisseries, de confitures, de gâteaux, et plus encore. Un détour en amène plusieurs autres tellement il y a à goûter! La façade Facebook donne l'eau à la bouche.

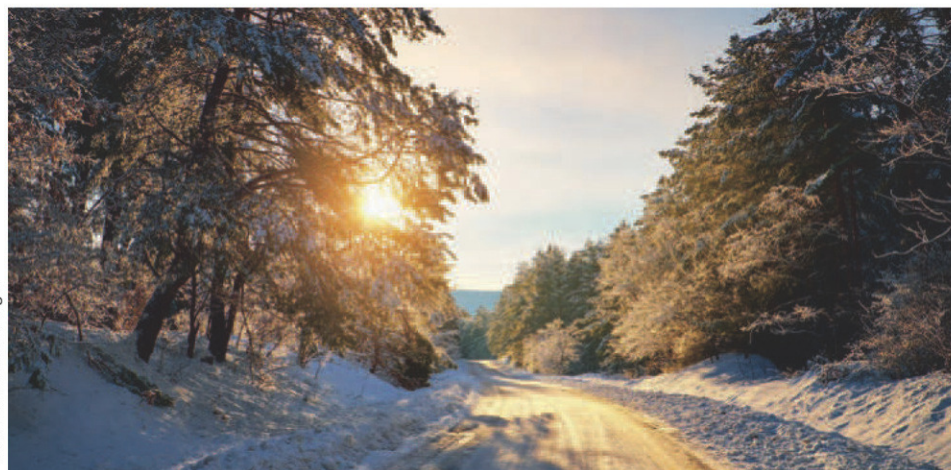


Photo : Ronald McGregor

L'HIVER LAURENTIEN SUR LES ROUTES DE LA VALLÉE DE LA ROUGE

Équipe de la rédaction

L'hiver dans la Vallée de la Rouge, c'est magnifique pas seulement dans les bois, mais aussi sur les routes. Prenez par exemple le chemin des Buses à Nominique. Des paysages qui, à quelques endroits, pourraient faire les frais de cartes postales. Puis, toujours de Nominique, prenez le chemin de Grandes Côtes jusqu'à La Minerve! Revenez ensuite à Labelle et roulez par le chemin de la Gare/chemin des Cascades jusqu'à La Macaza. Suivez les indications par le lac Chaud Est jusqu'au chemin de l'Entrelacs qui vous mènera jusqu'à L'Ascension. De retour vers Rivière-Rouge par la 321, prenez la 117 direction Sainte-Véronique (Rivière-Rouge) et faites le tour du lac Tibériade et revenez par la 321 Sud où vous serez au point de départ à Nominique. Toutes ces belles routes doivent se rouler après une belle tempête de neige : c'est ça les Hautes-Laurentides.



Cette nouvelle rubrique vise à mettre en lumière les actualités locales et gourmandes de la région, pour découvrir de nouvelles adresses, les saveurs du moment et les petits arrêts incontournables! **Par l'équipe de rédaction**

Photo : Catherine Marois - Maison de Soma



Babacool



Maison de Soma

Photo : Catherine Marois



Recto Verso



Rouge Tomate

Babacool lance ses mélanges de chocolats chauds

L'équipe de Babacool a lancé ses nouveaux mélanges de chocolats chauds en poudre, fabriqués à la main avec des ingrédients de qualité. Les quatre variétés - double chocolat, chocolat banane, chocolat menthe et chocolat fraise - offrent des saveurs et goûts rétro, apportant une touche unique et nostalgique à chaque gorgée! C'est dans la petite chocolaterie de Catherine Gendron, à Mont-Blanc dans les Laurentides, que les chocolats chauds Babacool sont assemblés avec amour et créativité. Élaboré avec une base de chocolat noir 64 % de Barry Callebaut provenant du programme équitable de Cocoa Horizons auquel la touche Babacool est ajoutée, chaque sachet de 150 grammes contient 4 généreux chocolats chauds.

babacool.ca

Rouge Tomate : Café de jour, buvette de soir

Le café et épicerie fine Rouge Tomate sur la rue Principale à Saint-Sauveur se transforme en buvette en soirée! Café de jour, buvette de soir, c'est ce que propose cet incontournable depuis le mois de décembre. Rouge Tomate a procédé à des rénovations cet automne et propose un nouvel espace intérieur pour prendre un verre et partager des plats.

