

lonely  planet

Québec

et provinces maritimes

Des circuits
à vélo

Le Québec
en van

Dormir dans
un gîte, un chalet
ou un prêt-à-
camper



Les quatre sections de ce guide

Préparer son voyage

Les expériences incontournables, les itinéraires et de nombreuses idées inspirantes



Sur la route

Des conseils pour découvrir la destination, vivre des expériences locales, tester les meilleurs restaurants...



Carnet pratique

Toutes les informations pratiques essentielles dont vous avez besoin pour votre voyage



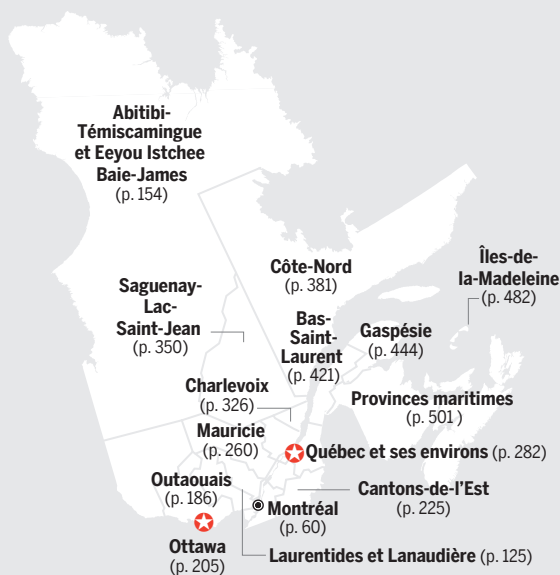
Comprendre

Les particularités à connaître et l'histoire de la destination racontées de manière originale et vivante



Québec

et provinces maritimes



**Gabrielle Asselin, Olivier Cirendini, Jennifer Doré
Dallas, Alexandre Lenoir, Bianca Pomerleau**

SOMMAIRE

Préparer son voyage

Le voyage commence ici.....	4
Carte du Québec.....	8
Expériences incontournables.....	10
Villes et régions.....	22
Itinéraires.....	26
Quand partir.....	34
Avant de partir.....	36
À table !.....	38
Voyager en van.....	42
Parcs nationaux du Québec.....	44
Activités de plein air.....	48

Sur la route

Montréal.....	60
Vieux-Montréal.....	68
Centre-ville.....	78
Quartiers international et du Sud-Ouest.....	88
Quartier latin et le Village.....	91
Plateau Mont-Royal.....	94
Mile-End et Outremont.....	101
Petite Italie et Villeray.....	106
Hochelaga-Maisonneuve.....	108
Îles Sainte-Hélène et Notre-Dame.....	111
Environ de Montréal.....	115
Notre sélection pour dormir.....	121

Laurentides et Lanaudière.....125

Cœur des Laurentides.....	128
Mont-Tremblant.....	138
Hautes-Laurentides.....	144
Lanaudière.....	148
Notre sélection pour dormir.....	152

Abitibi-Témiscamingue et Eeyou Istchee

Baie-James.....154

Vallée-de-l'Or.....	158
Amos-Harricana.....	163
Abitibi-Ouest.....	167
Rouyn-Noranda.....	170
Témiscamingue.....	173
Eeyou Istchee.....	178
Baie-James.....	178
Notre sélection pour dormir.....	184

Outaouais.....186

Gatineau.....	190
Environ de Gatineau.....	193
Nord de l'Outaouais.....	198
Est de l'Outaouais.....	201
Notre sélection pour dormir.....	203

Ottawa.....205

Colline du Parlement et centre-ville.....	210
Marché Byward et ses environs.....	215
Ailleurs à Ottawa et au-delà.....	219
Notre sélection pour dormir.....	223

Cantons-de-l'Est.....225

Granby et ses environs.....	228
Brome-Missisquoi.....	231
Memphrémagog.....	240
Sherbrooke.....	245
Environ de Sherbrooke.....	248
Mégantic.....	251
Au-delà des Cantons-de-l'Est.....	255
Notre sélection pour dormir.....	258



