

vélo mag

MAI-JUIN 2024

LES RICHESSES DES RÉGIONS

Des ambassadeurs, des cuisiniers, des trajets sur route, des parcours de gravelle et des sentiers de vélo de montagne

GRAND TOUR

Le rendez-vous de l'été

ROUTE VERTE

La toile d'araignée cyclable

HÉBERGEMENT

Bienvenue cyclistes!

VÉLO À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE

Des initiatives survoltées pour découvrir le Québec

CONSEILS

- Réussir son premier voyage à vélo
 - Bagages 101
 - Rouler propre
- Transporter son vélo sans voiture





Infiniment exaltant
Vivez des émotions à profusion.



Planifiez votre séjour
mont-tremblant.ca


**TOURISME
MONT-TREMBLANT**


**TOURISME
LAURENTIDES**



Invitation à venir pédaler à travers le Québec

RÉGIONS

[38](#)
ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

[44](#)
BAS-SAINT-LAURENT

[50](#)
CANTONS-DE-L'EST

[56](#)
CENTRE-DU-QUÉBEC

[62](#)
CHARLEVOIX

[66](#)
CHAUDIÈRE-APPALACHES

[74](#)
CÔTE-NORD

[78](#)
MONTÉRÉGIE

6
PROLOGUE
La plus belle des invitations

8
VÉLO EN VRAC

16
REPORTAGE
Tourisme et vélo, un couple solide ?

20
REPORTAGE
Le Québec branché

22
ROUTE VERTE
À la découverte du Québec par la toile
d'araignée cyclable !

24
GRAND TOUR
Le rendez-vous de l'été

26
BIENVENUE CYCLISTES!
Comme à la maison

28
CONSEILS
Bagages 101

30
CONSEILS
Réussir son premier voyage à vélo

32
CONSEILS
Se rendre à destination sans auto

36
CONSEILS
Rouler sans trace

[82](#)
MAURICIE

[85](#)
GASPÉSIE

[90](#)
LANAUDIÈRE

[94](#)
LAURENTIDES

[105](#)
SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

[114](#)
OUTAOUAIS

[121](#)
RÉGION DE QUÉBEC

À chaque passion
sa lunette sportive !



Grande sélection
Confort absolu
Performance accrue



Eye Am
SOINS OCULAIRES

Vivez l'expérience Eye Am!
eye-am.ca
Dre Lucie Laurin, O.D.

vélo mag

RÉDACTEUR EN CHEF

Jacques Sennéchaël

DIRECTRICES ARTISTIQUES

Christine Charette

Louise Mallette (page couverture)

GRAPHISTES

Françoise Abbate, Odile Lareau

RÉVISEURE-CORRECTRICE

Diane Boucher

COLLABORATEURS

Maxime Bilodeau, Jonathan B. Roy, Gary Lawrence, Gilles Morneau,
Anne Pélouas, Frédérique Sauvée, Nathalie Schneider, Simon Tousignant

ÉDITEUR

Jean-François Rheault

COMPTABILITÉ

Mimi Bensaid

CONSEILLÈRE, RELATIONS DE PRESSE ET MARKETING

Stéphanie Couillard

VICE-PRÉSIDENTE MARKETING COMMUNICATIONS ET PARTENARIATS

Marie-Hélène Juneau

SERVICE AUX ABONNÉS

Pour vous abonner, vous réabonner ou offrir

un abonnement-cadeau : www.velo.qc.ca

Pour notifier un changement d'adresse ou nous aviser

d'un problème de livraison : serviceclient@velo.qc.ca

514 521-8356, poste 504 • 1 800 567-8356, poste 504

PUBLICITÉ Claudine Mailloux • 514 909-4601 • cmailloux@velo.qc.ca

IMPRESSION ET PELLICULAGE Solisco

DISTRIBUTION Messageries Dynamiques

Vélo Québec

1251, rue Rachel Est, Montréal (Québec) H2J 2J9

Vélo Mag est publié par Vélo Québec Éditions.

Toute correspondance doit être adressée

au 1251, rue Rachel Est, Montréal (Québec) H2J 2J9

514 521-8356, poste 504 • Sans frais : 1 800 567-8356, poste 504

velomag@velo.qc.ca

La reproduction de *Vélo Mag*, en tout ou en partie,

est interdite sans l'autorisation écrite du rédacteur en chef.

Parutions : mars, avril, mai/juin, juillet, août, automne/hiver

Date de parution : mai 2024

Tarifs d'abonnement :

Canada : 1 an = 39 \$ + taxes

États-Unis : 1 an = 70 \$

Outre-mer : 1 an = 107 \$

Dépôt légal :

Bibliothèque et Archives nationales du Québec,

Bibliothèque et Archives Canada : ISSN 1180-1360

Envois Postes-publications Convention n° 40065387

Indexé dans **repère**

Nous reconnaissons l'appui du gouvernement du Canada.



Canada



Vélo Mag est imprimé sur du papier certifié FSC® (Forest Stewardship Council®), donc issu de forêts bien gérées et d'autres sources responsables.

Glissade d'eau



à



enduro

Une région.
Cinq centres.



Québec
vélo de montagne

PROLOGUE

par JACQUES SENNÉCHAE



La plus belle des invitations

Pour ce *Vélo Mag*, nous avons choisi de vous convier à découvrir le Québec à vélo. Dans cette optique, rien de mieux qu'une édition spéciale mettant les petits plats dans les grands. Histoire d'avoir un menu plus copieux, nous avons mis en veilleuse les chroniques habituelles, qui reviendront dès la prochaine édition, afin de laisser une plus large place aux richesses des régions.

Certes, nous vous décrivons des chemins de gravelle, des parcours de route et des bijoux de sentiers presque partout au Québec, mais nous avons décidé de sortir de la planète vélo en vous présentant des ambassadeurs pour chacune des régions mises de l'avant. Tous ne sont pas des cyclistes, mais ils aiment tellement leur coin de pays qu'ils vous en révèlent généreusement les plus beaux atours.

Aussi, ça vous dit, un cavéche de flétan, des artichauts sur aioli d'hémérocalles, un tartare de bison, des asperges à la sauce gribiche ? Ce sont les recettes dévoilées par quatre des cuisiniers rencontrés dans les régions visitées. À travers ces portraits de chefs, c'est un voyage de saveurs du Québec que nous vous proposons. Leur offre culinaire est fort diversifiée, avec tout de même ce fil conducteur d'utiliser des ingrédients produits pas trop loin de leur cuisine. On vous promet qu'après vos journées de vélo, le ravitaillement sera à la hauteur de vos efforts !

S'il y a un constat que font les collaborateurs de *Vélo Mag* qui ont livré ces divers portraits dans pratiquement toute la province (merci Anne, Frédérique, Gary, Gilles et Nathalie!), c'est que l'histoire entre tourisme et vélo est un mariage de raison autant que d'amour. Plus personne ne doute de l'incidence économique du tourisme à vélo. Il y a assurément encore du travail à faire pour transformer le Québec en grande destination cycliste internationale, mais toutes les instances régionales œuvrent dans ce sens. L'économie n'est pas la seule motivation : présent lors du premier Forum Vélo lanauois, je peux vous confirmer que tous les intervenants sur place avaient cette passion du vélo qui brillait dans les yeux.

UNE IMAGE QUI MARQUE

Dans chaque édition de *Vélo Mag*, je sélectionnerai pour vous une image qui marque. Piochée dans les pages du magazine ou ailleurs, cette image aura le mérite de raconter à elle toute seule une histoire de vélo.



Le vélo, ce héros

Pour réaliser ce magazine, nous avons beaucoup sollicité les associations touristiques régionales et les autres intervenants touristiques du Québec en vue de dénicher des photos qui mettent notre moyen de transport préféré sur un piédestal, peu importe la pratique. Nous avons reçu des images flamboyantes, des vélos sur fond de paysages fantastiques, sans oublier des cyclistes en pleine action et quelques photos aériennes où les deux roues sont des acteurs dans le paysage.

Cette image-ci est très parlante. Elle a été prise par Sébastien St-Jean sur la Côte-Nord, plus précisément sur la Véloroute des baleines. Le vélo est le héros incontesté de l'endroit. Avant d'orner cette toile de maître, il a franchi montagnes et vallées, longé le Saint-Laurent. Il est enfin arrivé à bon port. Il prend un peu de repos avant de repartir vers de nouvelles aventures.

17 AOÛT 2024

LAC MÉGANTIC, POUR LE VÉLO !

© Brian Black Hodès

GRAN FONDO LAC-MÉGANTIC

ÉPREUVE CHRONOMÉTRÉE

- Maillot vainqueur et prix homme et femme
- 129 Km
- 1 580 Mètres de dénivelé
- Meilleur grimpeur homme et femme

DÉPART À 10 H 30

Détails sur :

granfondolacmegantic.com



PRÉPAREZ VOTRE VÉLO POUR UNE RANDONNÉE
AU CŒUR DE LA NATURE PAISIBLE DE LA RÉGION DE MÉGANTIC.



© Claude Crentier | Photographie



2 PARCOURS

- Familial (33 km)
- Tour complet (55 km)

DÉPART À 9 H 30

INSCRIPTION 20 \$

Billets en vente en ligne ou sur place
Gratuit pour les moins de 18 ans

Détails sur :

gtlacmegantic.com



L'HISTOIRE DE LA PAGE COUVERTURE

La photo de la page couverture de ce *Vélo Mag* a été prise par Nicolas Didsch pour Tourisme Montérégie. C'est en fait une image quasi automnale, nous a révélé l'auteur de cette image : « Elle a été prise le 17 septembre en début d'après-midi. On n'est pas dans les lumières crues de juin et juillet. J'avais invité deux couples d'amis cyclistes sur ce parcours où je n'étais jamais allé. Il me fallait une route dégagée, au bord de l'eau, de préférence sans poteau ni fil électrique. L'humidité commençait à descendre, et le ciel était légèrement bouché. J'ai fait faire un vol de reconnaissance au drone, puis deux ou trois passages avec les cyclistes, en variant la hauteur. J'ai obtenu ce que je voulais : la tranquille rivière Yamaska s'écoulant à côté des cyclistes bien visibles sur une belle route du Québec. »



DCO /// UPTOWN

Le tout nouveau UPTOWN a été soigneusement conçu pour offrir une alternative incomparable lors de vos voyages sur de longues distances. Avec son moteur robuste de 48 volts et 500 watts monté sur la roue arrière, il est parfaitement adapté pour surmonter les défis des vents forts et des pentes raides. Cette assistance vous permet d'apprécier pleinement vos balades tout en amplifiant vos performances, pour une expérience de conduite prolongée inégalée.

- Console numérique
- Moteur-roue 500w/48V
- Batterie au lithium de 48V : 15 Ah
- 5 modes d'assistance et d'accélération à la demande
- Dérailleur Shimano de 9 vitesses
- Freins à disque hydraulique Tektro

TROUVEZ UN DÉTAILLANT SUR
www.dcobicycle.com





RENDEZ-VOUS

Dans les Cantons-de-l'Est

Histoire de bien commencer la saison de gravelle, pourquoi ne pas participer à la première édition de la Gravelooza à Brome, dans les Cantons-de-l'Est ? On arrive sur place le vendredi 7 juin pour une course sur un parcours court avant de s'installer sur son site de camping. Le samedi 8, place à la course de gravelle ! Sont proposés deux parcours (140 km et 75 km), quelques activités sur le site et un final en musique. La Gravelooza se termine le dimanche par un parcours d'après-course décontracté à seule fin de se délier les jambes.

Pour info:



Dans Charlevoix

La région célèbre le vélo sous différentes formes lors de ses Grands Rendez-vous cyclistes. Côté bitume, le Grand Prix cycliste se déroulera du 31 mai au 2 juin, et le Gran Fondo le 2 juin. Les amateurs de sentiers retrouveront avec bonheur ceux du camping Le Génévrier les 8 et 9 juin à l'occasion de la Coupe Québec/Canada XCC-XCO, sans oublier la Coupe Charlevoix XCO-enduro le 16 juin.

Pour info:



Et partout au Québec

Jean-Pierre Huot a créé le site web ADN du vélo dans le but de promouvoir le vélo récréatif et participatif au Québec. Il y recense un grand nombre de rencontres sportives dans les différentes pratiques : fatbike, gravelle, montagne, route. Il y ajoute les conférences et autres rassemblements cyclistes, et ainsi le calendrier permet à chacun et chacune d'organiser sa saison et de se trouver un événement vélo chaque fin de semaine, et plus si affinités. On y trouve également les divers camps de vélo offerts au Québec pour les jeunes, et même des liens vers les sites des cyclo-voyageurs québécois pédalant partout sur la planète.

Pour visiter ADN du vélo:



**35 ans à soutenir
la communauté
de la sclérose en
plaques, un
kilomètre à la fois!**

**24 et 25 août 2024
Saint-Hyacinthe**

Pour en savoir plus, visitez le
velosp.ca
ou balayez le code QR
ci-dessous



SP Sclérose
en plaques
Canada
Division du Québec

 **CROIX BLEUE**
MEDAVIE

VÉLO SP

NOUVEAUTÉS

Dans le Centre-du-Québec

Le parc régional de la Forêt Drummond ouvre pas moins de 27 km de sentiers de vélo de montagne. Ce sont principalement des sentiers étroits et des chemins forestiers sans grande difficulté. Certains de ces sentiers longent la rivière Saint-François dans un beau boisé. Parfait pour une sortie familiale.

En ce qui concerne la gravelle, c'est dans la région de Victoriaville que ça se passe, sur la Véloroute des Appalaches. Pas moins de neuf circuits totalisant 534 km ont été tracés entre la plaine du Saint-Laurent et les contreforts des Appalaches. De l'Agri-cool à l'Épineuse, il y en aura pour tous les goûts et surtout tous les niveaux.



Dans les Cantons-de-l'Est

Un nouveau circuit voit le jour dans les Cantons-de-l'Est. La Frontalière est une boucle de 87 km au départ d'Ayer's Cliff qui a la particularité de traverser la frontière pour se rendre à Newport, au Vermont, en empruntant le splendide sentier nature Tomifobia. Ce circuit sera inauguré le 22 juin prochain lors de l'Événement cyclogourmand. Une bonne manière de découvrir le lac Memphrémagog des deux côtés de la frontière. N'oubliez pas votre passeport !

Ceux qui préfèrent sauter en compagnie de leur monture iront au Centre national de cyclisme de Bromont afin d'expérimenter la très récente zone freestyle. Des modules de bois judicieusement disposés permettent de perfectionner les techniques de saut.

Dans Charlevoix

La région a de nouvelles offres en matière de vélo de montagne. Outre un réseau bonifié au Massif de Charlevoix, le Sentier des caps a transformé pour la saison quelques pistes de ski de fond en sentiers faciles dans les hauteurs de Petite-Rivière-Saint-François. À La Malbaie, le centre de plein air Les Sources joyeuses agrandit son réseau et recèle maintenant une vingtaine de kilomètres de sentiers pour débutants à experts.

Le vélo à assistance électrique a aussi sa place, puisqu'on le trouve en location au Manoir Richelieu, et il est également possible de visiter L'Isle-aux-Coudres et Baie-Saint-Paul à son guidon.

**pignon
sur roues**

DEVINCI
OPUS
SPECIALIZED
OPEN
GARNEAU
DCO
FUJI
REID

1308, av. du Mont-Royal Est
Montréal (Québec) H2J 1Y5
514.523.6480

pignonsurroues.com
ouvert toute l'année

DEPUIS
1985

PASSEZ VOIR
NOS NOUVEAUTÉS!



Dans le Bas-Saint-Laurent

Si vous faites un petit tour du côté de Saint-Germain-de-Kamouraska, louez un vélo à assistance électrique délicieusement rétro à la boutique Les Vélos Kamouraska. Casque et panier étant inclus dans la location, vous pourrez rapporter toutes les richesses gustatives bas-laurentiennes.

Le vélo de montagne se développe aussi à vitesse grand V dans la région. On note les sentiers de la Meute, du Portage, du Mont-Comi, du Boisé Beaupré et du parc Beauséjour, respectivement à Rivière-du-Loup, Notre-Dame-du-Portage, Saint-Donat-de-Rimouski, La Pocatière et Rimouski. ●

LES VÉLOS KAMOURASKA

Trouver un sentier

Pour trouver un sentier de vélo de montagne dans le Bas-Saint-Laurent, mais également partout au Québec.

Carte interactive des sentiers:





LAS
CASQUE VIRTUS



RH+
JERSEY PRIMO



SIDI
GENIUS 10

VOUS ROULEZ? NOTRE ESPACE VÉLO VOUS ATTEND!

TOUS LES ESSENTIELS POUR
VOUS ÉQUIPER DE LA TÊTE AUX PIEDS.

BOUTIQUE
COURIR
INFINIMENT SPORT

MONTRÉAL 4452, RUE SAINT-DENIS 514 499-9600

lait

PRÉSENTE

GO

FESTIVAL
GO VÉLO MTL

EN COLLABORATION AVEC

Desjardins



DÉFI MÉTROPOLITAIN

DIMANCHE 26 MAI

Un beau dimanche pour relever un nouveau défi et parcourir de 60 à 163 km à votre rythme, en partance de Terrebonne.

TOUR LA NUIT

VENDREDI 31 MAI

Une soirée magique à vélo.
Une fête illuminée de 24 km sans autos.

TOUR DE L'ÎLE DE MONTRÉAL

DIMANCHE 2 JUIN

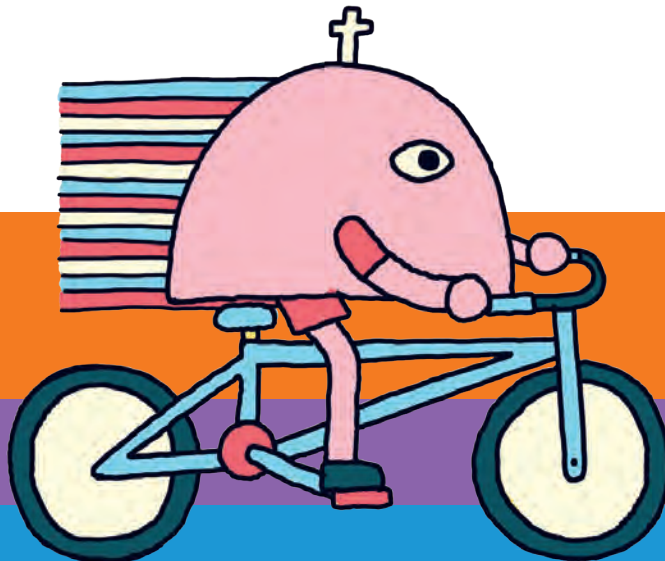
Un dimanche urbain unique. Une balade à vélo de 25 à 100 km dans des rues sans autos. Vivez Montréal autrement!



Vous avez envie de prolonger votre séjour durant le Festival Go vélo Montréal?

Profitez des forfaits de Vélo Québec Voyages pour passer une, deux ou trois nuits à Montréal! Ces forfaits comprennent l'hébergement en hôtel, l'inscription aux événements souhaités, ainsi que la possibilité de louer un vélo.

Découvrez les forfaits



UN ÉVÈNEMENT DE

Vélo Québec

sports experts

bixi

INSCRIVEZ-VOUS
VELO.QC.CA

12 ANS ET -
GRATUIT

ENERGIE
94.3

107.3
rouge

LA
PRESSE

TOURISME /
MONTREAL

Montréal

Québec



Tourisme et vélo

Un couple solide ?

L'histoire entre tourisme et vélo a commencé comme un mariage de raison. Aujourd'hui, on parle plutôt d'une cohabitation saine, quoique parfois compliquée.

Sur la terrasse de la microbrasserie Le Naufrageur, en cette douce soirée d'été, ils sont reconnaissables: des amis mis en joie par la descente de la Tracadigash, des couples ébahis par les pistes étroites à flanc de falaises, des étrangers qui viennent de loin pour *rider*, si l'on en juge par leur accent. Pas de doute, tous sont à Carleton-sur-Mer pour prospecter la vingtaine de kilomètres de *singletracks* du mont Saint-Joseph, une des plus belles éminences de la Gaspésie. Certains sur la terrasse diraient même: du Québec.

« Le vélo de montagne représente 35% de notre clientèle, qui est surtout québécoise, mais

aussi ontarienne, états-unienne et européenne », analyse Olivier Côté Vaillancourt, coordonnateur des opérations du parc régional du Mont-Saint-Joseph. Depuis son ouverture en 2018, ce réseau jouit d'une renommée sans cesse croissante, si bien qu'il est aujourd'hui l'une des étapes obligées d'une tournée des centres de vélo de montagne de la Gaspésie. « Il y a aussi plus à l'est le secteur du mont Maria et la station touristique Pin Rouge, à moins d'une heure de voiture. »

Ce qui est vrai dans les sentiers l'est également sur les pistes cyclables, les routes et les chemins de traverse. Le tourisme à vélo a acquis ses lettres



Toutes les régions du Québec sont explorées par les cyclistes, y compris jusqu'au bout de la route, sur la Côte-Nord.

de noblesse au Québec dans les dernières années et est devenu un important moteur économique régional. « En raison de la démocratisation du vélo à assistance électrique (VAE), l'activité connaît un essor marqué », confirme Maxime Juneau-Hotte, responsable du développement du tourisme à vélo chez Vélo Québec. Un poste créé il y a un an à peine, soit dit en passant.

CROISSANCE TOUS AZIMUTS

Les chiffres parlent d'eux-mêmes. Une étude réalisée en 2015 pour le compte de Vélo Québec conclut que les dépenses des cyclistes sont de 6% supérieures à celles des autres types de touristes. Cela correspond à 214 \$ par jour, en moyenne, tous postes confondus (hébergement, restauration, etc.), contre 200 \$. « Le tourisme à vélo permet mieux que tout autre mode de déplacement d'étendre les revenus générés sur l'ensemble du territoire », souligne l'organisme sans but lucratif sur son site web.

Il y a plus. Une enquête menée en 2022 par l'OBNL Le P'tit Train du Nord indique par exemple que les 1,3 million de touristes et d'excursionnistes du plus long parc linéaire au Canada (235 km) soutiennent en saison estivale 815 emplois dans les Laurentides. De surcroît, ces cyclistes – quatre usagers de ce réseau sur cinq se déplacent sur deux roues lors de la belle saison, les autres à pied – génèrent des revenus de l'ordre de 20 millions de dollars. Fait à noter: 40% des cyclotouristes passent au moins une nuitée en hôtel.

Les associations touristiques régionales misent gros sur cette manne. C'est le cas de Tourisme Montérégie, qui « investit dans les six



Quand les cyclistes passent dans les villes, ils s'arrêtent souvent pour consommer.

La terrasse de la Microbrasserie Le Naufrageur, en Gaspésie, est très fréquentée par les cyclistes.



chiffres par année» dans la promotion du produit vélo, révèle Amélie Caron, qui coordonne le développement du cyclotourisme pour l'organisme. Et quel produit! Avec ses quelque 500 km de pistes cyclables, la Rive-Sud (Montréal) est taillée sur mesure pour une chevauchée en itinérance. La Véloroute gourmande la traverse d'ailleurs, avant de filer vers les Cantons-de-l'Est.

«Le vélo se marie bien avec les tendances de l'agrotourisme, du ralentourisme, du tourisme durable. En fait, il coche toutes les cases!» s'exclame la coordonnatrice. Y compris celle de l'adaptation aux changements climatiques. «Le nombre de jours-vélo augmentera dans les années et décennies à venir, réchauffement climatique oblige, prévoit David Lecointre, directeur général de la Véloroute des bleuets. Cela signifie que le vélo figurera sans cesse plus haut dans les priorités de l'industrie touristique.»

Le vélo, ce héros du développement touristique





ET LA PROCHAINE ÉTAPE ?

Or cette même industrie devra être à la hauteur des attentes, sous peine de les décevoir. L'un des principaux défis à relever a trait aux infrastructures qui, de l'avis de la majorité des intervenants consultés par *Vélo Mag*, laissent à désirer. Absence de stationnements où garer son vélo en sécurité, impossibilité d'embarquer sa monture dans un train entre Montréal et Québec, nombre insuffisant de bornes pour recharger son VAE à même les circuits cyclables... Les doléances sont nombreuses.

« Il faut adapter ce qui existe déjà et y greffer de nouveaux services, pense David Lecointre, qui est également président de l'Association des réseaux cyclables du Québec. Et ce chantier doit inclure les autres formes de mobilité, pas juste le vélo. » Car l'inclusivité et son corollaire, la pression du nombre, sont selon lui la clé pour justifier de nouveaux aménagements auprès des décideurs. « On ne devrait d'ailleurs plus parler de pistes cyclables, mais bien de pistes multifonctionnelles. »

« La culture automobile est forte, et il y a encore beaucoup de gens à convaincre », renchérit Diane Pilon, coordonnatrice aux communications et aux événements pour l'organisme Le P'tit Train du Nord. Dans un Québec accro à la bagnole, investir des millions de dollars pour amener le produit vélo au niveau supérieur est en effet voué à l'anathème. Il manque pourtant de passages sécurisés, d'interconnexions et de signalisation sur le terrain. « La qualité et la sécurité des aménagements sont au cœur de l'expérience utilisateur », ajoute-t-elle.

Pour mieux affronter les vents contraires, les différents acteurs du vélotourisme sont appelés à faire front commun. Depuis l'année dernière, Maxime Juneau-Hotte, de Vélo Québec, sillonne les quatre coins de la province dans le cadre d'une tournée de consultation et de concertation régionale et sectorielle; La Grande Traversée du tourisme à vélo, une initiative inédite, débouchera sur la publication d'un plan d'action à la fin de 2024. La démarche sert avant tout à identifier les besoins, les freins et les leviers, de concert avec les diverses parties prenantes, explique le principal intéressé. « Pour casser la glace, je pose toujours la question: "Qui, ici, connaît tout le monde autour de la table?" Rares sont les mains qui se lèvent », raconte Maxime Juneau-Hotte. L'anecdote en dit long sur le chemin à parcourir avant d'atteindre l'objectif ultime: positionner le Québec comme une destination touristique cyclable de qualité internationale. Rien de moins. ●

Parc régional Montagne du Diable

VÉLO DE MONTAGNE

25 km de sentiers

Séjour 100% vélo de montagne avec hébergement en chalet, minimaison, camping, lean-to, prêt-à-camper, refuge.

Parcmontagnedudiable.com
Ferme-Neuve, Qc
2h30 de Montréal et d'Ottawa

f @



Le Québec branché

Les vélos à assistance électrique deviennent incontournables au Québec, en ville comme à la campagne. En préparation de vos vacances, nous vous présentons une sélection des initiatives survoltées en matière de VAE, qui voient le jour un peu partout dans la province.

ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

En Abitibi, sept vélos à assistance électrique, dont trois pour personnes handicapées, sont prêtés gratuitement par l'organisme Récrosisisko pour deux heures (frais à prévoir dans le cas d'une durée plus longue), durée idéale quand on emprunte la pittoresque piste cyclable du lac Osisko, à Rouyn-Noranda.

Du côté du Témiscamingue, la Coop de l'arrière-pays, à Ville-Marie, loue ses VAE Devinci 31 \$ pour deux heures (70 \$ la journée). L'organisme propose également un service de navette à partir de différents villages situés sur la Cyclo voie de la ligne du Mocassin, un parcours de 43 km de Laverlochère-Angliers à Ville-Marie.

