

Escapades

Par Gary Lawrence

NOS TROUVAILLES

► Acrobranche Tremblant

Chemin des Skieurs, Mont-Tremblant

☎ 1 866 502-3458 ou www.acrobranche.com

Jeux aériens, tyroliennes, via ferrata, parcours pour tout-petits, visites nocturnes à la lampe frontale.

► Le Grand Lodge du Mont-Tremblant

☎ 1 800 567-6763 ou www.legrandlodge.com

Vaste hôtel quatre-étoiles en bois rond avec table réputée, pour qui cherche à dormir dans le faste.

► Aquaclub La Source

1000, chemin des Voyageurs, Mont-Tremblant

☎ 819 681-5668 ou www.tremblant.ca

Piscine intérieure avec glissades, jeux d'eau, baignoires à remous, chutes, corde de Tarzan... Idéal pour défouler les enfants, si le temps devient exécrable.

► Les Jardins de l'Achillée Millefeuille

4352, route des Tulipes, La Conception

☎ 819 681-3371 ou 1 877 686-9187

www.millefeuille.ca

Halte santé comprenant B & B certifié bio, jardins, campings, shiatsu. Cours, ateliers de cuisine santé, etc. Accès facile au parc linéaire du P'tit-Train-du-Nord. ▼

PHOTO : LES JARDINS DE L'ACHILLÉE MILLEFEUILLE



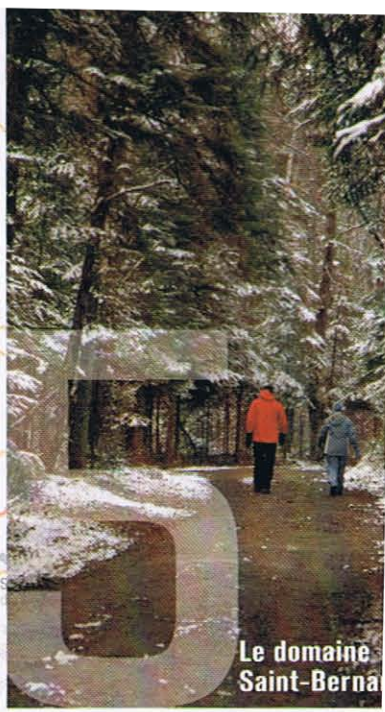
REPÈRES

Domaine Saint-Bernard, 539, chemin Saint-Bernard, Mont-Tremblant. On peut séjourner sur place, à l'auberge Grand Saint-Bernard (53 lits), au Pavillon de chasse (plus intime, jusqu'à 12 personnes) ou à la Maison de ferme (pour 8 personnes). Pour devenir un ami du domaine et contribuer ainsi à assurer la pérennité de sa mission protectrice.

☎ 819 425-3588 ou

www.domainesaintbernard.org

COMMENT S'Y RENDRE : De Montréal, autoroute 15, puis route 117 vers Mont-Laurier. À la hauteur du parc du Mont-Tremblant, après Saint-Jovite, prendre la sortie 119 et emprunter la montée Ryan vers Tremblant. Tourner à droite sur la rue Labelle (route 327), puis à gauche sur le chemin Saint-Bernard.



Le domaine Saint-Bernard

Laurentides MÊME TARD EN AUTOMNE

En ce glauque matin de novembre, il pleut sur Montréal. Mais dans les Laurentides, quelqu'un semble s'être amusé à déverser du sucre en poudre, du haut du ciel. Les conifères sont drapés d'une fine dentelle givrée, les sous-bois, féériques, sont presque mûrs pour la raquette, mais certains sentiers du domaine Saint-Bernard, eux, sont presque au sec.