F11PHOTO/ISTOCKADORE.COM ©

Centre-ville de Montréal (p. 78)

Mauricie260

Trois-Rivières.....	264
Environ de	
Trois-Rivières.....	268
Parc national	
de la Mauricie	272
Au fil du	
Saint-Maurice	276
Notre sélection	
pour dormir.....	281

Québec et ses environs282

Vieux-Québec	289
Colline parlementaire	
(Haute-Ville).....	297
Vieux-Port	
et Basse-Ville	302
Saint-Roch	
et Saint-Sauveur.....	305
Rive nord	
du Saint-Laurent	308
Rive sud	
du Saint-Laurent	318
Notre sélection	
pour dormir.....	323

Charlevoix326

Baie-Saint-Paul.....	330
Isle-aux-Coudres	334
Au fil du fleuve	337
Les parcs nationaux	
de Charlevoix.....	344
Notre sélection	
pour dormir.....	348

Saguenay-

Lac-Saint-Jean.....350

Rive sud du Saguenay...	354
Rive nord du Saguenay...	364
Lac Saint-Jean	368
Notre sélection	
pour dormir.....	378

Côte-Nord381

Tadoussac et	
ses environs	384
Des Escoumins	
à Baie-Comeau	391
Route 389 - de Baie-	
Comeau au Labrador	395
De Baie-Comeau	
à Sept-Îles	398
Minganie	404
Ailleurs sur la Côte-Nord :	
Île d'Anticosti	410
Basse-Côte-Nord	413
Notre sélection	
pour dormir.....	417

Bas-Saint-Laurent421

Kamouraska	424
De Rivière-du-Loup	
aux Basques.....	428
Ailleurs dans	
le Bas-Saint-Laurent	435
Rimouski	
et ses environs	437
Notre sélection	
pour dormir.....	442

Gaspésie.....444

Côte gaspésienne.....	448
Haute-Gaspésie	451
Pointe gaspésienne	460
Baie des Chaleurs.....	470
Vallée de	
la Matapédia	476
Notre sélection	
pour dormir.....	479

Îles-de-la-Madeleine482

Îles-de-la-Madeleine...	486
Notre sélection	
pour dormir.....	499

Provinces maritimes501

Nouveau-Brunswick	504
Nouvelle-Écosse.....	512
Île-du-Prince-Édouard..	523
Notre sélection	
pour dormir.....	529

Carnet pratique

Arriver au Québec.....	534
Comment circuler.....	536
Argent.....	539
Hébergement.....	540
Avec des enfants	542
Santé et sécurité.....	543
Voyage responsable	544
Voyage et handicap	545
Manger, boire et sortir	546
Voyageurs LGBTQI+	548
Bon à savoir	549
Langue	550

Comprendre le Québec

Une histoire du Québec	
en 17 lieux	554
Le français québécois	562
Le Québec en musique	564
Transcender les clichés	566
Le caribou au Québec	569
Le tourisme brassicole.....	571



SNEHIT PHOTO/STOCK.ADOBE.COM ©

Parc national de la Jacques-Cartier (p. 316)

QUÉBEC ET PROVINCES MARITIMES

LE VOYAGE COMMENCE ICI

Des villages historiques de l'Abitibi-Témiscamingue aux communautés d'Eeyou Istchee-Baie-James, des cantons gourmands du Sud aux forêts luxuriantes du Nord, en passant par les rives de l'auguste fleuve Saint-Laurent, le Québec propose une variété rarissime de paysages et d'accents, de douceurs agrotouristiques qui s'épanouissent dans une nature brute mémorable.

Profitez de la ville de Québec et de Montréal, mais sortez aussi des grandes agglomérations pour découvrir le meilleur de ce que la province peut offrir aux voyageurs curieux, notamment ses lacs et ses rivières grandioses à parcourir en toute saison !

Jennifer Doré Dallas

@moimessouliers

Jennifer Doré Dallas a rédigé ou co-rédigé les guides Lonely Planet Québec ainsi que Montréal et Québec en quelques jours.



