

LA PRESSE TOURISTIQUE

Laurentides | Été 2024 | GRATUIT

LE TOURISME RESPONSABLE EN FAMILLE

Bonnes adresses
approuvées par pitou

Vanlife : plaisirs et illusions

Microaventures de proximité
sur deux roues

UNE PROPRIÉTÉ DE
MÉDIALO



UN MAGAZINE SAISONNIER INSPIRÉ ET INSPIRANT!

Être la rédactrice en chef d'un magazine de contenu touristique régional, exclusif et original en 2024 est un réel privilège. Je ressens une grande fierté, mais aussi une importante responsabilité envers vous cher. re lecteur. trice de cette première édition de La Presse Touristique en format magazine.

Œuvrant dans le milieu touristique québécois et le journalisme depuis plusieurs décennies, je me ferai un point d'honneur à chaque saison de vous faire découvrir les actualités, tendances et bonnes ressources dans les domaines du plein air, de l'agrotourisme, du bien-être et de la culture.

Dans cette édition estivale, les journalistes professionnels et chroniqueurs spécialisés qui composent l'équipe partagent avec vous, en mots et en images, des rencontres humaines, des expériences inusitées et des destinations coups de cœur.

En étroite collaboration avec les acteurs de l'industrie, les particularités du territoire sont mises en valeur dans des entrevues, des récits, des portraits, des photoreportages.

Curieuse, créative, inclusive, écoresponsable et ouverte d'esprit, La Presse Touristique a pour mission d'informer avec rigueur et d'inspirer les citoyens et les visiteurs à explorer et à sortir des sentiers battus.

Nous vous invitons à naviguer sur notre site Web lapressetouristique.ca qui met en valeur le contenu régional, mais également les articles et chroniques de plusieurs de nos belles et singulières régions québécoises.

Bonnes découvertes!

Sandra Mathieu,
rédactrice en chef



SOMMAIRE

Laurentides | Été 2024 | Gratuit

En couverture : Véritable paradis sur l'eau, le parc national du Mont-Tremblant ne compte pas moins de quatre chutes à découvrir lors de votre prochaine sortie en plein air. La Chute-du-Diable est accessible par des sentiers en randonnée pédestre qui sont parfaits pour la famille. Des belvédères d'observation vous permettront d'admirer ce spectacle qui impressionnera petits et grands. **Photo couverture :** Tourisme Laurentides

04 Bonnes adresses
approuvées par pitou

07 Bivouaq lance le
projet Plein air pour
tous. tes!

08 Tourisme responsable
en famille

12 Coups de cœur de
l'équipe

14 L'esprit d'aventure...
à proximité

18 Sur la route des
nouveau-tés

21 À la découverte de la
Montagne d'Argent

26 Une vitrine pour nos
festivals artistiques

28 Vanlife : plaisir
et illusions

31 Maison de Soma
récolte les honneurs

32 Partir en quête de
notre bien-être



08



21



28

LA PRESSE TOURISTIQUE

lapressetouristique.ca

MÉDIALO

7750, boul. Cousineau, bureau 103
Saint-Hubert
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

Directrice des ventes régionale :

Élise Léonard

Collaborateurs :

Catherine Verdon Michel Therrien

Lisa-Marie Therrien Yves Ouellet

Mylène Laplante Jonathan B. Roy

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 :

Distribution Martin Paquette

Plus de 100 points de dépôt

MÉDIALO

RS RÉSEAU SÉLECT
PARTENAIRES MÉDIATIQUES

Nous reconnaissons
l'appui financier du
gouvernement du Canada

Canada

Québec





TONGA LUMINA

VIVEZ UNE AVENTURE MULTISENSORIELLE EN SON ET EN LUMIÈRE.
RÉSERVEZ VOS PLACES DÈS MAINTENANT!
OUVERTURE LE 21 JUIN

*EXPERIENCE A MULTISENSORY ADVENTURE THROUGH LIGHT AND SOUND.
BOOK YOUR EXPERIENCE NOW!
OPENING JUNE 21*

TONGALUMINA.CA

UNE CRÉATION DE / CREATED BY

**MOMENT
FACTORY**



BONNES ADRESSES **AMIES DES CHIENS!**

Envie de découvrir des paysages montagneux, de vivre de superbes randonnées en forêt, de profiter d'une terrasse au pied des montagnes, ou d'y faire du shopping, le tout accompagné de votre meilleur ami canin? Voici quelques adresses à retenir pour vivre une escapade *pawrfaite* avec poilu.

Par Mylène Laplante





Camping Domaine des Cèdres

OÙ DORMIR

Voici quelques hôtels de la région qui acceptent les animaux de compagnie : Microtel Inn-Mont-Tremblant, Grand Lodge Mont-Tremblant, Fairmont Tremblant, Le Viking Resort & Marina. Côté glamping et camping, il y a aussi de belles options.

Camping Domaine des Cèdres - Brébeuf

Vous cherchez une place aussi bien pour les enfants que pour toutou, vous serez comblé dans la section plus boisée. Vous pouvez aussi séjourner au bord de l'eau ou même directement sur la plage. Un parc à chien est à votre disposition, près du parc d'amusement des enfants, pour les moments de dépenses d'énergie pour tout le monde. Un côté de la plage permet la baignade de nos amis à quatre pattes, avec assez d'espace pour les laisser courir. Il y a même une station de lave-toutou à la sortie de la plage. Il est également possible d'y aller simplement pour la journée, afin de profiter de la plage.

www.campingdomainedescedres.com/

Dômes Asträ - Notre-Dame-du-Laus

Voilà l'expérience glamping à son meilleur. C'est l'endroit idéal pour se détendre au bord de la rivière tout en participant à des activités de randonnée dans la forêt. www.domesastra.ca

OÙ MANGER

DRUP café boutique

Ce charmant petit café-boutique se trouve sur la rue principale de Saint-Sauveur. Pas le choix d'y faire un arrêt dès qu'on est dans le coin. Les chiens y sont super bien accueillis sur la terrasse : gâteries et bol d'eau. Aussi le concept des sachets à infuser DRUP vous permettra de découvrir une nouvelle façon de faire votre café lors de votre prochaine randonnée avec pitou! coffeedrupalca

RODÉO FEST MONT BLANC

VENDREDI 20 SEPTEMBRE

SAMEDI 21 SEPTEMBRE

MATT LANG SAMEDI 21 SEPT.

FRANCIS DEGRANDPRÉ VENDREDI 20 SEPT.

16:00 À 23:00
1006, rte 117
Mont-Blanc

Prévente de billets
skimontblanc.com

MILOT LAND SINCE 2010

PEPSI

ZONE DE JEUX / FOOD TRUCK / DANSE EN LIGNE
FREESTYLE MOTOCROSS BEN MILOT
MONTE DU VEAU / MONTE DU BOUVILLON
MONTE DES TAUREAUX JUNIORS
MONTE DES TAUREAUX
MONTE DES CHEVAUX SANS SELLE
MONTE DES CHEVAUX AVEC SELLE

PARTOUT AVEC PITOU

Le Buck St-Sau - Saint-Sauveur

Dans ce resto-bar au cœur du village, vous avez le droit de manger accompagné de votre chien, sur la terrasse bien sûr. Plusieurs amis à poils l'ont essayé et c'est approuvé.

Casse-croûte À la belle Étoile - Brébeuf

Situé tout près du camping Brébeuf, l'endroit est super accueillant pour les chiens. Même un petit bar leur est dédié. Il faut vraiment goûter leurs burgers, ils sont succulents.

QUOI FAIRE

Maison Lavande - Saint-Eustache

Incontournable de la saison lors de la floraison, la beauté des lieux vous charmera et je dirais même vous apaisera. Votre pitou pourra parcourir les champs de fleurs, emprunter le petit sentier à vos côtés et même flâner dans la boutique. Pas besoin de vous dire que le décor est parfait pour prendre des photos de nos petits amours à quatre pattes. maisonlavande.ca

Ferme Du coq à l'âne - Huberdeau

Cette ferme familiale vous accueille afin de rendre visite à tous leurs animaux. Avez-vous déjà baladé un âne ou nourri des petits canards? Après avoir payé votre entrée, vous pourrez vous promener sur leur terre agricole et en apprendre sur l'histoire des animaux de la ferme. Peut-être re-



Photo La Maison Lavande

partirez-vous avec un nouveau petit poilu, quelques-uns sont en adoption. Étant au bord de la rivière rouge, vous pourrez profiter de l'île privée de la ferme pour faire trempette. À vous de voir si vous voulez faire vivre une expérience campagnarde à votre chien.

www.ducoqalanesdeslaurentides.com/

Une petite rando

La région est remplie de supers spots pour la randonnée dont plusieurs acceptent les chiens en laisse. En voici quelques-uns déjà approuvés par plusieurs toutous : parc régional Montagne du Diable, parc national du Mont-Tremblant et parc de la rivière Doncaster.

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, par amour des chiens, mais aussi pour aller à la rencontre de gens comme eux.

CENTRE NAUTIQUE PIERRE PLOUFFE TREMBLANT INC.
Toujours le goût de l'eau!
Enjoy your summer!

VOILES / SAILS
NON-MOTORISÉ / NON-MOTORISED
MOTORISÉ / MOTORISED

CATAMARAN
PÉDALO / PEDAL BOAT
ICEBERG GEANT
L'AMAROK / SMALL MOTORBOAT
PONTON / PONTOON
COACH DE SURF

PLANCHE «SUP»

LOCATION D'EMBARCATIONS & ACTIVITÉS NAUTIQUES
WWW.TREMBLANTNAUTIQUE.COM • 819 681-5634 • 1 888 681-5634
BOAT RENTAL & WATERSPORT ACTIVITIES

>1261883

PARC de la Rivière Doncaster

ÉVASION EN PLEINE NATURE
RANDONNÉE PÉDESTRE - PÊCHE EN RIVIÈRE

4672 CHEM. DE LA DONCASTER, SAINTE-ADELE
(514) 718-6686

>1249760

BIVOUAQ LANCE LE PROJET PLEIN AIR POUR TOUS.TES!

L'organisme BivouaQ, coopérative de solidarité qui organise des aventures inclusives en plein air, lance un grand projet pour les passionné(e)s de plein air de partout au Québec : Plein air pour tous.tes. **Par L'équipe de rédaction**

Le projet consiste au développement d'antennes régionales composées de mordu(e)s de plein air avec et sans handicap, sur 11 régions administratives de la province, dont les Laurentides.

Ces communautés de pratique

de plein air, animées par un ambassadeur ou une ambassadrice bénévole en région, agiront comme des groupes de plein air avec lesquels il sera possible de fréquemment participer à des sorties inclusives à proximité de chez vous! D'autres antennes verront également le jour avec le temps!

Vous voulez devenir ambassadeur?

BivouaQ est à la recherche d'ambassadeurs et d'ambassadrices pour compléter ses antennes. Un groupe Facebook pour chaque antenne a été créé. Ces différents groupes Facebook serviront comme plateforme d'échange entre les participants d'une région pour partager des idées de sorties, faciliter la pratique d'activités entre amis ou en famille et y présenter les journées organisées.