CANTONS-DE-L'EST

S'il n'est plus nécessaire de présenter les monts Sutton, il est tout de même bon de rappeler que la station de ski loue des vélos de montagne électriques en été. C'est l'occasion d'essayer, pour une centaine de dollars par jour, une monture électrifiée qui vous fera grimper les pentes sans même que vous vous en rendiez compte.

CHAUDIÈRE-APPALACHES

S'il existe désormais des loueurs de vélos électriques dans presque toutes les régions touristiques du Québec, leurs montures n'ont pas toutes le style rétro chic de Vélo Pop! Sise à Saint-Anselme, cette boutique de location loue 24 vélos électriques superbement vintage. Au choix: le Vacancier (cadre bas ou haut), muni d'un grand panier d'osier fixé sur le porte-bagages arrière, ou encore la Brillantine, dotée de deux sacoches à l'arrière. L'autonomie de leur batterie va de 55 à 90 km, de quoi découvrir les beaux villages et les arrêts gourmands de Bellechasse sans trop se fatiguer.

GASPÉSIE

Vous aimeriez laisser votre auto dans un stationnement pour partir, sans avoir à trop forcer, visiter Sainte-Anne-des-Monts ou New Richmond? ou encore pour vous balader sur la plage Haldimand, à Gaspé, ou vous rendre à la pointe Tracadigache, à Carleton-sur-Mer? Sachez qu'il est possible de louer pour 4 \$ par jour l'un des 32 vélos électriques du service de vélo-partage élaboré par la Régie intermunicipale de transport Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine (RÉ-GÎM). Cela inclut 60 minutes de kilométrage illimité. Après 60 minutes, des frais supplémentaires de 20 € la minute s'appliqueront.



En Gaspésie, des vélos à assistance électrique en libre-service sont disponibles pour les visiteurs.

LAURENTIDES

Quid du P'tit Train du Nord à vélo électrique ? Plusieurs boutiques à proximité du parcours offrent la location tandis que des stations de recharge sont accessibles à différents intervalles. Si vous emportez votre chargeur, vous aurez la possibilité de vous réapprovisionner en énergie aux bornes de Saint-Jérôme et de Prévost. Sinon, vous trouverez des prises de courant standards aux gares de Val-David, de Sainte-Agathe-des-Monts, de Rivière-Rouge et de Nomingue.

QUÉBEC

Louer un vélo électrique avant d'éventuellement en acheter un, c'est bien, mais le faire dans le cadre d'une visite guidée de l'île d'Orléans, c'est encore mieux, non ? Avec Québec Aventure Tours, vous pédalerez sans vous exténuer et apprécierez le paysage insulaire lors d'un circuit de deux heures comprenant des dégustations de produits chez plusieurs artisans.

SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

S'il y a une région qui a bien compris que les vélos électriques seront bientôt partout, c'est le Saguenay-Lac-Saint-Jean. C'est pourquoi six vélovoûtes – des stationnements sécurisés pourvus de bornes de recharge rapides et de compartiments pour les accessoires – ont été installées le long de la Véloroute des bleuets. Vous pourrez gratuitement y recharger la batterie de votre vélo et laisser vos effets personnels en toute sécurité pendant que vous irez faire le plein de provisions du terroir ou visiter un attrait local. ●

Au Témiscamingue, on peut louer des vélos à la Coop de l'arrière-pays pour parcourir la Cyclo voie de la ligne du Mocassin.



Le Sentier des cimes, dans les Laurentides, comporte une vélovoûte pour sécuriser les vélos et les recharger au besoin. On trouve aussi des vélovoûtes sur la Véloroute des bleuets.

ROUTE VERTE

par **SIMON TOUSIGNANT**



EYYOUJSTCHEE BAÏE-JAMES

DUPLESSIS

MANICOUAGAN

SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

À la découverte du Québec par la toile d'araignée cyclable !

Saviez-vous que le Québec compte un réseau national de voies cyclables de quelque 5300 km ? Depuis 1995, la Route verte permet aux cyclistes du Québec et du monde de découvrir à vélo les nombreux attraits touristiques de la province.

Qualifiée de « plus belle véloroute du monde » par le *National Geographic*, la Route verte relie la large majorité des régions québécoises via des pistes cyclables et des voies d'accotement normées offrant confort et paix d'esprit aux cyclotouristes qui explorent la Belle Province.

De l'Abitibi-Témiscamingue à la Gaspésie, des Cantons-de-l'Est au Saguenay-Lac-Saint-Jean, la Route verte déploie ses tronçons pour le plus grand bonheur des touristes d'ici et d'ailleurs. Parmi les portions les plus appréciées des adeptes de vélo, on trouve la Montérégiade, qui relie Saint-Jean-sur-Richelieu à Granby, et l'Estriade, qui poursuit le trajet de Granby à Waterloo, sans oublier le fameux P'tit Train du Nord, la colonne vertébrale des Laurentides.

Il y a également les portions qu'on connaît moins, comme le Sentier des voyageurs dans l'Outaouais et la Balade des fleurs dans le Centre-du-Québec, ou encore la demi-boucle que forment le Corridor du littoral et le Parcours

des anses de part et d'autre du Saint-Laurent, dans les régions de Québec et de Chaudière-Appalaches. Tout près du fleuve aussi, un segment emprunte au nord, dans Manicouagan et Duplessis, la Route des baleines ainsi que la Route des plages qui ceinture la péninsule de Manicouagan, et au sud, dans le Bas-Saint-Laurent, la Route des navigateurs en passant par le parc national du Bic, avec le petit coup de pouce des traversiers.

D'autres tronçons, tels que la Véloroute des baleines, la Véloroute gourmande et la Véloroute des bleuets, vous emmèneront dans des lieux magnifiques, parfois seulement accessibles à vélo, où il fait bon rouler, manger et profiter.

Le Québec est réputé pour la richesse de son vaste territoire, et il n'y a pas meilleure façon de l'apprécier qu'en le parcourant à deux roues. Le réseau cyclable de la Route verte s'impose donc comme le complément idéal de vos périple à bicyclette, un véritable sceau de confiance et de qualité. ●



Pour tout savoir sur la Route verte, organiser votre parcours et repérer des hébergements:



JONATHAN B. ROY

vélo mag

LA RÉFÉRENCE CYCLISTE AU QUÉBEC



1 AN

ÉDITION PAPIER
donnant aussi accès à
l'édition numérique

39\$
+ TAXES

~~47,70\$~~
+ TAXES

M'ABONNER OU RENOUELER



velomag.com/abonnement

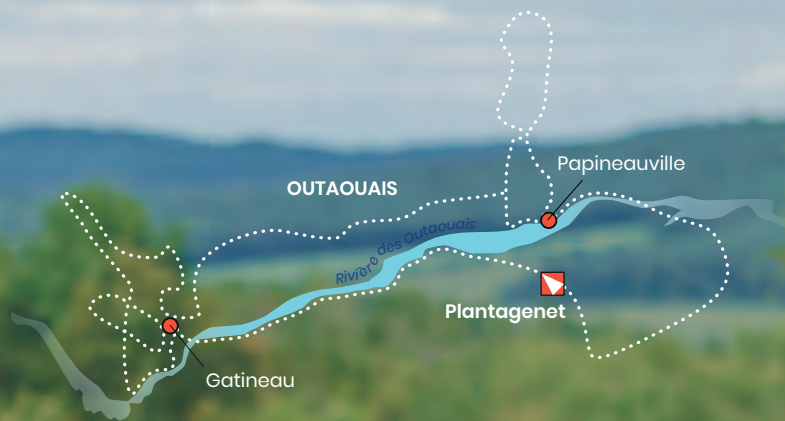
514 521-8356 | 1 800 567-8356, poste 504



À PARTIR DE

54\$
+ taxes

Votre soif d'activité physique
et de plein air est débordante ?
Découvrez nos offres combinées !



Le Grand Tour célébrera cette année son trentième anniversaire, et ce, en partie sur les routes de l'Outaouais. Ce grand rassemblement annuel partira de Plantagenet, en Ontario, pour six jours de vélo en bonne compagnie, du 3 au 8 août prochain.

Le rendez-vous de l'été

Qui dit Outaouais dit grands espaces verts et air frais, une combinaison fort appréciée par les adeptes du cyclotourisme! Les personnes participant au Grand Tour pourront explorer cette superbe région, en découvrir les belles routes forestières et agricoles, et longer les rivières des Outaouais et de la Gatineau.

La beauté du Grand Tour, c'est qu'il se décline en autant de possibilités qu'il y a de cyclistes qui y participent, tant sur la route qu'aux villages du Tour. Les forfaits semaine, week-end et Tour d'un jour permettent de participer à cette expédition suivant ses disponibilités. Au quotidien, les cyclistes ont le choix de modeler leur parcours selon les envies et la forme du jour, étant donné des itinéraires quotidiens qui varient entre 60 et 130 km, et de prendre part à des activités diversifiées une

fois de retour aux villages du Tour. En ce qui concerne l'hébergement, si la majorité des cyclistes optent pour la formule Sous les étoiles en campant dans les villages du Tour, parfois en privilégiant l'option de louer une tente, d'autres préfèrent le confort des forfaits Sous la couette en logeant dans des hôtels situés près des sites de cantonnement.

Cette année, le Grand Tour propose plusieurs nouveautés, notamment le choix d'hôtels à la réservation ainsi qu'une navette « Journée de congé de vélo » qui permet, comme son nom l'indique, de profiter d'une journée de congé puisqu'elle emmène directement au prochain village du Tour. Les participants et participantes pourront également arriver la veille du départ et camper gratuitement à Plantagenet lors du Jour 0, où salles de bain, douches, offre alimentaire et ambiance musicale sont prévues. ●



Pour tout savoir sur le Grand Tour et vous inscrire:



Roulez confiant. Roulez expert.



sports
experts®





Comme à la maison

Que vos prochaines aventures à vélo soient petites ou grandes, elles méritent de s'achever dans un endroit où on comprend vos besoins, après une journée passée à découvrir le Québec sur deux roues.



En choisissant les établissements et campings certifiés *Bienvenue cyclistes!*, vous vous assurez de loger dans un lieu adapté, qui vous accueille avec des services et des attentions pensés spécifiquement pour les cyclistes.

Quand on fait du cyclotourisme, il est évidemment important de s'assurer du bon état de sa monture une fois la journée terminée. Avec la certification *Bienvenue cyclistes!*, fini le stress de laisser son vélo à l'extérieur. En effet, les établissements certifiés garantissent l'accès à un lieu sécurisé où entreposer les bicyclettes, vous promettant ainsi la paix d'esprit.

Vous préférez le camping? Pas de problème, plusieurs figurent au répertoire. Ils s'engagent d'ailleurs à offrir des emplacements disponibles sans réservation si vous voyagez exclusivement à vélo, et ce, en tout temps. Vous y trouverez également des sites couverts où manger, relaxer et profiter des lieux.

Les établissements et campings certifiés possèdent une pompe et du matériel mécanique de



base au cas où il y aurait nécessité d'ajustements et d'entretien, afin que la sortie suivante se déroule dans les meilleures conditions. Vos hôtes seront également en mesure de vous conseiller sur les parcours cyclables et les services offerts aux cyclistes dans la région.

Le Québec regorge d'endroits qui gagnent à être visités à vélo, et quelle meilleure façon de les découvrir qu'en séjournant là où vous recevrez un accueil sur mesure une fois vos aventures terminées? Consultez le répertoire *Bienvenue cyclistes!* et planifiez dès maintenant votre prochain séjour à vélo. ●



Pour trouver votre hébergement de rêve:





Vélo Québec
VOYAGES

Vos vélo-vacances au Québec!

Vivez des vacances de rêve
avec nos formules clé en main!



Inscrivez-vous
avant le 30 juin
et profitez d'un
rabais de 50 \$



PRÉSENTE

Petite AVENTURE

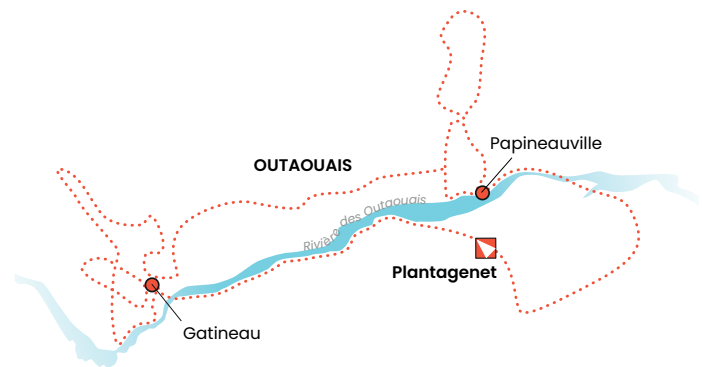
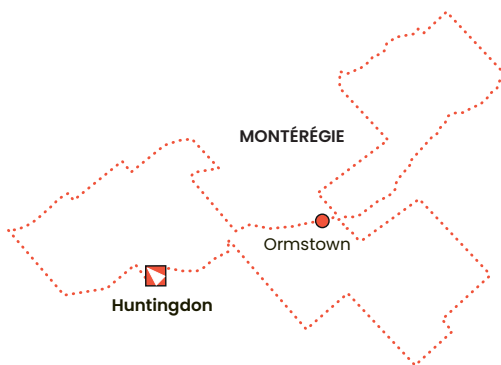
29 juin au 1^{er} juillet



PRÉSENTE

GRAND TOUR

3 au 8 août



Séjour tout inclus

Hébergement • Repas • Animation au village • Transport du bagage
Encadrement et assistance • GPX et itinéraires

Réservez dès maintenant!

veloquebecvoyages.com


514 521-8356 • 1 800 567-8356, poste 506





Bagages 101





Transporter ses bagages à vélo est un exercice d'équilibre et de dosage. Il faut à la fois prendre avec soi juste ce qu'il faut et répartir le tout sur sa monture. Que les dix conseils ci-dessous vous fassent pédaler serein tout en emportant l'indispensable !

ÉVITER LA SURCHARGE

Même si l'objectif n'est pas de battre des records de vitesse ou de distance parcourue, durant chaque voyage, je tiens à jour une liste des vêtements et objets que j'utilise, histoire de m'alléger encore davantage lors de la prochaine expédition.

PLACER LE POIDS À L'AVANT

Installer en priorité ses bagages au-devant du vélo comporte des avantages, dont celui de garder le vélo solidement appuyé sur le sol en tout temps. On n'a plus alors cette sensation, dans les montées, qu'on pourrait partir vers l'arrière ou faire un *wheelie* (!). La masse du cycliste étant déjà majoritairement sur la roue arrière, le vélo est ainsi mieux équilibré.

INSTALLER LES SACS À LA FOURCHE

J'adore les supports à bagages de type *lowrider*, mais de petits sacs étanches peuvent aussi être fixés sur la fourche. Je suggère un maximum d'environ 5 L. Les Big River de Sea-to-Summit ont de pratiques attaches latérales. Les Fork-Pack et Fork-Pack Plus d'Ortlieb viennent avec le système d'attache.

METTRE LE LOURD EN BAS

On placera ce qui est plus lourd le plus proche possible du sol, au fond des sacoches. Le centre de gravité sera abaissé, et le vélo plus équilibré.

ÉQUILIBRER LES CÔTÉS

On le remarque moins sur le plat, mais si le poids n'est pas réparti également à gauche et à droite, le guidon se mettra à vibrer dangereusement dans les descentes.

FIXER LES SACOCHES

Le système d'accrochage des sacoches au porte-bagages doit être à la fois pratique et robuste, étant donné qu'on pose et qu'on enlève les sacoches de très nombreuses fois. Alors pas question qu'elles se décrochent à la moindre bosse!

SUPPLÉER AU MANQUE D'ŒILLETS

La compagnie Old Man Mountain propose, pour l'avant et l'arrière du vélo, diverses options de supports à bagages dont le point d'appui est l'axe traversant plutôt que des œillets. Parfait pour les cadres en carbone ou les vélos de montagne.

LAISSER DU LOUSSE

Évidemment, ce qu'on utilise le plus souvent se devra d'être facilement accessible. On prévoira un peu de place pour un achat en cours de route et le ravitaillement quotidien.

LIMITER LES VÊTEMENTS DE JOUR

Que je parte une fin de semaine ou des mois, je n'ai que deux ensembles pour rouler, et généralement pas de cuissards, qui prennent davantage de place et séchent beaucoup plus lentement que des shorts de course.

PRÉVOIR DES VÊTEMENTS DE SOIR

Pour l'après-vélo ou les journées de repos, j'emporte un ou deux autres chandails en laine de mérinos, qui se portent plusieurs jours d'affilée sans dégager d'odeurs. ●



Notre collaborateur Jonathan B. Roy privilégie de la nourriture solide comme des carottes et des pommes de terre quand il voyage à vélo.

Réussir son premier voyage à vélo

L'idée ici n'est pas de vous donner des centaines de recommandations pour que votre voyage se passe sans anicroche. Suivez ces six conseils et partez l'esprit tranquille.

LES BONS BRAQUETS POUR AFFRONTER TOUTES LES SITUATIONS

Avoir le bon ratio du nombre de dents plateau/cassette est plus important que la grosseur des cuisses: n'oubliez pas que vous roulez peut-être avec votre maison sur le dos. Ainsi, les pentes ne devraient pas être plus ardues que le plat. Vous pouvez généralement mettre un plateau plus petit à l'avant ou un pignon un peu plus gros à l'arrière sans changer le dérailleur. Deux dents de plus peuvent faire une différence.

Une cassette munie de gros pignons permet de monter des côtes pentues comme des murs.



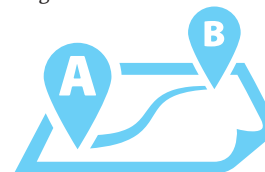
DE LA VRAIE NOURRITURE COMME CARBURANT

Les plats déshydratés ne sont pas le nirvana du voyageur à vélo. Partout, on trouve marchés et restaurants. Pour cuisiner soi-même, la vraie nourriture solide se transporte plutôt bien: pâtes ou riz, pommes de terre, carottes et boîtes de conserve.



UNE DISTANCE QUOTIDIENNE MODÉRÉE

Ce n'est pas parce que vous êtes capable de pédaler 100 km à fond de train le samedi avant-midi qu'il faut faire pareil en voyage. Raccourcissez cette distance de moitié et vous pourrez profiter du paysage. Vous aurez le temps de visiter, de converser et de goûter.



UNE APPLICATION POUR S'ORIENTER

L'application Organic Maps utilise des cartes et données libres de droits d'OpenStreetMap, téléchargeables d'avance, gratuitement et pour tous les continents. La géolocalisation est hyper précise et fonctionne sans signal téléphonique, et on y trouve même tous les sentiers en plus des routes.

UN HÉBERGEMENT PLANIFIÉ... OU PAS

Plus la durée du périple est courte, mieux il est de prévoir où s'arrêter. Emporter une tente libère cependant de l'obligation de tout réserver à l'avance: on trouve toujours un coin d'herbe ou un bon samaritain prêt à accueillir les cyclistes. ●

Tente ou hébergement *Bienvenue cyclistes!*: libre à vous d'organiser votre périple à l'avance ou pas.



L'IMPORTANCE DES PNEUS

Vos pneus sont votre contact avec le sol. Pour plus de confort, choisissez-les les plus larges possibles tout en étant suffisamment minces pour entrer entre vos haubans et entre les deux branches de votre fourche. Aussi, fini le temps où on pompait le maximum de pression permise indiquée sur le flanc des pneumatiques: vous irez plus vite et subirez moins de désagréments physiques en optant pour une pression appropriée à votre poids et à la largeur des pneus.

Ce calculateur vous aidera à faire le bon choix:



CONSEILS
par FRÉDÉRIQUE SAUVÉE



Se rendre à destination sans auto

La navette fluviale est une belle occasion de prendre une pause.



Vous planifiez un séjour cycliste en région, mais vous voudriez ne pas utiliser la voiture pour vous rendre à destination ? Faisons le tour des différents modes de déplacement pour des vacances 100 % transport collectif.



En Gaspésie, votre vélo embarque sur le bus.



La Coop de l'arrière-pays, en Abitibi-Témiscamingue, propose des navettes et peut même transporter vos bagages.



AUTOBUS

Les services d'autobus interurbains acceptent généralement les vélos. C'est le cas, à partir de Montréal, des autobus Greyhound (vers l'Ontario et les États-Unis) et Galland (vers les Laurentides) ainsi que de Limocar (vers la Montérégie et les Cantons-de-l'Est). Il en est de même pour Autobus Maheux, Orléans Express, Intercar et La Québécoise, qui sillonnent largement tout le sud du Québec selon

diverses routes. Les politiques d'emballage (vélo démonté en partie ou pas, rangé dans un sac ou dans une boîte en carton, etc.) et les coûts (autour de 15\$ en général) varient d'un transporteur à l'autre. Informez-vous auprès d'eux pour connaître les modalités.

Du côté des autobus urbains, de nombreuses compagnies équipent leurs bus de supports à l'avant pour transporter votre vélo gratuitement. Ce service est offert sur quelques lignes à Montréal, par la STO (Outaouais), LA RÉGIM (Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine) et bien d'autres sociétés de transport.

CONSEILS



TRAINS

Dans la région métropolitaine de Montréal, les trains Exo sont équipés de supports à vélo. Assurez-vous toutefois des heures où les cyclistes sont acceptés dans les trains. Il y a également quatre vélostations accessibles gratuitement aux gares de Vaudreuil et de Sainte-Thérèse ainsi qu'aux terminus de Terrebonne et de Sainte-Julie.

Concernant les trains Via Rail, ceux munis d'un porte-vélos peuvent accommoder un maximum de 12 vélos à bord. Il est aussi possible de transporter votre vélo à bord d'un train comprenant une voiture à bagages. Dans ce cas, le vélo devra être démonté et rangé dans une boîte ou un sac. Il est recommandé d'arriver au minimum une heure avant le départ. Les frais de transport d'un vélo sont de 25\$. Attention, ce ne sont pas toutes les lignes desservies qui acceptent les vélos.



NAVETTES ROUTIÈRES

Pour qui souhaite se lancer dans une aventure en cyclotourisme, sachez qu'il existe divers services de navette routière payante au Québec. C'est le cas des autobus Le Petit Train du Nord (entre Saint-Jérôme et Mont-Laurier), du Saint-Laurent à vélo (entre Toronto et Matane) et Les Sillons (entre les différents secteurs des îles de la Madeleine). Certaines de ces entreprises proposent également un service de transport de bagages.



NAVETTES FLUVIALES, LACUSTRES ET MARITIMES

Plusieurs services de transport fluvial, lacustre et maritime sont offerts par la Société des traversiers du Québec et des compagnies privées à travers la province. Impossible de lister ici toutes les liaisons, mais mentionnons que les traversées du fleuve Saint-Laurent et du fjord du Saguenay sont fort populaires auprès des cyclistes et des cyclotouristes, de même que celles du lac Témiscouata et de la rivière des Outaouais (Salaberry-de-Valleyfield-Les Côteaux), sans oublier celle qui mène aux îles de la Madeleine. Il n'est pas nécessaire d'emballer ou de démonter le vélo. Contactez les transporteurs pour connaître les détails et les coûts s'appliquant. Attention, il s'agit souvent d'un service saisonnier.



La navette du P'tit Train du Nord vous transporte avec vélo et bagages.



Sur le fjord du Saguenay, la navette permet de raccourcir les distances.



AVION

Si vous comptez voyager plus loin avec votre vélo, il est envisageable de prendre l'avion. Pour cela, il est vraiment important de vous renseigner auprès de chacune des compagnies aériennes si vous voulez être sûr que votre vélo fera partie du voyage, car elles ont très souvent de nombreuses modalités. Certaines, par exemple imposent une limite de grandeur. En règle générale, le poids total du bagage contenant le vélo (boîte ou sac) ne doit pas dépasser 32 kg. Considéré comme un bagage surdimensionné, un vélo occasionne des frais de transport variant de 50\$ à plus de 70\$.



COMMUNAUTO

L'entreprise d'autopartage n'offre malheureusement pas de support à vélo. Vous pouvez, par contre, installer le vôtre pendant que vous utilisez un véhicule. ●

50 à 150 km
+ parcours vélo de gravelle

DÉFI

vélo mag

CANTONS-DE-L'EST

 **Bromont**

Samedi 7 septembre



photo : Mathieu Deshayes



Prolongez votre séjour dans la région pour une ou deux nuits avec un forfait qui combine l'hébergement et l'inscription à l'événement. Une option de découverte du vélo de piste au Centre National de Cyclisme de Bromont est également offerte!

Découvrez les forfaits

Inscrivez-vous
velo.qc.ca



Vélo Québec



Rouler sans trace

Être cycliste, c'est évidemment aimer la nature et vouloir la protéger. Mais l'effet de nos activités sur celle-ci est parfois sous-estimé. C'est pourquoi il est important de rappeler quelques principes de base. En voici cinq à ne pas oublier quand vous embarquez sur votre monture.



UTILISER LES SURFACES DURABLES

En vélo de gravelle ou de montagne, empruntez les pistes aménagées et autorisées. Abstenez-vous de rouler hors sentier ou sur les sentiers boueux, excessivement humides ou glacés. Il importe également d'éviter les dérapages: bloquer les roues crée des ornières ou des bosses, augmentant ainsi l'érosion du sol.



GÉRER ADÉQUATEMENT LES DÉCHETS

Les déchets peuvent mettre en danger la faune, attirer les rongeurs et rendre l'expérience des autres personnes moins agréable. Pensez à les rapporter avec vous. Aussi, utilisez les toilettes mises à la disposition ou, si ce n'est pas possible, faites vos besoins à plus de 60 m des sources d'eau.



RÉDUIRE L'INCIDENCE DES FEUX

Les feux de camp laissent des traces durables: optez plutôt pour la cuisine sur un réchaud portable, si vous campez après votre sortie.



LAISSER INTACT CE QU'ON TROUVE

Laissez les roches, les troncs ou encore les plantes tels que vous les avez trouvés. N'introduisez pas d'espèces envahissantes, et n'en transportez pas non plus d'un lieu à un autre. Pour cela, vérifiez avant et après chaque sortie qu'il ne reste ni boue ni débris végétaux sur vos vêtements, votre vélo et votre équipement. Lavez votre vélo entre vos randonnées.



RESPECTER LA VIE SAUVAGE

Certains animaux sauvages peuvent être habitués aux cyclistes, mais il faut éviter de les prendre par surprise ou de les perturber. Évitez donc le hors-sentier, ne les suivez pas, ne les approchez pas et ne les nourrissez pas. Il est essentiel de rester très loin d'eux, particulièrement lors des périodes sensibles, c'est-à-dire pendant les saisons de reproduction de même qu'au crépuscule et à l'aube. ●



Faites de chaque kilomètre un souvenir

Découvrir l'Amérique avec Vélo Québec Voyages, c'est s'assurer de vivre un séjour cycliste d'exception, des Maritimes à la Baie Georgienne en passant par le Québec et la Nouvelle-Angleterre!

Avec Vélo Québec Voyages, l'Amérique s'offre à vous!



veloquebecvoyages.com

514 521-8356

1 800 567-8356, poste 506

photo: Didier Bertrand



Marc Lemay, impliqué dans le vélo de montagne jusqu'à la ligne de départ

Ambassadeur Marc Lemay Maître chez lui

par Gary Lawrence

Féru de vélo, l'avocat Marc Lemay a toujours milité pour l'avancement de la petite reine dans sa région, voire au-delà: en plus d'avoir développé et dirigé le Tour de l'Abitibi, c'est grâce à lui que le vélo de montagne est devenu une discipline olympique en 1996.