Mon expérience préférée, c'est la visite de petits producteurs agrotouristiques dans les régions du Québec ; voir briller dans les yeux la passion pour le terroir et les produits transformés exceptionnels.

SUR LE TERRAIN

Nos auteurs présentent les lieux qui, pour eux, incarnent le mieux le Québec et les provinces maritimes.

VINCENT JIANG/STOCK.ADOBE.COM ©



Ce que je préfère du Québec, ce sont les possibilités infinies d'aventures de plein air à distance raisonnable des villes. Ma sortie idéale : une journée de VTT ou de rando au **Mont Sutton** (p. 237) dans les **Cantons-de-l'Est** (p. 234), accompagnée d'une pause pique-nique au sommet, le temps d'admirer les cantons, avant de retourner en ville pour un apéro dans une micro. Difficile de faire mieux.

Gabrielle Asselin

@vagabondeuse.ca

Québécoise, Gabrielle est rédactrice et a comme thèmes de prédilection le voyage, le plein air et les sports d'aventure.

OLIVIER CIRENDINI ©



J'ai toujours eu un faible pour la **Mauricie**, qui est bien plus qu'une région de transition entre Montréal et le lac Saint-Jean. J'aime son parc national, l'histoire du Saint-Maurice, l'ambiance décontractée de ses bourgs, l'animation de Trois-Rivières et les étendues bordées de forêts de la route vers La Tuque. Elle est le prélude à une autre de mes régions de prédilection : le fjord du Saguenay, rive nord en tête.

Olivier Cirendini

www.oliviercirendini.fr

Journaliste et photographe, Olivier réalise des reportages dans la presse et a écrit ou collaboré à une cinquantaine de guides Lonely Planet.



RICHARD CAVALLER/SHUTTERSTOCK.COM ©

Îles-de-la-Madeleine (p. 482)

GHOLIART/STOCK.ADOBE.COM ©



Mes meilleurs souvenirs au Québec ? Les randos dans le **parc national Forillon** (p. 461). Le fait d'être sur une péninsule, elle-même située sur la pointe gaspésienne, procure une impression de bout du monde enivrante. Sans jamais s'ennuyer. Outre des paysages changeant au gré de la lumière du ciel et de la mer, il y a toujours un oiseau ou un phoque dans les parages pour vous tenir compagnie.

Alexandre Lenoir

Alexandre est un journaliste indépendant basé à Lille (France) et auteur de guide Lonely Planet depuis plus de 10 ans.

THIERRY/STOCK.ADOBE.COM ©



Je ne me lasserai jamais de découvrir les grands espaces québécois par les routes et les sentiers. Si je n'avais qu'un seul endroit à choisir (c'est difficile, le Québec est tellement vaste et diversifié), ce serait la **Haute-Gaspésie** (p. 451). Chaque année, je m'y rends pour attaquer de nouveaux sentiers avec cette impression qu'il y a toujours plus à découvrir.

Bianca Pomerleau

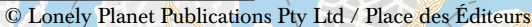
@bianca_lagrandederoute

Rédactrice-réviseur, chargée de communication et auteure, Bianca a exploré près de 30 pays sur 5 continents et connaît le Québec comme le fond de sa poche. Parmi ses passions, la longue randonnée, le tourisme brassicole et les road trips improvisés.

AUTEURS CONTRIBUTEURS

Carolyn Heller (@CarolynBHeller), auteure de guides de voyage hors des sentiers battus, a participé à la rédaction du chapitre *Ottawa*. **Cathy Donaldson** (@cathykdonaldson), rédactrice de guides et photographe, ainsi que **Darcy Rhyno** (@darcyrhyno.com), auteur de fiction reconverti en rédacteur de récits de voyage, ont participé à la rédaction du chapitre *Provinces maritimes*.

Carole Haché, éditrice à Lonely Planet France et originaire de la péninsule acadienne, au Nouveau-Brunswick, a participé à la rédaction et à la mise à jour des chapitres *Ottawa* et *Provinces maritimes*.