210, rue Principale, Saint-Sauveur • rougetomate.ca

Maison de Soma : 3^e meilleur nouveau restaurant au pays selon Air Canada

La Maison de Soma à Mont-Tremblant se classe au troisième rang du palmarès annuel des 10 meilleurs nouveaux restaurants au pays d'Air Canada, après Sabayon à Montréal et Mhel à Toronto. La Maison de Soma propose une table de saison, nichée au cœur d'une ferme diversifiée. L'équipe met de l'avant une cuisine élaborée à partir d'ingrédients issus de sa production agricole et de cueillettes faites sur ses terres. Pour eux, la créativité n'a pas de limites.

380, chemin Paquette, Mont-Tremblant • maisondesoma.com

Recto Verso finaliste pour le Prix restaurateur d'Aliments du Québec

Aliments du Québec a dévoilé les trois restaurants finalistes de l'édition 2024 du Prix restaurateur dans le cadre de son programme de reconnaissance Aliments du Québec au menu. Parmi les finalistes, on retrouve le restaurant Recto Verso à Sainte-Adèle qui propose depuis 2005 une expérience immersive où forêt, jardin et savoir-faire se rencontrent. La vision du chef propriétaire Bruno Léger met en valeur des ingrédients locaux et de saison, soigneusement choisis pour exprimer les saveurs des Laurentides.

814, chemin Pierre-Péladeau, Sainte-Adèle • rectoverso.ca



TRINQUER LOCAL

Qu'ils soient vigneron, cidriculteur, microbrasseur ou distillateur, les créateurs de boissons festives, alcoolisées ou pas, sont nombreux dans nos régions. Cultivant la terre pour y produire raisins, pommes et autres fruits, céréales, miel, sirop d'érable, houblons ou aromates entrant dans leur composition, ces artisans de la fête mettent le terroir en valeur, usant de savoir-faire ancestral et parfois de procédés complètement innovateurs. **Par Geneviève Quessy**



Les visites, sur les lieux de production, planifiées un samedi après-midi ou sur la route des vacances, offrent de belles occasions de découvertes. Même l'hiver, des vignobles sont ouverts, accueillant les visiteurs pour un vin chaud autour du brasero!

Heureux de faire découvrir leur métier, les producteurs se font un plaisir d'ouvrir leurs portes pour des visites guidées du champ ou du chai, et la dégustation commentée de leurs produits.

Se rendre sur place permet de découvrir de petits trésors, parfois vendus uniquement à la propriété. C'est aussi un geste qui contribue à l'économie locale et à l'esprit de communauté.

Voici quelques produits et leurs créateurs à découvrir sur la route des Laurentides.

Darragon des bois du Domaine Lafrance

Créé au Domaine Lafrance de Saint-Joseph-du-Lac, à partir des pommes du verger familial de trois générations, le Darragon des bois est un cidre vieilli gazéifié aux bulles franches.

Composé d'un assemblage de pommes McIntosh et Spartan, il est vieilli pendant six mois en fût de brandy de pommes, ce qui lui confère des arômes de chêne, de vanille et de pomme caramélisée.

Ce produit unique et original se déguste bien en apéro, seul ou accompagné de croustilles, charcuteries ou fromages.

Producteur de pommes depuis plus de 100 ans, le Domaine Lafrance produit des cidres, cidres de glace, mousseux et spiritueux à partir des fruits de son verger. On trouve dans sa boutique de nombreux produits gourmands de toutes sortes et un nouveau bistro offre des dégustations et un menu varié sur la thématique des saisons. Le Domaine Lafrance est ouvert à l'année.

domainelafrance.com

Beez Pomme de la ferme apicole Desrochers D

Fabriquée par la ferme apicole Desrochers D, la Beez Pomme est un surprenant prêt-à-boire aux arômes naturels, conçu de manière artisanale.

Cette boisson à base de vin de miel non filtrée contient simplement des pommes et du miel.