Après avoir accroché sa toge et servi comme député du Bloc québécois, l'homme de loi est toujours président du collège arbitral de l'UCI et n'a évidemment jamais cessé d'arpenter sa région sur deux roues.

Établi à Rouyn, ce septuagénaire actif mouline quelques milliers de kilomètres par année, mais uniquement sur route. «L'été, je roule deux ou trois heures par jour s'il fait beau. J'adore ça.

Les routes d'Abitibi-Témiscamingue sont magnifiques, certains coins sont fous! Et si c'est plat, c'est jamais plate», plaide-t-il.

Parmi les incontournables de son coin de pays, le juriste pourrait ne jurer que par ses deux parcs nationaux: «Opémican est extraordinaire pour le canot, mais aussi pour la rando et le vélo, tout comme Aigubelle, d'ailleurs.» Quand il a envie de s'offrir des routes peu connues, Marc Lemay pédale le long de la rivière des Outaouais et du lac Témiscamingue. «C'est de toute beauté, on peut même faire le tour du lac.»

D'ailleurs, la MRC d'Abitibi-Ouest est le secret le mieux gardé de sa région, selon lui. «Il y a tout plein de beaux coins que personne ne connaît: le lac Duparquet, le lac Abitibi, et également Clerval, où on a trouvé d'importantes traces du passage des Autochtones. On peut

Le parc national Opémican est un paradis pour le canot...



sillonner la région au complet et ne jamais s'ennuyer, y compris en vélo de gravelle et en *bike-packing*.»

Nonobstant ce qui précède, l'ex-président de Cyclisme Canada rappelle que sa région compte une infinité de chemins de pénétration, «dont des routes en garnotte super bien entretenues». Pour savoir où aller sans enfreindre la loi, on n'a qu'à poser des questions dans les boutiques de vélos de Rouyn-Noranda, Amos, La Sarre, Ville-Marie...

Côté vélo de route, on n'est pas en reste non plus. «Je ne sais pas comment il a fait, mais en 42 ans comme député au PQ, François Gendron a réussi à faire asphalté tous les rangs de son comté: désormais, autour de La Sarre, il est possible de s'offrir deux ou trois jours de vélo sur bitume dans des rangs plus fréquentés par des tracteurs que par des camions.»

Au Témiscamingue, le récipiendaire de la médaille du lieutenant-gouverneur aime aussi traverser à pied la forêt de thuyas de Ville-Marie, dont les arbres pluricentennaires sont splendides. Non loin de là, le Lieu historique national d'Obadjiwan-Fort-Témiscamingue rappelle que les Algonquins descendaient jadis jusqu'ici pour échanger leurs fourrures. «J'aime rouler dans cette région: j'adore l'odeur de la terre quand il fait chaud, et les immenses champs de foin... Il y a ici tellement de terres cultivées!»

Et à ceux qui doutent encore de l'impression d'éloignement que peut procurer l'Abitibi-Témiscamingue, il suffit de remémorer que c'est dans cette région, sur le lac Duparquet, que se trouve la véritable île Moukmouk...



... et aussi pour les balades à vélo!

Cuisinière

Jézabel Pilote

Cuisine de bois



par Nathalie Schneider

Jézabel Pilote est une jeune Rouynorandienne qui voue à sa région natale un amour véritable, lié autant à sa nature démesurée qu'à sa culture vibrante. Depuis son enfance, elle pratique la pêche et parcourt le bois à la recherche de petits fruits et de champignons.

Sa passion pour les aliments du terroir lui vient de son long séjour au Témiscamingue: « En travaillant dans le bois, j'ai découvert des produits locaux et des gens passionnés, et ma curiosité s'est développée, se remémore Jézabel Pilote. Je me suis mise hiver comme été à cuisiner à l'extérieur avec mes amis, à partir de produits de la pêche et de la cueillette. » Pas surprenant qu'elle ait été sélectionnée pour faire partie de la deuxième saison de la compétition culinaire *Chefs de bois*, diffusée sur la plateforme Vrai de Vidéotron. Dans cette série, de jeunes chefs placés en situation de survie en forêt rivalisent d'astuces pour composer des plats en puisant leurs ingrédients à même la nature.

Son entreprise, Jezz Prêt-à-manger traiteur, offre des plats haut de gamme et réconfortants cuisinés avec des aliments de saison et du terroir. Le choix est vaste: sandwichs, soupes du jour, salades, steaks, tartares, poissons, plats au four et micro-ondes, ainsi qu'une large variété de desserts et de produits régionaux. « Ma recette fétiche est le croustillant de fromage de chèvre fait à partir de celui de la fromagerie Fromabitibi, avec oignons confits maison et coulis préparé avec les tomates confites de la ferme L'Éden rouge, et nappé d'une émulsion de basilic », dit-elle.

« Les produits de l'Abitibi-Témiscamingue sont nombreux et de plus en plus variés, note Jézabel Pilote. J'adore l'été et l'automne, ainsi que les marchés publics où on trouve une grande diversité d'aliments. » Parmi ses préférés: les produits de Becs sucrés salés de Val-d'Or, de même que les saucisses et rillettes d'Extrem Boréal, de Bernard Flébus. « Et les légumes et micropousses du Potager jaseur de Jessica Lambert et Martin Larose sont juste wow! » s'enthousiasme-t-elle. Elle est aussi friande des produits de La Vache à Maillotte, de Boréalait et du Fromage au village. Sans parler du sirop d'érable témiscamien de l'érablière Tem-Sucre...



Abitibi-Témiscamingue

GRAVELLE

Garnotte boréale



La Cyclovoie du partage des eaux mérite une longue liste de qualificatifs élogieux.

Avec ses 20 000 lacs et sa faible densité de population, l'Abitibi-Témiscamingue se prête bien à une virée de gravel bike.

par Maxime Bilodeau

François Groleau va droit au but. Cette boucle entre Preissac, La Motte et Saint-Mathieu-d'Harricana est possiblement la plus belle *ride* de gravelle qu'il a faite en Abitibi, indique-t-il en commentaire de son activité sur Strava, le réseau social pour sportifs. Contacté par *Vélo Mag*, le copropriétaire de la boutique Bélisle Sport, à Rouyn-Noranda, persiste et signe: « Vos lecteurs en auront pour leur argent. »

Cet itinéraire de près de 100 bornes coche en effet plusieurs cases, à commencer par celle de l'accessibilité: il se situe au milieu d'un triangle formé par les trois principaux centres urbains de la région, Val-d'Or, Rouyn-Noranda et Amos; ensuite, il traverse des villages où il est possible de se ravitailler en eau et en nourriture; finalement, il épouse les rives des lacs Malartic et La Motte ainsi que de la rivière Harricana.

« Les points de vue sont fantastiques et la nature, omniprésente, confirme notre cicérone.

En outre, ces chemins sont peu fréquentés; le jour où j'ai fait ce parcours, j'ai dû croiser trois voitures tout au plus. » Côté dénivelé, le terrain se révèle être à peine ondulé. Juste assez en fait pour mettre en exergue le somptueux panorama boréal qui se déroule autour.

Cette sortie de vélo de garnotte exige cependant une certaine expérience hors route. Les surfaces non bitumées sur lesquelles on roule – 9 km sur 10 sont exempts d'asphalte – s'avèrent assez cahoteuses. « Chausser des 700 x 40c me semble être un strict minimum », estime François Groleau. Avoir avec soi tout le nécessaire pour réparer d'éventuelles avaries est primordial.

Tant qu'à visiter ces latitudes nordiques, on en profitera pour multiplier les expériences du genre. La Cyclovoie du partage des eaux (en Abitibi) et le parc linéaire de la ligne du Mocassin (au Témiscamingue) constituent ainsi deux axes autour desquels rayonner. « Le nord de l'Ontario, avec ses terres agricoles quadrillées, vaut aussi le détour », conclut le Rouynrandien. ●

Pour découvrir le parcours:



BAS- SAINT- LAURENT

Prendre le temps



Découvrez
nos **6** circuits
emblématiques
sur VeloBSL.ca
et planifiez votre séjour !

Ambassadeurs

Martin Gagnon et Jean-Luc Leblond

Patrimoine et richesse agroalimentaire



Les vieilles bâtisses ont été démenagées dans des endroits paradisiaques et rénovées.

par **Anne Pélouas**

Presque tous leurs chalets hôteliers ont pleine vue sur la magnifique baie des Roses, dans l'archipel du Bic, près de Rimouski. Tombés en amour avec ce cadre de vie, Martin Gagnon et Jean-Luc Leblond officient aux commandes du Vieux Loup de mer depuis 1999, un concept vraiment original de chalets locatifs. Ils ont racheté au fil du temps de vieilles bâtisses en bois de la région, que Jean-Luc Leblond démontait pour les rebâtir sur leur site tout en préservant les arbres.

« Notre particularité et notre fierté, disent-ils, est d'avoir ainsi, au fil des ans, donné une seconde vie à des maisons anciennes typiquement québécoises. Démontées en numérotant leurs pièces de bois, puis remontées et rénovées sur notre terrain, à deux pas du parc national du Bic, elles ont été soigneusement décorées d'antiquités, selon différentes thématiques, sans négliger aucunement le confort et la modernité. » La réhabilitation du patrimoine bâti régional comme la mise en valeur des produits du terroir sont des caractéristiques intrinsèques de l'entreprise, qui est labellisée *Bienvenue cyclistes!*

Le nirvana cycliste de leur région se trouve à leur avis sur le 3^e Rang, au sud de Rimouski: « On surplombe les champs cultivés, on aperçoit le fleuve Saint-Laurent au loin, et il n'y a pas de trafic routier. C'est le plus bel endroit où pédaler. » Quant au lieu rêvé d'où admirer le panorama côtier, c'est le site patrimonial du Havre-du-Bic. Humer l'air marin, sentir le vent du large, contempler un coucher de soleil sur le fleuve Saint-Laurent font partie, selon le duo, du quotidien de ceux qui passent ou demeurent dans la région.

Le Garde-Manger, aménagé dans le pavillon d'accueil, regroupe une vaste sélection de produits du Québec, en majeure partie du Bas-Saint-Laurent, note Martin Gagnon, maître d'œuvre en la matière. Conserves, plats cuisinés, fromages, condiments, vins, bières et cidres sont offerts dans cette épicerie fine accessible aux clients réguliers comme aux passants. Les plaisirs gourmands sont d'ailleurs au cœur de cette région riche en denrées agroalimentaires.



Martin Gagnon et Jean-Luc Leblond ont redonné une seconde vie à de vieux bâtiments.



Le confort n'a pas été oublié dans le processus de restauration.



Cuisinier

Adrian Pastor

Le Pacifique à la rencontre du Saint-Laurent

par Anne Pélouas

Venu du Pérou en 2017, Adrian Pastor s'est enraciné dans le Bas-Saint-Laurent après un passage par Québec. Rimouski, et plus précisément Le Bic, est la terre d'élection de ce jeune chef qui aime également explorer la nature à pied, en vélo ou en surf. « À Québec, se souvient-il, j'ai aussi fait beaucoup de vélo pour aller travailler, y compris pendant deux hivers, de Sainte-Foy au Vieux-Port. »

En 2019, Adrian Pastor a atterri au Bic et est devenu sous-chef au célèbre restaurant Chez Saint-Pierre. Trois ans plus tard, il a créé son entreprise, Projet Yaku.

Le chef itinérant offre des expériences gastronomiques dans la région, lors d'événements ou d'ateliers, ou encore comme chef privé.

Son mantra, comme cuisinier et comme ambassadeur dans le Bas-Saint-Laurent du Défi Je mange local : mettre ses racines péruviennes au service d'une nouvelle cuisine québécoise qui « s'accroche aux produits d'exception de la région ». Pour lui, le Bas-Saint-Laurent est un formidable terrain de jeu : « Ayant vécu au bord du Pacifique, la mer et le littoral m'éveillent par leurs couleurs et odeurs, ils aiguissent ma créativité. » La recette qu'il nous propose est justement un savant mélange de ses racines avec les produits du Bas-Saint-Laurent.



Ceviche de flétan et leche de tigre

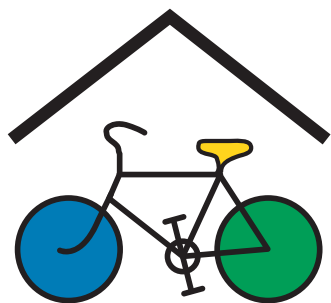
- 500 g de flétan en cubes
- 1 ½ c. à thé de sel de mer
- 2 échalotes françaises, émincées
- 1 c. à soupe de feuilles de coriandre, hachées
- ½ jalapeño, éveiné, découpé en lanières
- Leche de tigre

Saupoudrer le flétan de sel de tous les côtés et réserver au frigo. Rincer à l'eau froide les échalotes émincées. Ajouter au flétan, ainsi que la coriandre et le jalapeño. Bien mélanger et y verser le jus de leche de tigre. Servir accompagné de maïs ou de patates douces cuits au four.

Pour le leche de tigre

- 1 échalote française, en dés
- 5 branches de coriandre
- 2 gousses d'ail, écrasées
- 1 jalapeño, en dés
- ¾ tasse de céleri, en dés
- 2 c. à soupe de sel de mer
- Jus de 5 limes
- Jus de 5 citrons

Mélanger l'échalote, la coriandre, l'ail, le jalapeño, le céleri et le sel. À l'aide d'un pilon ou d'une cuillère en bois, écraser le tout, y mélanger le jus des limes et des citrons, puis laisser reposer 1 heure au frigo. Récupérer ensuite le jus au moyen d'un tamis et réserver.



**Bienvenue
cyclistes!**

Vous voyagez à vélo ?

**Dormez tranquille
avec Bienvenue cyclistes !**

Tous les établissements certifiés offrent



Une pompe et de l'outillage pour les réparations mineures

Des renseignements sur les réseaux cyclables et les services aux cyclistes



EN HÉBERGEMENT TOURISTIQUE



Un emplacement fermé et verrouillé pour vos vélos pendant la nuit

EN CAMPING



Des emplacements sans réservation préalable lorsque vous voyagez exclusivement à vélo



Un lieu pour vous alimenter à l'abri du mauvais temps



Vélo Québec

INFORMATION



Vue plongeante sur le fleuve

Au cinéma, les films se regardent mieux des sièges les plus hauts. Idem pour le fleuve Saint-Laurent : à se décoller le nez de celui-ci, on remarque davantage son envergure.

L'arrivée sur Saint-Fabien est spectaculaire, et en plus on peut faire une pause à la plage du village.



Les rangs du Bas-Saint-Laurent sont de superbes chemins en poussière de roche.

par Jonathan B. Roy

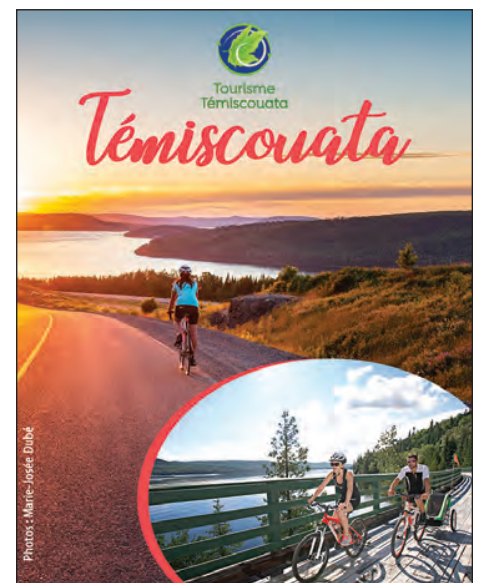
En quittant Rimouski à l'occasion de ce trajet de 75 km, on s'éloigne de la mer, comme on appelle ici le fleuve, pour grimper dans les terres. La bien nommée route du Bel-Air se transforme bientôt en 4^e Rang Est, en direction de la localité de Saint-Valérien. Les chemins situés en hauteur sont tout en jolis vallons. Ils offrent une vue plongeante sur le large cours d'eau bleu et les escarpements de la Côte-Nord, sur l'autre berge. Ajoutons qu'on n'y trouve qu'une infime fraction de la circulation de la route qui longe la rive.

Sur le 4^e Rang, bordé de champs et de fermes, l'asphalte rappellera parfois les courtepintes de nos arrière-grands-mères, ce qui ne surprendra pas outre mesure le cycliste qui s'est déjà promené au Québec. En virant à droite sur la route de Ladrière, on prend de la vitesse en direction nord. Il faut toutefois se modérer un peu, quand même, car ça tourne passablement serré juste avant Saint-Fabien.

Si vous êtes tombé sur une des quelques journées les plus chaudes de l'été, accédez à la plage de Saint-Fabien à partir de la halte municipale. Ne perdez cependant pas trop de temps avant d'entamer la huitaine de kilomètres en gravier du sentier La Coulée-à-Blanchette qui vous feront traverser l'un des plus beaux paysages du pays: le parc national du Bic. Au détour d'une dense forêt parsemée de pancartes explicatives, vous apercevrez de vieux bâtiments conservés et de pittoresques baies.

C'est un bon accotement de la route 132 qui ramène vers Rimouski. En entrant dans la plus grande ville du Bas-Saint-Laurent, un petit virage à gauche permet de terminer le parcours par une brève section boisée de la Route verte, que j'adore. Après un tournant, les arbres s'écarteront devant vous, vos narines s'emplieront d'air salé. Vous aurez sous les yeux, à votre gauche, la ville et le fleuve – que dis-je, la mer! –, et certainement l'envie de recommencer une autre boucle le lendemain. ●

Pour découvrir le parcours:



Parc linéaire interprovincial Petit Témis
Boucle d'une rive à l'autre du lac
Circuit cycloportif
Circuit route des Frontières

TOURISME
BAS-SAINTE-LAURENT

1 877 303-6725 #4412
tourismetemiscouata.qc.ca



Ambassadeur
Charles-Henri
de Coussergues
À votre santé!

par Anne Pélouas

Fils d'un vigneron français, Charles-Henri de Coussergues prend la direction des Cantons-de-l'Est, diplômé en viticulture et œnologie en poche. Il y rejoint son ami Hervé Durand, dont le projet est de créer un vignoble à Dunham. Avec deux autres comparses, les hommes plantent en 1982 les premières vignes du Vignoble de l'orpailleur, dont le nom a été suggéré par Gilles Vigneault en ces mots: « L'orpailleur, c'est celui qui lave les alluvions aurifères pour en extraire, par temps, science et patience, les paillettes d'or qui s'y trouvent. C'est ainsi que pour la première fois au Québec, des viticulteurs ont mis le temps qu'il fallait pour extraire de la terre québécoise un vin... » La première bouteille est vendue en 1985, mais ce n'est qu'en 1996 que les vins de ce vignoble trouveront leur place à la SAQ, et ses propriétaires seront ainsi les premiers viticulteurs québécois à « entrer » à la SAQ.

La notoriété du vignoble n'est déjà plus à faire. Dès le début, Charles-Henri de Coussergues a voulu ouvrir ses portes au grand public et il a été le premier à le faire au Québec, ce qui lui a valu, en tant que pionnier du tourisme gourmand, de recevoir le prix Grand Bâisseur 2023 de l'Alliance de l'industrie touristique du Québec. D'autres ont suivi sa voie, particulièrement dans la région de Brome-Missisquoi, où une Route des vins permet de visiter 22 entreprises viticoles.

Le vigneron n'est pas peu fier du terroir de Dunham où, au fil des ans, il a planté des vignes sur des coteaux adossés sur les premiers contre-forts de la chaîne des Appalaches, tout en dépôts glaciaires. Dans cet écrin d'exception, le vignoble produit, année après année, des vins issus de cépages mûrement sélectionnés et très souvent primés. L'endroit convient parfaitement à une halte au cours d'une sortie de vélo. On peut évidemment y faire une dégustation, et aussi apprendre à sabrer une bouteille d'Orpailleur Brut!

Cuisiniers

Daniel Charbonneau
et Yannick Côté

Les mal-aimés qu'on aime

par Anne Pélovas

C'est un duo de choc qui dirige Les Mal-Aimés, à Cookshire-Eaton: Daniel Charbonneau et Yannick Côté ont uni leurs forces et leurs valeurs pour créer cet établissement qui relève du concept de la ferme à la table gastronomique.

Originaire de Terrebonne, Daniel Charbonneau œuvre en restauration depuis 26 ans et a notamment été chef propriétaire de L'Empreinte, à Sherbrooke. Yannick Côté est quant à lui un pur produit des Cantons-de-l'Est passé de la communication à la production maraîchère bio sur sa propre ferme, Le Jardinier déchaîné. A suivi l'ouverture d'un restaurant saisonnier, Le Cuisinier déchaîné, attendant à la brasserie rurale 11 Comtés, également à Cookshire-Eaton.

Ensemble, Daniel Charbonneau et Yannick Côté opèrent depuis juin 2023 Les Mal-Aimés sur le terrain de la ferme. Mission: « Amener la gastronomie sur la ferme en composant des menus aux ingrédients provenant majoritairement d'elle et de la forêt voisine, sans oublier les mal-aimés comme les navets, l'ortie ou le chou gras, tout en offrant une expérience immersive à la ferme. » Les Cantons-de-l'Est et la MRC du Haut-Saint-François sont pour eux un terrain de jeu exceptionnel en raison de la qualité des producteurs, des artisans et des éleveurs auprès desquels ils s'approvisionnent. La recette qu'ils nous proposent le prouve sans l'ombre d'un doute.



Cardons et artichauts avec aioli d'hémérocalles et vinaigrette aux herbes

- Sel pour cuisson
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 8 branches de cardon (ou 4 artichauts frais)
- 1 artichaut tranché finement à la mandoline
- Farine
- Huile pour friture
- Aioli
- Vinaigrette

Blanchir les branches de cardon ou les artichauts frais dans l'eau salée, avec le jus de citron, pendant 30 à 40 minutes. Réserver.

Fariner l'artichaut tranché et le frire de 3 à 5 minutes dans l'huile. Réserver. Tartiner d'aioli le fond de l'assiette; y déposer le cardon ou l'artichaut blanchi. Ajouter l'artichaut frit. Arroser de vinaigrette avant de servir.

Pour l'aioli

- Pétales de 2 fleurs d'hémérocalles (optionnel)
- ½ tasse de mayonnaise
- 1 c. à soupe de yogourt nature
- 1 tête d'ail confit (ou non confit)

- 2 c. à soupe d'herbes fraîches, hachées
- 1 c. à soupe de jus de rhubarbe (ou de jus de citron)
- Sel et poivre

Mélanger les ingrédients. Réserver.

Pour la vinaigrette

- 3 c. à soupe d'herbes fraîches, hachées
- ½ tasse d'huile de tournesol
- 2 c. à soupe de jus de rhubarbe (ou de jus de citron)
- Sel et poivre

Mélanger les ingrédients. Réserver.



PRÉSENTÉ PAR TOURISME CANTONS-DE-L'EST

Les **CANTONS-DE-L'EST** à **VÉLO**, la région de tous les possibles

Au Québec, on peine à imaginer une région plus diversifiée que les Cantons-de-l'Est en ce qui a trait à la pratique du vélo. En effet, la variété des routes, des chemins, des reliefs et des possibilités cyclistes y est inégalée. Qu'on soit cyclotouriste, cyclosporitif ou cycliste plus occasionnel, il y a ici de quoi effectuer un séjour rempli de charmantes rencontres et de découvertes.

En mode cyclotouriste

Berceau de la viticulture au Québec, les Cantons-de-l'Est regorgent de vignobles, de même que de cidreries et de microbrasseries, autant de jalons sur des circuits envoi-rants de beauté, qu'on complétera par des arrêts chez des producteurs locaux (fromageries, mielleries, fermes...).

Empruntant la Route verte et le Sentier transcanadien, la Véloroute Gourmande amène à découvrir des attraits et plus de 130 arrêts gourmands sur 235 km entre Montréal et Sherbrooke. On opéra également pour la Doyenne des vignes, 76 km de bonheur à voir et à boire au départ de Dunham.

D'autres cyclotouristes préféreront admirer le splendide legs bâti de la région grâce au circuit D'un quai à l'autre (55 km depuis Georgeville). Cette boucle en huit plutôt costaute est l'un des

plus beaux parcours de gravelle du coin, avec comme vedette de remarquables vues sur le lac Memphrémagog.

Après l'effort du jour, le réconfort du soir prend de multiples formes: camping, mais aussi maisons de hobbit d'Entre cimes et racines, lofts des bois sur pilotis de Laö Cabines, prêts-à-camper d'Huttopia Sutton, chalets flottants de Bora Boréal ou l'élégant Manoir Hovey, no 1 des meilleurs hôtels de villégiature au Canada en 2023 selon Travel + Leisure. Enfin, pour bien se raviver les muscles, rien de tel que les eaux apaisantes et les massages salvateurs des Spa Eastman, Spa Bolton et Balnéa Spa à Bromont.



SÉBASTIEN LA ROSE

PATRICIA BROCHU

En mode cyclosporitif

De longs rubans de bitume propices à la performance et aux longues distances, on en trouve tout plein dans les Cantons. La région est également sillonnée par une multitude de chemins de terre parfaits pour le vélo de gravelle, notamment autour de Sutton, Georgeville, Bromont et Richmond. C'est d'ailleurs de la vieille gare de Richmond que part la Boucle de Cleveland, idéale pour qui veut s'initier au vélo de gravelle.

Le Centre national de cyclisme de Bromont, installation unique en Amérique du Nord, comprend des *dirt jumps* et deux pistes à rouleaux (intérieure et extérieure), de même qu'un vélodrome intérieur en vue de se mesurer à soi-même (ou aux autres). C'est de là que démarre le circuit 100 à B7 initié par la championne Lyne Bessette, qui s'y est longtemps entraînée. Ce parcours de gravelle emprunte les plus beaux chemins de la région, avec en prime quelques sections à 14 % pas piqués des vers.

Au départ de Coaticook, la Grande Boucle de la vallée offre 1415 m de dénivelé positif sur 116 km de terre battue. Quant au Tour des monts Sutton, il s'étend sur 76 km bien costauds. Les grimpeurs s'attaqueront pour leur part aux 5,3 km qui mènent au sommet du mont Mégantic avec tout de même un dénivelé moyen de 9,6 %.

Dans le domaine de la compétition, les triathlons s'inscrivent au circuit Canada Man/Woman, dont les 180 km tout en relief de la partie vélo s'effectueront sur la



Route des sommets. En matière de chemins de gravelle, la Gravel Bikepacking 500 (GBC 500) ratisse les plus stimulants de la région, et on a hâte de participer à la première édition de la Gravelooza du côté de Brome. Pour ce qui est du Défi Vélo Mag, ses divers parcours bromontois, sur bitume ou sur gravelle, varient de 50 à 150 km.

En ce qui concerne le vélo de montagne, on mouline fort à Plein Air Sutton et on explore l'arrière-pays sur les sentiers des Circuits frontières à East Hereford. On peut aussi dévaler les pistes de Bromont montagne d'expériences et emprunter le fabuleux réseau du parc des Sommets.