Mer du Labrador

Océan
ATLANTIQUE**Côte-Nord**

La route des Baleines, qui longe le littoral du Saint-Laurent jusqu'à la lointaine Natashquan. (p. 381)

Îles-de-la-Madeleine

Les maisons colorées des Madelinots, les plages sablonneuses et le homard frais. (p. 482)

Percé

Le célèbre rocher et l'île de Bonaventure, refuge des fous de Bassan. (p. 466)

Charlevoix

Villages enchanteurs dans une région classée réserve mondiale de biosphère. (p. 326)

Provinces maritimes

Villages de pêcheurs, petites îles, plages de sable et culture acadienne. (p. 501)

Cantons-de-l'Est

La Route des vins et le charme bucolique de Frelighsburg. (p. 225)



0

500 km



VIBRATIONS URBAINES

Les deux principales villes de la province, très différentes, méritent une visite. Grande métropole animée, Montréal est dominée par le Mont-Royal et les gratte-ciel du quartier des affaires. Elle séduit par son côté cosmopolite et sa joie de vivre communicative. La ville de Québec, quant à elle, en impose avec ses rues pavées, ses fortifications en pierre et son château Frontenac. Même en plein hiver, toutes deux débordent d'activité !



Cosmopolite Montréal

Rencontre des cultures européennes et américaines, la vibrante Montréal est aussi un maelström d'influences asiatiques, caribéennes et de partout ailleurs.



Historique Québec

Avec ses ruelles pavées, ses maisons anciennes et ses témoignages de la Nouvelle-France, Québec est un livre ouvert sur l'histoire de la province.



À découvrir à pied

Les deux villes partagent une caractéristique plutôt rare en Amérique du Nord : elles se découvrent aisément à pied. Et c'est tant mieux !

DE GAUCHE À DROITE : FIREFIGHTER MONTREAL/STOCK.ADOBE.COM © ; JOHN NICKLIN/STOCK.ADOBE.COM © ; ISKYSTUDIO/SHUTTERSTOCK.COM ©





NOTRE SÉLECTION

Une balade à pied dans le **1 Vieux-Montréal** (p. 68), le long de **“la Main”** (p. 101) et à vélo au fil du **canal de Lachine** (p. 88).

Le **2 Plateau Mont-Royal** (p. 94), incontournable cœur du Montréal culturel francophone et branché, est particulièrement agréable en été.

La découverte de la **3 vieille ville de Québec** (p. 289), cœur de l'identité québécoise, qui a connu toutes les grandes heures de la province.

Montréal en hiver, lorsque les habitants bravent le froid pour se déhancher sur les quais du Vieux-Port au rythme de **l'4 Igloofest** (p. 77).

L'ambiance débridée du **5 Carnaval de Québec** (p. 295), avec ses animations et son traditionnel bain de neige en maillot de bain.



GRANDS ESPACES

La forêt boréale québécoise, dominée par les espèces résineuses et limitée par la taïga au nord et la forêt laurentienne au sud, est constellée d'innombrables lacs et rivières. De grandes portions de territoire sont protégées et accessibles grâce à un vaste réseau de parcs provinciaux et nationaux, mais aussi de réserves fauniques. On dit que certains lacs de la réserve de Port-Cartier-Sept-Îles, sur la Côte-Nord, n'auraient jamais vu d'hommes sur leurs rives...



Parcs nationaux

Ouverts pour certains en toutes saisons, les 28 parcs nationaux du Québec sont gérés par Sepaq (www.sepaq.com) ou Parcs Canada (parcs.canada.ca).



Des forêts et des lacs

Avec 900 000 km², les forêts couvrent plus de la moitié du territoire. Quant aux lacs, leur nombre exact est inconnu mais ils se comptent en dizaines de milliers...



Itinéraires panoramiques

Nombre de routes offrent des panoramas à grand spectacle :
155 entre Grandes-Piles et le lac Saint-Jean, 172 le long du fjord du Saguenay, 138 entre Sept-Îles et Natashquan...