Photo BivouaQ

Ce projet structurant, inclusif, intergénérationnel et fondamentalement humain a pour but de faire bouger les Québécois et Québécoises dehors en plein air, et ce, à l'échelle de la province.

Pour plus d'information sur le projet :

www.bivouaq.ca et la communauté des Laurentides : www.facebook.com/groups/bivouaq.laurentides.

GROUPE
CONTANT **SEA-DOO**

5 **SUCCESSALES**
POUR MIEUX VOUS SERVIR

TOUJOURS DE

20 À

60%

DE RABAIS

ÉNORME INVENTAIRE DE

PIÈCES, ACCESSOIRES
ET VÊTEMENTS

SUR LES COLLECTIONS
NON-COURANTES

PRÉPAREZ-VOUS POUR L'ÉTÉ!

SERVICE

PIÈCES

MÉGA BOUTIQUE

VÉHICULE

FINANCEMENT

© 2024 Bombardier Produits Récréatifs Inc. Tous droits réservés. MC et le logo BRP sont des marques de commerce de Bombardier Produits Récréatifs inc. ou de ses sociétés affiliées.

LE TOURISME RESPONSABLE EN FAMILLE

L'écotourisme est désormais un incontournable dans le domaine des voyages et des activités, offrant une perspective précieuse sur la préservation de notre planète pour les générations futures. Mais comment pouvons-nous initier nos enfants à cette approche écoresponsable?
Par Lisa-Marie Therrien



Tout commence par une définition simple de l'écotourisme : voyager de manière responsable, en protégeant l'environnement et en soutenant les populations locales. Le *slow travel* est devenu une tendance prisée des familles qui recherchent des expériences authentiques et respectueuses de l'environnement lors de leurs escapades.

L'équipe de Faventure a parcouru la région pour dénicher des adresses qui allient plaisir et engagement écologique, permettant ainsi aux familles de contribuer à la préservation de la planète tout en sensibilisant leurs enfants.

Des gestes quotidiens au voyage écoresponsable

Intégrer l'écoresponsabilité au quotidien, c'est facile! On peut commencer par des gestes simples comme le tri des déchets, la réduction du gaspillage alimentaire, voire ramasser des déchets lors de nos promenades en famille. C'est une belle façon d'ouvrir la discussion et l'esprit de nos enfants à l'écoresponsabilité. Quand vient le temps de partir en voyage, ils seront prêts à faire de petits gestes pour l'environnement comme utiliser des bouteilles réutilisables, marcher ou utiliser les transports en commun. Ils auront un plus grand respect de la faune et la flore en évitant de polluer, marcher hors des sentiers, cueillir des fleurs ou encore nourrir les animaux.



Photo Lisa-Marie Therrien

L'écotourisme en trois facettes

Aventure Québec offre une mine d'activités d'aventure et de plein air, toutes certifiées par l'Association écotourisme Québec (AEQ). C'est l'occasion parfaite de découvrir notre belle province de manière responsable.

www.aventurequebec.ca

Au Québec, nous avons la chance de déguster une cuisine diversifiée et respectueuse de l'environnement. Les tables champêtres et les initiatives comme Terroir et Saveurs nous permettent de vivre une expérience culinaire écoresponsable. terroiretsaveurs.com

Enfin, n'oublions pas l'aspect culturel de nos voyages. Encourageons l'artisanat local, visitons les musées et participons aux festivals qui promeuvent les transports durables. Plusieurs musées sont gratuits les premiers dimanches de chaque mois. Vous pouvez consulter la liste juste ici : viragedurable.com

J'espère que ces informations vous seront utiles pour planifier vos prochaines vacances écoresponsables. L'éducation de nos enfants aux enjeux de la planète est essentielle pour former des adultes responsables et conscients de leur impact.

Lisa-Marie est la fondatrice de Faventure.com, 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 leurs escapades, tout en leur fournissant les outils nécessaires et la confiance pour le faire.

Découvrez le plus GRANDIOSE des ÉTÉS

Commencez à planifier votre prochaine escapade estivale à Montebello avec notre forfait Plaisirs d'été! Notre paradis estival est le vôtre l'instant d'un séjour! Tennis, golf, kayak, vélo, nous avons une panoplie d'activités à pratiquer.

Fier Membre de ALL - Accor Live Limitless - Vivre sans limites, le programme de fidélisation axé sur un mode de vie d'Accor. ALL.com



Forfait PLAISIRS D'ÉTÉ

HÉBERGEMENT
PETIT-DÉJEUNER QUOTIDIEN
FRAIS D'EXPÉRIENCE EN VILLÉGIATURE
CRÉDIT DE 20\$ AU SPA, PAR PERSONNE
CRÉDIT DE 20\$ AU GOLF, PAR PERSONNE
CRÉDIT DE 20\$ EN NOURRITURE
VISITE AU MANOIR PAPINEAU

Économisez jusqu'à

20%

sur le meilleur tarif
disponible

Taxes en sus

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

Fairmont
LE CHÂTEAU MONTEBELLO

— Voici donc quelques bonnes adresses pour découvrir l'écotourisme des Laurentides. —



**Sainte-Agathe-des-Monts
Tyroparc**

Tyroparc est un parc d'aventures unique en son genre. Vous pourrez vous balancer d'arbre en arbre sur les parcours aériens, défier vos limites sur les mégas-tyroliennes, essayer la randonnée pédestre ainsi que la motoneige et la raquette en hiver. Une expérience haute en plaisir qui saura rendre chaque membre de la famille heureux !

Tyroparc.com



**Mont-Tremblant
La ferme aux petits oignons**

Cette ferme biologique maraîchère offre des produits cueillis frais et de saison, ainsi qu'un petit bistro. Tous les produits de la ferme sont certifiés biologiques et offerts dans leur version la moins emballée possible. Les enfants sont les bienvenus à la ferme et au marché fermier. En saison, ils peuvent s'adonner à la cueillette gourmande de cerises de terre et de tomates cerises (gratuit pour les enfants seulement !)

Auxpetitsoignons.bio



**Oka
Labonté de la Pomme**

Ce verger réinvente complètement la cueillette de pommes. Première Cabane à pomme du Québec et entreprise familiale. Bien plus qu'un site d'autocueillette, Labonté de la pomme se distingue de multiples façons en offrant des paniers à pique-nique décadents, de nouvelles tables champêtres pour la saison 2024. Créés avec leurs produits frais, vous ne serez pas déçus. Réservez-vous une journée complète pour faire le tour!

Labontedelapomme.ca



**Ferme-Neuve
Miels d'Anicet**

Une apiculture avec des valeurs profondes, voilà ce que propose Miels d'Anicet. Tous les gestes posés auprès de leurs populations d'abeilles ont comme but de préserver l'espèce et chaque décision doit minimiser son impact sur l'environnement. La Cantine Pollens & Nectars est ouverte de juin à août offrant une vue imprenable sur la Montagne du diable.

Mielsdanicet.com



**Basses-Laurentides
Découvrez la Route des arts**

La Route des Arts est un véhicule de communication entre le public et les artistes et artisans qui reçoivent les visiteurs dans l'intimité de leur atelier afin de partager leur passion. Une façon extraordinaire de discuter avec les artisans, d'en apprendre davantage sur leur médium et d'initier vos enfants à l'importance de l'art et de la culture locale. De plus, du 13 au 21 juillet, ce sera le 25e anniversaire. Le petit plus pour la famille... l'accès est gratuit !

Circuit.routedesarts.ca

al abitibi-témiscamingue

À ton RYTHME

PHOTOS: © J. BÉGIN, M. GAGNON, M. GAGNON

TOURISME ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

bonjour Québec

Canada

ABITIBI-TEMISCAMINGUE.ORG

MUSÉE MINÉRALOGIQUE
de l'Abitibi-Témiscamingue
à Malartic

Exposition sur la géologie *Geology exhibition*
Collection internationale de minéraux *International Mineral Collection*
Simulation de tremblement de terre *Earthquake simulation*

Visitez l'une des plus grandes mines d'or à ciel ouvert en opération au pays.
Visit one of the largest still operating open-pit gold mines in the country.

Pour information et réservation :
museemalartic.qc.ca
819 757-4677

AGNICO EAGLE
MINE CANADIAN MALARTIC

Québec

PHOTOS : D. Rompré, M.-C. Robert, Musée minéralogique

45 chambres spacieuses
spacious rooms

7 salles de réunion pouvant
accueillir jusqu'à **400** personnes
meeting rooms that can accommodate up to 400 people




Tél. Tel 819 732-5386 | Sans frais Toll free : 1 888 666-5386
hoteleskers.com



Réservation et pour emporter Reservation & take out : **819 732-0167**
Livraison Delivery : 819 834-4419 | st-hubert.com

Situé au centre-ville, votre duo gagnant pour toute occasion! Located downtown, you winning duo for all occasions!

201, avenue Authier, Amos, Qc J9T 1 W1

>1261837





2 spas extérieurs ouverts toute l'année!

- ✓ Chambre sans tapis
- ✓ Plancher chauffant
- ✓ Certifié hypoallergène
- ✓ Internet haute vitesse
- ✓ Établissement écoresponsable
- ✓ Salle d'entraînement
- ✓ Location de kayaks
- ✓ Prêt de vélos
- ✓ Garage chauffé pour les motoneiges
- ✓ Et plus!

Réservez en ligne dès maintenant!
amosphere.com

We speak english!



1031, route 111 Est, Amos | 819 732-7777 | 1 800 567-7777

COUPS DE CŒUR DE L'ÉQUIPE!



Chaque saison, les membres de la salle de rédaction régionale partagent leurs coups de cœur dans la région. Une belle occasion de découvrir ou de redécouvrir les trésors cachés des Laurentides!



MA BELLE MONTAGNE VERTE! **Sabrina Giguère, directrice Web –** **Laurentides**

Un de mes coups de cœurs est sans contredit la randonnée de la Montagne verte à Labelle. Même par grande chaleur, le sentier est toujours agréable, étant partiellement sous les arbres tout au long de la montée. J'adore la faire plusieurs fois par année, pour découvrir comment le paysage change selon les saisons. C'est une assez courte randonnée, à peine plus de 5 km, mais elle vous offre un décor à couper le souffle. Elle vous transporte dans un tout nouveau monde et vous offre un point de vue 360 degrés qui est simplement grandiose. Ces quelques heures me permettent de décrocher et d'apprécier la chance que nous avons d'être dans ce merveilleux coin de pays.



LE BONHEUR GIVRÉ! **Isabelle Houle, rédactrice en chef** **L'Info du Nord**

Je suis allée rencontrer mon équipe de journalistes à Mont-Laurier tout récemment et ma collègue m'a suggéré d'aller prendre un petit repas au Restaurant La Chaumière, excellent petit resto! J'ai été ravie de voir qu'ils annonçaient qu'ils offrent aussi de la crème glacée. Mais attention, pas n'importe quelle crème glacée... celle de la Laiterie des Trois Vallées! Je suis une «fan» finie de son lait. Moi qui vis à Saint-Jérôme, j'en achète tout le temps dans mes épiceries locales. Oh, mais de savoir qu'il existe aussi une crème glacée issue des Trois Vallées, c'est le comble!