En mode cycliste occasionnel

Les cyclistes en quête de balades plus calmes, contemplatives ou familiales (ou les trois en même temps!) seront comblés par l'Estriade et sa portion du circuit Artria – un musée de sculptures à ciel ouvert –, par le paisible Axe de la Massawippi, entre North Hatley et Lennoxville, ou par le bucolique sentier nature Tomifobia, qui s'étire d'Ayer's Cliff à Stanstead, sans oublier la piste cyclable Baie-des-Sables–Rivière Chaudière et son joli boisé.

Pour conclure une belle journée de vélo, les Cantons-de-l'Est comptent également des centaines de kilomètres de ravissants sentiers de rando, tout autant dans les parcs nationaux (du Mont-Mégantic, du Mont-Orford...) qu'aux monts Gosford (1193 m) et Ham (713 m), où jouir de vues à 360°. Qui souhaite allonger sa randonnée sera bien servi par les Sentiers de l'Estrie et les Sentiers frontaliers.

En famille, il ne faut pas manquer le parc de la Gorge de Coaticook et son formidable parcours multimédia Foresta Lumina. On en profitera également pour visiter une des nombreuses fermes d'alpagas de la région ou un musée de Sherbrooke, descendre en tyrolienne le mont Sutton, faire du kayak sur la bucolique rivière Missisquoi ou se la couler douce sur la plage de la station touristique Baie-des-Sables.

Pédaler dans la canopée sur un vélo volant d'Au diable vert, filer sur un chemin de gravelle ou un sentier de vélo de montagne, ou encore se rapprocher du ciel à l'AstroLab du mont Mégantic ne se fait pas en un seul jour. Parce que dans les Cantons-de-l'Est, on apprécie demeurer bien en selle, mais on aime tout pareillement porter son regard loin devant soi et rester longtemps, très longtemps.



Pour plus d'information:



La région de Coaticook regorge de chemins de gravelle plutôt tranquilles.



Plus de tracteurs que de voitures

Des bouffeurs de gravier des Cantons-de-l'Est ébruitent leurs bons plans pour rouler dans leur bout de pays.

par **Maxime Bilodeau**

Les Cantons-de-l'Est sont la mecque du vélo de garnotte au Québec. Leurs routes de campagne sinueuses, leur chapelet de hameaux pittoresques et leur relief appalachien sont une trame parfaite à une équipée loin du bitume. À un point tel que cela en est problématique: comment en effet arrêter son choix sur un parcours sans de facto passer à côté d'un autre tout aussi sublime? Terrible dilemme.

Benoît Hallée, président du Club cycliste de Sherbrooke (CCS), compatit avec l'auteur de ces lignes. «Tous les coins de la région sont propices au *gravel bike*», confirme le Magogois. Les membres de la division graveleuse du CCS nourrissent toutefois une affection particulière pour les chemins situés au sud de Sherbrooke. «Plus on se rapproche de la frontière avec les États-Unis, mieux c'est.»

Cette boucle d'approximativement 73 km est en ce sens typique des sorties dominicales du CCS. Dès le départ de la municipalité lacustre d'Ayer's Cliff, l'itinéraire fait la part belle aux rangs agricoles – et pentus – des environs de Coaticook. «On y croise plus de tracteurs que de voitures», commente Benoît Hallée, qui confie s'y sentir souvent seul au monde.



Il y a même des abris pour les cyclistes!



Le parcours passe par le sentiers Tomifobia, le long de la rivière du même nom.

Puis le tracé oblique jusqu'à la ville frontière de Stanstead, où une pause-café s'impose – nous vous conseillons le café-bistro de l'auberge Le Sunshine. La seconde moitié de la sortie débute le long de la rivière Tomifobia, sur la piste multifonctionnelle du même nom. À l'ordre du jour: un faux plat descendant aménagé sur terre battue et poussière de pierre. Savourez.

Au bout d'un peu moins de dix bornes, bifurquez à gauche sur le chemin Laflamme, puis longez brièvement le lac Lovering avant de partir à l'assaut de la colline Bunker. Cette ascension poussiéreuse constitue l'ultime passe d'armes avant de dévaler à grande vitesse vers le retour au point de départ. Faites comme les rouleurs du CCS et payez-vous le luxe, à votre arrivée, d'une bière de microbrasserie. ●

Pour découvrir le parcours:



**POUR UN SÉJOUR
MÉMORABLE DANS LES CANTONS-DE-L'EST
HÔTEL | SPA | SALLE DE JEUX | RESTAURATION**

Hôtel Chéribourg



819 843-3308

Hotelcheribourg.com



**POUR UN MOMENT
INOUBLIABLE AU CŒUR DE LA NATURE
HÔTEL | SPA | GOLF | RESTAURATION**

Manoir des Sables



819 847-4747

Manoirdessables.com

Les membres des Trois Accords sont très présents dans la vie culturelle de Drummondville.

Ambassadeur
Simon Proulx

En avant la musique!



Simon Proulx, le chanteur-guitariste des Trois Accords

par Anne Pélouas

« **N**ous sommes tous originaires de Drummondville et nous en sommes fiers », dit Simon Proulx, le chanteur-guitariste du groupe pop-rock Les Trois Accords, qui poursuit ce printemps sa tournée au Québec et en France avec son plus récent album, *Présence d'esprit*. En compagnie du guitariste Alexandre Parr, du bassiste Pierre-Luc Boisvert et du batteur Charles Dubreuil, il a beau courir le Québec et le monde, il revient toujours dans la région: « Nous avons grandi là. Nos familles et nos amis sont là. Il y a là des humains d'une qualité exceptionnelle, et la ville est tellement dynamique économiquement et culturellement! En dehors des tournées, nous essayons d'avoir constamment quelqu'un du groupe présent à Drummondville. »

C'est la façon des membres du groupe de démontrer au quotidien leur attachement à ce Centre-du-Québec dont ils sont « un pur produit ». Comme la poutine qu'ils aiment

tant qu'ils ont fondé à Drummondville le fameux Festival de la poutine qui fêtera en août prochain son 17^e anniversaire! « C'est un mets très local, conçu avec le meilleur fromage de chez nous et qui a acquis ses lettres de noblesse à l'échelle du Québec et du Canada », indique Simon Proulx. Fort attaché à la terre, il choisirait le mot *fertilité* pour définir sa région: « On est dans les basses terres du Saint-Laurent, très fertiles pour l'agriculture, mais la région est tout aussi fertile en idées. »

Le musicien suggère certes aux cyclistes de sillonner la région, mais à qui veut faire du vélo autrement, il suffira d'embarquer « sur un pédalo sur la rivière Saint-François, pour continuer à pédaler sur l'eau »! Il invite également à aller les voir les Voltigeurs de Drummondville battre les Tigres de Victoriaville, si possible avec Dumas, le chanteur de Victo. Son lieu privilégié? L'île aux Fesses, dans le parc Woodyatt, au centre-ville de Drummondville. « J'aime le nom de cette petite île aux grands pins, avec des rapides sur la rivière Saint-François, l'une des plus belles du Québec. »



L'île aux Fesses, dans le parc Woodyatt, au centre-ville de Drummondville, est un lieu qui n'est pas connu de tous.


**AUBERGE
GODEFROY**
HÔTEL • SPA • GOLF

L'art de recevoir

Chic hôtel situé à mi-chemin
entre Montréal et Québec

1 877 233-2238
aubergegodefroy.com

17575, boul. Bécancour
Bécancour QC G9H 1A5

ORIGINE
artisans hôteliers

Numéro d'enregistrement 039616

Cuisinière

Chloé Ouellet

La baie d'argousier remplace très bien le citron



par Anne Pélouas



Son tartare de wapiti est cuisiné avec des produits locaux.

Née à Matane au plus près du fleuve Saint-Laurent, Chloé Ouellet travaille aujourd'hui au milieu des champs, à Sainte-Perpétue, petite municipalité du Centre-du-Québec située à 30 minutes de voiture de Drummondville, de Victoriaville et de Trois-Rivières. Son restaurant Au Pâturage, qui occupe les lieux d'un ancien théâtre, celui du Coq, est devenu hautement prisé par les amateurs de cuisine gastronomique. La jeune chef l'a ouvert en 2019, peu après avoir participé à la populaire émission *Les Chefs!*, y greffant le service traiteur ainsi que la location pour la tenue d'événements, en outre d'une ravissante terrasse donnant sur les jardins. La plus belle de la région, à son avis...

L'ex-patineuse de vitesse élite trouve dans sa cuisine la même adrénaline qu'en compétition sportive. Même si la mer lui manque parfois, elle s'est enracinée dans le Centre-du-Québec. Sa cuisine à partir des légumes qui poussent dans son potager ainsi que des viandes et fromages qu'elle achète dans le plus court rayon possible autour du restaurant fait sa fierté et contribue à cet ancrage. Elle met d'ailleurs de l'avant, entre autres, les vins du vignoble Très-Précieux-Sang et les produits de la Fromagerie du presbytère. « Ce sont mes valeurs d'achat hyperlocal, mes rencontres avec de petits producteurs qui priment dans cet enracinement et dans mon attachement à cette région parmi les plus agricoles du Québec. »

Être le plus autosuffisant possible est la devise de Chloé Ouellet. « La majorité des légumes que je mets dans les assiettes sont cultivés dans notre immense jardin. Pour le reste, nous tissons des liens avec les producteurs du coin afin de créer une communauté de passionnés d'aliments d'ici. » Ainsi en est-il du wapiti de la ferme Le Roy du cerf ou de l'argouse des Baies de l'amour. « La viande de wapiti est peu connue. Pourtant, c'est goûteux et pas très gras », dit celle qui aime bien la servir en tartare, ou encore en médaillon accompagné d'une sauce à la baie d'argousier et au miel. L'argouse, ajoute-t-elle, remplace bien le citron qui, comme le poivre ou le chocolat, est proscrit à sa table...

Plus de
1 000 km
de paysages
surprenants.

Découvrez
nos circuits
de vélo



Bien placé pour vous étonner.

TOURISME
Centre **25**
du-Québec 1900-2024

Les contreforts des Appalaches sont la toile de fond de ce parcours routier.

La montée des vallons

Lorsque les mots décrivant un itinéraire sont *montées* et *vallons*, cela annonce quelques réjouissants kilomètres de grimpe.



par **Frédérique Sauvé**

Au total, on s'attaque à près de 700 m de dénivelé sur 66 km dans les contreforts des Appalaches, majoritairement composés de routes asphaltées de même que d'un tronçon du parc linéaire des Bois-Francs, sur poussière de pierre et évitable en passant par les rangs voisins.

Le circuit débute au cœur de la charmante ville de Warwick, plus exactement à son ancienne gare reconverte en halte vélo. Warwick, qu'on surnomme poétiquement la fleur des Bois-Francs, est riche en patrimoine architectural, comme le prouve son pont couvert datant de 1908. En prévision de la balade cycliste, on y fait le plein de provisions à la Brûlerie des cantons, à la fromagerie Victoria ou encore au verger Canard goûteux.

Dès les premiers coups de pédale s'ouvre devant soi une superbe perspective sur le mont Gleason, de croquignolles fermettes aux toits rouges occupant l'avant-plan. À Tingwick, ça commence à grimper pour les 10 km suivants. Presque tout le dénivelé de cette sortie se trouve là. Ça chauffe les mollets, mais le supplice s'arrête à Saint-Rémi-de-Tingwick, et les époustouflantes vues tout au long de la longue descente sur le rang Leclerc sont une véritable récompense.

On reprend ensuite la direction de Victoriaville en traversant Chesterville, surnommée La Petite Suisse du Québec en raison de son tapis de verdure qui recouvre d'adorables et pittoresques vallons – le décor idéal où faire halte et se sustenter des victuailles achetées en début de circuit. Encore quelques chouettes points de vue émaillent le 11^e Rang, qu'on emprunte

jusqu'à la rue Gamache avant de retourner au point de départ à Warwick.

Cette sympathique incursion dans les plus beaux paysages agricoles du Centre-du-Québec comporte juste assez de dénivelés pour brûler les calories englouties en même temps que les produits frais de la région... ●

Pour découvrir le parcours:



La maison de la culture de Warwick, en bordure de la piste cyclable, accueille des expositions.



Tous les sentiers mènent aux Quality Inn & Suites Victoriaville!

La route verte, le plus grand itinéraire cyclable en Amérique du Nord, vous mènera tout naturellement au Quality Inn & Suites Victoriaville.

Une vélogare et un centre d'information touristique y sont installés offrant la possibilité d'y garer votre vélo de façon sécuritaire. Il y est également possible de faire la location de vélos et de casques protecteurs. L'hôtel offre des chambres des plus douillettes et son accueil récipiendaire d'un prix or est incomparable.

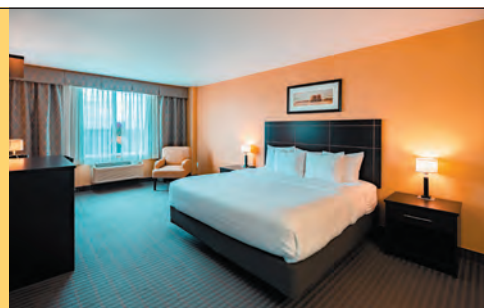
Le petit-déjeuner buffet chaud est toujours inclus à la réservation de la chambre, tout comme l'accès internet sans fils. Côté pratique, la buanderie en libre-service est ouverte tous les jours.

Prêts pour une nouvelle aventure?

POUR NOUS JOINDRE



qualityinnvictoriaville.com



Ambassadeur

Abdelkarim El Karmoudi

Montagne, fleuve et ouverture d'esprit

par Anne Pélouas



La proximité du fleuve et de la nature ont convaincu Abdelkarim El Karmoudi et sa famille de s'installer dans Charlevoix.

Qui de mieux qu'un Charlevoisien d'adoption pour vanter les beautés naturelles et humaines de cette région ? Franco-marocain d'origine, Abdelkarim El Karmoudi quitte Strasbourg, en France, en compagnie de sa femme et de ses enfants, pour s'installer à Baie-Saint-Paul en janvier 2021. Six mois plus tard, il est chargé de projet en recrutement international dans une entreprise. En juin 2022, la MRC de Charlevoix lui confie l'application de son plan d'action pour l'accueil, l'intégration et la participation des nouveaux arrivants à la vie locale. « Charlevoix nous a offert l'opportunité de nous rapprocher de la nature, d'habiter proche des montagnes et du fleuve sans être trop loin de Québec. Étant de confession musulmane, nous avons aussi trouvé dans cette région touristique la garantie d'une certaine ouverture d'esprit, contrairement à ce que nous vivions en France. »

Abdelkarim El Karmoudi est devenu au fil des mois la personne de référence pour faire le lien

entre la population, les organismes locaux et les immigrants dans la région, soit quelque 375 personnes par an. Pour favoriser les rapprochements interculturels, il aime organiser des pique-niques avec des comités d'accueil de nouveaux arrivants ou des rencontres autour d'événements sportifs à la télé. Et selon lui, le centre culturel Paul-Médéric figure parmi les institutions de Baie-Saint-Paul à visiter : « On y a gratuitement accès à de nombreuses expositions. J'en ai moi-même monté une en 2023 avec des élèves en francisation, nouveaux arrivants dans Charlevoix. »

Pour faire du vélo avec ses enfants, Abdelkarim El Karmoudi adore le parc du Boisé du quai. « On est en forêt, tout près du fleuve. À marée haute, on entend les vagues. » Quand il s'agit de randonner, le parc du Gouffre est un lieu enchanteur dont les sentiers longent la rivière du Gouffre, offrant des points de vue spectaculaires sur les falaises et la forêt environnante. Les deux endroits baie-saint-paulois sont paisibles, charmants et idéaux pour se ressourcer.



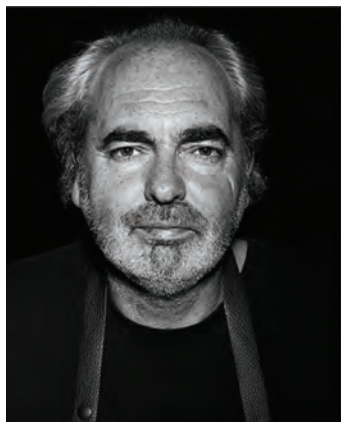


Thierry Ferré utilise dans ses assiettes le fruit de ses cueillettes.

Cuisinier

Thierry Ferré

Cueillir la nature



par Nathalie Schneider

Originaire de Nantes, Thierry Ferré quitte la France en 2000 pour exercer son métier – et sa passion – de cuisinier dans le Vieux-Montréal, avant que l'amour ne lui donne l'occasion de s'installer dans la région de Charlevoix en 2007. Là, il prend possession du restaurant Mouton noir, situé à Baie-Saint-Paul. « J'ai été subjugué par la beauté des paysages charlevoisiens, dit Thierry Ferré. Le fleuve est à couper le souffle, et je profite de la nature abondante et des activités de plein air quatre saisons! »

Créé en 1976, Mouton noir était, à ses débuts, un des premiers cafés/boîte à chansons de la région. Aujourd'hui, c'est un bistro à la cuisine raffinée dans un décor extrêmement chaleureux et sur une terrasse accueillante. Sa carte propose des classiques de la cuisine française assortis aux produits du terroir: cassoulet maison, cocotte d'épaule de porc bio de Charlevoix et tartare de veau de la ferme La Marre.

« Pour me ressourcer en nature, je vais cueillir des champignons sauvages, de jeunes pousses de sapin ou du persil de mer, des petites baies, dont les fraises des bois, les framboises sauvages et les fameux bleuets », décrit Thierry Ferré. Travailler avec des artisans producteurs locaux est au cœur de ses préoccupations. Ses fournisseurs principaux sont les Viandes biologiques de Charlevoix, la Laiterie Charlevoix, les Jardins Écho Logiques et Les Jardins de La Minga. Il s'approvisionne également avec beaucoup de bonheur auprès d'exploitants aux produits spécifiques: les canards à la Ferme basque de Charlevoix, les fromages auprès de la Famille Migneron, les champignons chez Rose et Lion, l'omble des Éboulements du côté de Pisciculture Charlevoix. Un plat qu'il prend tout particulièrement plaisir à mitonner? Le poulet rôti farci de persil de mer et d'ail, cuit au four jusqu'à ce que la peau soit croustillante et la chair juteuse, accompagné d'une poêlée de champignons aux herbes fraîches et de jeunes pousses en garniture. On salive déjà!

Bienvenue en territoire inexploré

Envie d'enfin pédaler dans les coulisses d'une région façonnée par un impact météorique majeur ? Lisez ce qui suit.

par **Maxime Bilodeau**

L'arrière-pays de Charlevoix demeure peu connu des adeptes de vélo de garnotte. En effet, les innombrables chemins forestiers qui s'y déploient irriguent certes des terres publiques, mais aussi des territoires protégés et des domaines privés, comme la Seigneurie de Beaupré. En matière de convivialité, il y a certainement moyen de faire mieux.

Il existe cependant des itinéraires accessibles aux communs des cyclistes. C'est le cas de la boucle proposée par Pierre Bouchard, inépuisable globe-trotteur sur deux roues et fin connaisseur de tous les sentiers non bitumés de Charlevoix: « Hormis durant la période de la chasse, c'est un coin assez tranquille. On peut circuler sur ces routes sans détenir de droits de passage ni craindre de se perdre. »

Le point de départ de cette sortie d'environ 56 km est au sein de La Malbaie, dont on s'extrait en enjambant la rivière du même nom. Direction le chemin de la Vallée, puis des Loisirs, où débute une longue ascension jusqu'au pied du mont Grand-Fonds. On grimpera près de 400 m de dénivelé positif en une petite dizaine de kilomètres – le circuit totalise 800 m de D+.



Les paysages laurentiens caractérisent ce parcours charlevoisien.



Il existe d'innombrables chemins forestiers accessibles aux cyclistes dans l'arrière-pays de Charlevoix.

Une fois la montagne de ski dépassée, l'asphalte laisse place à la gravelle. La surface plutôt meuble est manifestement fréquentée par un certain trafic automobile, comme en témoigne la présence de roulières. « La seule section un peu plus rugueuse est le chemin d'Auteuil, sur le retour, où on pédale dans une piste de quatre roues, précise Pierre Bouchard. Sinon, c'est assez roulant. » Des 700 x 40c feront l'affaire. Mais juste avant, au sommet de la boucle, un peu après le lac au Plongeon, on lèvera la tête pour contempler des paysages laurentiens typiques du pays de Menaud.

Si tout va bien, d'autres propositions du genre verront le jour prochainement sous l'étiquette de Parcours ruraux. « Le concept est simple: connecter ensemble des bouts de rang en garnotte, des chemins forestiers, des sentiers à double voie qui contournent des champs », énumère Pierre Bouchard. ●

Pour découvrir le parcours:



L'ISLE-AUX-COUDRES

CHARLEVOIX



Environ 40 km de voie cyclable.

Des haltes gourmandes

Une vue panoramique époustouflante

Traversier gratuit

AMARREZ-VOUS

@tourismeisleauxcoudres



Chaudière-Appalaches



Le peloton gravit et dévale
les routes pentues de
Chaudière-Appalaches.



Ambassadeur

Francis Rancourt

**Applaudir les coureurs,
mais aussi pédaler**

par **Anne Pélouas**

Francis Rancourt est la cheville ouvrière du Tour de Beauce, l'un des plus grands rendez-vous cyclistes annuels du Québec. Ce Beauceron de souche a étudié en biologie, puis codirigé une ferme laitière et acéricole à Saint-Joseph-de-Beauce, avant de devenir bénévole à la Corporation du Grand Prix cycliste de Beauce. Celle-ci chapeaute le Tour de Beauce et quelques autres grandes compétitions cyclistes, comme la Voie gravelée, une course de vélo de gravelle.

En 2004, Francis Rancourt a pris la direction générale de l'organisme. Vingt ans plus tard, ce natif de Saint-Gédéon-de-Beauce a toujours sa région (et le vélo) dans le sang. «Le maître mot pour décrire mon coin de pays, c'est la diversité, autant sur le plan des activités et des services que des paysages: la plaine, la forêt, des rivières, pas de montagnes mais de belles côtes. C'est une superbe région où vivre et faire du vélo», dit celui qui s'implique aussi bien dans son travail que dans le club de ski de fond de Saint-Georges et même dans l'action municipale. Francis Rancourt met en effet ces temps-ci son expertise en course cycliste au service de la Ville de Saint-Georges, qui veut poser sa candidature pour les Jeux du Québec de 2027.

Le Tour de Beauce, une épreuve cycliste en cinq étapes qui se déroulent dans Les Etchemins et la Beauce de même qu'au mont Mégantic et dans la ville de Québec, se disputera cette année du 12 au 16 juin. Pendant cette petite semaine, toute la région respire vélo. La caravane de la course crée toute une animation à Saint-Georges, et dans les villages traversés par le peloton, les



Pendant le Tour de Beauce, toute la région respire vélo.

écoliers sortent voir passer les coureurs. Pendant la course, pas question de pédaler pour Francis Rancourt. Il se rattrape avant et après en fréquentant les belles pistes de vélo de montagne du centre de ski Saint-Georges: «Elles sont peu connues des gens de l'extérieur, et avec la rivière Famine en bas, qu'est-ce que c'est agréable!» Il prend également son vélo de route pour emprunter le Sentier des Jarrets noirs, un tronçon asphalté de la Véloroute de la Chaudière qui longe la rivière Chaudière de Notre-Dame-des-Pins à Saint-Georges, reliant quatre parcs de toute beauté au fil de diverses passerelles et donnant l'occasion d'admirer un pont couvert, des chutes et les sculptures réalisées chaque année au cours du symposium organisé par l'organisme Beauce Art. «En Beauce, on peut voir passer les coureurs, mais aussi pédaler», conclut-il.

Cuisinière

Ann-Rika Martin

Une cycliste aux fourneaux





par Anne Pélouas

Ann-Rika Martin a trouvé sa façon de lier deux de ses passions, la cuisine et le cyclisme : depuis novembre 2022, elle a repris le café de sa mère, qui a pignon sur rue à Lévis sous le nom de O'Ravito, à un jet de pierre de la piste cyclable du Parcours des anses.

Née à Pintendre, désormais rattaché à Lévis, Ann-Rika Martin a été cheffe pâtissière à La Planque, à Québec, puis a effectué un stage d'un an dans différents Relais & Châteaux autour du monde. Elle a ensuite gagné l'édition 2017 de l'émission *Les Chefs!*

« J'adore ma région, dit la jeune cheffe, parce qu'elle est pleine de beaux paysages et de possibilités de faire du plein air, notamment du vélo, et qu'elle a un accès facile au fleuve Saint-Laurent. » Elle aime tout spécialement la campagne de Bellechasse, le massif du Sud et le parc régional des Appalaches, mais aussi tout ce qui est proche de chez elle : le parc de la Rivière-Échemin, le traversier entre Lévis et Québec « pour la plus belle vue sur le Vieux-Québec », ainsi que tous les chouettes parcs de Lévis où pratiquer le vélo hiver comme été.

Ann-Rika Martin souscrit au principe de l'économie circulaire. Afin de contrer le gaspillage alimentaire et de s'engager socialement, elle récupère d'une épicerie de quartier des produits invendus qu'elle redonne à des services d'entraide ou transforme en limonade d'agrumes, soupes et autres plats. Dans le même esprit, son café relais sert un menu basé sur les aliments du terroir : « Je travaille essentiellement en collaboration avec des producteurs de la région et je suis chanceuse, car il y en a beaucoup. » Parmi ses créations fétiches se trouvent d'ailleurs un *grilled cheese*, au canard confit qu'elle se procure chez Le Canard goulu, à Saint-Apollinaire, et une tartine, aux champignons provenant de Coupe Champignon, à Saint-Raphaël. La cheffe ajoute même une exigence : « J'essaie de choisir tout particulièrement les producteurs qui sont accessibles par piste cyclable. » De ce défi est née son idée d'organiser, l'été, des tours guidés à bicyclette, gourmands bien sûr, assortis d'une boîte à lunch et comportant une visite agrémentée d'une dégustation chez un producteur comme la cidrerie Le Somnambule, la Distillerie des Appalaches ou Camerises Saint-Philippe.



Le café O'Ravito porte bien son nom : son offre est bien adaptée à la clientèle cycliste.

COLLECTION PERSONNELLE

Une oasis au cœur de la ville

Pas besoin d'aller très loin pour dénicher les plus beaux sentiers de Chaudière-Appalaches: ils se cachent à proximité du centre-ville de Lévis, coincés entre l'autoroute 20, des quartiers résidentiels, les cheminées de la raffinerie Ultramar et les étangs de la station d'épuration des eaux usées.

par Gilles Morneau

On accède aux Sentiers Vélo Lévis par de nombreuses entrées, et n'ayez crainte, une fois en selle, on oublie complètement la civilisation environnante pour se fondre dans la nature et s'abandonner au rythme des sentiers.

Il a fallu une dizaine d'années à la petite armée de bénévoles de Sentiers Vélo Lévis pour amener ce réseau à maturité. Le tout a débuté en négociant l'accès au parc Valéro Les Écarts, zone tampon conservée par la pétrolière dans le but d'isoler son usine des quartiers résidentiels voisins. On y trouve maintenant, au milieu d'une érablière, pour un total de près de 10 km, un



Les Sentiers Vélo Lévis sont situés à proximité du centre-ville.

spaghetti de sentiers faciles de type cross-country très roulants, sans grosses côtes à grimper.