La plus grande partie des pommes, soit 80 %, est constituée de pommes sauvages des Hautes-Laurentides, et le reste des pommes provient de la Cidrerie Chemin des Sept, située à Saint-Jean-Baptiste, en Montérégie. Le tout est additionné d'un miel d'été brut de chez Miels d'Anicet de Ferme-Neuve, voisin et grand collaborateur de la ferme Desrochers D.

Tout léger, ce spritzer du terroir aux bulles délicates se distingue par son pétillant naturel, et ses doux arômes de pommes, légèrement acidulés.

La ferme apicole Desrochers D a été fondée en 1978 par Marie-Claude Dupuis et Claude Desrochers à Ferme-Neuve. Depuis ce temps, ils tra-

vallent à élaborer des vins de miel, certifiés biologiques depuis 2003. Leur fille Aline est devenue co-proprétaire de la ferme et leur fils Anicet a fondé l'entreprise Miels d'Anicet, située juste à côté.

desrochersd.com

La Remontée de Shawbridge

Blanche comme l'hiver, La Remontée est une bière forte titrant 7 % d'alcool. De style blanche impériale, elle est faite de grains et de houblons provenant à 100 % du terroir québécois.

Traditionnellement distribuée en hiver, cette bière brassée à Prévost par la Microbrasserie Shawbridge est un hommage au premier remonte-pente en Amérique du Nord, ayant pris place à Shawbridge, petit hameau désormais fusionné à Prévost. Cette innovation des années 30 a définitivement révolutionné le domaine du ski!

Fondée en 2018, la Microbrasserie Shawbridge est située juste à côté de l'ancienne gare de Shawbridge, le long de la piste cyclable du P'tit Train du Nord. Ses installations sont bien plus qu'une salle de brassage de bière! Dénommé l'Usine du bon vivant, l'endroit est à la fois un centre de transformation alimentaire, un espace de restauration fédérateur et apprécié de la communauté locale, et un endroit pour s'approvisionner en toutes sortes de gourmandises.



Son équipe passionnée y fabrique des pizzas cuites au four à bois, servies sur place au restaurant, et distribuées dans plusieurs épiceries de la région. On peut déguster les bières de Shawbridge sur place et les acheter pour emporter au P'tit magasin, où l'on trouve également une foule de produits locaux, dont de fabuleux gelatos fabriqués sur place. Ce tour gourmand ne serait pas complet sans mentionner les charcuteries faites maison, dont une charcuterie type viande des Grisons, du jambon fumé à l'érable, divers saucissons et de la coppa.

shawbridge.ca

Passionnée de culture et d'agriculture, **Geneviève Quessy** se destinait dès l'enfance au journalisme culturel et agricole. Aussi, avant même d'entamer ses études en journalisme, elle a étudié l'agriculture biologique, puis l'histoire de l'art, la littérature et le cinéma. Sa passion ne faiblit pas! Passionnée par le terroir et le territoire, elle parcourt le Québec d'est en ouest, pour mettre en lumière les artisans du bonheur et leurs créations gourmandes.

L'INCONTURNABLE
DES LAURENTIDES !

LA BRASSERIE

409, RUE DE SAINT-JOVITE, MONT-TREMBLANT
819 717.4141

>1273389

DEPUIS 1941
CONSTANTIN
famille & tradition

SAISON DES SUCRES 2025
DU 14 FÉVRIER AU 27 AVRIL
Salle à manger ouverte du mardi au dimanche

BOUTIQUE OUVERTE 7 JOURS - DE 9H À 17H • CONSTANTIN.CA • 450.473.2374

TOURISME LAURENTIDES

DECOUVREZ NOS BOÎTES REPAS DE
CABANE À SUCRE
De notre érablière à votre table

>1272930



PARENTHÈSE DE DÉBUT D'ANNÉE

Retraite. Action de se retirer de la vie active. Cette définition ne concerne pas que les gens qui terminent leur carrière, mais aussi tous ceux qui ressentent le besoin de plus en plus fréquent de rester aligné avec soi, dans un monde où le temps semble être une denrée aussi manquante que précieuse. **Par Catherine Verdon**

Le cliché de janvier, c'est de rappeler le moment idéal pour les résolutions. Mais quand on lie celles-ci à l'introspection, créer une vie qui reflète nos valeurs ne sera jamais cliché ou sans importance, ni réservé qu'au début d'année. Ralentir permet d'avoir une vision plus claire de ce qu'on souhaite installer. Pas seulement pour l'année qui s'amorce, mais comme mode de vie. Et pour se faire, un moment de recul et du temps propice à l'intériorisation est bénéfique. Un moment avec soi-même, qui peut être également vécu en couple ou avec un ami qui a le même objectif.