LA CÉLÉBRATION SOUS TOUTES SES FORMES! **Sandra Mathieu, rédactrice en chef** **La Presse Touristique**

Les Laurentides sont sans conteste un territoire privilégié pour ses événements au grand air. J'aime saisir l'occasion pour découvrir la créativité sans borne des organisateurs et prendre part à des festivals qui sortent des sentiers battus. Je craque pour le Festival des arts de Saint-Sauveur (24 juillet au 4 août) qui met à l'honneur la danse dans un cadre enchanteur et le festival Flow yoga & son à Val-Morin (2e édition du 9 au 11 août), où le bien-être prend tout son sens. On y fait de belles découvertes zen et des rencontres humaines inspirantes. À mettre à l'agenda!

TROIS STYLES DE VÉLO À PRATIQUER DANS LES PAYS-D'EN-HAUT

Quel type de cycliste êtes-vous : montagnoux, graveleux ou routeux? Débutant, intermédiaire, avancé ou très relax en famille? Quelque soit votre niveau et votre style, vous trouverez chaussures (clippées ou pas...) à vos pieds avec la multitude de parcours situés dans la MRC des Pays-d'en-Haut! L'été étant bien démarré, c'est l'heure de mouliner!

En montagne : 10 réseaux pour tous les niveaux

La MRC des Pays-d'en-Haut propose une belle grande variété de sentiers pour le vélo de montagne : le Mont Avalanche, le parc du Mont Loup-Garou, le parc Basler, le Parc vélo Sommet Saint-Sauveur, le Réseau de sentiers des Orphelins et bien plus. Certains d'entre eux offrent un ou plusieurs points de vue à couper le souffle! Afin de découvrir tous les autres réseaux en montagne sur le territoire et pour visualiser les cartes et le nombre de kilomètres, consultez pleinairpdh.com.

Sur la gravelle : deux pistes cyclables multifonctionnelles (piétons et cyclistes)

Le Parc linéaire Le P'tit Train du Nord, 234 km de légende! Sur le territoire de la MRC des Pays-d'en-Haut, c'est 21 km en poussière de roche compactée que vous pourrez parcourir. En suivant la piste à partir de Sainte-Adèle et Piedmont, vous longerez la rivière du Nord et enjamberez la rivière Doncaster. Un paysage de toute beauté!

Le Parc linéaire du Corridor aérobique, 58 km en pleine nature. Il s'agit d'un trajet très rustique! **ATTENTION** : notez que le pont est fermé au km 10,8 à Wentworth-Nord. Aucun détour possible. Demi-tour obligatoire! Cette année, il est malheureusement impossible de parcourir l'entièreté du circuit d'un bout à l'autre. Il faudra donc choisir son côté : 19 km aller-retour entre Morin-Heights (km 0) et Wentworth-Nord (km 9,3) ou 87 km aller-retour entre Wentworth-Nord (km 14,5) et Amherst (km 58). Au total, c'est 23 km qui peuvent être parcourus dans notre MRC et ce, en pleine forêt enchantée!

Sur la route : cinq circuits cyclables

La Chapelle, le Tranquille 2.0, les Hauteurs, les Huit Villages ainsi que les Raidillons. Tous de niveaux difficile ou très difficile. Mieux vaut donc être expérimenté pour circuler sur ces routes! Les distances : entre 28 km et 66 km. Toutefois, il est possible de combiner plusieurs circuits afin de prolonger votre sortie. Prendre note que deux d'entre eux comprennent une petite portion sur le Parc linéaire Le P'tit Train du Nord dans notre MRC, offrant une surface en poussière de roche très compactée.

Bonus : un mix de gravelle et route

Les circuits Le Lac Notre-Dame (40,9 km) et Le Voyageur 2.0 (55 km), tous deux ayant en commun le Parc linéaire du Corridor aérobique. Ce dernier étant un sentier majoritairement en gravier, nous voulions qu'il soit le noyau central des deux circuits de gravelle et route que nous avons conçu.

Pour visualiser tous les itinéraires cyclables, visitez pleinairpdh.com. Alors, êtes-vous plus montagnoux, graveleux ou routeux? Bon été à vous.



 PLEIN AIR
Pays-d'en-Haut

VIENS PÉDALER EN PLEIN
COEUR DES LAURENTIDES

montagne - route - gravelle - piste cyclable pleinairpdh.com 

L'ESPRIT D'AVENTURE... À PROXIMITÉ!

Que l'on soit dans les hauteurs de l'Asie centrale ou à deux pas de chez soi, l'aventure est un état d'esprit.

Par Jonathan B. Roy

Tadjikistan, Asie centrale

Je pédale vers le nord, en longeant de très près la frontière chinoise – gardée par plusieurs rangs de barbelés – à ma droite. Il fait froid. Toute la journée, j'ai roulé en alternant une main sur le guidon et une main dans mes pantalons pour tenter de me réchauffer. Souffler de l'air chaud sur mes doigts me prive trop d'oxygène à cette altitude, et je perds presque connaissance en l'essayant. J'ai même dû marcher à quelques reprises pour un kilomètre ou deux dans l'objectif de réchauffer mes pieds engourdis.

La noirceur venue, le vent est si fort que je pose ma tente le plus près possible d'un grand rocher pour me protéger. Dans ce paysage dénudé et presque lunaire, aucune végétation ne ralentit les bourrasques. La flamme vacillante de mon poêle met plus d'une demi-heure à cuire mes pâtes. À l'altitude de plus de 4 500 mètres où je me trouve, l'eau bout à moins de 85 °C et réchauffe ainsi moins vite les aliments.

J'attends mon souper avec impatience dans ma tente, sous tous mes vêtements, deux manteaux, ma tuque, et mon sac de couchage. Il se met à neiger.

« L'aventure est un état d'esprit. Elle ne se mesure pas en kilomètres parcourus, mais en la capacité de créer de nouvelles expériences, même en territoire plus connu. »

- Jonathan B. Roy

Québec, Canada

Mercredi soir. Ma conjointe et moi enfourchons nos vélos en direction de la piste cyclable la plus proche de notre domicile. Nous quittons l'asphalte pour la poussière de roche et laissons derrière la circulation automobile pour des arches de feuillus. Après 8 km, nous arrivons à un petit lac, sortons mon réchaud de camping et mon pot pliable en silicone. J'y ajoute de l'eau, les spaghettis et plus tard la sauce.

L'eau clapote, le ciel se colore et les biscuits sont engloutis.

Au retour, par le même chemin, nos lampes frontales éclairent un lièvre et deux chevreuils. De retour à la maison, nous avons l'impression d'avoir vécu toute une fin de semaine en deux heures.

Malgré la différence marquée entre le caractère épique de ces deux aventures, mes souvenirs sont aussi vifs pour l'une que pour l'autre, des années plus tard. On a souvent l'impression que la vie passe plus vite en vieillissant. Ceci en raison de notre cerveau, qui calcule le temps en fonction du nombre de nouveautés et de souvenirs que l'on crée.

Si l'adolescence – ou les voyages – sont si marquants, c'est que la plupart des expériences sont nouvelles. Pour avoir l'impression d'allonger sa vie, il suffit d'y intégrer de petites aventures dans notre quotidien.



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 quatre ans, dans 40 pays sur 3 continents. L'ancien avocat gagne maintenant sa vie à raconter des histoires : en conférences, en vidéo et par écrit. Pour plus d'idées sur presque partout au Québec, consultez sa websérie, *Le bon monde de la Route verte* : www.routeverte.com/webserie/

À découvrir dans les Laurentides!

Il n'y a pas, à mon avis, de territoire plus propice au Québec pour les aventures de proximité que les Laurentides. La région compte des centaines de lacs et foisonne de sentiers pour y accéder, pour un soir de semaine ou toute une journée de fin de semaine.

Au petit village de Saint-Adolphe-d'Howard, marchez jusqu'au sommet du mont Avalanche. La vue y est impressionnante pour une relativement courte montée. Si l'altitude ne vous accroche pas, demeurez au village qui compte quelques plages et points de vue autour du lac Saint-Joseph.

Tout juste au nord-ouest de Saint-Adolphe, la réserve écologique Jack-Rabbit offre plusieurs opportunités d'exploration sans trop s'éloigner de la civilisation.

Le parc linéaire Le P'tit Train du Nord est un incontournable. De Saint-Jérôme jusqu'à Mont-Laurier, les possibilités d'arrêts sont presque infinies. Surtout quand on les combine à tous les sentiers qui partent de cette colonne vertébrale laurentienne et aux nombreux arrêts baignade possibles dans la rivière du Nord. Légèrement moins connu est le corridor aérobique, en partance de Morin-Heights vers l'ouest. Ici aussi, les petits cours d'eau et paisibles lacs offrent une variété de possibilités où passer quelques heures.

Rappelez-vous que l'important n'est pas d'aller loin, ni même à un endroit spécifique, mais plutôt de sortir de son quotidien. Le simple défi de cuisiner au parc voisin ou de pique-niquer à la rivière la plus près nous fait sortir de notre zone de confort. Que ce soit un sport, un hobby, des aliments différents, de nouveaux paysages ou d'agréables rencontres, c'est la nouveauté qui crée les souvenirs aux plus fortes empreintes.



PARC NATIONAL DU MONT-TREMBLANT

Avec personne d'autre qu'eux.

RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT VOTRE SÉJOUR DE CAMPING.

sepaq.com/camping
Camping: #199883, #204234, #199791, #206706

Sépaq
nature humaine

Credit : Mathieu Charland

DOMAINE SAINT-BERNARD

TOURISME LAURENTIDES

VÉLO EN SENTIER • RANDONNÉE • PLAGE
LOCATIONS • HÉBERGEMENT

Mont-Tremblant, 819 425-3588 | domainsaintbernard.org

>1258732

DÉCOUVREZ LES PLAISIRS NAUTIQUES DE L'ÉTÉ

Cet été, plongez dans le monde exaltant des sports nautiques motorisés, une manière idéale de profiter du soleil et de l'eau tout en vivant des aventures inoubliables.

Avec la montée des températures, l'appel de l'eau devient irrésistible. Pour les touristes en quête d'adrénaline et de divertissement, les sports nautiques motorisés offrent une palette d'activités promettant des sensations fortes et des moments mémorables en famille ou entre amis.

Que vous soyez novice ou amateur de longue date, les sports nautiques motorisés comme le ski nautique, la motomarine et la navigation de plaisance offrent des expériences uniques et variées.

Le ski nautique est l'une des activités phares pour les amateurs de vitesse et de voltige. Se lancer à toute allure sur une surface lisse, tiré par un puissant bateau, procure une montée d'adrénaline incomparable. Pour ceux qui préfèrent une approche plus individuelle, la motomarine est l'option idéale. Ces engins rapides et maniables permettent de naviguer librement sur les eaux, offrant à la fois vitesse et contrôle.

Les bateaux de plaisance sont parfaits pour ceux qui veulent profiter du calme et de la beauté des paysages aquatiques. Embarquez pour une journée de détente, explorez des criques cachées, ou organisez un pique-nique flottant avec vos proches.