Dans la partie est de ce secteur du réseau, la Trail des Couture emmène le long de l'auto-route 20, puis dessous, histoire de passer de l'autre côté de cet obstacle. On en profite pour franchir également la rivière des Couture au moyen d'une longue passerelle et aboutir au secteur Pintendre, qui recèle d'autres sentiers totalisant quelque 20 km. Une bonne portion du secteur est aussi damée l'hiver pour le vélo dodu, tout comme le parc Les Écart.

Une clairière sert de point de rassemblement aux cyclistes. De là, les sentiers se dispersent sur

Tu dois faire le taxi?



À vélo,
tu peux.

En mai, inscris-toi au Défi du Mois du vélo et tu pourrais gagner gros!



En partenariat avec :

Québec 

 DECATHLON



MOIS
du
VÉLO 
PAR  Vélo Québec



L'armée de bénévoles de Sentiers Vélo Lévis a patiemment emmené le centre à maturité.



Les sentiers se veulent accessibles à tous les niveaux de pratique.

un plateau traversé par un joli cours d'eau, la rivière à la Scie, qui coule une vingtaine de mètres plus bas. Les constructeurs ont bien exploité les pentes du ravin, avec des pistes comme Ouate chez vous, Crête en tête ou Clin d'œil. Utilisant de nombreuses passerelles, ils ont sculpté de mini-montagnes russes dans lesquelles on est propulsé à haute vitesse pour mieux remonter au virage suivant. Les sentiers conduisent également sur des crêtes, le long des falaises qui bordent le cours d'eau.

Le mot d'ordre chez Sentiers Vélo Lévis est l'accessibilité avec un grand A. L'organisme voit son réseau comme un lieu de formation et d'entraînement où on peut faire ses premiers pas sans risque, en progressant à son rythme. Les pistes les plus fréquentées sont d'ailleurs Annie Rousty et Ti-Ponceaux, deux vertes qui zigzaguent dans les sous-bois sur terrain plat. Les cyclistes expérimentés trouvent leur compte dans les sentiers de calibre intermédiaire en augmentant la vitesse; c'est toujours grisant de se faufiler à toute allure sur un étroit sentier bien sinueux tel J'l'enduromax.

Le secteur Pintendre a pris de l'expansion vers le sud l'an dernier, avec l'ajout du Sentier des navigateurs. Les constructeurs y ont repéré des endroits propices à l'aménagement de sections de niveau expert, ce qui sera fait cet été. Amateurs de défis très techniques, tenez-vous informés!

Fort de l'appui de la Ville de Lévis et des commerçants du secteur, Sentiers Vélo Lévis a des plans pour l'avenir. On prévoit la construction d'une autre passerelle, cette fois au-dessus de la rivière Etchemin, afin de connecter au parc de la Rivière-Etchemin, récemment créé en bordure de la rivière. Une quinzaine de kilomètres de sentiers existent déjà dans ce parc, aménagés autour des pistes de ski de fond La Balade de Lévis.

L'accès au réseau de Sentiers Vélo Lévis est gratuit, mais on suggère de se procurer la vignette estivale, au coût de 25\$, même pour une visite ponctuelle. Belle façon de contribuer à l'entretien des sentiers. ●

Pour découvrir le réseau de Sentiers Vélo Lévis:



LOTBINIÈRE

La région de Lotbinière est un terrain de jeux de choix pour les amateurs de vélo!

Présenté par : *Tourisme Lotbinière*

Au total, ce sont 11 itinéraires vélo prêt-à-partir qui vous attendent, offrant des panoramas époustouflants sur le fleuve, les plaines agricoles et les collines des Appalaches. Le territoire, consacré à l'agriculture à plus de 90 %, est relativement plat et dispose de plusieurs Arrêts Gourmands pour savourer une collation dans les aires de repos ou directement chez les producteurs agrotouristiques disséminés aux quatre coins de la région! Profitez-en pour combiner votre escapade à l'un de nos circuits touristiques : Nous sommes Lotbinière, la Route des alcools d'ici ou le circuit de mise en valeur des paysages.

L'athlète, tout comme une famille avec de jeunes enfants, y trouvera son compte. Un de nos incontournables demeure notre piste cyclable : le Parc linéaire de la MRC de Lotbinière. Ce tronçon de 25 km asphalté, aménagé sur une ancienne voie ferrée, se connecte aux parcs linéaires du Grand Tronc de Lévis et des Bois-Francs du Centre-du-Québec, constituant ainsi une portion du Sentier Transcanadien. Ce dernier propose une panoplie d'activités dans une diversité de paysages. S'étendant sur plus de 28 000 km d'un océan à l'autre, il incarne l'immensité de notre territoire et la richesse de notre peuple. À noter que la région de Lotbinière a également le privilège d'être traversée par la Route Verte axe 1 (Sentier Transcanadien) et axe 3 (en bordure du fleuve, également connue sous le nom de Route touristique des Navigateurs). À travers le Québec, cette route traverse 18 régions touristiques et plus de 382 municipalités, couvrant ainsi près de 5 300 km.

Une autre belle manière de découvrir la région à vélo est de participer à l'événement annuel : la Randonnée Lotbinière à vélo. Habituellement organisée en septembre, elle invite les cyclistes de tous niveaux à parcourir en toute sécurité les routes de la MRC. Plusieurs parcours sont disponibles pour répondre aux besoins des plus jeunes. Animations, repas et points de ravitaillement agrémentent cette randonnée!

Pour ceux qui apprécient les sorties en groupe et qui souhaitent combiner découverte du paysage et plaisirs gustatifs, l'Association cycliste de Lotbinière organise plusieurs sorties cyclogourmandes durant l'été. Dans une ambiance conviviale, l'accent est mis sur le plaisir de la découverte et la création de liens avec la communauté, plutôt que sur la performance. Au départ et au retour, les participants se retrouvent dans des attractions agrotouristiques locales, permettant ainsi de découvrir les trésors cachés de la région et de savourer ses saveurs uniques. Ces points de rencontre varient à chaque sortie.

Enfin, soucieuse d'accueillir les amateurs de vélos à assistance électrique, la région de Lotbinière met en place des infrastructures dédiées. Dès cet été, deux bornes disposant chacune de quatre emplacements sécurisés seront installées pour la recharge des vélos à assistance électrique. Soyez à l'affût de l'installation de ces stations dans les municipalités de Saint-Agapit (près de l'ancienne gare) et de Dosquet (près de la halte vélo).



tourismelotbiniere.com

L'anse Saint-Panrace est un petit coin de paradis.



Ambassadeurs Frédéric Fournier et Coralie Dumais Accès libre

par Anne Pélouas

À l'est de Baie-Comeau, Frédéric Fournier et Coralie Dumais ont monté de toutes pièces leur entreprise de tourisme d'aventure, Attitude nordique, sur le bord du golfe du Saint-Laurent. Kayak de mer, planche à pagaie, randonnée, via ferrata, tyrolienne et pont suspendu au-dessus de l'anse Saint-Panrace sont au programme du printemps à l'automne.

Sites de camping, tente prospecteur et petit chalet font office d'hébergements. L'hiver, c'est plutôt la pêche blanche, le fatbike et la tyrolienne qui sont au programme.

Frédéric Fournier a quitté sa Gaspésie natale à l'adolescence, suivant ses parents sur la Côte-Nord. Devenu guide d'aventure, il a travaillé au Saguenay avant de revenir sur la Côte-Nord. Coralie Dumais a pour sa part passé sa jeunesse à Baie-Comeau avant de courir les montagnes du monde et de se spécialiser en éducation-intervention plein air. « Nous

sommes une entreprise privée à vocation sociale, expliquent-ils. En plus de nos activités grand public, nous organisons des camps de jour, travaillons avec des personnes handicapées et des centres jeunesse. Favoriser le développement durable et la découverte de produits du terroir nord-côtier font partie de l'ADN de l'entreprise. »

Leur attachement à la région se résume à un mot: liberté! « Sur la Côte-Nord, dit Frédéric Fournier, il y a beaucoup de sites accessibles gratuitement, des forêts publiques, des accès à l'eau, au golfe lui-même, ce qui nous donne une grande liberté d'action et beaucoup moins de stress qu'ailleurs. » À ce titre, il cite la pointe à la Croix, à Franquelin, pour son environnement rocheux et ses sentiers de randonnée, de vélo de montagne ou de gravelle. Et le lieu à voir absolument dans la région, ce sont les îles de Mingan, aux paysages si particuliers, avec leurs monolithes, la présence importante de rorquals communs, de baleines bleues et de macareux moines. Cependant, l'un de ses endroits préférés où faire du vélo de montagne ou du fatbike reste le Boisé de la falaise, un sentier multifonctionnel, gratuit, qui débute à l'arrière du cégep de Baie-Comeau. « C'est facilement accessible », souligne-t-il.



Aventures en *terra incognita*

Les cyclistes québécois et québécoises ont-ils tort de bouder la Côte-Nord? La preuve que oui, voici l'un des plus beaux parcours sur le bord du Saint-Laurent.

par **Maxime Bilodeau**

Sur une bonne partie de la Côte-Nord, le cycliste avance en *terra incognita*. L'état-major de la Corporation Véloroute des baleines confirme pourtant que le circuit, dont le point de départ est situé à Tadoussac, s'étend désormais jusqu'au bout de la route 138, à Kegaska, un village relevant de la municipalité Côte-Nord-du-Golfe-du-Saint-Laurent. Vous avez bien lu: près de 900 km en bordure du fleuve à tutoyer des baleines, des plages et des épinettes noires.

Pour l'instant, la portée de cette annonce est plutôt symbolique. Au-delà de Baie-Comeau, plusieurs tronçons de la route provinciale demeurent en effet non conformes aux normes de

la Route verte, notamment en matière de sécurité. Avec pour résultat de dissuader les esprits (et les mollets) même les plus aventureux de s'y risquer. Et s'ils avaient tort?

«L'ambiance change du tout au tout un peu après Sept-Îles. On pédale alors en pleine terre de Caïn... et c'est franchement magnifique!» s'enthousiasme Éric Thiffault, un jeune retraité du coin. Bon an mal an, sa conjointe et lui roulent dans ce qu'ils appellent affectueusement leur arrière-cour. «Vers la fin de l'été, on trouve facilement des chicoutais, des airelles et des bleuets nains en bordure de la route.»

Le plus beau segment est, selon eux, celui qui relie Havre-Saint-Pierre au village natal de Gilles Vigneault, Natashquan: 150 km de beauté sauvage qui, faible dénivelé positif et vents à dominance sud-ouest aidant, peuvent s'avaler en une

journée. «La 138 y est en courbes ondulées qui donnent accès à des points de vue imprenables tout du long», témoigne Éric Thiffault.

Il va sans dire que les services sont rarissimes à ces latitudes. Et ne comptez pas nécessairement sur une bonne âme charitable pour vous tirer d'une mauvaise passe. «Il passe en moyenne une voiture toutes les 10 à 15 minutes», estime Éric Thiffault. Il vous faut donc être autonome, au moins jusqu'au café-bistro L'Échouerie, où vous attend une divine – et bien méritée – guédille aux crevettes.

Pour découvrir le parcours:





Cuisinier

Billy Tanguay-Labrie

Les bons mangeurs

par Nathalie Schneider

« **C**e restaurant à saveur régionale est fait pour les bons mangeurs », dit Billy Tanguay-Labrie en guise d'introduction. Sa table rend un hommage appuyé à la cuisine maison aux portions généreuses, mais aussi aux produits locaux et aux vins d'importation privée, offerts dans une ambiance chaleureuse et sans chichi. Sa carte des vins propose des bouteilles du Canada, de France, d'Italie et des États-Unis, dont certains crus bio.

Originaire de Sept-Îles, le chef fait ses études à l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec avant de revenir s'installer dans sa ville natale pour contribuer à développer la vitalité de la région à partir des connaissances acquises en ville. Il fonde alors Le Bavard et l'Ivroigne avec Pierre-Olivier Simard, rencontré lorsqu'ils étaient petits sur les bancs d'un autobus scolaire. Tous deux se sont lancé un défi : créer leur propre restaurant et diriger la cuisine à quatre mains.



L'Italie sert d'inspiration à plusieurs des plats proposés: bruschetta, focaccia, calmars, raviolis, cavatelli, risotto, dont plusieurs accompagnant poissons et champignons du Québec. « J'aime beaucoup travailler les champignons et le homard. Pour moi, ce sont deux produits hors pair qui peuvent être apprêtés de plusieurs façons et qui représentent bien deux richesses que nous avons sur le territoire. La cuisine du terroir nord-côtier est dans nos racines, et c'est très important de la conserver. » Billy Tanguay-Labrie privilégie les relations d'affaires avec les producteurs locaux afin de revisiter des recettes d'ici à partir d'aliments de qualité exceptionnelle. ●



Billy Tanguay-Labrie et Pierre-Olivier Simard, les proprios du restaurant Le Bavard et l'Ivrogne

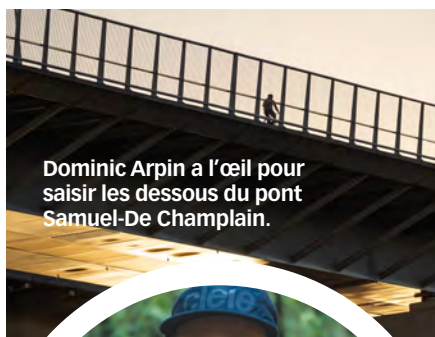




Ambassadeur

Dominic Arpin

Une région qui va droit au cœur



Dominic Arpin a l'œil pour saisir les dessous du pont Samuel-De Champlain.



par **Frédérique Sauvé**

La Montérégie, c'est là que Dominic Arpin est né, a grandi, a débuté dans le métier de journaliste et est retourné vivre il y a presque 20 ans. L'animateur de la populaire émission *Vlog* à TVA et de plusieurs séries documentaires à teneur sportive sur *Évasion* est un amoureux de plein air, et sa région le lui rend bien.

Dominic Arpin aime évidemment rouler sur le bord du fleuve, sur la piste cyclable entre Brossard et Boucherville. Quand il veut pousser un peu plus la machine sur son vélo de gravelle sans se préoccuper des voitures, des poussettes ou des amateurs de patin à roues alignées, il se dirige toujours vers la voie maritime. Son moment préféré pour aller y pédaler ? « Sans hésitation le soir au coucher du soleil ! Je prends mon appareil photo et je m'arrête au poste d'observation du nouveau pont Samuel-De Champlain. La lumière est fantastique, et l'angle est parfait pour admirer la structure du pont, qui ressemble à la colonne vertébrale d'une baleine géante. »

S'il devait présenter la Montérégie à un étranger, Dominic Arpin la décrirait comme une région agricole fort jolie comportant beaucoup de chemins de traverse entre les immenses terres cultivées. Ce fils d'agriculteur né sur une ferme à

Saint-Ours, près de Sorel-Tracy, a découvert le territoire lorsqu'il a commencé sa carrière dans les médias, en tant que journaliste pour des journaux hebdomadaires locaux puis à la radio. Il reconnaît qu'il y a tant à explorer que certains joyaux montérégiens, situés littéralement dans sa cour arrière depuis qu'il habite Longueuil, lui sont restés inconnus jusqu'à encore tout récemment. « Pouvez-vous croire que je n'étais jamais allé aux îles de Boucherville il y a quatre ans ? » Depuis, il en a fait son terrain de jeu à vélo et en course à pied, tout comme le mont Saint-Hilaire, où il s'entraîne trois fois par semaine été comme hiver.

D'ailleurs, parmi ses coups de cœur gourmands d'après-sport dans le secteur, Dominic Arpin aime s'attabler au café Chez Cheval, un établissement qui emploie des personnes autistes afin de leur offrir une chance de travailler comme tout le monde. « C'est vraiment une expérience qui mérite d'être vécue, et on y accepte toutes sortes de clients, même ceux qui sont sales et transpirants au retour d'une bonne sortie vélo ! » s'amuse-t-il. Et il a bien un endroit de prédilection, tout de même, quelque part dans la région ? « C'est la rue Noiseux, au pied du mont Saint-Hilaire justement, un petit rang intime coupé en deux par une section de sentier aménagé dans la forêt. C'est très chouette comme chemin à emprunter en vélo de gravelle. »



Cuisinier

Guillaume Asselin

Déguster l'hyperlocal

Asperges du printemps, sauce gribiche

Éplucher des asperges et les faire frire dans l'huile jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes; égoutter et saler. On peut également blanchir les asperges 2 minutes dans une eau bouillante légèrement salée, puis les plonger dans l'eau glacée.

Disposer sur des assiettes les asperges tièdes ou froides et les napper de sauce gribiche.

Pour la sauce gribiche

- 1 tasse de mayonnaise (ou aïoli maison)
- 3 œufs cuits durs, hachés
- ½ tasse de cornichons, en petits dés
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 botte de ciboulette, émincée
- ¼ tasse d'aneth, ciselé
- ¼ tasse d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de moutarde forte artisanale
- Sel, poivre et sauce forte du Québec, au goût

Mélanger tous les ingrédients.

par Anne Pélouas

En juillet 2020, Guillaume Asselin et Marie Daudelin ont quitté Montréal pour la Montérégie. Direction Saint-Anicet, dans la MRC du Haut-Saint-Laurent, pour une aventure agrotouristique qui les satisfait aujourd'hui pleinement. Guillaume Asselin a roulé sa bosse comme cuisinier, puis a été chef propriétaire du restaurant montréalais Les Affamés, tandis que Marie Daudelin travaillait dans l'organisation d'événements.

Le domaine de Guillaume Asselin et Marie Daudelin est une ferme agrotouristique doublée d'une table gastronomique responsable et d'un gîte à la ferme. « Nous avons acheté une vieille ferme dans une région très agricole, près du lac Saint-François et de la frontière états-unienne, à une heure et demie de Montréal. La région est relativement peu connue. Pourtant, elle est très tranquille, parfaite pour faire du vélo, et l'offre agrotouristique commence à être bonne. »

Ainsi est né en juin 2021 Le Mangeoir, table champêtre et gîte mais aussi jardin maraîcher et vraie ferme d'élevage, avec notamment des bœufs, des cochons et des chèvres. Parmi les produits préférés des deux proprios, qui nous offrent ci-contre une belle recette printanière: le chevreau ainsi que le caramel de courge. À table, ils pratiquent l'hyperlocal, c'est-à-dire qu'ils cuisinent principalement à partir des viandes de leur ferme ainsi que des produits de leur jardin et de ceux de deux voisins.



**Un véritable terrain de jeu
en bordure de l'eau!**



Parc régional
BEAUHARNOIS
— **SALABERRY**

parcbhs.ca

Les méandres de la Yamaska

Cette randonnée cycliste en sol maskoutain vous fera explorer les deux rives de la rivière Yamaska, au beau milieu de plaines agricoles, au nord de Saint-Hyacinthe.

par **Frédérique Sauvée**

L'itinéraire emprunte de belles routes de campagne tranquilles, sans trop d'automobiles, à travers des vallons bucoliques. Le parcours d'une centaine de kilomètres comporte un dénivelé total de 540 m pour une difficulté intermédiaire destinée toutefois à des rouleurs endurants. Quelques options plus courtes s'offrent à ceux qui désirent rouler moins.

Il est suggéré de partir de Saint-Hyacinthe, ville moderne au centre historique, riche en patrimoine culturel, mais d'autres stationnements le long du circuit sont également envisageables. Le circuit épouse les courbes de la rivière Yamaska, en surplomb, et les points de vue sont à l'avenant. Les terres agricoles font partie intégrante du paysage que quelques éoliennes viennent découper de temps à autre. Si vous souhaitez délaissier votre selle en cours de route, vous pouvez visiter Chouette à voir!, à Saint-Jude, un centre qui accueille des oiseaux de proie et effectue des démonstrations d'oiseaux en vol. Pour réveiller le gourmand en vous, arrêtez-vous à Saint-Barnabé-Sud à la ferme Gadbois, un producteur familial de fraises du Québec qui fabrique des barbotines désaltérantes.

Le circuit vous emmènera jusqu'à la municipalité de Yamaska, où il est possible, si vous voulez transformer votre sortie d'une journée en escapade de cyclotourisme de plusieurs jours, de rejoindre deux autres itinéraires cyclistes (la Sauvagine, qui fait 12 km, et le Circuit des traditions, 200 km dans le Centre-du-Québec).

De retour à Saint-Hyacinthe, récompensez-vous à la terrasse de l'un des excellents restaurants, tel le végétarien La vie La vie, situé en face du marché et parmi les favoris des environs. Si vous êtes du type sandwich gourmand, impossible de passer à côté du fameux William J. Walter Saucissier, juste à côté. Côté boisson, c'est au pub Le Bilboquet que tout se passe, un incontournable houblonné du coin qui brasse ses propres bières. ●



Cette boucle commence à Saint-Hyacinthe.

Pour découvrir le parcours:





**EN MONTÉRÉGIE,
ON DÉCOUVRE DES
SAVEURS À VÉLO.**

Sur votre parcours, arrêtez-vous
pour apprécier une variété
de produits locaux.



EN SAVOIR PLUS

MONTÉRÉGIE



Ambassadrice

Marie-Josée Gervais

La petite reine de Shawi



par Gary Lawrence

«**Q**uelle chance j'ai de vivre ici, à 12 minutes du parc national de la Mauricie et du mont SM», lance Marie-Josée Gervais, toujours pétée d'enthousiasme.

Ici, c'est Shawi, la ville d'adoption de la fondatrice et longtemps directrice générale des Défis du parc, qui est originaire de Notre-Dame-du-Mont-Carmel. «Le parc, c'est LE temple, LA place pour le plein air dans ma région», dit celle qui s'y entraînait quand elle était membre de l'équipe canadienne de cyclisme.

Bien sûr, les 63 km de la sinueuse et montueuse route Promenade sont de nature à couper le souffle de quiconque rien que par les panoramas qui la ponctuent. Mais il y a plus.

Dans le parc de la Mauricie, Marie-Josée Gervais apprécie en vélo de montagne le sentier numéroté 3, mais également une boucle qu'elle s'est tricotée au départ du pavillon de services, dans le secteur Rivière-à-la-Pêche: «J'emprunte successivement les sentiers 3, 8, 7 et 9 jusqu'au lac Édouard, et je rentre par les sentiers 9 et 7 vers le secteur La Pêche, puis par le sentier 3. Ce n'est pas une *singletrack*, mais c'est hyper roulant sur 40 km, et ça permet de côtoyer quatre lacs, dont le lac Édouard et sa jolie plage.»

Dans le secteur moins connu de Saint-Gérard, on peut aussi s'offrir un chouette 36 km de vélo de gravelle sur un sentier en poussière de pierre. «À partir du refuge Wabenaki-Andrew, il faut aller vers les lacs Marie et Édouard, qu'on longe avant de retourner au point de départ en passant par le lac à la Pêche.»

Une des sorties fétiches de celle qui a également été directrice adjointe de la Coupe du monde cycliste féminine de Montréal, c'est la *ride* du Calvaire, proposée par le 2800 du Parc, un site d'hébergement de Saint-Jean-des-Piles (un secteur de Shawinigan). Après avoir traversé le parc et gagné Saint-Élie-de-Caxton, on grimpe la montagne du Calvaire et on revient à la case départ une fois résolue une énigme. «C'est un vrai arrache-pattes: 180 km aller-retour avec des montées à 21 %.»

Homéopathe et massothérapeute de formation, la cofondatrice de Équipe féminine Les Roses a aussi récemment lancé Inspire à Shawinigan, un week-end de retraite en bien-être pour femmes qui se déroule à l'île Melville. «C'est une véritable oasis urbaine où louer un canot, faire de la planche à pagaie, camper et s'adonner au vélo de montagne», énumère-t-elle.

Pour s'attaquer à de bons défis montagniers, la triathlonienne ne tarit pas d'éloges envers le mont SM, une ancienne station de ski reconverte qui recèle 20 km de sentiers. «Les gens de la région ont vraiment mis la main à la pâte, et leurs *singletracks* sont hallucinants!»

Mais selon elle, la quintessence cycliste mauricienne demeure la tournée des lacs, un parcours sur route qui part de Shawi. «On file vers Saint-Mathieu-du-Parc puis Saint-Élie-de-Caxton avant de revenir par Saint-Étienne-des-Grès pour franchir le barrage de La Gabelle: un beau 70 km varié avec de splendides forêts autour de la dizaine de lacs qu'on croise. Vous ai-je dit que j'aime ma région, et que je ne déménagerais nulle part ailleurs pour rien au monde?»



Cuisinier

Simon Lemire

Richesse alimentaire

par Nathalie Schneider

Après avoir exercé son métier de cuisinier notamment à l'auberge Saint-Antoine, à Québec, et de pâtissier (avec Patrice Demers!), Simon Lemire revient dans sa Mauricie natale en tant que chef à l'auberge du Lac-à-l'Eau-Claire, à Saint-Alexis-des-Monts, puis à La Maison de débauche, à Trois-Rivières. C'est ensuite qu'il ouvre son propre restaurant, Épi: «J'ai découvert une richesse alimentaire en région qui me semblait peu exploitée, dans le temps. Maintenant, plusieurs acteurs du domaine font rayonner nos produits d'ici et je trouve ça incroyable!»

Au menu de sa buvette de quartier conviviale et sans prétention: ris de veau, purée de topinambour, boudin maison, pétoncles poêlés et chevreau braisé. «Travailler les produits locaux et créer des liens forts avec les producteurs est très important pour moi, dit-il. Cela me permet de soutenir l'économie

locale et circulaire. Tout le monde y trouve son compte, autant les clients que les fournisseurs et moi-même.»

Simon Lemire apprécie les produits maraîchers cultivés dans sa région: les asperges de la ferme Laviolette, les petits fruits de la ferme Gagnon, le maïs des jardins Dugré «communément appelé le Dugré d'Inde»! C'est sans compter la variété et l'abondance de fruits et de légumes des jardins de la Pointe. «Sans oublier les produits comestibles forestiers que mon cueilleur, Mike Walker, prend le soin de me fournir et de me faire découvrir: champignons, quenouilles, canneberges sauvages...», précise Simon Lemire. Quelques coups de cœur: le chevreau de la ferme des Dalles, à Saint-Barnabé, la volaille 100% bio de la ferme Le Crépuscule ainsi que le sanglier du Rieur Sanglier, à Yamachiche. Il intègre également à sa carte des aliments artisanaux produits ailleurs au Québec, comme le porc de la ferme Turlo et le canard du Canard goulu.

L'enduro à son meilleur



par Gilles Morneau

Pour certains, les lettres SM signifient sadomasochisme. Pour d'autres, elles évoquent le mont Saint-Mathieu, destination préférée des amateurs d'enduro de la Mauricie et d'ailleurs. À bien y penser, ces deux mondes se rejoignent parfois, surtout quand les pistes se nomment Cuisse de feu, Sauterie ou Jean veut plus.



Le Mont SM (à ne pas confondre avec le mont Sainte-Marie, en Outaouais) est situé à 10 minutes de voiture au nord de Shawinigan et à 10 minutes de l'entrée du parc national de la Mauricie. Cette station de ski a été construite dans les années 1960, puis fermée au début du siècle. Elle a ensuite accueilli des Coupes Québec de vélo de montagne, et est revenue à la vie grâce à un projet touristique axé sur l'enduro. On y compte maintenant pas moins de 20 km de sentiers destinés à une clientèle de calibres intermédiaire et expert. Le réseau est judicieusement organisé autour de trois sommets et d'une plaque tournante appelée Le Hub.