DE GAUCHE À DROITE : OLIVIER CIRENDINI © : RAKESH GUDAR/SHUTTERSTOCK.COM © : JIAONING/SHUTTERSTOCK.COM ©





NOTRE SÉLECTION

Le **1** **parc national des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie** (p. 344), intégré à la réserve de biosphère de Charlevoix, offre un séduisant et tonique mélange de reliefs, de cours d'eau et de forêts.

Le **2** **parc national Forillon** (p. 461) présente un point de vue unique sur le golfe du Saint-Laurent, tandis que son voisin, le **parc national de la Gaspésie** (p. 451), borde l'embouchure du fleuve.

Au cœur de la région avec laquelle il partage son nom, le **3** **parc national de la Mauricie** (p. 272) enchante autant les amateurs de paysages que d'activités.

Mi-terrestre, mi-marin, le **4** **parc national du Fjord du Saguenay** (p. 356) multiplie les points de vue et les façons d'observer le fjord.

Les paysages vallonnés, les forêts et les lacs du **5** **parc national du Mont-Tremblant** (p. 142), le plus grand parc québécois, s'offrent toute l'année aux amateurs d'activités et de grands espaces.



ENTRE MER ET FLEUVE

Largement tourné vers la mer via le fil conducteur du fleuve, sillonné de cours d'eau et creusé par le fjord du Saguenay, le Québec offre une mosaïque de paysages. Le voyageur en prendra toute la mesure en remontant le Saint-Laurent, trait d'union naturel entre les régions, jusqu'à son impétueux golfe. Un grand bol d'air frais vous attend au gré des îles et des côtes. Sans oublier les baleines et autres cétacés, hôtes des lieux.



Cétacés

Le lieu de rencontre unique entre le fleuve Saint-Laurent et la rivière Saguenay est réputé pour l'observation des cétacés : baleines à bosse, rorquals, bélugas...



Air marin

L'ambiance est de plus en plus maritime en remontant le fleuve, vers le golfe, les falaises rouges bordant les Îles-de-la-Madeleine et la lointaine Minganie.



Fjord

Le fjord du Saguenay s'étire entre les eaux du Saint-Laurent et celles du lac Saint-Jean, au milieu de paysages uniques.

DE GAUCHE À DROITE : ÉRIC VALENNÉ GÉOSTOCK/SHUTTERSTOCK.COM © ; OLEKSANDR DZIUBA/SHUTTERSTOCK.COM © ; JUST YOUR SUITCASE/SHUTTERSTOCK.COM ©



NOTRE SÉLECTION

Le temps semble réellement ralentir sur les **1 Îles-de-la-Madeleine** (p. 486), un archipel où l'on voit plus de dunes et de plages que de terre.

La péninsule **2 gaspésienne** (p. 448), bordée par les eaux du golfe du Saint-Laurent et de la baie des Chaleurs, fait à juste titre rêver les voyageurs.

La pêche rythme la vie des habitants des **3 provinces maritimes** (p. 501), qui constituent un univers à part, avec leurs plages constellées de dunes et leurs ports de pêche.

Dans les eaux du Saint-Laurent, l'**4 Isle-aux-Coudres** (p. 334) offre une parenthèse paisible au cœur de Charlevoix.

Face à l'île d'Anticosti, la **5 Minganie** (p. 404) est une terre du bout du monde qui révèle le vrai visage de la Côte-Nord.



KEVIN/STOCK.ADOBE.COM ©

Balade en kayak, rivière Saguenay



ACTIVITÉS D'ÉTÉ...

L'été au Québec, c'est bien sûr le temps des festivals et des repas en terrasse. Mais aussi et surtout, c'est le moment de profiter des vastes étendues de nature de la province pour pratiquer moult activités, sur l'eau comme sur terre.

Randonnée

Le Québec offre un réseau de sentiers dense et varié. Ils sont dans leur majorité implantés dans les parcs nationaux et provinciaux.

Canot et kayak

D'héritage amérindien pour le premier et d'origine inuite pour le second, le canot et le kayak sont très pratiqués sur les innombrables lacs et cours d'eau.