Le ski nautique est l'une des activités phares pour les amateurs de vitesse.

Photo Adobe Stock

La sécurité étant une priorité absolue, il est important de se munir d'un large éventail d'équipements de protection et d'accessoires indispensables, comme des gilets de sauvetage aux kits de premiers secours, en passant par les systèmes de communication et les GPS marins, tout est pensé pour que votre expérience nautique se déroule sans encombre.

Que vous soyez un aventurier en quête de sensations fortes ou simplement désireux de passer des moments de détente sur l'eau, les sports nautiques motorisés sont la clé de vacances réussies. Explorez toutes les possibilités et préparez-vous à vivre un été inoubliable sur l'eau.

FCONSTANTINEAU
MONT-LAURIER 1 800-567-4574

DISPONIBLE EN LOCATION

- PONTON
- MOTOMARINE
- CHALOUPE
- SPYDER / RYKER
- VTT / CÔTE-À-CÔTE
- PLANCHE À PAGAIE

PRÉPAREZ VOS VACANCES

SEA·DOO

RÉSERVEZ EN LIGNE
WWW.FCONSTANTINEAU.COM

©, MC et le logo BRP sont des marques de commerce de Bombardier Produits Recréatifs inc. ou de ses sociétés affiliées.

L'AUTRE LAURENTIDES :

UN TERRITOIRE D'AUTHENTICITÉ ET D'AVENTURE

Tourisme Hautes-Laurentides revêt officiellement ses habits estivaux sous l'image de L'Autre Laurentides. Cet été, la région se révèle et vous invite à découvrir ses richesses cachées. Partez à la rencontre de L'Autre Laurentides, là où la nature brute et la culture locale se mêlent pour vous offrir une aventure unique et mémorable.

UN TERRITOIRE BRUT ET AUTHENTIQUE

L'Autre Laurentides, situé dans la MRC d'Antoine-Labelle, c'est un territoire brut, entier, autant de paradis intimes, heureusement sauvages... Les vastes forêts, les lacs et les rivières serpentant à travers le paysage forment un décor à la fois sauvage et accueillant. Ici, chaque sentier, chaque plan d'eau est une invitation à la découverte du visage entier et heureusement sauvage des Laurentides.

LES 17 PARADIS INTIMES

La région est composée de 17 municipalités, chacune avec ses propres expériences uniques et authentiques. De Mont-Laurier à Sainte-Anne-du-Lac, de Notre-Dame-du-Laus à Rivière-Rouge, chaque localité propose ses havres de paix, ses «paradis intimes», de l'autre côté des artifices modernes, qui laissent place à la sérénité et à la beauté naturelle.

UN ESPRIT COMMUNAUTAIRE FORT

Plus qu'une destination touristique, L'Autre Laurentides c'est aussi une communauté vivante et dynamique. Que ce soit à travers des rencontres,

des récits ou des balados, les habitants, fiers de leur région, vous feront découvrir les secrets et les histoires qui façonnent cette région leur territoire.

L'AVENTURE DE VOTRE CHOIX

Que vous soyez un aventurier dans l'âme ou à la recherche de tranquillité, L'Autre Laurentides a quelque chose à vous offrir. Randonnées en forêt, balades en canot, pêche à la brunante, ou détente au bord d'un lac, chaque saison apporte son lot de découvertes, des couleurs flamboyantes de l'automne aux neiges immaculées de l'hiver.

UN SÉJOUR INSPIRANT

L'Autre Laurentides inspire par la richesse de son patrimoine naturel et bâti. C'est un lieu où l'on vient pour se ressourcer, pour renouer avec la nature et pour vivre des moments authentiques. Préparez-vous à une immersion totale dans un ensemble parcouru de chemins d'eau douce, immensément forêt, où chaque instant est une invitation à l'émerveillement et à la découverte.



**ÇA
T'INSPIRE?**
Fais dévier ta route

Découvrez

L'Autre
LAURENTIDES

MRC
ANTOINE-
LABELLE

1 888 560-9988  lautre-laurentides.com

Road trip présenté par 

SUR LA ROUTE DES NOUVEAUTÉS

Deux fois par année, l'Alliance de l'industrie touristique du Québec convie les journalistes et créateurs de contenu à la Bourse des médias, un événement prisé par les amoureux du tourisme et les adeptes d'escapades sur les routes de notre belle province. On y découvre les nouveautés de chacune des régions et on y fait de sympathiques rencontres. Plongez sans tarder au cœur des Laurentides en mode estival! **Par L'équipe de rédaction**



3670 Aut. 440-ouest, laval, h7t 2h6 • www.440lavalchevrolet.com • 1.833.906.1402



Faites le vide au Poisson Blanc

Grande nouvelle pour les amateurs de vélo de montagne!

Le groupe les Sommets confirme l'opération du Parc vélo Sommet Saint-Sauveur, anciennement MSS Bike Park, au versant Avila pour la saison estivale 2024! Voilà une belle continuité du projet, qui perdure depuis plusieurs années déjà. Les Sommets travaille en collaboration avec le fondateur du parc afin d'offrir la meilleure expérience aux amateurs de vélo. Du nouveau cette année, c'est la chaise débrayable Express qui vous amène au sommet.

sommets.com

Vague de cirque au Sentier des cimes

Le Sentier des cimes Laurentides à Mont-Blanc et Vague de Cirque présentent le spectacle de haute voltige. Vivez l'extraordinaire avec des acrobates qui vous transporteront dans un enchantement vertigineux et inusité! Avec Là-Haut, un spectacle exclusif créé sur mesure pour la tour panoramique, soyez directement à la hauteur des artistes maîtrisant l'art des prouesses aériennes, et frissonnez en les voyant s'élancer et virevolter à vos pieds. Du 22 juin à la mi-septembre, plus de soixante représentations d'environ 35 minutes sont offertes en matinée et en soirée, ces dernières ayant lieu juste avant le coucher du soleil pour apprécier la beauté du paysage laurentien dans la lumière du soleil couchant. Les places sont limitées. Réservation sur la billetterie en ligne.

treetop-walks.com/laurentides/la-haut

Faites le vide au Poisson Blanc

L'équipe du parc régional du Poisson Blanc dévoilait ce printemps l'œuvre « Faire le vide » qui habille désormais le décor de la halte #22 tout en douceur. Partez à l'aventure en canot et venez contempler cette sculpture conçue par l'artiste Luca Fortin et l'Atelier mock/up.

Poissonblanc.ca

Expérience immersive aux Toits du monde

Rehaussez votre expérience d'hébergement insolite et testez l'initiation à la survie. Partez à l'aventure dans la forêt de Nomingue avec un guide passionné et qualifié, qui vous fera découvrir les plantes utiles à votre survie, construire votre propre abri, observer les traces des animaux et allumer un feu. Cette activité de 2 heures est adaptée aux goûts et aux rythmes de chacun.

lestoitsdumonde.ca

Immersion en plein air au Fairmont Tremblant

La nouvelle terrasse Après-Ski, du Fairmont Tremblant est l'endroit idéal pour profiter à l'année d'une immersion en plein air et prolonger les joies de la journée. Elle offre un accès direct depuis les sentiers pédestres et le village piétonnier, dotée de plusieurs espaces lounges en plein air, elle crée une atmosphère chaleureuse et conviviale pour les rassemblements sous les étoiles. Les clients de l'hôtel pourront aussi profiter du circuit thermal en plein air. Ces installations haut de gamme créent une toile de fond parfaite pour des moments de relaxation et de connexion avec la nature environnante.

fairmont.com/tremblant

AVEC UN REPRÉSENTANT,
C'EST RASSURANT

intact
ASSURANCE

Harmonia
AGENCE AUTORISÉE

agenceharmonia.ca
1 844 277-1212

AUTOMOBILE

HABITATION

ENTREPRISE



Lac-Supérieur

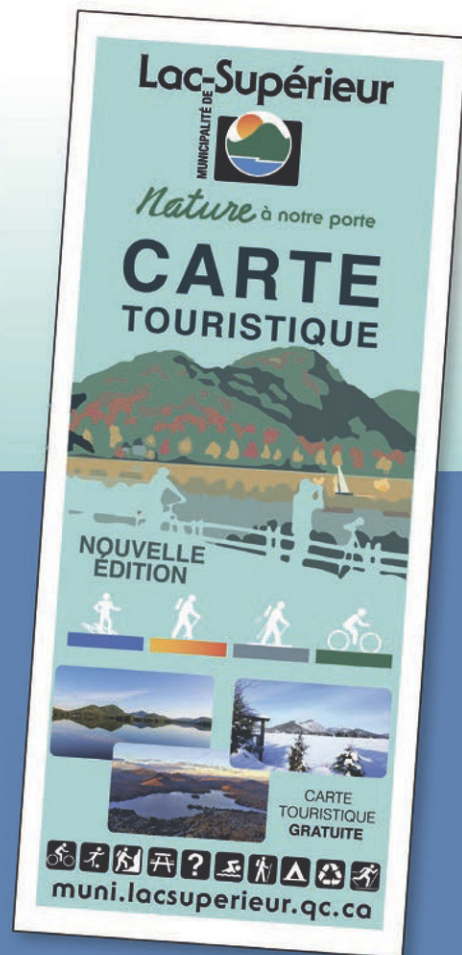
MUNICIPALITÉ DE



Nature à notre porte

CARTE TOURISTIQUE NOUVELLE ÉDITION À VENIR ÉTÉ 2024

Vous pouvez vous procurer notre nouvelle carte gratuitement à la réception de l'hôtel de ville, bibliothèque et commerces de Lac-Supérieur ou sur notre site muni.lasuperieur.qc.ca sous l'onglet loisirs/culture, plein air



LA plus belle terrasse des Laurentides !

Charmant bistro, décor magnifique à vue à couper le souffle sur le Lac Supérieur



OUVERT
TOUS LES
JOURS
de 11h
à 21h30

2 SOIRS DE MUSIQUE PAR SEMAINE TOUT L'ÉTÉ ! PLATS À EMPORTER DISPONIBLES

2212, chemin du Lac-Supérieur, Lac-Supérieur - 819 713-0305
Bistroleloch.com

>1261229

La destination pour dénicher
les plus belles trouvailles cet été!



L'ÉTALAGE
MARCHÉ GOURMAND

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

>1261230

À LA DÉCOUVERTE DE LA MONTAGNE D'ARGENT



Eric La Violette et Yannick Proulx explorent la Montagne d'Argent.

Photo Passionnés de rando

Les créateurs de contenu de la communauté de Passionnés de rando se sont rendus au Parc d'Escalade et de Randonnée de la Montagne d'Argent dans les Laurentides pour explorer ce riche territoire et découvrir les nouveautés et les développements en compagnie d'Anthony Juteau, directeur général du Parc. **Par Eric La Violette**

Le parc de la Montagne d'Argent existe depuis plus de 25 ans et est devenu un favori des passionnés de rando et d'escalade ici et ailleurs. Situé à La Conception, on y trouve une quinzaine de kilomètres de sentiers pédestres.