Porte d'entrée du réseau, le sentier T-Bar grimpe de 100 m sur 2 km, ce qui est très raisonnable. Il aboutit au sommet 1, point de départ des pistes les plus faciles, incluant la populaire C-Line, une piste de sauts inspirée de ce qui se fait dans l'Ouest canadien. C'est large, fluide, prévisible, en plus d'être sécuritaire, avec uniquement des sauts de tables, et l'endroit tout indiqué où parfaire ses habiletés en vol.

El Transito nous amène du sommet 1 au sommet 2, d'où part la New School, une piste de calibre avancé à l'usage exclusif de sauteurs expérimentés. La Alléluia, ancien parcours de la Coupe Québec, ainsi que la Old School partent également de là. Les masochistes éprouveront beaucoup de plaisir à se faire brasser dans ces deux sentiers joliment raboteux.

Le sommet 3 donne accès à la fameuse Black Slabbath – quelle appellation plaisamment choisie! –, une piste abrupte où se succèdent quatre belles *slabs* de granit. C'est aussi le départ de la Gullyvair, l'une des deux *pro lines* du centre, qui

demande une parfaite maîtrise de son vélo dans les airs afin de survoler les nombreux sauts de fossé. La Gullyvair ressemble à la Nosferatu de Empire 47, en plus court et en plus naturel, l'ajout de passerelles n'ayant pas été nécessaire. L'autre piste réservée aux pros s'appelle Pousse pas ta luck. Elle porte bien son nom, car on affrontera avec prudence ses seuils impressionnants.

Sur le plateau en haut de la montagne, quelques pistes typées cross-country permettent de se délier les jambes et de circuler d'un sommet à l'autre. Il faut essayer la Castor all-dressed, qui nous tient en haleine grâce à des passages sur roches et des seuils exigeants. Si le défi est trop relevé, on empruntera un sentier parallèle plus facile nommé Petit Castor.

À la base de la montagne, un parc d'habiletés donne la possibilité de se faire la main sur des lignes de plus en plus difficiles. L'après-vélo se passe près du chalet d'accueil, où un espace sympathique regroupe les cyclistes autour d'une boisson ou d'un lunch de source locale, avec vue sur la *pump track* et les sauts au bas des pistes.

Le vélo de montagne se porte bien en Mauricie, et l'avenir nous réserve encore plus de ces sublimes sentiers, conçus de main de maître par les artisans locaux. ●

Pour découvrir les sentiers du mont SM:





Des centaines de personnes on arpenté les sentiers de la Gaspésie avec Claudine Roy.



Ambassadrice Claudine Roy La grande dame

par Gary Lawrence

Son CV est aussi long que la route 132, ses réalisations aussi solides que le rocher Percé, et son engagement envers sa région aussi inébranlable que les Chic-Chocs. Résidente éternelle de la Gaspésie, Claudine Roy vient d'une famille de marins et à ce titre, elle passe beaucoup de temps sur l'eau, notamment à voile dans la jolie baie de Gaspé.

La cofondatrice des Traversées de la Gaspésie (TDLG) est également férue de rando, on s'en doute. « La pointe de la péninsule, je l'ai arpentée de long en large, du génial géoparc et sa plateforme vitrée suspendue jusqu'à l'île Bonaventure, ce joyau incroyable. Mais je fréquente aussi le parc national de la Gaspésie et les fabuleuses Chic-Chocs: du printemps à l'automne, ce sont mes endroits de prédilection. » Ses randos fétiches? « Le mont Albert: une fois arrivé au sommet, c'est tellement spectaculaire! »

La chevalière de l'Ordre national du Québec a également un faible pour les monts Jacques-Cartier et Xalibu, ainsi que pour le mont Vallières-de-Saint-Réal en raison de sa splendide rando de sept sommets reliés par une crête. En fait, peu importe de quelle partie de la Gaspésie elle parle, un seul mot lui vient à la bouche: « Extraordinaire! » Établie non loin du parc national de Forillon, elle en est aussi l'une des plus fidèles adeptes. « De L'Anse-aux-Amérindiens, je fais souvent du vélo de gravelle jusqu'au Bout du monde », dit celle qui est également membre de l'Ordre du Canada.

C'est non loin de là qu'elle adore admirer le lever du soleil, au cap Bon Ami. « C'est un grand moment de sérénité et un bonheur intense », assure-t-elle, à vivre idéalement en août lors du festival Musique du bout du monde, qui débute à 4 h 45 du mat'. « À cette occasion, j'organise une marche pour aller sur place juste à temps pour le début du concert. »

Dans un registre tout aussi remarquable, la montée Laurencelle, qui ceinture le parc, mérite autant le coup de pédale. « On est presque toujours au bord de l'eau et ça donne droit à 80 km vraiment magnifiques! » s'émerveille la récipiendaire de la Médaille du lieutenant-gouverneur du Québec. Mais s'il fallait déterminer où se trouve le paradis cycliste gaspésien, Claudine Roy le situerait sans hésiter le long de la péninsule. « J'ai dû pédaler le tour de la Gaspésie au moins 100 fois, dit-elle. Bien sûr, le bord de route n'est pas toujours super, mais c'est un circuit capoté! »

Enfin, depuis que des malappris sont venus saloper les plages gaspésiennes lors du premier été de la pandémie, on sait que la région compte davantage de chouettes étendues sablonneuses qu'on ne l'imaginait. « Et je ne parle pas seulement de la plage Haldimand ou de celles de Douglas-town, mais aussi de plusieurs petites plages sauvages et cachées, en particulier dans les environs de Gaspé. » À nous, maintenant, de les débuser... et de les respecter.



Cuisinier

Philippe Allaire

Autonomie alimentaire

par Nathalie Schneider

« Je suis un gars de région », dit en préambule Philippe Allaire. Né à L'Islet, en Chaudière-Appalaches, le chef s'installe en Gaspésie à 32 ans, après avoir fait ses classes dans de grands restaurants de Québec comme Le Parlementaire et Le Continental.

Son lien à la cuisine remonte à l'enfance, à l'époque où sa mère faisait partie de la brigade du Manoir des Érables, aux côtés du réputé chef Renaud Cyr. Philippe Allaire a œuvré au sein du Centre des congrès de la Gaspésie en tant que chef de l'Hostellerie Baie bleue; il y a exploité son goût pour les gros volumes et a intégré des produits gaspésiens aux menus des banquets. Depuis deux ans, il est également propriétaire du bistro Cerf-Cuit-Court, situé dans le Manoir Belle Plage, à Carleton-sur-Mer, pour lequel il figure parmi les 15 finalistes du prix Aliments Québec. « Notre philosophie est simple : nous voulons prouver que l'autonomie alimentaire est possible, explique Philippe Allaire. Pour ce

faire, nous nous approvisionnons entièrement en Gaspésie, et le plus près possible de notre restaurant. »

Le concept d'approvisionnement en circuit court auprès d'une trentaine de producteurs gaspésiens lui a permis de remporter le prix Paul-Hachey en 2023, une reconnaissance décernée à des chefs qui utilisent avec talent des produits classés dans la gamme Gaspésie gourmande. « Mes produits de prédilection sont les algues, les fruits de mer, les bourgots, les huîtres, la truite d'aquaculture et l'agneau nourri aux algues, tous produits localement, évidemment! » énumère le chef primé. Les fruits de mer qu'il affectionne sont notamment cultivés à la ferme maricole du Grand Large, à Carleton-sur-Mer. Quant aux algues, dont il a fait l'une des bases de sa cuisine inventive, elles proviennent des entreprises locales Seabiosis et Océan de saveurs, cette dernière sise à Cap-aux-Os, un hameau de Gaspé. Philippe Allaire partage sa passion de la gastronomie artisanale du terroir à l'Académie culinaire gaspésienne via des ateliers animés sur place et en ligne.

La montée des vallons

par **Gilles Morneau**

L'extrémité de la péninsule gaspésienne, c'est pas mal le boutte du boutte de l'éloignement, à l'échelle québécoise – un éloignement assumé par les développeurs de sentiers de Gaspé, qui n'ont pas hésité à baptiser leur organisme Sentiers du bout du monde.

C'est là que se trouve le mont Béchervaise, avec ses 300 m de dénivelé où sont répartis une trentaine de sentiers. La majorité sont de niveau facile, mais les pilotes plus avancés n'ont pas été oubliés. Les «jumpeux» voudront commencer par la 600 volts, piste signature du centre, qui s'étire sur 2,3 km; réalisé par Velosolutions Canada, ce sentier fluide aux virages surélevés compte 45 sauts et la possibilité de s'élaner du haut de deux seuils de près de 2 m. Encore plus longue, l'Enweillenbas est la piste préférée des débutants et des intermédiaires. Les vrais novices se feront la main sur la Zen, dans la partie inférieure de la montagne; notez que vu son manque de fluidité, ce sentier plaira moins aux cyclistes aguerris.

La Bêche est la piste favorite des cyclistes du coin, qui apprécie l'amalgame de sections fluides et de passages techniques naturels qu'elle propose. Les experts en quête d'une forte dose d'adrénaline aiment bien l'Attache ta tuque, le sentier le plus difficile ici; parfois très rapide, parfois technique et serré entre les arbres, il est ponctué de passerelles étroites et de nombreux seuils. Si ce n'est pas encore assez extrême, surveillez l'ouverture l'été prochain d'un autre sentier expert, parallèle à la Bêche, promettant aux pilotes expérimentés une abondance de défis savoureux.

Notre coup de cœur va quant à nous à la Lumbersexual, un sentier étroit construit à la main, qui grimpe d'abord une pente raide le long d'un ruisseau puis descend et traverse ce ruisseau par de petits ponts. La partie finale est fort belle: la piste se faufile entre une falaise rocheuse et le cours d'eau, un joyeux glouglou en arrière-fond sonore. La Lumbersexual est classée double diamant mais ne comporte pas de sections très difficiles ou dangereuses, alors dans le doute, allez-y! Comme elle est située au bas de la montagne, cela permet de l'ajouter à l'itinéraire en terminant l'Enweillenbas, la 600 volts ou la Sous-bois.

Peu de villes peuvent se vanter d'avoir dans leur cour une vraie montagne de ski. Gaspé a cette chance, avec seulement 5 km séparant le mont Béchervaise du centre-ville. Si vous logez à l'hôtel, vous avez même le luxe de partir à vélo de votre chambre pour aller à la montagne en empruntant un large sentier. À la fin d'une sortie de vélo, bars, bistros et restaurants sont rapidement accessibles. Une baignade ou une marche au coucher du soleil à la plage Haldimand sont également de bonnes façons de terminer votre journée à Gaspé. ●

Au centre de ski Mont-Béchervaise, quelque 30 km de pistes ont été aménagés par l'équipe locale et des entrepreneurs spécialistes. Le moins qu'on puisse dire, c'est que c'est un magnifique terrain de jeu à deux pas de Gaspé.



Le mont Béchervaise est à 5 km du centre-ville de Gaspé.

Pour sillonner les sentiers de la région:



PRÉSENTÉ PAR TOURISME GASPÉSIE

GASPÉSIE

POUR DU VÉLO DE MONTAGNE GRANDIOSE

Entreprendre une tournée des centres de vélo de montagne de la Gaspésie est l'occasion de parcourir une chouette variété de sentiers tout en s'émerveillant des paysages époustouflants.

PARC RÉGIONAL DE VAL-D'IRÈNE

Les amateurs de plein air savent bien que la Gaspésie est l'un des plus beaux territoires du Québec où marcher, pagayer, skier... et rouler à vélo de montagne. Il n'est pas rare au détour d'un sentier de découvrir des points de vue étonnants, où le regard ne rencontre aucun obstacle, que ce soit le long du littoral ou dans les montagnes. Que dire de cette sente étroite qui longe une rivière à l'eau claire, fait le tour d'un lac miroitant ou traverse une forêt ombragée? Les amateurs de vélo de montagne trouvent dans ce territoire des paysages majestueux et une incroyable diversité de milieux naturels.

Avant d'explorer un nouveau sentier, prenez le temps de respirer la Gaspésie. Une baignade dans l'eau douce d'un lac ou encore un arrêt dégustation dans une microbrasserie ou un restaurant de fruits de mer sont de formidables occasions d'aller à la rencontre des Gaspésiens, avec la garantie d'un accueil amical et chaleureux. Puis vient le temps d'une pause. Que diriez-vous d'une nuit en camping sous la voûte étoilée au son réconfortant des vagues?

Des classiques et de la diversité

Un tour de la Gaspésie via ses sites de vélo de montagne, voilà l'invitation qui est lancée. Autant les sentiers à piste étroite du parc régional du Mont-Saint-Joseph, à Carleton-sur-Mer, que les sorties en fatbike sur la plage comme celles proposées au Camp de base Gaspésie, à Coin-du-Banc, un hameau de Percé, combleront les amateurs.

La variété des sentiers est telle que chaque adepte trouvera matière à s'amuser, qu'il soit débutant ou rouleur confirmé. La station touristique Pin Rouge, à New Richmond, recèle des pistes faciles et un véloparc. Les intermédiaires et les experts iront du côté de l'incircouvable centre de plein air du Lac-York, au cœur des montagnes de Murdochville. Ils pourront aussi jouer dans les virages courts et serrés du mont Béchervaise avant de s'attaquer à la piste signature 600 volts. Si on souhaite en prendre plein les yeux, il ne faudra pas manquer le parc régional du Mont-Saint-Joseph, avec sa perspective spectaculaire sur la baie des Chaleurs. Dans le cas où on préfère admirer la vallée de la Matapédia et l'extrémi-

té ouest des monts Chic-Chocs, c'est au parc régional de Val-d'Irène que ça se passe; ça tombe bien, car y serpentent d'épatants sentiers pour le cross-country, mais également pour l'enduro et le *downhill*.

La croissance de l'offre vélo de montagne sur la péninsule est phénoménale. Des dizaines de kilomètres de sentiers et de parcours forestiers ont vu le jour, et ce n'est pas fini! En Gaspésie, on compte neuf sites majeurs ayant en commun d'être aménagés par des passionnés de vélo de montagne qui sont aussi des pros de la conception de sentiers.

Les nouveautés de la saison

Dernière-née des Événements Gaspesia, l'Odysée Gaspesia, qui en est à sa toute première édition, invite les amateurs de vélo de montagne à se rassembler du 9 au 11 août lors d'une course de trois jours comprenant deux formules par étapes, l'enduro et le marathon, le tout dans l'ambiance festive d'un campement de groupe installé dans la baie des Chaleurs.

Prêt pour une expérience originale? Direction le parc régional du Mont-Saint-Joseph afin

PHOTO: AUDREY NORMANDEAU



PARC RÉGIONAL DU MONT-SAINT-JOSEPH



PHOTO: DANY VACHON

CARLETON-SUR-MER

de profiter du confort de ses prêts-à-camper accessibles en vélo de montagne: les géodômes et les nouveaux chalets Les Aiguilles surplombant le barachois de Carleton-sur-Mer. Une vingtaine de kilomètres de sentiers ont été tracés à l'intention de cyclistes intermédiaires et avancés.

À Rivière-à-Claude, la coopérative Rac City propose une kyrielle d'activités toute l'année, dont le vélo de montagne. Les séjours sont en hébergement rustique, yourtes et cabanes dans les arbres, au creux d'une vallée montagneuse de la Haute-Gaspésie. Le décor est paradisiaque, ce à quoi contribue une rivière aux eaux turquoise propice aux baignades rafraîchissantes.

Dans les Chic-Chocs, Expé Aventures, une entreprise spécialisée dans la formation et le tourisme d'aventure, a concocté cinq pistes

de descente additionnelles ainsi qu'un vélo-parc donnant sur le fleuve et la vallée du ruisseau Castor. On parachèvera l'expérience en séjournant à l'Auberge Expé, à Sainte-Annes-des-Monts.

Après quelques heures à mouliner sur les sentiers, les adeptes de vélo de montagne aimeront terminer la journée au resto-bar Quartier Général du Chic-Chac. Cet espace rassembleur récemment rénové est situé dans l'ancienne église de Murdochville. Au menu: une cuisine bistro composée de salades, fish and chips, burgers et côtes levées. En raison des divers événements socioculturels qui s'y déroulent, ce lieu promet de s'imposer comme scène culturelle de premier plan dans la communauté murdochvilloise et de devenir un incontournable de la région.

Pour en savoir plus sur la Gaspésie:



PHOTO: AEGIR MÉDIAS



NEW RICHMOND

Ambassadrice

Marylou Pelletier

Venez chez nous!



Le parc régional
des Sept-Chutes

par **Anne Pélouas**

Organiser des déplacements touristiques sans voiture, c'est la mission que s'est donnée Marylou Pelletier, après 17 ans de travail pour Arbraska à Rawdon, quand elle a rejoint en 2022 la coopérative de solidarité Bonjour Nature dans Lanaudière.

L'organisme dont elle assume la coordination a le vent dans les voiles depuis sa création en 2018: l'an passé, il a offert transport collectif et forfaits touristiques à 850 personnes (surtout des Montréalais et des visiteurs internationaux) afin qu'elles profitent, pour une journée ou plus, de différents lieux de villégiature, centres de plein air, stations de ski, parcs, sites culturels ou attraits agrotouristiques. «J'éprouve un grand bonheur à faire découvrir Lanaudière et ses trésors cachés en assurant un accueil chaleureux et authentique qui reflète les valeurs de ma région. Avec nous, il y en a pour tous les goûts, et nos tarifs sont vraiment intéressants, car nous bénéficions du programme incitatif de la région *Lanaudière en bus.*»

Née à Joliette, Marylou Pelletier vit depuis 20 ans à Rawdon, une petite ville qu'elle adore en raison de son esprit communautaire: «Tout le monde se connaît et s'entraide.» De la vie dans Lanaudière, elle apprécie la proximité de la nature et le rythme plus lent qui rend zen. Elle se plaît notamment à parcourir la boucle du mont Brassard, dans le parc régional des Sept-Chutes.

Quand elle reçoit des gens dans sa région, Marylou Pelletier ne manque pas de leur suggérer de visiter la distillerie Grand Dérangement, qui rappelle, avec son gin et sa vodka, tous deux bio, l'histoire de la déportation des Acadiens et la création de la Nouvelle-Acadie, un territoire dans la MRC de Montcalm. «J'aime comment on y participe à l'économie circulaire et à une agriculture durable. Et on y déguste d'excellents produits.» Elle ne se prive pas non plus de souligner que le secteur Pimbina-Saint-Donat du parc national du Mont-Tremblant se situe dans Lanaudière, et qu'il recèle de charmants sentiers de randonnée de même que la chute aux Rats, et qu'on est invité à y profiter de la baignade et la planche à pagaie sur le lac Provost. Quant à son plaisir de cycliste dans sa région, il se trouve dans les sentiers de vélo de montagne de la Tournée des cantons de Rawdon, en particulier le Austin Acres, qui traverse une pinède enchanteresse.

Cuisiniers

Nancy Hinton et François Brouillard Gastronomie forestière

par Nathalie Schneider

Si le couple a choisi de s'établir à Saint-Roch-de-l'Achigan en 2006, c'est pour vivre près d'une rivière et cerné de forêts. « Enfant, François, précurseur dans les produits forestiers non ligneux, passait son temps à y cueillir des pousses, des petits fruits et de l'ail des bois, perpétuant la tradition familiale », raconte Nancy Hinton. Les deux passionnés se sont rencontrés alors qu'il approvisionnait en plantes sauvages le restaurant L'Eau à la bouche, à Sainte-Adèle, où elle travaillait comme sous-chef. Aujourd'hui, leur entreprise de gastronomie forestière se spécialise dans les champignons, aromates, gibiers, plats cuisinés sous vide et kombuchas, tous à base de plantes sauvages locales. Une table champêtre propose, sur réservation, une cuisine thématique inspirée par les produits du terroir.

Car c'est bien la cuisine du terroir qui est la raison d'être de leur entreprise. À une époque où les grands restaurateurs importaient des ingrédients de France et non de jardins et de fermes locales, Nancy Hinton et François Brouillard tenaient déjà à produire des aliments de qualité, comme Anne Desjardins, pionnière de la cuisine de terroir. « C'est pour cette raison que je suis allée travailler avec elle à L'Eau à la bouche: elle était déjà la Alice Waters du Québec! »

L'entreprise Les Jardins sauvages propose la cueillette de plantes et de champignons sauvages, entre autres, et une cuisine boréale à base de produits frais et séchés cultivés sur place. Son kiosque permanent au marché Jean-Talon fournit aux Montréalais plats cuisinés, soupes, conserves et marinades de même qu'une sélection de champignons bio cultivés au Québec. Nancy Hinton et François Brouillard aiment particulièrement les pousses sauvages comme la marguerite, le chou gras et l'alliaire, ou encore les tomates ancestrales que François fait pousser et les viandes de pâturage comme le cerf et le sanglichon (un croisement du sanglier et du cochon).



Les deux cuisiniers font une large place aux plantes locales dans leurs assiettes.



Suivez les flèches



Finir la randonnée au spa La Source bains nordiques est une bonne option.

Connaissez-vous les Circuits Lanaudière ? Il s'agit d'une série d'itinéraires cyclables de distances variables à travers quelques municipalités des MRC de Matawinie, de Montcalm et de Joliette : 40, 60, 80 et 100 km dans des décors tantôt agricoles, tantôt montagneux.

par Frédérique Sauvée

Les circuits Lanaudière, très bien balisés, favorisent les virages à droite, plus sécuritaires, et sont donc unidirectionnels. Suivez les flèches, vous serez dans le bon sens pour profiter des panneaux de signalisation.

La boucle de 80 km, qui circule sur le piémont, est un compromis intéressant entre distance, dénivelé et variété de paysages. Elle débute à l'hôtel de ville de Rawdon et comporte à peine plus de 500 m de dénivelé, surtout présent à mi-chemin, entre Sainte-Mélanie et Sainte-Béatrix. Elle emprunte une succession



de rangs peu fréquentés bordés de champs et de forêts.

Nul besoin de se casser la tête sur les Circuits Lanaudière: le parcours est jalonné de panneaux qui mènent à bon port. Vous souhaitez raccourcir votre sortie? Coupez la boucle de Sainte-Mélanie et celle conduisant à Sainte-Béatrix pour totaliser 60 km. Au contraire, vous vous sentez en pleine forme? Allongez la randonnée à 100 km en rejoignant Saint-Jean-de-Matha par divers rangs et chemins. Ces trois trajets reprennent tous le même chemin de retour, par Saint-Ambroise-de-Kildare, avant de revenir à Rawdon, qui constitue d'ailleurs un excellent point de chute, que ce soit pour

refaire le plein d'énergie dans une enseigne gourmande du centre-ville, une pause bien-être méritée au spa La Source bains nordiques, ou encore une nuit de repos dans un charmant couette et café. ●

Pour découvrir les parcours:



À PARTIR DE
125\$

**CHÂTEAU
JOLIETTE**
HÔTEL | CONGRÈS | MARIAGES

FORFAIT
Vélo

**VALIDE DU 1^{ER} JUIN AU 31 OCTOBRE.
RÉSERVATION AU 1 800 361-0572**

Détails et conditions au
chateaujoliette.com

ORIGINE
artisans hôteliers



Rang d'honneur est la monture préférée de Benoit Simard.

Ambassadeur
Benoit Simard

Sans fausse note sur la garnotte

par Gary Lawrence



Benoit Simard (à droite)
en compagnie du bourlingueur
et collaborateur de *Vélo Mag*
Jonathan B. Roy.

Dans une autre vie, alors qu'il était représentant pour Specialized, Benoit Simard a sillonné plusieurs régions du Québec, dont les Laurentides. Frappé par la polyvalence et les possibilités de plein air de cette région, le cycliste de Québec a fini par y fixer ses pénates.

Aujourd'hui copropriétaire des deux boutiques de vente, entretien et location de vélos (et de skis) Espresso Sports, dont l'une a pignon sur piste dans l'ancienne gare de Sainte-Adèle, aux abords du P'tit Train du Nord, Benoit Simard répartit les heures de la belle saison entre virées à vélo et journées au boulot. « Le matin, j'ai parfois le temps de mouliner jusqu'à 40 km », dit celui qui habite désormais Prévost. Et ce n'est pas le choix de trajets qui manque! « La beauté de ma région, c'est l'infinité de combinaisons de circuits cyclables. Un jour, je me suis donné comme défi de chaque jour prendre un chemin différent; deux ans plus tard, j'y arrivais encore! »

Il faut dire que le réseau de routes est ici fortement développé. « Il y a tellement de belles possibilités, et tant de façons de les exploiter! » Y compris sur le P'tit Train du Nord, idéalement en semaine. De tous les tronçons du célèbre parc linéaire, c'est celui qui s'étend entre Sainte-Adèle et Val-David que préfère Benoit Simard. « On longe la rivière, on passe par le lac Raymond, la piste traverse des pans de roc... Je ne m'en tanne pas. »

Selon l'humeur du moment, d'autres choix s'imposent. « T'as pas le goût de monter des côtes? Tu mets le cap vers le sud, au parc régional de la Rivière-du-Nord. Tu veux éviter la cohue routière des week-ends? Tu optes pour des embranchements au départ du Corridor aérobique des Laurentides. » Même si cette piste multifonctionnelle est un secret de moins en moins bien gardé, l'éventail des chemins de traverse y est moins connu. « Avant que la circulation y soit lourde, j'empruntais souvent les routes 364 et 329 pour de grandes boucles. Maintenant, j'utilise le Corridor aérobique pour éviter les secteurs passants. »

Depuis des années, Benoit Simard privilégie le vélo de gravelle, mais avec des pneus moins cramponnés, histoire de filer à vive allure sur le bitume. « Bientôt, le vélo de gravelle cédera sa place au *all-road*: performant sur route mais toujours efficace sur chemins de terre », prédit celui qui organise le Garenut Épique, un rendez-vous automnal de vélo de gravelle, ainsi que le Transfat Ultra 100, un défi en fatbike.

Car Benoit Simard apprécie tout autant l'hiver, y compris en ski de fond. Rien là de plus normal, au pays de Jackrabbit, en vedette au Musée du ski de Saint-Sauveur, que le Prévostois recommande chaudement de visiter. « On y apprend que la région est le berceau du ski au Canada, et que c'est à Shawbridge – aujourd'hui Prévost – qu'on a installé les premières remontées mécaniques en Amérique du Nord. » Raison de plus, pourrait-on dire, de s'y être lui-même établi.

OSEZ RALENTIR



Le Parc linéaire Le P'tit Train du Nord est un sentier polyvalent de 234 km dans les Laurentides

- Bistros, restos, microbrasseries tout au long du parc
- Auberges, campings, stationnements, locations d'équipement
- Gares, jeux d'eau, plages, culture et histoire
- Café boutique vélo-branché au km 14
- Bonheur

*Visitez notre site
pour préparer
votre escapade!*



Laurentides

ROUTE

Pédaler gourmand

Les possibilités de boucles foisonnent, dans les Laurentides. Celle-ci, au départ de Saint-Sauveur, fait 65 km. C'est l'une de mes préférées, en raison du charme de ses lacs, des belles descentes et des nombreuses options d'arrêts gourmands.

par **Jonathan B. Roy**

En partant de la zone des galeries d'art et des petits commerces de Saint-Sauveur, on ondule d'abord sur l'avenue de l'Église, qui devient le chemin du Village à proximité de Morin-Heights. La route 329, alias le chemin de Saint-Adolphe, a un large accotement qui donne l'espace pour souffler pendant la plus longue montée du parcours. Près du sommet se dresse une étonnante ancienne base militaire actuellement décorée de graffitis.