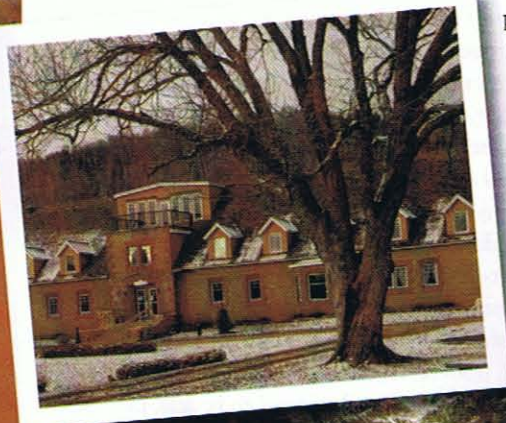
Détrompez-vous, vous ne croiserez pas de gros molosse muni d'un barillet de gnole accroché au cou, au domaine Saint-Bernard. D'ailleurs, les chiens y sont interdits pour assurer la sécurité des visiteurs et maintenir la propreté de ce « parc écotouristique communautaire » préservé à perpétuité par une fiducie d'utilité sociale – la première au Québec.

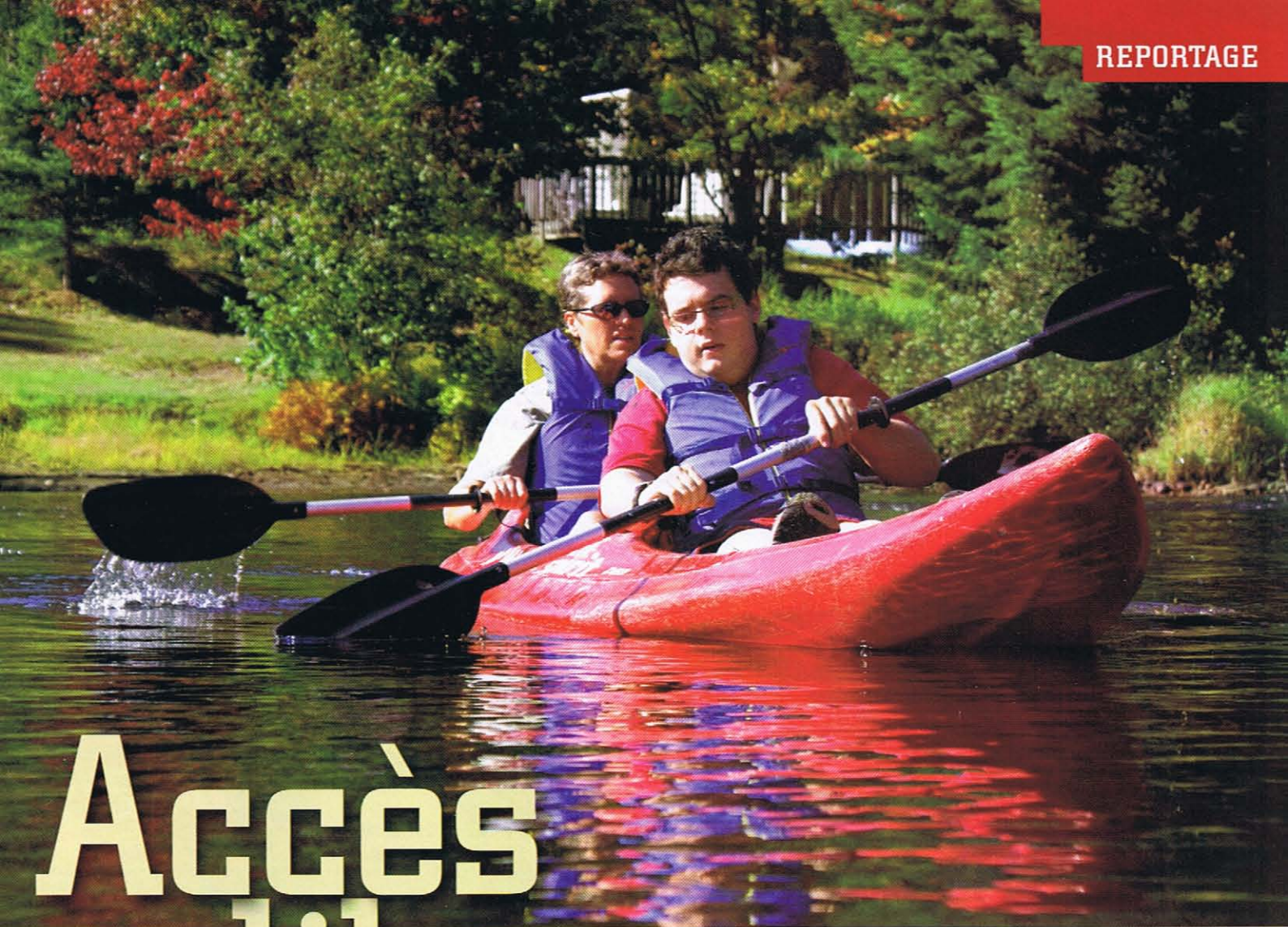
Après avoir changé de mains à plusieurs reprises en une centaine d'années, les 1500 acres de quiétude de ce charmant territoire sont devenus accessibles à tous en l'an 2000. On peut y rando-