Le site offre trois boucles différentes, dont certaines font partie d'une érablière. Les sentiers sont très bien aménagés et entretenus. Il y a de magnifiques points de vue sur la région et le lac d'Argent qui est accessible via les sentiers. La baignade est à vos risques car il n'y a pas de surveillance. Les sentiers donnent aussi accès aux sommets des parois d'escalade.

Nouveaux aménagements

La construction de nouveaux escaliers l'automne dernier a permis d'améliorer l'expérience et promet une meilleure pérennité du réseau de sentiers. Les amateurs de défis y trouveront leur compte autant que les familles.

Plusieurs aménagements ont été pensés dans le but d'attirer la clientèle à passer la nuit sur place : emplacements de camping, toilettes, site commun pour feux avec bois gratuit, etc. De plus, il est possible de réserver un des deux refuges : celui de Club alpin du Canada d'une capacité de 6-10 personnes et La Cordée pour 4 personnes. Les refuges et les sites de camping sont exclusivement réservés aux randonneurs et aux grimpeurs en règle ou membres du Parc.

L'escalade en été et en hiver!

Au départ, le site de la Montagne d'Argent s'est fait connaître pour ses parois d'escalade accessibles autant en été qu'en hiver, pour l'escalade de glace, grâce à un système unique de conduites d'eau au sommet des parois. Le site possède plus de 100 voies de niveau 5.3 à 5.13.

Plusieurs formations sont offertes en escalade, ainsi que les services de guide via l'Association des guides de la Montagne d'Argent.

Le saviez-vous? Les chiens sont les bienvenus sur le site, mais les propriétaires doivent respecter les règles en place pour le bien-être de tous.

Tarifs pour l'accès

Randonnée : 7 \$ (pour les moins de 8 ans et 1 \$ pour les 9 à 14 ans)

Escalade : 14 \$ (gratuit pour les moins de 14 ans)

Il est également possible de devenir membre annuel.

Info : www.montagnedargent.com

**POUR VISIONNER
LA CAPSULE VIDÉO :**



Un brin d'histoire

En 1996, une OBNL voit le jour pour accélérer le développement du Parc d'Escalade et de Randonnée de la Montagne d'Argent (PERMA). Grâce à l'implication d'ouvriers de voies et de bénévoles, la Montagne d'Argent est devenue un des sites d'escalade les plus fréquentés au Québec. En 1999, La Cordée offre une aide financière pour agrandir le site avec l'acquisition de parois voisines. C'est ainsi que plusieurs nouvelles voies s'ajoutent à l'offre. En 2008, le PERMA et La Cordée ont cédé leurs droits à la Municipalité La Conception en créant un parc municipal de sports de montagne.

TRUITE MOUCHETÉE : TOUT SAVOIR SUR L'ESPÈCE VEDETTE DES PÊCHEURS QUÉBÉCOIS

J'avais cinq ans quand j'ai attrapé ma première truite mouchetée dans un petit ruisseau coulant derrière notre maison. En tenant ce frétilant poisson dans mes petites mains d'enfant, je me souviens avoir eu le regard illuminé en découvrant ses couleurs et sa physionomie. Le soir venu ma mère me l'avait fait cuire et, dans ma tête d'enfant, j'étais devenu un vrai grand coureur des bois. J'étais loin de me douter à cette époque que ma vie m'amènerait par la suite à organiser et à participer à des centaines d'expéditions de pêche à l'endroit de ce sublime salmonidé. **Par Michel Therrien**

L'omble de fontaine, qui est-elle?

Son nom latin est *Salvelinus fontinalis*, ce qui désigne l'omble de fontaine soit le vrai nom de nos truites mouchetées. Il s'agit d'une espèce souche du Québec et son aire de répartition est très vaste en incluant des secteurs plus nordiques comme dans la péninsule d'Ungava. La truite mouchetée s'adapte bien à la « nordicité » et elle affectionne surtout des températures inférieures à 20 degrés Celsius. Les plans d'eau du Québec regorgent de truites dites sauvages ou sous l'appellation indigènes. Cependant il existe plusieurs piscicultures d'élevages qui procèdent à des ensemencements. Cette espèce vigoureuse et combative est fort appréciée tant comme défi de pêche que dans l'assiette, mais que devons savoir pour en capturer?

Dans la tête d'une truite

Une truite mouchetée mange abondamment et quand on apprend sur elle, on comprend vite qu'elle consomme tous les organismes qui ne sont pas trop grands pour la taille de sa bouche. Son besoin de nourriture fait en sorte qu'elle peut consommer en une semaine une quantité de petits poissons (ménés) égale à 50 % de son poids. Elle consomme des insectes, des sangsues, des vers, des œufs et même des souris. On a déjà trouvé une



DISTRIBUTION **SBC**

La lumière
c'est la vie

- Services personnalisés -

819 623-9050 | distributionsbc.com
1950, boul. A.-Paquette, Mont-Laurier
info@distributionsbc.com
distributionsbc.com





L'auteur avec une magnifique truite mouchetée de 4,3 livres

couleuvre dans l'estomac de l'une d'elles ainsi que des écureuils. Le record de poids pour une truite mouchetée s'élève à 14,5 livres, voilà pourquoi un écureuil qui nage en surface peut être une proie pour elle.

Connaître son régime alimentaire est important car ça nous oriente stratégiquement sur le type de leurres de pêche qu'il faut se procurer. Après en avoir capturée une, je fouille justement dans son estomac pour découvrir ce qu'elle a dévoré et j'adapte mes approches en fonction des trouvailles du jour. Comme la truite affectionne l'eau fraîche nous la retrouvons mieux répartie dans diverses strates de profondeurs au printemps après la fonte des glaces. Puis en juillet et en août quand les lacs se réchauffent elle descend à des profondeurs de 15 à 27 pieds. J'affectionne les endroits sur un lac où j'observe un ruisseau qui se déverse dans une baie. J'obtiens sou-

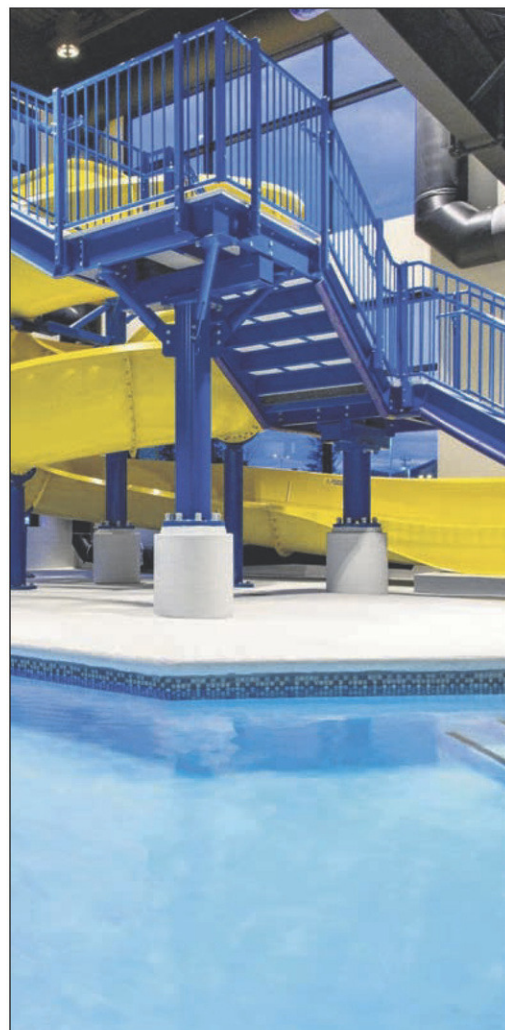
vent de bons résultats sur des pointes et proche d'îlots rocheux où la truite trouvera naturellement davantage de petites proies comestibles.

L'équipement requis

Pour bien ferrer des truites, les marchands spécialisés recommanderont en général l'achat d'une canne dite à action rapide d'une longueur variant autour de six pieds. Personnellement j'aime bien ma canne de cinq pieds et six pouces pour vivre entièrement l'effet du combat. En terme du steamer de moulinet, les modèles de lancer léger dans la catégorie 2 500 à 3 500 sont une bonne référence pour la quantité de fil de pêche que le pêcheur pourra y installer afin de compléter des lancers efficaces et fluides. J'utilise un fil de pêche assez fin affichant huit LB test de résistance car rare seront les truites qui dépasseront le poids de trois ou quatre livres.

En ce qui concerne les leurres à se procurer, il faut savoir mélanger les leurres dits de surface et ceux de profondeur. Tout bon pêcheur de truites devra avoir dans son coffre des cuillères ondulantes qui agiront comme attractif avec un vers, une mouche et même un poisson nageur présenté plus loin à une distance variant entre 24 à 48 pouces. Les micro-jigs (Atomic Teaser) engendrent souvent de belles surprises notamment avec les truites ensemencées et je capture annuellement de grosses truites indigènes à l'aide d'un simple poisson nageur. Pour la pêche à la mouche j'aime bien une mouche noyée ou streamer et j'obtiens des résultats étonnants avec la Woolly Bugger de couleur noire ou olive.

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. Michel a fondé l'équipe Chasse Québec, qui se spécialise dans la production vidéo, la formation et le guidage. www.micheltherrien.com



MICROTEL
BY WYNDHAM

MONT-TREMBLANT

L'HÔTEL FAMILIAL IDÉAL !

RÉSERVEZ UN SÉJOUR DE 2 NUITS
ENTRE LE 1^{ER} JUIN ET LE 31 DÉCEMBRE 2024
ET OBTENEZ:

20%
DE RABAIS!*

*Offre valide du dimanche au jeudi.

- PETIT-DÉJEUNER INCLUS
- GYM 24/7
- PISCINE, GLISSADE ET SPA
- ANIMAUX ACCEPTÉS

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

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





Musique classique et liberté artistique rythment la 26^e édition du Festival Stradivaria

Cette année, le Festival Stradivaria célèbre sa 26^e édition avec une programmation audacieuse et diversifiée. Alexandre Da Costa, directeur artistique, nous dévoile les coulisses de cette édition exceptionnelle.

« Cette édition, elle est absolument époustouflante », lance-t-il. Cette année, le violoniste et chef d'orchestre a souhaité recentrer une partie de la programmation sur des concerts purement classiques, tout en maintenant une ouverture à divers styles musicaux.

« Il n'y a que deux types de musique, la bonne et la mauvaise », note l'artiste. Cette vision inclusive se reflète dans la programmation éclectique du festival, qui mélange le classique avec des genres tels que le jazz et la pop.

Pour atteindre cet objectif, le festival propose des concerts où la présentation et l'interaction avec le public sont essentielles. L'événement Fiesta Mexicaine, parmi tant d'autres, mettra en lumière Antonio Figueora et les Mariachi Figueora, combinant la musique traditionnelle mexicaine avec des influences classiques et le style opératique.

Une vision artistique sans frontières

Parmi les événements phares, on retrouve des concerts classiques tels que les célèbres Quatre Saisons de Vivaldi, interprétées avec la participation spéciale de Yama Laurent.

« Même si on entend souvent ces œuvres, il y a une raison pour laquelle on les aime », pointe-t-il.