Aidé par la gravité, on file vers Saint-Adolphe-d'Howard et on contourne le lac Saint-Joseph, remontant aisément vers Sainte-Agathe-des-Monts. La pause ravitaillement pourra se faire dans l'un des divers cafés et restaurants des abords de la plage et du quai municipal.

De virage en virage, on joint le parc linéaire Le P'tit Train du Nord, maintenant presque

complètement asphalté. De toute façon, les parties en poussière de roche sont suffisamment bien compactées pour être roulables en vélo de route. On pénètre dans la forêt quasiment sans pédaler, vers la communauté artistique et un peu bohème de Val-David. Puis, après Val-Morin, on longe le lac Raymond, selon moi le paysage le plus photogénique des quelque 200 km du P'tit Train. À peine plus loin, il faut oser descendre se baigner dans la rivière du Nord et se prélasser sur ses larges pierres.

À Mont-Rolland, un secteur de Sainte-Adèle, le café de la Gare est un autre endroit sympathique où faire halte. À deux pas de la piste cyclable se trouvent des toilettes, de l'eau potable et une chouette terrasse. À la gare de Piedmont, on revient vers Saint-Sauveur par le chemin de la Gare. Comme la charmante ville se situe en haut d'une courte montée pentue, un autre arrêt en terrasse en fin de journée sera bien mérité!



Pour découvrir le parcours:



JONATHAN B. ROY



PLEIN AIR
Pays-d'en-Haut

VIENS PÉDALER EN PLEIN
COEUR DES LAURENTIDES

montagne - route - gravelle - piste cyclable ————— pleinairpdh.com





Destination touristique quatre saisons

La **région des Laurentides**, réputée pour ses paysages, la qualité et la diversité de son hébergement, ses attraits et l'accueil de ses gens, est reconnue en tant que région de cyclotourisme par excellence.

Que ce soit pour du vélo de route, sur piste cyclable ou pour du vélo de montagne, la région vous invite à rouler pleinement de village en village, en montagne ou près des plans d'eau majestueux. Les Laurentides comptent plus d'une quarantaine d'établissements d'hébergement certifiés « Bienvenue cyclistes! ».

Aux quatre coins des **LAURENTIDES!**

cyclolaurentides.com

1 800 561-6673

LE P'TIT TRAIN DU NORD
Carte – Services et hébergement

Commandez
la carte!



Le P'tit Train du Nord, reconnu internationalement, vous fera vivre sur plus de **234 km** une expérience unique de village en village, de Bois-des-Filion à Mont-Laurier.

De plus, des escapades vélo d'un ou de plusieurs jours avec transport de bagages d'auberge en auberge... Une aventure mémorable!

Pour des suggestions d'hébergement et d'itinéraires :

info-tourisme@laurentides.com

parlineaire.com

1 800 561-6673

Routes VERTES

La Seigneurie des Plaines – 21 km

De Sainte-Anne-des-Plaines à Terrebonne, relie aussi Le P'tit Train du Nord.

La Vagabonde – 40 km

De Saint-Eustache à Saint-Placide, en passant par Oka, permet de rejoindre la Route verte Saint-André-d'Argenteuil.

La VéloRoute d'Argenteuil – 54 km

De Saint-André-d'Argenteuil à Grenville-sur-la-Rouge, longeant villages pittoresques et rivières sinueuses.

Le parc du Corridor aérobique – 58 km

De Morin-Heights à Amherst, ce sentier aménagé offre un contact privilégié avec la nature.



bonjour
québec

TOURISME
LAURENTIDES



GOLF NOMINGUE

Visitez les
Hautes-Laurentides!

Cyclistes, profitez des services du **Club et Hôtel du golf Nomingue**, situé au kilomètre 144 sur le parcours du P'tit Train du Nord.

FORFAIT VÉLO AVANTAGEUX!

- Souper copieux • Hébergement
- Petit-déjeuner • 19 chambres disponibles



#623335

1 877 530-4653

info@hotelgolfnomingue.qc.ca
2100, ch. Tour-du-Lac, Nomingue, Qc.



Situé sur **Le P'tit Train du Nord** en bordure de la rivière Rouge et à 1 km du centre-ville de Labelle



Motel du Domaine Expédition c'est le confort de 13 chambres réparties dans 3 pavillons avec une magnifique vue sur la rivière ou vous pourrez vous y rafraichir.

#300761

1351, ch. de la Gare, Labelle, Qc. J0T 1H0
domaineexpedition.com
514 884-8155



Situé au coeur du Vieux Village de Mont-Tremblant au **km 92 du Parc linéaire Le P'tit Train du Nord** et à 5 km de la Station Mont-Tremblant.



#558611



1 855 275-8585

1900, chemin du Village
Mont-Tremblant | Km 92
hotel-monttremblant.com



domainsaintbernard.org
819 425-3588



#176416

36 km de vélo à explorer en famille au
Domaine Saint-Bernard, Mont-Tremblant!



Venez vivre votre plus beau scénario vacances!

Les Laurentides offrent aux amateurs de vélo de montagne une source inépuisable de plaisir. Avec ses nombreuses destinations, la région propose des sentiers pour tous les goûts et tous les niveaux.

Petits et grands apprécieront partir à la découverte du vaste réseau de pistes accessibles pour les débutants et les intermédiaires. Les amateurs d'action aimeront défier la gravité et oser les descentes palpitantes plus audacieuses dans les sentiers dédiés aux experts.



Découvrez nos paysages **MAGNIFIQUES!**

velodemontagnelaurentides.com



**AUBERGE
SPA
WATEL**
★★★★

*Face au lac
des Sables*

- 36 chambres avec air climatisé et planchers de bois franc
- 12 spas • 3 saunas
- 2 piscines chauffées
- Accès gratuit à la plage
- Service de massothérapie
- Voisin immédiat du Théâtre Le Patriote

#511932  

1 800 363-6478 | hotelspawatel.com

Chalets
Lac à la Truite

1961 ch. de la Montagne
Sainte-Agathe-des-Monts
Québec, J8C 0J6

Google ★★★★★

Chalets à louer de 1 à 6 chambres face au lac.

À 2 km de la piste cyclable
(KM 46.4)



Réservations: 819 321-2222 chaletslacalatruite.com



bonjour
québec

TOURISME
LAURENTIDES

LES LAURENTIDES
CARTE VÉLO OFFICIELLE
OFFICIAL CYCLING MAP 2024-2025

- 1 LA VIRÉE DU TERROIR
- 2 LA SEIGNEURIE D'ARGENTEUIL
- 3 LES PAYS-D'EN-HAUT
- 4 LA BUCOLIQUE
- 5 LA BALADE DU MONT-TREMBLANT
- 6 LES JUMEAUX DE FERME-ROUGE

cyclolaurentides.com • cyclelaurentides.com

bonjour
québec

VÉLO DE ROUTE

Carte vélo officielle

Commandez
la carte!

Du sud au nord des Laurentides, de l'est à l'ouest, sillonnez un des six circuits vélo proposés dans la carte vélo officielle, des paysages fascinants!

Service gratuit de suggestions d'hébergement : info-tourisme@laurentides.com

cyclolaurentides.com

1 800 561-6673

Circuit IRONMAN!

Sur **90 km**, à Mont-Tremblant, une route d'entraînement balisée IRONMAN.

Une signalisation normée et permanente favorisant le partage harmonieux de la route pour l'entraînement des athlètes.



LES HÔTELS PAR EXCELLENCE À MONT-LAURIER

- Débutez ou terminez le circuit du P'tit Train du Nord à Mont-Laurier et profitez d'une chambre très confortable, du Spa & sauna ou de la piscine intérieure, de l'espace sécurisé pour votre vélo.
- Informez-vous des forfaits vélo disponibles
- Certifié Bienvenue Cyclistes
- De beaux circuits locaux à découvrir



(Spa & sauna)

1 888 355-6465

comfortinn-ml.ca

#546490
#512665



(Piscine intérieure)

1 866 355 5252

bestwesternmontlaurier.ca



Laurentides



Cuisinier

Vincent Dion Lavallée

Les cercles de proximité

par Anne Pélovas

Serveur à 17 ans, puis sous-chef au restaurant montréalais Au Pied de cochon après avoir beaucoup voyagé, Vincent Dion Lavallée a rejoint Martin Picard dans l'aventure de la cabane à sucre Au Pied de cochon, à Mirabel, puis est devenu associé dans l'entreprise Au Pied de cochon. Le dernier-né du groupe, Cabane d'à côté, est son bébé. Toujours à Mirabel, dans la forêt qu'il aime tant, il y imprime sa marque, en cuisine comme dans l'ambiance et le concept. « Nous sommes restaurateurs, mais aussi agriculteurs. Nous cherchons à être le plus autosuffisants possible, et c'est pourquoi nous avons une ferme d'élevages variés, des érables, des arbres

fruitiers, des ruches et maintenant une cidrerie qui grossit. » La cuisine traditionnelle est faite maison, utilise toutes les richesses de la ferme et met en valeur ce que de petits producteurs de la région ont à offrir, comme du bison, qu'il sert souvent en tartare, accompagné de capelans marinés. Celui dont il nous offre la recette est aromatisé d'une mayonnaise à l'estragon, d'huile verte et d'un mélange pour oiseaux.

Originaire de Montréal, Vincent Dion Lavallée vit désormais avec sa famille à Deux-Montagnes, dans les Basses-Laurentides. « Ce que j'aime de la région, c'est qu'on développe de beaux cercles de proximité avec toutes sortes de producteurs et qu'il y a des marchés, des épiceries, des cafés, de bons restaurants et des fermes d'exception. »



Tartare de bison
(recette à la page
suivante)



Bienvenue à Oka!

Que ce soit par le sentier cyclable et pédestre entre Oka et Mont-Saint-Hilaire, la Route verte, le réseau La Vagabonde, les Sentiers de l'Abbaye ou les randonnées du parc national d'Oka, des kilomètres de bonheur vous attendent à Oka!



Anekdoté. Écoutez pour voir!

À Oka, on fait parler l'histoire! Découvrez nos attraits patrimoniaux de manière ludique et captivante, en téléchargeant l'application mobile gratuite Anekdoté!

Découvrez nos commerces et attraits touristiques :

municipalite.oka.qc.ca

Oka

Informations touristiques : 450 491-4444
183, rue des Anges, Oka

MARCHE
ANTIQUE
OKA



TOURISME
450 491-4444

Desjardins Sépaq
Caisse du Lac des Deux-Montagnes Parc national d'Oka

Marché
public
OKA

Laurentides

Tartare de bison

- 320 g d'intérieur de ronde de bison
- 3 c. à soupe d'huile verte
- Sel, poivre
- ½ tasse de mayonnaise à l'estragon
- ⅔ de tasse de champignons marinés
- 4 jaunes d'œuf
- ¼ de tasse de mélange pour oiseaux
- Feuilles et fleurs comestibles

Hacher le bison au couteau et le placer dans un cul de poule; y verser l'huile verte, saler, poivrer et bien mélanger.

Déposer 2 cuillérées de mayonnaise à l'estragon dans chacune des quatre assiettes et garnir de champignons marinés. Répartir le bison dans les assiettes, disposer un jaune d'œuf au centre, parsemer de mélange pour oiseaux et décorer de fleurs et feuilles comestibles.

Pour l'huile verte (1 L)

- 200 g d'épinards frais
- 200 g de persil
- 4 tasses d'huile de canola

Porter une petite casserole d'eau bouillante salée à ébullition et y blanchir les légumes 5 secondes. Refroidir aussitôt et bien essorer. Mettre légumes et huile dans un mélangeur et pulser jusqu'à obtenir une couleur homogène. Passer au tamis et réserver au frais.

Pour la mayonnaise à l'estragon (1250 ml)

- 80 g de blanc d'œuf
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 botte d'estragon, effeuillé
- 4 tasses d'huile verte

Passer le blanc d'œuf et le vinaigre au mélangeur, ajouter les feuilles d'estragon et pulser pour rendre le tout homogène. Poursuivre au mélangeur à vitesse moyenne en versant l'huile en filet jusqu'à obtenir une émulsion stable. Conserver au frais.

Pour le mélange pour oiseaux

- 100 g de graines de tournesol
- 100 g de graines de citrouille
- 100 g de graines de sarrasin
- 100 g de graines de chanvre
- 50 g de graines de lin
- 50 g de levure alimentaire
- 25 g de fleur de sel

Déposer tous les ingrédients dans un robot culinaire et pulser jusqu'à obtenir un concassé grossier. Conserver dans un contenant hermétique. ●

Ripplecove
HÔTEL & SPA

VIVEZ LA MAGIE DE LA NATURE TOUT EN PROFITANT DU LUXE AU RIPPLECOVE

VOTRE OASIS DE BIEN-ÊTRE AU CŒUR DE LA RÉGION CYCLISTE

WWW.RIPPLECOVE.COM



1.800.668.4296 #1

INFO@RIPPLECOVE.COM

Ambassadeur

Jacques Racine

Un gars de bois

par Nathalie Schneider

Si vous cherchez Jacques Racine, vous le trouverez sans doute dehors, sur un sentier, où il passe la plupart de son temps. En effet, ce passionné de plein air qui a le physique d'un authentique gars de bois ne reste jamais bien longtemps encabané. Sa passion, il en a fait son métier: on lui doit pas mal d'aménagements de sentiers, notamment dans le parc national des Monts-Valin. Aujourd'hui, il exerce son talent à titre de consultant pour le parc. Même s'il n'est pas originaire de cette région, il en est le meilleur ambassadeur: pour lui, il n'y a pas de plus beaux coins que le Saguenay-Lac-Saint-Jean, qui en outre offre une telle variété d'activités. «C'est la région du plein air, dit-il, que ce soit pour les sports nautiques, la pêche, la montagne. Ici, on peut tout faire.»

Ce grand voyageur a fait le tour du monde plus d'une fois, mais il conserve pour son coin de pays un attachement tout particulier. «Et puis, ici, il y a une riche diversité culturelle, et une fébrilité intellectuelle aussi! ajoute-t-il. Les Grands Crus musicaux de Saguenay, le festival de musique La Grande Ourse, à L'Anse-Saint-Jean, les Fêtes gourmandes du Saguenay-Lac-Saint-Jean... Beaucoup d'artistes québécois viennent d'ici.»

Le festival La Grande Ourse est le rendez-vous musical à L'Anse-Saint-Jean.

L'homme a ses endroits de prédilection. Le lac Emmurailé, du côté de L'Anse-Saint-Jean, un superbe lac glaciaire au pied d'époustouflantes parois rocheuses, accessible par le sentier Les Murailles, en est un. Il aime tellement ce lieu qu'il y a construit deux refuges de ses mains: un grand qui peut accueillir jusqu'à douze per-

sonnes, et un petit d'une capacité de quatre places. Côté vélo, il recommande la zec du Lac-Brébeuf, dans l'arrière-pays, où un beau chemin de terre longe les rives du lac Brébeuf et de la rivière à la Catin.

Quand il parle du Saguenay, Jacques Racine ne manque jamais de vous inviter à venir faire

un tour, à partager un repas devant le poêle à bois ou à faire ensemble une balade en raquette. « Tu verras, tu vas aimer le nouveau refuge », lance cet infatigable contemplatif avec un sourire complice. Il est comme ça, Jacques Racine: un sens de l'hospitalité grand comme ça et une bienveillance sans borne.

LA GRANDE OURSE



HÔTEL
MEMBRE
BIENVENUE
CYCLISTES!

Hôtel Universel

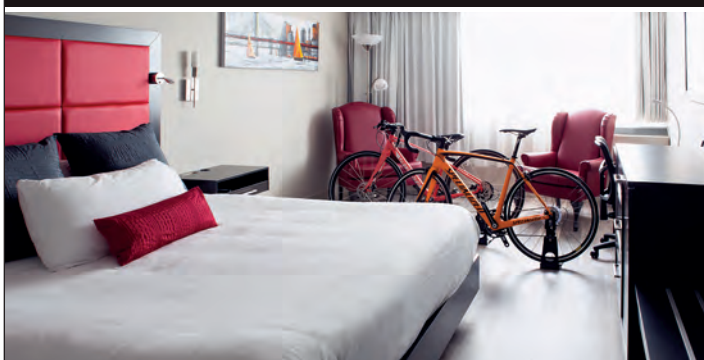
Centre des congrès • Alma

RÉSERVATION

1 800 263-5261

hoteluniversel.com

DEMANDEZ VOTRE SUPPORT À VÉLO À LA RÉCEPTION



**RABAIS DE 5 \$
SUR VOTRE CHAMBRE**

Situation géographique
idéale au Saguenay-
Lac-Saint-Jean

Accès direct au réseau
cyclable de la ville
vers la Véloroute



PACINI l'Apéro *Elmo*



Cuisinier

David Janelle

Les produits boréaux tatoués sur le cœur

par Nathalie Schneider

Saguenéen originaire de La Baie, maintenant un arrondissement de la ville de Saguenay, David Janelle est revenu dans son coin de pays après un passage dans l'Ouest canadien et des études à Québec. En 2006, sa conjointe et lui s'installent pour de bon à Chicoutimi, aussi un arrondissement de Saguenay, un choix fondé en grande partie sur la proximité avec la nature: «La beauté de la région et la facilité de faire du plein air ont motivé notre choix, se remémore-t-il. Après 18 ans, nous ne le regrettons pas: c'est à nos yeux la région parfaite!»

La Cuisine, le restaurant que David Janelle a repris en 2017, met à l'honneur les produits du terroir et les saveurs boréales et est d'ailleurs reconnu par le label Ambassadeur de saveurs de la Zone boréale. L'ambiance décontractée et le décor signé par des artisans locaux en font un lieu convivial. Le menu

proposé révèle une cuisine du marché créative et authentique, inspirée par des produits locaux et saisonniers: gravlax de bison, ris de veau à l'Hydromel du fjord et magret de canard rôti du Québec figurent notamment sur la carte. Quelque 35 entreprises locales fournissent de très nombreux produits artisanaux, dont les préférés de David Janelle: les huiles de la ferme Tournevent pour leur délicate saveur, le vinaigre de bière de la Microbrasserie du lac Saint-Jean élevé en barrique pendant trois ans pour son goût unique, et les produits forestiers. «Ces derniers sont difficiles à battre, souligne-t-il. Les têtes de violon et les champignons sont livrés directement chez moi à 6 h du matin! Cela permet de créer des liens avec des producteurs-cueilleurs et des transformateurs d'ici, ce qui est une valeur ajoutée pour mon établissement. J'ai les produits boréaux tatoués sur le cœur.»

UN ARRÊT INCONTOURNABLE
SUR LA VÉLOROUTE
DES BLEUETS!

Chalets • Camping
Restaurant • Piscine chauffée



CHUTE À L'OURS
SITE TOURISTIQUE

Normandin,
Lac-Saint-Jean
www.chutealours.com



No. d'établissement : 201036



« J'ai eu ben du fun à Jonquière »

Les belles destinations de vélo de montagne abondent au Saguenay-Lac-Saint-Jean, ce qui rend difficile le choix d'un site préféré. Le Norvégien mérite une mention spéciale, vu tout le jus de bras et les sous qui y ont été investis ces dernières années.

par Gilles Morneau

Au moment de sa fondation en 1972, le centre de plein air Le Norvégien était un club de ski de fond. Le site est désormais un centre quatre saisons où en hiver on pratique le ski de fond, la raquette et le fatbike, et en été le vélo de montagne, la course à pied et la randonnée.

C'est en 2018 que le tournant vers le vélo s'est opéré, quand la Ville de Saguenay a accepté

d'investir près d'un demi-million de dollars pour développer à l'intention d'une clientèle familiale un réseau de sentiers roulants totalisant à ce jour presque 30 km. Une dizaine de kilomètres existaient déjà, fruit de plusieurs centaines d'heures de bénévolat effectué sous la gouverne du président du conseil d'administration du club Le Norvégien, Réjean Tremblay.

Des pistes de niveau intermédiaire se sont ajoutées. Bien drainées afin de durer longtemps, pas trop larges, juste assez sinueuses, comportant ici et là des virages juste assez relevés, elles ont

la particularité de convenir aux débutants tout en plaisant aux rouleurs expérimentés, qui les abordent à une vitesse différente et apprécient de petits détails permettant des variations de tracé à chaque nouveau passage. Sur une superficie d'environ 4 km², avec un dénivelé d'à peine une cinquantaine de mètres, le réseau de pistes de cross-country se faufile d'une colline à l'autre dans une forêt de feuillus où domine le bouleau. Tous les sentiers affichent à peu près le même profil, en dents de scie, légèrement ascendants ou descendants.

Une visite débutera par l'Épique, sentier à double sens qu'on peut qualifier de colonne vertébrale du réseau et reliant différents tronçons entre eux. Pour allonger, on fera des détours par la Déchaînée, celle du nord et celle du sud. On complétera avec les deux boucles de la Rock 'n' roll, une piste de 6 km facile mais grisante à souhait, de loin la plus populaire du centre. Il faudra ensuite retourner faire la 460 et la Bluegrass, deux pistes à tendance descendante ponctuées de passages intéressants. Pour faire changement des pistes léchées, essayez l'Enivrante, un sentier plus vieux, aménagé à la main, ce qui lui donne un caractère plus naturel que le reste du réseau.

Si vous adorez descendre et sauter, dirigez-vous à proximité du chalet d'accueil, dans la zone Freeride, où trois courtes descentes vous attendent. À ne pas manquer: la Drakkar, une piste de progression avec sauts et obstacles de niveau intermédiaire. On y trouve des seuils importants, des courbes relevées, de nombreuses possibilités de sauts et un fort beau virage de type wallride (mur incliné). Tous ces

modules sont roulables ou sautables selon son niveau d'habileté. Toujours près du chalet, la zone de progression permet de s'exercer sur cinq sauts de hauteurs différentes. Sous la gouverne de Nicolas Clément, coordonnateur aux opérations, ce secteur prendra de l'expansion dans les années à venir, et de belles choses sont promises dès l'été 2024.

Après une journée fertile en émotions, vous méritez une pause au chalet d'accueil pour goûter à la cuisine et à la bière locales. Vous pourrez alors chanter, comme Plume Latraverse: «J'vous remercie bien pour la grosse bière, j'ai eu ben du fun à Jonquière.» ●

Pour découvrir les sentiers du Centre de plein air Le Norvégien:



Vivez une expérience exceptionnelle!

Une combinaison de confort, de nature, d'authenticité et de délicieuses saveurs jeannoises vous attend chez nous.



Accès direct à la Véloroute!



Visitez notre site Web



418 276-1492

46, boul. Panoramique, Dolbeau-Mistassini (Qc) Canada G8L 5G9

MOTEL



Chute
des Pères

SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

EXPÉRIENCE

Vélo



*Le Saguenay-Lac-Saint-Jean,
votre destination vélo!*

**Riche et diversifiée, la région
propose une expérience
4 saisons pour tous.**

700 km de bonheur à rouler
de village en village avec
des paysages éblouissants.

Sillonnez la **Véloroute des Bleuets**,
qui encercle le lac Saint-Jean,
une magnifique mer intérieure. ▶

Parcourez la **Véloroute du
Fjord-du-Saguenay** qui ceinture
un fjord colossal, unique en
Amérique du Nord.



Voguez d'une
rive à l'autre grâce
aux **navettes
maritimes**.



Simplifiez-vous
la vie : utilisez
le **transport
de bagages**.


**Véloroute du
Fjord du Saguenay**
UNE DIVISION DE PROMOTION SAGUENAY


**Véloroute
DES BLEUETS**

Découvrez la région!

Que vous soyez à la recherche d'un dépassement sportif, de vacances en formule découverte ou d'une aventure familiale, vous trouverez au Saguenay-Lac-Saint-Jean du plaisir à profusion!

En plus de son accueil légendaire, la région regorge d'attrait remarquables, d'arrêts gourmands et d'hébergements douilletts.



Consultez
le guide vélo
en ligne!

Planifiez votre visite au
expériencevelo.com



CARTES SUR
APPLICATION MOBILE



SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

EXPÉRIENCE

Vélo



L'expérience
vélo de
montagne
vaut aussi
le détour!

Plus de 300 km de
sentiers sont à découvrir
pour la pratique du vélo
de montagne et près de
150 km pour le fatbike.

Vous y trouverez une
large variété de sentiers
accessibles pour tous les
niveaux dont des parcours
de descente, d'enduro,
de crosscountry et des
plus accessibles pour
toute la famille.



Découvrez nos sentiers de vélo de montagne
experiencevelo.com



**Pédalez
été comme hiver**
Répertoire des
sentiers en ligne!

Alma, point de départ de la *Véloroute des Bleuets!*

- › Centre-ville accessible par le réseau cyclable
- › Hébergements *Bienvenue cyclistes!*
- › Stationnements autorisés
- › Navettes de bagages
- › Navette maritime
- › Boutiques et agence spécialisées
- › Réseau de bornes de recharge électrique
- › Haltes de repos avec casiers et douches



Alma,
au centre de l'expérience
vélo régionale!

Planifiez votre aventure au
tourismemaalmsj.com



Ambassadeur Frédéric Gates Le vélomane polyvalent



Frédéric Gates (à gauche) s'est impliqué dans le cyclisme en Outaouais en y fondant son équipe cycliste qu'il a amenée jusqu'au Rwanda.

par Gary Lawrence

Quand on regarde le parcours de Frédéric Gates, on croirait emprunter un chemin hors des sentiers battus, ponctué de virages étonnants et de quelques sauts en style libre. Car avant d'être directeur de la Banque alimentaire Base de Gatineau, cet ancien employé (pendant 15 ans) du Service canadien du renseignement de sécurité (oui, oui, le SCRS) a participé à un atelier sur la non-prolifération nucléaire pour ensuite fonder une équipe cycliste qui remporterait le Tour du Rwanda en 2018.

Ex-ambassadeur du vélo pour sa région natale de l'Outaouais, Frédéric Gates est désormais moins impliqué, bien qu'il se laisse toujours porter par l'imprévu sur les routes de gravelle, comme il l'a fait avec sa vie.

Établi à Chelsea, et donc voisin du parc de la Gatineau, il en est l'un des plus grands aficionados: «On y trouve de tout pour tous: routes, sentiers de vélo de montagne très roulants, chemins de gravelle peu fréquentés...» Si tout le monde apprécie la grande boucle du parc, Frédéric Gates aime rappeler que bien d'autres possibilités s'y ajoutent: «Les gens connaissent peu tout le potentiel cyclable de ce parc.»

Parmi les autres impératifs de sa région, Frédéric Gates ne peut esquiver la piste cyclable aménagée sur l'ancienne emprise ferroviaire du train Chelsea-Wakefield, le long de la rivière Gatineau: «C'est tout en poussière de pierre, et c'est super pour le vélo hybride ou de gravelle.» Sans compter qu'après l'effort, deux institutions



donnent du réconfort: le café Bluebarn, à Wakefield, village de la municipalité de La Pêche, et le vénérable pub Chelsea, fondé en 1875.