onner à pied sur le Manicou (1 km), le Lièvre (1,6 km) ou le Renard (1,3 km); mouliner, jogger derrière une poussette ou patiner à skis les 6,5 km de la Grande-Allée (le « boulevard périphérique » du domaine); observer les oiseaux, flâner ou pagayer sur la rivière qui gronde et contrebas et sur le lac Raynaud. Une douzaine de sentiers de longueurs et de degrés de difficulté variés traversent le parc, où culmine le mont Saint-Bernard - une butte, si on le compare au mont Tremblant voisin, qu'on aperçoit souvent entre les branches.

Notamment créé pour répondre aux besoins familiaux, le domaine Saint-Bernard propose de nom-

breuses activités éducatives, récréatives, sportives, culturelles et scientifiques: que ce soit en forêt ou au Centre de la nature Wheeler, une grosse cabane et rondins vouée aux sciences de la nature et aux énergies renouvelables, et qui permet d'en apprendre tout un rayon sur la faune et la flore locales. Non loin de là, le pavillon d'astronomie VELAN dispose d'une salle multimédia de 80 places d'une exposition permanente sur la naissance et l'histoire du cosmos et, bien sûr, de télescopes.





Accès libre

Pour certains, mobilité restreinte ne rime pas avec immobilisme. La preuve : Sébastien Brault, passionné de ski, de kayak, de vélo et de basket en fauteuil roulant. Le point sur les possibilités et les ressources offertes au Québec.

Par ANNE PÉLOUAS

Le p'tit gars des Laurentides qui aimait faire du sport

J'ai « suivi » Sébastien pendant 4 ans, de ses 17 à 20 ans, de façon épisodique. Ce jeune homme a beau souffrir de paralysie cérébrale depuis sa naissance – ce qui a réduit sérieusement la motricité de ses deux jambes et de son bras droit –, cela ne l'a pas empêché de jouer dehors, avec ou sans son chien, Yucca.

Je l'avais rencontré sur une piste de ski alpin du mont Avalanche, dans les Laurentides, où il faisait du ski assisté. Il était assis dans un drôle d'engin, avec deux accompagnateurs skiant pour lui à l'arrière. Pas très sportif mais « excellent pour avoir le *feeling* du ski », disait-il en riant après une petite embardée à l'arrivée. Au printemps, il enfourchait son vélo adapté, un beau tricycle, pour se balader dans le quartier résidentiel où il habite, au pied du mont Gabriel, à Saint-Sauveur. L'hiver suivant, il testait le ski debout, toujours sur les pentes du mont Avalanche. Cette fois-là, il avait les skis aux pieds et les mains sur une barre de soutien, toujours avec deux accompagnateurs pour diriger l'équipage. « C'était beaucoup plus exigeant pour moi que le ski assis », se rappelle-t-il.