Alexandre Da Costa et le Festival Stradivaria offriront au public une version absolument inédite de la grande 9^e symphonie de Beethoven, dirigée par le maestro au violon. Une œuvre mythique dont le 4^e mouvement sera chanté en français sur un texte du poète Louis-Philippe Hébert portant sur la liberté, la paix, la diversité et l'inclusion. Il sera ponctué de chansons populaires, d'opéra et de jazz interprétées par des artistes invités tels qu'Éléonore Lagacé et Michaël Girard.

Écrite à l'origine pour un orchestre complet et un chœur à 100 voix, « c'est une réduction de cette œuvre pour une vingtaine de musiciens et deux solistes », décrit Alexandre Da Costa. Un concert qui s'inscrit dans la « Série Inspiration », qui met en valeur la relève artistique.

www.festivalstradivaria.ca
www.facebook.com/festivalstradivaria



FESTIVAL STRADIVARIA 25^e ANNIVERSAIRE
 Alexandre Da Costa
DE VIVALDI À NEVSKY

<p>STRADIVARIUS À VIENNE</p> <p>Théâtre Le Patriote, Sainte-Agathe-des-Monts</p> <p>SÉRIE GALA</p> <p>16 JUILLET 20 H 00</p>	<p>DEUX AMIS, DEUX MONDES, UN RÉCITAL</p> <p>Théâtre de Lac Brome</p> <p>SÉRIE GALA</p> <p>28 JUILLET 14 H 30</p>	<p>STRADIVARIUS BAROCK</p> <p>Église de Saint-Zénon</p> <p>GRATUIT OU ACCÈS VIP</p> <p>1^{ER} AOÛT 19 H 30</p>
<p>LUCIBELA</p> <p>Église Saint-Jovite, centre-ville de Mont-Tremblant</p> <p>GRATUIT OU ACCÈS VIP</p> <p>18 JUILLET 19 H 30</p>	<p>LES ROMANTIQUES : NEVSKY ET BRAHMS</p> <p>Église Saint-Jovite, centre-ville de Mont-Tremblant</p> <p>GRATUIT OU ACCÈS VIP</p> <p>19 JUILLET 19 H 30</p>	<p>LA 9^E DE BEETHOVEN : DE LUDWIG À CHARLEBOIS</p> <p>Repos Saint-François d'Assise, Montréal</p> <p>GRATUIT</p> <p>4 AOÛT 14 H 00</p>
<p>UN APRÈS-MIDI AVEC BEETHOVEN</p> <p>Espace Théâtre de Mont-Laurier</p> <p>GRATUIT</p> <p>7 JUILLET 14 H 30</p>	<p>FIESTA MEXICAINE</p> <p>Espace Public, centre-ville de Mont-Tremblant</p> <p>GRATUIT, SCÈNE EXTÉRIEURE</p> <p>21 JUILLET 14 H 30</p>	<p>LA 9^E DE BEETHOVEN : DE LUDWIG À CHARLEBOIS</p> <p>Parc des Pionniers, Verchères</p> <p>GRATUIT, SCÈNE EXTÉRIEURE</p> <p>7 AOÛT 19 H 00</p>
<p>4FLAMENCOS</p> <p>la Chapelle du centre communautaire, Labelle</p> <p>GRATUIT OU ACCÈS VIP</p> <p>12 JUILLET 19 H 30</p>	<p>4 SAISONS, VERSION QUÉBEC !</p> <p>Église Saint-Viateur, Outremont</p> <p>GRATUIT OU ACCÈS VIP</p> <p>25 JUILLET 20 H 00</p>	<p>DU 7 JUILLET AU 7 AOÛT</p> <p>FESTIVALSTRADIVARIA.CA</p> <p>1 855 776-4080</p>
<p>ROUE DE FORTUNE MUSICALE</p> <p>Centre Sportif et Culturel de la Vallée de la Rouge, Rivière-Rouge</p> <p>GRATUIT</p> <p>13 JUILLET 19 H 30</p>	<p>4 SAISONS, VERSION QUÉBEC !</p> <p>Église Saint-Louis-de-France, Terrebonne</p> <p>GRATUIT OU ACCÈS VIP</p> <p>26 JUILLET 19 H 30</p>	
<p>INSTRUMENTS DE PRESTIGE EN 300 ANS D'HISTOIRE</p> <p>Église de Nominique</p> <p>GRATUIT OU COCKTAIL VIP</p> <p>14 JUILLET 14 H 30</p>		

Parcours safari de 12 km • Restaurant • Hébergements

Observez la faune et la flore d'Amérique du Nord



Ouvert tous les jours de l'année

parcomega.ca

LA FÊTE NATIONALE
DU
QUÉBEC



RETROUVONS-NOUS À LA
BELLE ÉTOILE

Dimanche
23 JUIN

PLACE LAGNY
2, rue St-Louis



SAINTE AGATHE
DES
MONTS

15 h à 23 h

Dès 15 h - Jeux et animation

20 h 15 - Début des festivités sur scène

20 h 30 - Première partie : Raphaël Laporte

21 h - Martin Deschamps

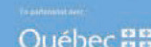
22 h 30 - Spectacle laser

**DES ACTIVITÉS POUR
TOUTE LA FAMILLE!**

- Jeux gonflables
- Ateliers scientifiques
- Bricolages
- Maquillage
- Spectacle laser

RESTAURATION (\$)

- Kiosques de nourriture
- Kiosque de bière et vin



VSADM.CA

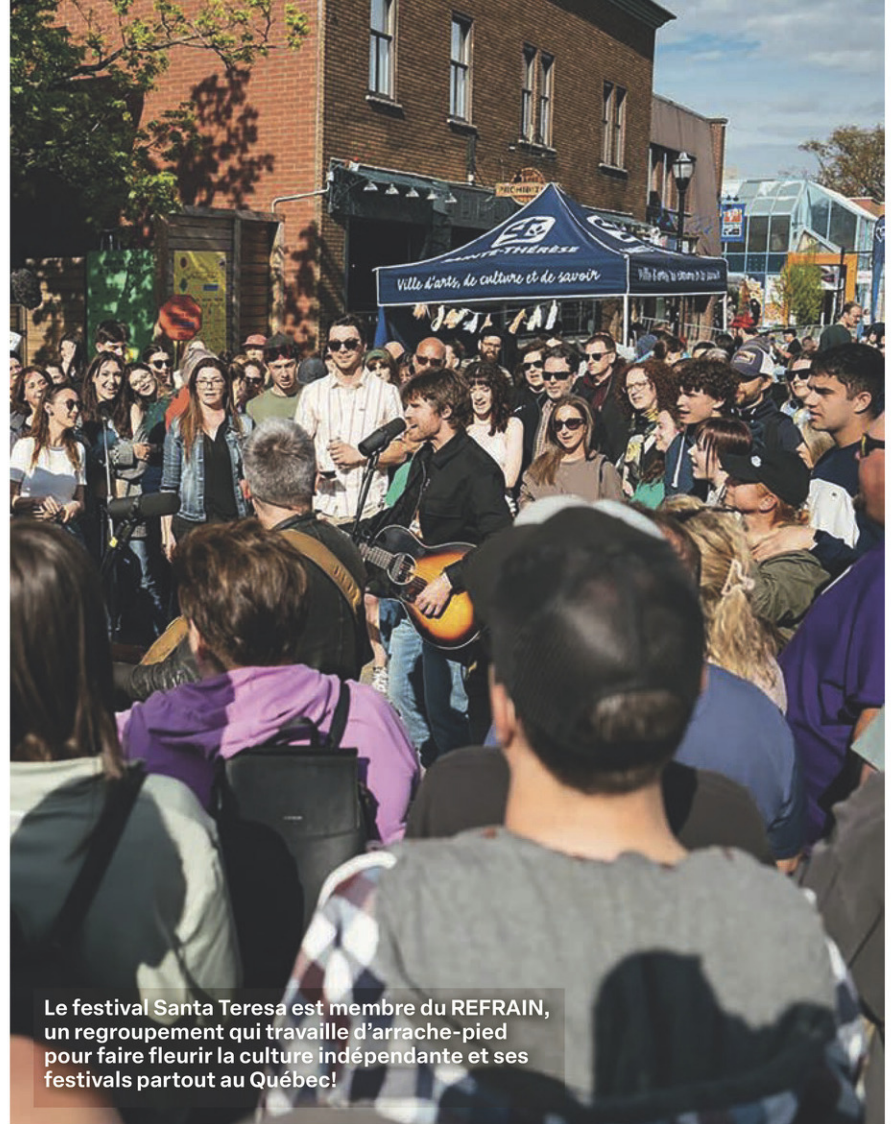


>1260708

UNE VITRINE POUR NOS FESTIVALS RÉGIONAUX ARTISTIQUES!

Le Regroupement des festivals régionaux artistiques indépendants, alias le REFRAIN, est né au cœur de la pandémie dans un élan d'entraide et de solidarité. Aujourd'hui, l'organisme représente plus de 110 festivals dans 16 régions québécoises et réunit annuellement 10 000 artistes et 3 millions de festivaliers. Portrait d'un modèle inspirant! **Par Sandra Mathieu**

Arts numériques, musique, arts du cirque, littérature, cinéma, humour, jeune public... quel que soit votre préférence, il y a des festivals pour tous les goûts sur la plateforme du REFRAIN lerefrain.com. On peut aussi chercher par région et par mots clés : lieux atypiques ou éphémères, écoresponsable, relève, multidisciplinaire... l'art sous toutes ses formes



Le festival Santa Teresa est membre du REFRAIN, un regroupement qui travaille d'arrache-pied pour faire fleurir la culture indépendante et ses festivals partout au Québec!

8 CONCERTS + BRUNCH AU CENTRE MUSICAL CAMMAC • DU 30 JUIN AU 18 AOÛT, 2024

30 juin QUATUOR COBALT Célébrons Hollywood
 7 juillet TAPESTRY Cartes postales de la France
 14 juillet PHAETON PIANO TRIO Musique de chambre
 21 juillet ANNABELLE RENZO Harpe
 28 juillet STICK&BOW Marimba et violoncelle
 4 août PALLADE MUSICA Musique baroque française
 11 août KUDRIAKOVA-SHATALKIN Duo piano
 18 août GIRI KEDATON Musique et danse balinaise

cammac.ca

est à l'honneur. Les collections permettent pour leur part de trouver des événements en lien avec une thématique particulière : Camper et festivaler, Des vues à couper le souffle, Pour les amoureux de la randonnée, Bons vins, bonnes bières, Au bord de l'eau, etc.

Rassembler, valoriser et positionner

Sa directrice générale Dominique Malo porte avec ferveur la mission du regroupement : rassembler, valoriser et positionner les festivals régionaux artistiques indépendants comme des acteurs incontournables d'économie sociale et de développement touristique et culturel québécois. Être un lieu de concertation pour les membres et mobiliser ceux-ci dans leurs démarches d'innovation et de promotion.

« Au-delà des retombées économiques des festivals, nous nous intéressons également à l'impact social, culturel et touristique », explique Dominique faisant référence à un document de réflexion rédigé en 2023 pour documenter les impacts des membres sur plusieurs aspects de la société, ainsi que leurs enjeux.