C'est toutefois en pleine nature que Frédérick Gates apprécie le plus chevaucher sa monture à deux roues: «J'aime rouler seul, c'est ma façon de m'évader dans mes pensées.» Entre autres itinéraires qu'il chérit figurent les chemins de terre menant à Sainte-Cécile-de-Masham ou à Alcove, village et hameau relevant également de La Pêche, au départ de Wakefield, ainsi que le tour du lac McGregor et tout tronçon longeant la rivière Gatineau. «Et les gars de la boutique de vélo Greg Christie's de Chelsea connaissent aussi tout plein de bons circuits, il faut leur demander conseil!»

D'abord adepte de vélo de montagne, Frédérick Gates renoue parfois avec ses premières amours cyclistes à Lac-Sainte-Marie, qui a développé une série de «sentiers vraiment incroyables: dans la région, c'est top! dit-il. Et il faut également surveiller le centre Vorlage, à Wakefield, où on est en train d'aménager de très chouettes sentiers.»

L'un des endroits méconnus qu'il préfère pour s'activer les mollets demeure cependant le chemin Cross Loop, près de Chelsea: «C'est vraiment hot, j'y fais souvent de la course à pied, et c'est également bon en vélo de gravelle. On croise un pont historique et on côtoie de vieilles terres familiales léguées à la Commission de la capitale nationale. Au coucher du soleil, c'est extraordinaire!» Le relief n'y est peut-être pas aussi joli qu'au Rwanda, pays aux mille collines, mais les routes y sont sans aucun doute aussi bucoliques.

MOTEL ADAM



Supérieure





AU CŒUR DE GATINEAU.

Près des plus importants sites touristiques.
À moins de 7 minutes du centre-ville d'Ottawa.

1 800-757-2326 (Sans frais)

moteladam.com ▶

PRÉSENTÉ PAR TOURISME OUTAOUAIS

L'ADN VÉLO DE L'OUTAOUAIS

Diversité des paysages, qualité des parcours cyclables, multiplication des adresses gourmandes et hôtelières: l'Outaouais a tout pour séduire les débutants, les familles et les cyclistes aguerris. La preuve en cinq circuits uniques.

Se laisser découvrir à vélo, c'est la captivante invitation que vous lance l'Outaouais, région aux mille facettes. Le cyclotourisme est la plus belle façon de s'immerger dans l'étonnante déclinaison de ses paysages. En prime, le voyageur à vélo multipliera les

arrêts gourmands, les étapes dans les hébergements certifiés *Bienvenue cyclistes!* et les découvertes relatives à la richesse historique de ses territoires. Débutants, familles actives et cyclistes expérimentés trouveront matière à s'amuser dans ces circuits aux quatre coins de l'Outaouais.

SUR LES RIVES DE LA CAPITALE

Ville de vélo par excellence, Gatineau se démarque par l'étendue d'un réseau cyclable sur surface asphaltée. Classé facile, ce circuit plat n'est jamais plate et peut être emprunté avec tous types de vélo. Il se déploie sur 12 km, notamment sur les rives de la rivière des Outaouais. Les familles auront plaisir à faire quelques haltes pour visiter les musées nationaux comme le Musée canadien de l'histoire ou bien les écluses du canal Rideau. Côté ravitaillement, on s'arrêtera au Café-Bistro Le Saint-Éloi, et pourquoi ne pas établir un camp de base au Motel Adam, homologué *Bienvenue cyclistes!* Ce parcours urbain est connecté à trois autres boucles, ce qui permet d'effectuer un formidable trajet de 92 km s'étirant d'est en ouest.



CUISSES EN FEU

Son nom le dit clairement: les amateurs de défis aimeront ce circuit de 80 km, sur routes et pistes bitumées, qui débute dans le parc de la Gatineau et auquel s'ajoute une boucle secondaire de 38 km. Les cyclistes sérieux sur vélo de route apprécieront les bons dénivelés que leur réserve le parc de la Gatineau en début et en fin de parcours. Même ceux qui roulent le nez dans le guidon auront

plaisir à faire escale au domaine Mackenzie-King ou au belvédère Champlain pour contempler l'envoûtant paysage de l'escarpement d'Eardley qui s'étend à leurs pieds. En chemin, ils rechargeront leurs batteries à l'une ou l'autre des étapes gourmandes, comme à l'incontournable Pub Chelsea. Plusieurs établissements de grand confort, tels les Lofts du Village, sont certifiés *Bienvenue cyclistes!*



LES DRAVEURS DU NORD

Au départ de Low, cap vers le nord pour entrer au cœur de la Vallée-de-la-Gatineau afin de découvrir cet itinéraire de près de 80 km jusqu'à Messines. Seuls 35 km sont asphaltés, motif pour lequel le vélo hybride ou de gravelle est la meilleure option. À Messines, un arrêt s'impose à la Ferme au soleil levant en vue de cueillir et déguster des petits fruits comme les camerises et les bleuets. En passant, on n'omettra pas d'explorer le parc régional du Mont Morissette, à Blue Sea, pour admirer la Vallée-de-la-Gatineau depuis la tour d'observation panoramique. Côté hébergement, on opte, selon ses goûts, pour le camping ou les micro-chalets de CarpeDiem Aventures.

LE PONTIAC: TOUS À L'OUEST

Ce territoire agricole où les champs ponctuent prairies et forêts entourées par les rivières Coulonge et des Outaouais mérite d'être mieux connu. On démarre cet itinéraire en boucle depuis Shawville, dont la rue Main est jalonnée de maisons ancestrales. Quelques kilomètres plus loin, on s'accorde une pause dégustation au Vignoble Petit Chariot Rouge, à Clarendon. Le circuit de 164 km franchissant la frontière ontarienne, sur routes comme sur chemins de terre, se pratique davantage en vélo de gravelle. Et les raisons de mettre pied à terre à Mansfield-et-Pontefract abondent: le Parc Aventure des Chutes Coulonge pour une expérience chargée d'adrénaline ou le plus long pont couvert du Québec, Félix-Gabriel-Marchand, illuminé dès la tombée du jour, pour n'en nommer que deux. Dans le Pontiac, on trouve des établissements hôteliers de charme, tels les superbes Chalets Prunella, plantés en pleine forêt à Thorne.



SUR LA ROUTE DE PAPINEAU

Entre nature et culture, ce circuit de 129 km s'épivarde, à partir de Montebello, de part et d'autre de la rivière des Outaouais sur plusieurs types de surface, ce qui suggère l'utilisation d'un vélo hybride. À travers la Petite Nation, les occasions de marquer une pause sont multiples: un pique-nique aux spectaculaires Chutes de Plaisance, une escale haute en saveurs chez ChocoMotive ou une baignade et une nuit en camping au parc national de Plaisance, certifié *Bienvenue cyclistes!* Un itinéraire classé intermédiaire où ne manquent ni les attraits ni les adresses d'exception.



BON À SAVOIR

Dans la région, il est possible de louer un vélo (de route, hybride, de gravelle ou de montagne), à assistance électrique ou pas, comme chez Nomades du Parc, à Chelsea. Le long de certaines pistes cyclables à Gatineau, des stations de réparation de vélos sont équipées de ce qu'il faut pour regonfler les pneus et plus encore. Plusieurs outils sont mis à la disposition des visiteurs pour planifier et organiser un voyage de cyclotourisme, dont une carte vélo qui offre la navigation GPS.

DÉCOUVREZ NOS CIRCUITS VÉLO

OUTAOUAIS
tourismeoutaouais.com



PHOTOS: RICHÈRE DAVID

Cuisinier

Simon Laroche

Le terroir à moins de 100 km

Simon Laroche adore préparer des pâtes fraîches avec du fromage de brebis et du poivre des dunes, respectivement fabriqué et récolté pas trop loin.



par Anne Pélouas

Simon Laroche est un pur produit de l'Outaouais, et même de Hull, maintenant un secteur de Gatineau, où il est né et où il a ouvert il y a un an, avec deux complices, le restaurant Caméline. « Le Vieux-Hull a souffert de la pandémie, et nous avons voulu y ouvrir un restaurant de quartier », dit le chef, copropriétaire du Caméline avec Audrey Labelle, designer d'intérieur, et Alexandre Régimbal, le créateur de cocktails en chef.

L'établissement compte une quarantaine de places en salle, plus une salle privée, de même qu'une superbe terrasse, belle addition dans ce Vieux-Hull déjà passablement animé, auquel Simon Laroche est attaché, tout comme il l'est à la nature, si proche en Outaouais.

Le Caméline – dont le nom rend hommage à une plante d'ici dont on tire une huile – propose une cuisine à forte inspiration italienne, mais qui « valorise les produits du terroir québécois et, surtout, ceux que nous trouvons en Outaouais ou en Ontario, à moins de 100 km », précise Simon Laroche. Celui-ci travaille en collaboration avec beaucoup de fermes des environs, comme Aux Colibris et Aux Solstices pour les légumes bio, La Cinquième Saison pour les fleurs comestibles et aromatiques, ou Arômes du Nord, dans les Hautes-Laurentides, pour les produits de la forêt boréale (champignons, épices...). « En été, 90 % de nos légumes viennent de ces entreprises. »

Et ce jeune chef qui a fait ses premières armes dans plusieurs restaurants du Vieux-Hull et d'Ottawa avant de se lancer en affaires, propose-t-il une spécialité ? Les pâtes fraîches. « Notre plat classique, dit-il, est le *cacio e pepe*, typiquement italien... à partir des produits de la région. J'aime particulièrement cette recette de pâtes maison faite avec des spaghettis *alla chitarra*, du fromage de brebis Lindsay – fabriqué dans l'Ontario voisin – et du poivre des dunes. »

Une destination incontournable

Le mont Sainte-Marie, c'est pas mal loin... C'est perdu au fond des bois, dans le coin de Kazabazua, à une heure au nord de Gatineau, à trois heures de Montréal et à cinq heures de Québec. Pourtant, cette destination de vélo de montagne est une des plus belles au Québec, et un lieu de pèlerinage obligé des adeptes d'enduro.

par **Gilles Morneau**

Il y a au mont Sainte-Marie du « gros stock », comme disent les amateurs de sensations fortes, et un dénivelé important. On y trouve aussi des sentiers plus accessibles, car le réseau est assez étendu et réparti en quatre niveaux de difficulté, ce qui correspond également à l'ordre d'ouverture au printemps.

Les débutants vont adorer les sentiers situés autour du lac Fournier, un mélange de pistes faciles et intermédiaires comportant peu de dénivelé.

Un peu plus loin, le secteur Angels' Bench offre un superbe sentier taillé à flanc de montagne, le long d'un petit ruisseau dans une pinède. Ça rappelle les Kingdom Trails, au Vermont. Slabby McSlabface, un court segment, permet de s'initier au pilotage sur des *slabs* de granit, comme il y en a ailleurs dans le réseau.

Juste au nord de Angels' Bench se situe une zone plus récente appelée Wu-Tang, en hommage au groupe Wu-Tang Clan et aux arts martiaux. La montée Triumph mène à Shaolin, une boucle technique en terrain naturel où les grimpettes sèches sur des affleurements rocheux alternent avec des descentes qui brassent. Au retour, les sauteurs expérimentés seront comblés par les pistes de saut Ol' Dirty et D.R.E.A.M.

La montagne, sur laquelle la station de ski homonyme est aménagée, demeure le secteur le plus prisé des mordus de gravité. On y trouve les sentiers signatures qui ont fait la réputation de Vélo MSM. À commencer par la légendaire Taylor's Tower of Power (TTOP). Il est rare qu'une montée plaise à autant de gens, surtout quand c'est l'une des plus longues au Québec. Elle a été tracée avec brio, presque entièrement à la main, en respectant une pente raisonnable. Sur 3 km, ses 50 virages en épingle à cheveux vous tiendront en haleine, spécialement dans une section spectaculaire à flanc de montagne, où les courbes ont été élargies par des trottoirs en bois suspendus.

Arrivé à la fin de la TTOP, il reste encore 2 km de montée vers le sommet, où un choix se posera entre la Lager, une piste double diamant vieille école très pentue, réservée aux experts, et la piste intermédiaire Lug-Tread, qu'on enchaîne avec la renommée Growler, pour un bel aperçu du terrain typique de cette montagne: sections fluides entrecoupées de passages sur des dalles de roche aux nettes cassures.

Pour jouir encore davantage de ces fameuses *slabs* de roche, il faut essayer Boneshaker. C'est la piste la plus populaire ici, au point qu'elle s'est retrouvée dans le palmarès des dix sentiers pré-

férés des usagers de l'application Trailforks en 2023... à l'échelle mondiale! Cotée double noire, Boneshaker doit être abordée avec prudence. Sa voisine Maibock est une coche plus difficile encore. Pensez à la Wolverine des Sentiers du moulin, à Lac-Beauport, mais sans option de contournement! Vous aurez l'impression d'avoir été téléporté à Squamish, en Colombie-Britannique.

L'ambiance décontractée sur le site évoque d'ailleurs celle de l'Ouest canadien. Après leur journée de vélo, les cyclistes se baignent dans le lac. Ils campent librement sur le stationnement, sans services. Le développement et l'entretien des sentiers sont assurés par l'équipe de Vélo MSM, qui abat un boulot incroyable. Le centre de ski ouvrant ponctuellement sa remontée mécanique, tenez-vous à l'affût. Mais n'attendez pas trop avant de planifier votre prochaine visite... ●

Pour découvrir les sentiers de Vélo MSM:



* RÉGION * PORTNEUF

Valleé Bras-du-Nord



QUAND ON PARLE VÉLO, C'EST DANS PORTNEUF QUE ÇA SE PASSE!
SITUÉE ENTRE LES RÉGIONS DE QUÉBEC ET DE LA MAURICIE, LA RÉGION DE PORTNEUF SE DÉMARQUE PAR SES PARCOURS SPORTIFS OU FAMILIAUX, ROUTIERS OU DE RANDONNÉE ET SURTOUT PAR SES PANORAMAS À COUPER LE SOUFFLE!

SUR PISTE

Un incontournable : la Vélodrome Jacques-Cartier/Portneuf qui relie Saint-Gabriel-de-Valcartier à Rivière-à-Pierre sur une distance de 68 km. Plusieurs charmantes haltes et sites de camping rustique sont aménagés sur la piste qui se trouve également à proximité d'une offre d'hébergement diversifiée qui accueille volontiers les cyclistes! La piste multifonctionnelle Dansereau / La Liseuse suit quant à elle sur 15 km les méandres de la magnifique rivière Jacques-Cartier entre Pont-Rouge et Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier.

DE ROUTE

De Deschambault-Grondines à Saint-Ubalde, la Vélodrome portneuvoise combine enfin le paysage bucolique de la plaine agricole au plaisir des randonnées familiales. Le trajet de 88 km emprunte sur presque toute sa longueur des chaussées désignées et des accotements asphaltés et traverse sept municipalités de l'ouest de Portneuf. Si le majestueux fleuve Saint-Laurent vous attire, la Route verte vous offre des vues magnifiques et vous fait découvrir un riche patrimoine qui se déploie tout au long du Chemin du Roy.

DE MONTAGNE

Destination plein air par excellence au Québec, la Vallée Bras-du-Nord offre une centaine de km de sentiers pour le vélo de montagne et accueille chaque année plus de 100 000 visiteurs. Le Centre Nature de Saint-Basile, les Sentiers Récréatifs Portneuf ont eux aussi de beaux réseaux de sentiers adaptés pour toute la famille.

POUR PLANIFIER UN SÉJOUR #INÉGALABLE, VISITEZ TOURISME.PORTNEUF.COM





Émilie Pelletier a prouvé que le vélo est le meilleur outil pour découvrir la ville de Québec, et ce, douze mois sur douze.

Ambassadrice

Émilie Pelletier

À la découverte de Québec

par Anne Pélovas

« Je sentais que le Vieux-Québec avait besoin d'une activité hivernale active et totalement unique comme le fatbike, une activité aussi révélatrice pour les Québécois qu'épatante pour les touristes. J'en ai fait une mission : rendre le fatbike accessible à tous, et ce, tout en créant des expériences. » À 25 ans, Émilie Pelletier souffle les quatre bougies de son entreprise, Tuque & bicycle expériences, qui fonctionne désormais à l'année, la location des vélos et trottinettes électriques étant proposée du printemps à l'automne. En hiver, elle loue des fatbikes électriques mais, surtout, organise des tours guidés à saveurs historique et gourmande en fatbike électrique. Cela permet à ses clients d'explorer, en compagnie d'un guide expérimenté, le Vieux-Québec, le parc linéaire de la Rivière-Saint-Charles, le domaine Maizerets et le quartier Limoilou.

« Je ne suis ni une cycliste ni une athlète, mais j'aimais l'idée de découvrir autrement la ville de Québec et ses alentours, de sortir des circuits habituels », explique celle qui, au cégep, rêvait de devenir médecin mais qu'un emploi d'été chez Cyclo Services, dans le Vieux-Québec, a poussé vers le tourisme à vélo au cœur de la ville qu'elle aime tant. C'est d'ailleurs, selon elle, le mot *liberté* qui définit le mieux sa région.

Émilie Pelletier a ses chouchous, dans la région. Chaque année, elle ne manque jamais le parcours-événement Onhwa' Lumina à Wendake; ce trajet multimédia immersif de 1,2 km conçu par la firme Moment Factory transporte, à la faveur de la nuit, par la magie du son, de la lumière et des projections vidéo, dans l'univers onirique de la grande nation huronne-wendat. Aussi, le café La Maison Smith, à Limoilou, est son must pour un arrêt gourmand à vélo. Et quand il s'agit d'atteindre le nirvana cycliste, rien ne bat le sentier du parc linéaire de la Rivière-Saint-Charles, accessible en toutes saisons, à faible distance du Vieux-Québec.



Lévis

323 km
de pur plaisir



Découvrez le Parcours des Anses.
Pour en savoir plus, consultez :

VisiterLevis.com  

VIVEZ
le courant
LÉVIS

Le petit nouveau à Québec

Toute récente destination dans la région de Québec, le centre Castor possède un caractère unique, étant situé sur la base militaire de Valcartier.



Le centre Castor recèle une dizaine de kilomètres de sentiers pour les intermédiaires et les experts.



par Gilles Morneau

Une base militaire est un drôle d'endroit pour aménager un parc à vélos, mais rappelons que cette montagne a toujours eu une vocation récréative. On y a longtemps pratiqué le ski alpin, et on y pratique encore le ski de fond et le golf, des sports qui font partie des services de renforcement du bien-être et du moral des Forces canadiennes, offerts aux militaires mais aussi au grand public.

Depuis deux décennies, les clubs de vélo locaux ont travaillé fort pour obtenir la permission d'aménager des sentiers et de tenir des compétitions régionales. En 2021, l'état-major des Forces armées canadiennes a décidé d'investir dans la création d'un réseau de sentiers

de type enduro. L'entreprise Sentiers boréals a décroché le contrat et livré un produit à la hauteur des attentes.

Amorçons notre visite en nous stationnant entre une van de cycliste un peu vermoulue et une décapotable BMW où un couple de golfeurs à la chevelure argentée, vêtus de pantalons bien pressés et de polos aux tons pastel, se prépare pour une ronde de golf. Rassurez-vous, la cohabitation entre ces deux mondes se fait dans la bonne humeur et l'admiration mutuelle.

Traversons maintenant l'étincelant bâtiment d'accueil avec nos vélos. Oui, oui ! Passage obligé, car le site est clôturé. C'est l'occasion de payer les frais d'accès et de remplir les bidons. Hop, en selle ! Nous voilà sur le sentier Grimpette, qui contourne le village de yourtes, un sympathique endroit où loger lors d'une prochaine visite. La

Grimpette fait place à la Montée, une ascension soutenue qui fait gagner 100 m d'élévation sur une distance de moins de 2 km. À mi-chemin, prenons une pause au QG, point d'intersection où aboutissent des sentiers et d'où partent quelques descentes bleues et vertes, dont la populaire Apex, une piste bleue très fluide, aux larges virages relevés.

Après avoir jasé avec quelques joyeux cyclistes regroupés au QG, continuons de grimper au son des explosions et des pétarades de mitraillettes, gracieuseté du champ de tir voisin. Tout en haut nous attendent la Hulk, une piste de sauts bleue bien lissée, mais surtout les Landau, Shanty et Cabochon, des pistes fluides et un tantinet techniques, car étroites et minimalement aménagées. La piste Planète fait encore plus vieille école, et ceux qui ont connu les sentiers du siècle dernier y seront plus à l'aise que les adeptes plus jeunes, habitués à des sentiers plus léchés ; ça rentre au poste en ligne droite, en alternant des champs de roche, de la racine, du terrain mou et de longs passages sur la roche-mère. Soyez prudent, le granit est plus glissant ici que dans les autres centres de la région. Terminons la tournée avec un petit bijou, la Maximum, ponctuée de beaux obstacles.

En général, les pistes sont courtes, intuitives, homogènes. Elles s'avalent en deux ou trois minutes, ce qui permet d'y aller à fond et réduit les chances de devoir ralentir en rattrapant des cyclistes plus lents. On y reconnaît souvent la signature de Sentiers boréals : de grosses roches placées en plein milieu du sentier, qui se roulent ou se sautent, et qui tenteront parfois de vous déporter hors de la bonne ligne.

Le centre Castor compte actuellement une dizaine de kilomètres de sentiers. C'est assez pour passer une très belle journée, qu'on soit de calibre intermédiaire ou expert. Le réseau continuera de se bonifier avec les années, et des sentiers de type cross-country technique pourraient s'ajouter.



À quelques coups de pédale de la piste cyclable !

Hôtel accueillant et confortable avec ambiance amicale

- Café et jus gratuits
- Rabais-déjeuner au restaurant Normandin situé sur le site de l'hôtel
- Hangar à vélos sécurisé
- Terrasse avec filets de détente et foyer extérieur

1 855 666-1226
hotelnormandin.com

3390, boulevard Sainte-Anne, Québec, Québec G1E 3L7



Pour découvrir les sentiers du centre Castor :



Viens rouler en pleine nature !

- Une **piste cyclable de 68 km** sur poussière de pierre
- Accessible à partir de 8 municipalités des MRC de La Jacques-Cartier ou de Portneuf
- **Navettes au départ de Québec**
- Nouveaux campings rustiques
- Location de vélo à la Station Duchesnay et au Centre Vacances Lac Simon
- Divers hébergements et activités à proximité de la Vélo piste



**VÉLOPISTE
Jacques-Cartier
Portneuf**

En savoir plus :
velopistejcp.com



 **Tourisme
Jacques-Cartier**

RÉGION
PORTNEUF



© Photo la vie



© Simon Clark



© Sépaq, Station Duchesnay



Cuisinier

Arthur Muller

De la ferme à la fourchette



Les produits de la ferme maraîchère du restaurant, sise sur l'île d'Orléans, se retrouvent dans les plats d'Arthur Muller.

par **Nathalie Schneider**

Au départ, son projet, c'était de quitter sa France natale pour s'établir au Québec pendant deux ans avec sa partenaire, la cheffe pâtissière Justine Tavernier. Sur les conseils d'un collègue, tous deux intègrent la brigade de Chez Muffy, à l'auberge Saint-Antoine... et y restent pour de bon. « Surtout pour le dynamisme urbain et la proximité avec la nature époustouflante », indique Arthur Muller.

Le restaurant met à l'honneur le concept dit « de la ferme à la fourchette » grâce à sa ferme maraîchère située à 20 km, sur l'île d'Orléans. Depuis une quinzaine d'années, ce sont les produits naturels biologiques, cultivés huit mois par année, qui servent d'aliments de base à la cuisine dirigée conjointement par Arthur Muller et Alex Bouchard. « Pour moi, Chez Muffy représente la fusion harmonieuse du talent des chefs et de l'expertise de notre jardinier, Alex Faille, dans le but de sublimer chaque ingrédient et de célébrer l'authenticité de notre terroir », résume le co-chef. Sur la liste des mets figurent des classiques réinventés – longe d'agneau, perdrix, homard rôti, filet de bœuf –, que ce soit en menu dégustation avec accords mets-vins, ou à la carte.

Les produits préférés d'Arthur Muller proviennent de la ferme – variétés de maïs ancestral, légumes racines, fruits, de même que le miel des ruches, qui agrémentent le tout. Mais il apprécie aussi l'agneau de Kamouraska, les produits signés Le Canard goulu. « Travailler avec des produits locaux de grande qualité non seulement enrichit nos plats, mais renforce notre lien avec la communauté et notre engagement envers une cuisine authentique et durable », constate Arthur Muller. Son amour pour les produits du terroir et de saison se reflète dans son approche inspirée par la cuisine familiale et réinterprétée au goût du jour. « Sur un plan plus personnel, j'ai une affection particulière pour les bouchées à la reine. Ce plat évoque pour moi les souvenirs des dimanches en famille. Le poulet rôti dominical était un rituel, chez nous, et le lundi, nous nous régaliions des restes transformés en délicieuses bouchées à la reine. Pour moi, ce plat incarne le réconfort et la convivialité. » ●



Se rassembler pour s'aventurer plus loin,
ça nous ressemble.

Subaru,
c'est nous.

LA NOUVELLE
CROSSTREK 2024

Prix de détail suggéré de

31 660\$*

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



vive la
différence™

Véhicules disponibles en quantité limitée.

Visitez votre concessionnaire participant pour tous les détails.

Vos concessionnaires Subaru du Québec

*Prix de détail suggéré de 31 660 \$ (taxes en sus) pour la Crosstrek 2.0 Commodité 2024 (RXA CP). Les frais de transport et de préparation (2 295 \$), la surcharge sur le climatiseur (100 \$), les droits spécifiques sur les pneus neufs (22,50 \$), les frais d'administration (198 \$) et à titre informatif seulement, les frais d'inscription au Registre des droits personnels et réels mobiliers et les frais applicables par Subaru Services Financiers (49 \$) sont inclus. Ces derniers frais ne sont pas facturés lors de l'achat au comptant et peuvent être supérieurs lorsqu'une inscription au Registre autre que par Subaru Services Financiers est nécessaire. Le prix de détail suggéré peut changer sans préavis. Financement à l'achat ou à la location également offert. Le permis de conduire, l'immatriculation (prix varie selon le client) et les assurances sont en sus. Le concessionnaire peut vendre à prix moindre. Les spécifications techniques peuvent changer sans préavis. 1. EyeSight™ est un système d'assistance au conducteur qui peut ne pas fonctionner dans certaines conditions. Il incombe en tout temps au conducteur d'adopter une conduite sécuritaire et prudente. L'efficacité du système dépend de nombreux facteurs, tels que l'entretien du véhicule ainsi que les conditions météorologiques et routières. Consultez le Manuel du propriétaire pour les détails de fonctionnement et les limites. 2. Les cotes de sécurité sont attribuées par l'Insurance Institute for Highway Safety (IIHS). Visitez le www.iihs.org pour connaître les méthodes de tests. Visitez votre concessionnaire Subaru participant pour tous les détails. Crosstrek et Subaru sont des marques déposées de Subaru Corporation et « vive la différence » est une marque de commerce de Subaru Canada, Inc.

quebecsubaru.ca



VÉLOROUTE GOURMANDE

235 km de découvertes
à travers la Montérégie et
les Cantons-de-l'Est.

Près de 130 arrêts gourmands sillonnent
le parcours. Laissez-vous inspirer par
nos suggestions d'itinéraires dans
la nouvelle section Inspirations.

veloroutegourmande.com

DÉCOUVREZ TOUS
LES ATTRAITS ICI



MONTÉRÉGIE

CANTONS
DE L'EST