Le but? Bien identifier nos valeurs et nos besoins les plus importants, ligne directrice quotidienne qui aide à se ramener sur le chemin choisi quand nos choix s'éloignent d'où l'on désire rester.

Faire une retraite bien-être de quelques jours permet de s'échapper du tumulte quotidien et de se reconnecter à soi-même. Ce temps de pause offre l'opportunité de ralentir, de prendre du recul par rapport aux préoccupations habituelles et de renouer avec ses besoins profonds. La

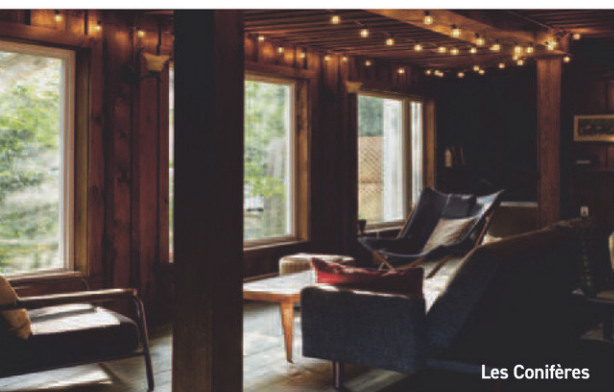
déconnexion du monde extérieur favorise une meilleure écoute intérieure, permettant de clarifier ses intentions, d'apaiser l'esprit et de retrouver de l'énergie. Et il peut autant s'agir d'une retraite organisée (yoga, méditation, ateliers, conférences) que de se retirer un moment dans des lieux propices à la déconnexion où l'on pourra lire, réfléchir, écrire, dormir, marcher, méditer et réaliser un *mood board* qu'on placera bien à la vue chez soi.

L'objectif peut être de se déposer sur son tapis de yoga, de se ressourcer, de s'immerger dans le calme, de ne pas se laisser emporter dans le tourbillon de tout ce qu'on « devrait » vouloir accomplir en ce début d'année, mais plutôt commencer la nôtre avec de l'espace libre, au sens propre comme figuré. En bonus, on découvrira peut-être un nouvel endroit à travers un lieu qui inspire et permet de s'évader complètement de notre environnement habituel.

Les bienfaits d'une telle retraite sont nombreux : réduction du stress, amélioration de la concentration et renforcement du bien-être mental



Idolem Saint-Sauveur



Les Conifères



Spa Le Finlandais



Kio-o

et émotionnel. C'est également un moment propice à l'apprentissage de techniques de relaxation, de méditation ou de pleine conscience, qui peuvent ensuite être intégrées dans la vie quotidienne.

Alors que tout le monde parle de résolutions, on peut choisir de ne pas commencer les premières semaines de l'année « en force » et dans une action étourdissante.

PROPOSITIONS DE PARENTHÈSES

Une heure

On se dépose sur son tapis de yoga. Le magnifique studio Idolem Saint-Sauveur, ouvert à la fin 2024, offre une expérience unique de yoga chaud comme seuls les studios Idolem savent le faire (aussi présents à Saint-Eustache, Blainville, Bois-des-Filion, Saint-Jérôme, Lorraine). Le studio Alexandra Yoga est un véritable havre de paix vous liant à la nature. On a envie de déménager sur place tellement tout est pensé pour qu'on se sente serein, grâce à l'ambiance chaleureuse et remplie d'énergie positive. Alexandra, la fondatrice, est ce que j'aime appeler « une belle humaine ». Le Shed Studio, à Morin-Heights, avec ses trois grandes fenêtres avec vue sur la rivière, vous donnera l'impression de pratiquer le yoga à l'extérieur en pleine nature! Trois coups de cœur pour ralentir.