Toujours en mode solution, l'équipe du REFRAIN espère conscientiser les instances gouvernementales de l'importance des festivals et de leurs besoins grâce à des discussions ouvertes et constructives.

Pour découvrir des festivals à échelle humaine au cœur des communautés : lerefrain.com

Le REFRAIN c'est :

16 régions	17 disciplines artistiques	3 millions de festivaliers chaque année	210 millions de retombées économiques		
111 festivals	10 000 artistes présentés sur scène annuellement	325 employés permanents	2000 employés contractuels	9000 bénévoles	650 jours de festivités

7 JOURS DE FESTIVITÉ • PLUS DE 20 TROUPES ET AUTANT DE PAYS À DÉCOUVRIR

FESTIVAL INTERNATIONAL DE THÉÂTRE DE MONT-LAURIER



LE 10^E VOYAGE *Une scène de rencontres*

5 au 11 septembre 2024

10^e édition présentée par **Double Défi**
info@doubledefi.org
festival.doubledefi.org • Festival.InternationalTheatreMontLaurier

Programme: 

Desjardins
Caisse du Centre des Hautes-Laurentides

CLD d'Antoine-Labelle

Mont-Laurier
naturellement accueillant

>1261962

FESTIVAL ARTS SAINT-SAUVEUR 20/24

Vivre l'art !

24 juillet
ou **4 août**





festivaldesarts.ca

LAURENTIDES

>1259724

LA VANLIFE... PLAISIRS ET ILLUSIONS!

Depuis quelques années, on entend parler de la *vanlife* comme s'il s'agissait d'une nouvelle pratique de camping. Ce style de vie est pourtant presque aussi vieux que le monde. **Par Yves Ouellet**

En réalité, le nomadisme sous la tente est pratiqué par les Amérindiens depuis plus de 10 000 ans. Les soldats romains le pratiquaient dans l'Antiquité sur ce qu'ils appelaient des « campus ». Il faut cependant reculer jusqu'à 1898 pour voir apparaître le mot « camping » pour désigner l'aventure d'aristocrates voyageant en roulotte tirés par des chevaux. Ce qui nous fait naturellement penser aux pionniers de Conquête de l'Ouest américain.

Le camping se démocratise en Europe après 1936 avec l'implantation des vacances payées. On voit alors apparaître des associations et des clubs précurseurs des campings modernes qui voient le jour après les années 1960. Il s'agissait alors d'une forme de retour à la nature avec une dimension sociale de premier ordre. Depuis cette époque, certains adeptes tentent d'échapper aux contraintes du camping organisé afin de vivre des expériences plus fortes, dans la solitude et au milieu d'environnements naturels exceptionnels. C'est ce qui a fait l'heure de gloire du Westfalia!

Le phénomène VR

Personnellement, c'est en *squattant* sur des quais, sur des bouts de plage, sur des caps rocheux et en forêt que j'ai vécu mes plus belles expériences en VR. Cependant, le phénomène a connu une telle explosion de popularité à la fin de la pandémie, souvent dans l'illégalité et le mépris de l'environnement, que la réplique des législateurs municipaux a été cinglante. En interdisant le

stationnement de nuit dans presque tous les espaces publics, on a éliminé en grande partie la pratique de ce qu'on a publicisé comme le « VR en liberté ». La *vanlife* arrive avec le retour du balancier. Nos villes et villages se sont rapidement rendu compte de l'impact économique de ces campeurs qui veulent sortir du cadre tout en ne refusant pas un certain encadrement... Presque toutes nos municipalités proposent aujourd'hui des espaces de stationnement nocturne qui accueillent les amateurs de *vanlife*, la plupart du temps gratuitement afin de les retenir sur leur territoire et de les inciter à y dépenser pour l'épicerie, le carburant, l'entretien de leur véhicule, les attractions touristiques et bien d'autres choses. On les retrouve donc aux abords des parcs, des pistes cyclables ou des stationnements municipaux. On voit aussi apparaître des organismes, comme le très populaire Terego au Québec, qui regroupent les mordus de VR en liberté pour leur proposer des expériences de camping en milieu agricole, chez des viticulteurs, des producteurs de petits fruits, des éleveurs, des fromagers, des microbrasseurs et d'autres.



Les prérequis du vanlifer

Pour pratiquer la *valife*, il faut répondre à un certain nombre de critères. Le plus important d'entre eux est sans doute l'autonomie complète : énergie et toilette principalement. L'expérience est un atout de taille pour contrer l'insécurité qui effraie plusieurs novices, à juste titre. On constate aussi que la taille du véhicule récréatif a beaucoup à voir avec le niveau de liberté envisageable. Les adeptes sont généralement des propriétaires de VR de classe B qui font environ de 17 à 24 pieds de longueur. Avec l'évolution fulgurante des communications, la vie en van permet même de transformer sa maison roulante en bureau et de continuer de travailler tout en voyageant librement.

Formes alternatives de camping

Le genre de popularité exponentielle que connaît Terego témoigne de l'engouement envers des formes alternatives de camping. Cet organisme québécois propose le camping à la ferme ou chez une entreprise agrotouristique. Pour une cotisation de 109 \$ par année, les membres peuvent s'inviter gratuitement pour une nuit chez l'un des 500 hôtes identifiés à travers le Canada. Cet hôte se fait généralement un devoir de vous accueillir personnellement et, si la chose est possible, de vous faire faire le tour du propriétaire. En contrepartie, les visiteurs peuvent encourager les producteurs en achetant leurs produits sur place. Une très bonne affaire en bout de ligne, surtout si on tient compte des économies réalisées, puisqu'elle permet de découvrir une panoplie de délicieux produits du terroir : vin, cidre, viandes, petits fruits, fromages, fruits, miel, légumes et bien d'autres.

Il est possible de faire le tour de nos régions en multipliant les découvertes et les rencontres. Terego propose même des itinéraires sur tereago.ca. Nous le faisons depuis trois ans et, sincèrement, ça a changé notre vie de campeurs et nous a amenés dans des coins de régions extraordinaires où nous ne serions jamais allés sans Terego.



Photo: Terego

Depuis plus de 40 ans,

Yves Ouellet explore les régions du Québec et le monde afin de nous raconter ses découvertes. Ses intérêts s'orientent grandement vers le plein air et le camping mais il est également passionné d'histoire et de culture. À ce jour, il a contribué à 35 ouvrages. Principalement des beaux livres sur le Québec et des guides de voyage chez Ulysse. À cela s'ajoutent 3 500 reportages illustrés, dans tous les grands journaux et magazines québécois.

TYROLIENNES



MONT-TREMBLANT



L'AVENTURE VOUS ATTEND

Ziptrek Ecotours offre un parcours de tyroliennes époustouflant. Notre aventure en forêt est située sur le mont Tremblant. Montez en télécabine, puis planez jusqu'au village.

Découvrez **eco-exhilaration**®

ziptrek.com | 819.681.4448



>1261853

LE PONTIAC : À SAVEUR AGROTOURISTIQUE !



Photo Herboristerie La Fée des Bois



Photo Camille Labonté



Photo Marché Bristol



Photo Camille Labonté

SUIVEZ LA ROUTE TERROIR ET SAVEURS DU PONTIAC

Découvrez une destination gourmande en Outaouais et plongez dans l'univers des producteurs agricoles, maraîchers et artisans passionnés à travers leurs histoires, qui font rayonner l'agrotourisme. Visitez les fermes et les marchés locaux tout en savourant des produits frais et délicieux. Vous comprendrez pourquoi un arrêt dans le Pontiac s'impose !

DES FERMES ET DES ANIMAUX

Découvrez la ferme Les Alpagas de Willow Lane, où la rencontre avec ces animaux fera sourire petits et grands. Profitez-en pour voir comment la laine d'alpaga est transformée. Ensuite, faites une halte à la Ferme Pure Conscience, un modèle d'agriculture durable et respectueuse de l'environnement. Continuez votre route vers l'Herboristerie La Fée des Bois, qui vous propose des produits frais et locaux tout en adoptant des pratiques agricoles écologiques.

UNE PAUSE AU COEUR DE LA NATURE

Découvrez le Marché Bristol, où vous rencontrerez des producteurs locaux et des artisans talentueux ! Arrêtez-vous à l'Hôtel Pine Lodge pour une petite escapade au bord de la rivière et goûtez aux herbes fraîches qui poussent dans les jardins.

OÙ PRENDRE UN VERRE

Le Vignoble Petit Chariot Rouge vous attend ! Découvrez des vins exquis, fabriqués à partir de variétés de raisins nordiques. Poursuivez votre visite à Brauwerk Hoffman, une microbrasserie artisanale où la bière est une œuvre d'art brassicole.

Découvrez-en encore plus en visitant *La route terroir et saveurs du Pontiac* !

GOÛTEZ AUX SAVEURS LOCALES.



DÉCOUVREZ LE PONTIAC :



L'OUTAOUAIS

C'EST TOUT ÇA!

📍 PONTIAC

TOURISMEOUTAOUAIS.COM

MAISON DE SOMA RÉCOLTE LES HONNEURS!

Le jardin maraîcher et table de saison Maison de Soma à Mont-Tremblant est lauréat du prix Tourisme gastronomique aux Lauriers de la gastronomie 2024. Une belle reconnaissance à l'approche de son premier anniversaire!

Par L'équipe de rédaction

Sur sa terre de plus de 240 hectares, Maison de Soma produit la plus grande majorité de ses ingrédients. Jusqu'au 31 octobre, la Buvette dans les champs fait son grand retour. Cette formule propose des plateaux-repas à savourer au milieu de vastes champs, avec de nombreuses tables à pique-nique et abris-soleil disponibles. Un événement exclusif avec musique live se tiendra chaque dernier dimanche du mois. La première édition, prévue le 30 juin, célébrera le premier anniversaire de l'ouverture de Maison de Soma.

Le saviez-vous? L'équipe entame la construction d'un bâtiment multifonctionnel qui servira non seulement à l'entreposage des récoltes durant les périodes d'abondance, mais il accueillera également un espace abrité pour les visiteurs de la buvette cet été. Imaginez-vous savourant vos dîners à l'abri, tout en profitant de la vue imprenable sur les champs, même lors des jours pluvieux. MaisonDesoma.com



UNE VISITE EN RESTAURANT
ET VOUS SEREZ CONQUIS

B LA BRASSERIE

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

1261455

Découvrez & Savourez
LE TERROIR EN TOUTE SAISON

LES PRODUITS
D'ANTAN
Cabane à sucre
CONSTANTIN
- DEPUIS 1941 -

TOURISME
LAURENTIDES

MICROBRASSERIE ROUTE 8 & BOUTIQUE DU TERROIR

BIÈRES ARTISANALES - METS CUISINÉS
Savoureux & fait maison

SAINT-EUSTACHE - 450.473.2374 - CONSTANTIN.CA - ROUTE8.CA

1261711

PARTIR EN
QUÊTE DE
NOTRE
BIEN-ÊTRE
PHYSIQUE ET
SPIRITUEL



Le friluftsliv, un terme norvégien qui signifie « vivre au grand air », est un concept nordique fondé sur l'importance de passer du temps à l'extérieur.

Les nouvelles tendances en matière de pratiques de mieux-être et de séjours en ce sens sont nombreuses. Notre style de vie et nos habitudes plus saines se reflètent dans nos choix de vacances. Nombreux sont ceux qui consacrent leur temps et leur budget à des séjours axés ou faisant place au bien-être, un secteur du tourisme qui offre désormais de nouvelles perspectives et une variété d'activités, qu'on ne souhaite plus seulement vivre de façon sporadique, mais installer de façon permanente dans nos vies. **Par Catherine Verdon**

D'ailleurs, que signifie vraiment le terme « bien-être » aujourd'hui? Celle du Larousse, « État agréable résultant de la satisfaction des besoins du corps et du calme de l'esprit », a grandement évolué depuis une demi-douzaine d'années. Chacun a la sienne, qui comprend tout ce qui entoure le mouvement, la santé et l'équilibre de vie, les pratiques spirituelles autant que les thérapies plus conventionnelles. Après avoir longtemps associé soins de santé et de mieux-être aux commerces locaux que l'on fréquentait de façon occasionnelle, on parcourt maintenant de nombreux kilomètres pour aller vers ce qui nous rapproche de nous, devenant souvent une destination dont on profitera sur plusieurs jours.

Des parenthèses bien-être qu'on aime

Les attraits pour prendre soin de soi se présentent autant en soins d'une heure que comme faisant partie de l'offre d'un séjour. En voici trois qui gagnent en notoriété.

Les bulles de flottaison, qui favorisent la méditation, l'isolement sensoriel, le sentiment de paix et le confort, en plus de la disparition de la pesanteur. Elles permettent, grâce à l'isolement sensoriel, de soulager la charge mentale et d'accéder à l'état méditatif plus facilement.

Les bains sonores existent depuis des siècles et sont de plus de plus en demande près de nous. Ils sont synonymes d'un retour au calme quasi immédiat et d'une immersion dans l'état de méditation, au rythme de sons par le biais d'un bol ou d'un gong, dont les vibrations entrent en résonance avec les cellules de l'organisme, relaxant profondément le corps et l'esprit et agissant sur le système nerveux.

Le sel par l'halothérapie, dans une grotte ou dans l'eau pour flotter, pour les propriétés remarquables de cet élément minéral, ses qualités antibactériennes et les bénéfiques des oligoéléments qu'il contient et pour booster notre bien-être, comme après des vacances à la mer! Les vapeurs salinent stimulent le système respiratoire en profondeur.

Le froid au service de la santé

Le froid est un allié précieux de notre dynamisme. Depuis des siècles, les températures froides sont utilisées à des fins thérapeutiques, de santé et de récupération sportive, par les bains de glace ou l'immersion dans l'eau très froide. Une thérapie qui se pratique maintenant quatre saisons, avec les bassins d'eau revigorante en station thermale, l'accès à la rivière ou les bains de glace dans lesquels on se plonge en pleine conscience, comme adoptée et enseignée depuis peu par les studios Idolem Yoga Chaud, en complément à leurs cours en salle chauffée. Certainement moins confortable que les minutes passées dans le sauna, les bienfaits de cette sortie de zone de confort sont nombreux : réduction des tensions musculaires et de l'inflammation, diminution des douleurs, amélioration de la circulation sanguine et plusieurs autres.



Le Källa est un bassin d'eau salée au sel d'Epsom

Photo Nordik Spa-Nature

An advertisement for Ranch d'Amérique. The background is a light wood grain. At the top, there are two golden antlers. Below them, the text reads "Ranch D'AMÉRIQUE" in a bold, black font. A yellow speech bubble on the left says "VENTE AU DÉTAIL". Below the main text, it lists "SANGLIER BISON CERF ROUGE" in a golden font. Further down, it says "TOUT POUR LE BBQ!" in bold black, followed by "Steak - saucisses - burgers - brochettes et plus". At the bottom, there is a silhouette of a bison with the text "NOUVEAU VENEZ VOIR NOS ÉLEVAGES" in golden letters. The bottom of the ad features a dark brown banner with the address "516, Montée Bernard, St-Émile-de-Suffolk - 450 360-9012" and the website "ranch-amerique.com". There are also some floral illustrations at the bottom.

BIEN-ÊTRE

On entend de plus en plus parler de...

La madérothérapie, une technique de massage ancestrale d'origine colombienne pour remodeler et drainer le corps à l'aide d'instruments en bois. La synergie des mouvements et des outils permet de combiner relaxation de l'esprit, tonification de la peau et accélération de la circulation lymphatique. La madérothérapie s'apparente au drainage lymphatique, un soin qui stimule le système lymphatique, synonyme d'immunité, de circulation et de détoxification de l'organisme.

Le *friluftsliv*, un terme norvégien qui signifie « vivre au grand air », un concept nordique fondé sur l'importance de passer du temps à l'extérieur. A-t-on d'ailleurs besoin de rappeler que l'immersion en nature comporte de nombreux bienfaits, comme l'amélioration du bien-être mental, spirituel et physique. Les nombreux endroits où dormir dans les arbres, dans une bulle, un dôme ou une yourte conjuguent ces bienfaits à un séjour confo en nature.

Le « blue wellness » ou l'hydrothérapie, une méthode thérapeutique ancienne, qui consiste à prévenir, traiter ou soigner par l'usage de l'eau et qu'on pratique de différentes façons : liquide, vapeur, à diverses températures, bains chauds ou flottants, aventures combinant randonnée et rivière et, bien sûr, les bassins glacés qui ont connu une popularité exponentielle dans les deux dernières années, découlant de la popularité de la technique Wim Hof, ce néerlandais surnommé « l'homme de glace », internationalement connu pour ses succès de records d'exposition au froid.

Respiration consciente somatique – *breathwork*, une technique de méditation active basée sur une respiration rythmique ou par hyperventilation pour modifier son état de conscience pour explorer ses émotions et apprendre à mieux les maîtriser.

BONNES ADRESSES LOCALES

Strøm spa nordique - Piedmont

Le Strøm spa nordique se déploie sur le site du premier spa nordique au Québec, inauguré dans les années 1960. La proximité du cours d'eau est ce qui distingue cette station thermale, bonifiée de leur restaurant Nord, offrant la gastronomie d'inspiration boréale par la mise en valeur des artisans locaux et des produits frais du terroir. Inspiré du concept de la pause-café à la suédoise, le Café Fika, toujours sur place, propose des petits plats, cafés, boissons et collations.

www.stromspa.com

Calumet | Falls – Retreat & Spa - Grenville-sur-la-Rouge

Calumet | Falls – Retreat & SPA propose une expérience de sanctuaire personnel située au pied des plus hautes chutes d'eau privées au Canada. Thérapie par les sons de l'eau, séances de méditation et vue remarquable sur les cascades font partie des nombreux attraits de ce lieu. Pour renouer avec la nature et revigorer l'esprit, des programmes de bien-être sur mesure combinent détente et découverte de soi, en plus d'offrir un accès limité à 20 personnes sur le site.

calumetfalls.com

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.



Photo Natur'Eau



Photo Calumet | Falls



Photo Groupe Scandinave Spa

Scandinave Spa - Mont-Tremblant

À Mont-Tremblant, on peut vivre notre parcours d'hydrothérapie de façon guidée au Scandinave Spa. Le but? Accompagner la clientèle à mieux naviguer à travers les installations, en respectant les temps d'immersion, et ainsi tirer le meilleur parti de leur parcours spa et du temps passé sur place. Un moment qui se termine sur une méditation groupée. Le nombre de places est limité à 15 personnes par séance afin d'offrir une expérience intime tout en favorisant le lâcher-prise. Cette expérience bonifiée est incluse pour les abonnés au spa.

www.scandinave.com/mont-tremblant

UNE EXPÉRIENCE À LA CROISÉE DE LA GASTRONOMIE ET DU BIEN-ÊTRE

Imaginez savourer la cuisine du terroir tout en contemplant le paysage qui l'a inspirée. C'est ce que vous propose la dernière adresse des restaurants Nord du Strøm spa nordique, ouverte récemment à Saint-Sauveur.

La philosophie Nord

Les restaurants Nord, ce sont cinq établissements situés dans les stations thermales Strøm à travers le Québec – Vieux-Québec, Île-des-Sœurs, Mont-Saint-Hilaire, Sherbrooke, et maintenant Saint-Sauveur. Les Nord offrent une cuisine gastronomique d'inspiration nordique mettant en valeur les produits frais du terroir, dans un environnement unique en nature. Alliant hospitalité et savoir-faire, l'expérience éveille les sens et nourrit l'esprit.

C'est à Raphaël Podlasiewicz, directeur et chef exécutif, que l'on doit la philosophie derrière chacune des enseignes. Sa brigade et lui donnent vie à une carte évolutive faisant la part belle aux ingrédients et au savoir-faire fièrement québécois. Se métamorphosant au fil des arrivages saisonniers, le menu est un véritable hommage à la nature. Par exemple, on pourra cet été déguster un carpaccio de tomates ancestrales avec émulsion aux herbes, ou encore du canard fumé à chaud laqué au miel et à la lavande, puis terminer par un moelleux aux carottes et aux noisettes accompagné d'un sorbet au gingembre du Québec. Pour pouvoir mettre autant de produits locaux frais et de qualité au menu, le chef s'approvisionne tout naturellement auprès de fournisseurs

de proximité, dont Gaspésie Sauvage, Signé Caméline, Ferme Bourdelais, et Racines boréales, pour n'en nommer que quelques-uns.

Une invitation à toutes et à tous

En plus d'inaugurer le Nord Saint-Sauveur, Strøm spa nordique a annoncé que depuis 1er juin, ses cinq restaurants sont maintenant accessibles avec ou sans entrée au spa. Il sera donc possible d'y manger, sans nécessairement devoir associer à son repas une entrée au spa. La clientèle côtoiera ainsi des convives en peignoir; cette convergence incitant à la détente et renforçant le côté contemplatif et apaisant des espaces gastronomiques.

Ces nouvelles coïncidant avec l'arrivée des beaux jours, le Nord Saint-Sauveur ainsi que les autres enseignes vous invitent à venir profiter d'un repas gastronomique d'inspiration nordique sur leur terrasse. Pour ce faire, visitez restaurantnord.com pour réserver votre table.

restaurantnord.com | [@lerestaurantnord](https://www.instagram.com/lerestaurantnord)

À propos du Strøm spa nordique

Strøm spa nordique a été fondé à partir d'une idée simple : allier spa nordique et urbanité, pour une expérience de détente ressourçante. Cet équilibre, que trouvent aussi ses clients, repose sur des installations en pleine nature, à quelques minutes des centres urbains. Ouvert officiellement depuis 2009, Strøm ne cesse de se développer, tant au niveau de sa croissance que de sa reconnaissance publique et touristique.



SCANDINAVE SPA
MONT-TREMBLANT

La vraie (*dé*) connexion



SCANDINAVE.COM