Une journée

Quoi de mieux qu'une journée au spa pour relaxer, faire le vide, réfléchir, siester et écrire, confortablement installé dans les aires de détente. On retrouve de nombreuses adresses dans les Laurentides. Le Strøm spa nordique à Saint-Sauveur, le spa Le Finlandais à Rosemère, l'Amerispa Spa Nordique et le Spa Ofuro à Morin-Heights tout comme

le Scandinave Spa Mont-Tremblant sont des établissements qui vous promettent une expérience de pleine détente.

Séjour

Le Couvent Val-Morin propose régulièrement des séjours uniques de bien-être sous différentes formules. Cet endroit épuré et paisible aux abords de la forêt laurentienne est tout désigné pour ce type d'expérience à vivre. Déposer ses valises au Couvent Val-Morin, c'est s'offrir la gigantesque forêt des Laurentides, les sons de la nature et du ressourcement.

Kio-o est un centre de ressourcement unique, situé au cœur d'un domaine de 125 acres. L'atmosphère calme, le lac privé, la vue splendide de la falaise, la montagne et les sentiers font de l'endroit un lieu d'une beauté exceptionnelle qui incite au calme et à la détente profonde. Le silence, l'air pur de la montagne et le contact direct avec la nature sont des sources d'inspiration continues. On y vit différentes retraites et ateliers thématiques, à l'année.

Le site retraitesdeyoga.com vous propose un éventail de retraites de yoga qui transforment le corps, l'esprit et l'âme, dont plusieurs dans les Laurentides.

Chez Les Conifères, en avril et mai prochains, on profite de la promo en semaine « télé-travail repos et calme » pour s'évader en nature à petit prix. Les petits plus : jacuzzi quatre saisons, Wi-Fi performant, salle commune entièrement vitrée avec vue sur les cascades, accès facile aux sentiers de randonnée, studio extérieur pour le yoga, la méditation ou autre workout (pratique autonome), accès à la baignade en rivière / « cold plunge ».

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.

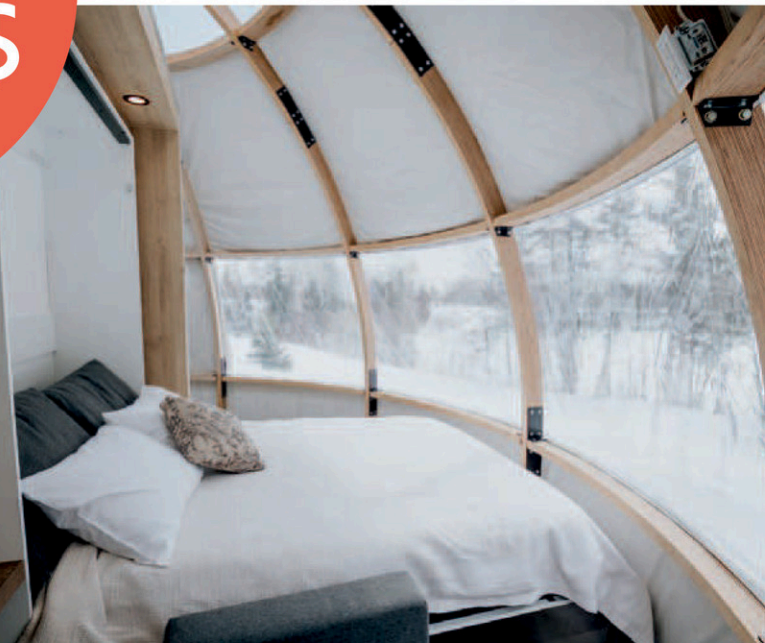
CONCOURS

LA PRESSE
TOURISTIQUE X



Valeur
totale de
1 300 \$

Photos : Genevieve Lagrois photographie



GAGNEZ une escapade hivernale à la Station Boréale en Abitibi-Témiscamingue

Inclut : 3 nuitées pour 2 personnes dans un dôme, 2 paires de raquette pour les 3 jours, 2 tasses souvenir, 3 forfaits déjeuners (1 panier déjeuner par jour dans le dôme) et 1 kit de 5 à 7 (fromage/pain/pâté) incluant une bouteille de vin.

Pour les détails et pour participer
lapresstouristique.ca/escapade-hivernale-station-boreale/