Camping

En camping rustique ou en glamping, en mode chalet ou "prêt-à-camper", les parcs du pays déclinent le camping sous toutes ses formes.



NOTRE SÉLECTION

Une randonnée sur les sentiers du **1 parc national de la Mauricie** (p. 272) et du **1 parc national des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie** (p. 344).

Les itinéraires cyclables du **2 parc linéaire le P'tit Train du Nord** (p. 132).

Une sortie en kayak sur le fjord du Saguenay depuis **3 L'Anse-Saint-Jean** (p. 354).

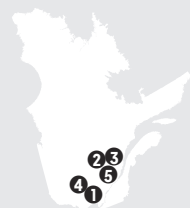
Une journée de via ferrata aux **4 Palissades de Charlevoix** (p. 343).

Une initiation au canot-camping dans les sites réputés de la **5 réserve faunique La Verendrye** (p. 159) ou dans un parc national.



... ET D'HIVER

Toutes les joies de l'hiver vous attendent au Québec. Vous pourrez vous y adonner sans retenue au ski alpin, au ski nordique et aux randonnées en raquettes, mais aussi vous initier à la conduite des chiens de traîneaux et à la pêche blanche.



NOTRE SÉLECTION

La glisse à **1 Mont-Tremblant** (p. 138), l'un des plus beaux domaines skiables de la province.

Une sortie dans le **2 parc national des Monts-Valin** (p. 365), qui accueille les plus importantes chutes de neige du Québec et est réputé pour sa vallée des Fantômes.

S'initier à la pêche blanche sur les eaux glacées du **3 fjord du Saguenay** (p. 355).

Glisser en raquettes ou en ski de fond sur la piste du **4 parc linéaire le P'tit Train du Nord** (p. 132).

La station de ski **5 Le Massif** (p. 333), dans Charlevoix, dont les pistes donnent l'impression de plonger dans le fleuve Saint-Laurent.

A DROITE : MBRUELLE / STOCK ADOBE.COM ©
A GAUCHE : VLAD G / STOCK ADOBE.COM ©



Ski

Le choix ne manque pas, tant pour les adeptes du ski alpin que du ski de fond. Les stations des Laurentides et de Charlevoix sont très appréciées des habitants de Montréal et de Québec.



Raquettes

Nombre de sentiers de randonnée pédestre des parcs nationaux se transforment en hiver en parcours en raquettes. Les parcs louent généralement le matériel.



Traîneaux à chiens

Difficile de songer aux hivers enneigés du Québec sans imaginer le musher sur son traîneau, tiré par des huskies ou des malamutes. Un mode de déplacement original, écologique et bien sympathique.



FAUNE EMBLÉMATIQUE

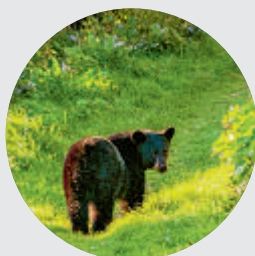
Ours, orignal, castor... depuis l'époque des coureurs des bois, le territoire québécois est associé à ses habitants à fourrure.

La meilleure façon d'aller à la rencontre de la faune est de se rendre dans les parcs nationaux. Apercevoir un orignal, ou un ours, demande en général l'assistance d'un guide.



Observer les baleines

Vous pourrez participer à des sorties d'observation depuis Tadoussac et ses environs de mai à octobre. Observez les baleines depuis la terre à Tadoussac, Baie-Sainte-Catherine et le long du fjord du Saguenay et de la Côte-Nord.



Faut-il avoir peur des ours ?

Les ours noirs (comme les lynx et les loups) sont présents dans certains parcs. Des consignes de sécurité vous seront données, même si ces animaux évitent l'homme.



Guides naturalistes

Les guides des parcs nationaux organisent des sorties pour observer certaines espèces, comme les castors ou les orignaux.



NOTRE SÉLECTION

Tadoussac n'est pas le seul lieu pour observer des cétacés !

❶ **Les Bergeronnes** (p. 385) et **Baie-Sainte-Catherine** (p. 342) sont également réputés, tout comme la halte du Béluga, à l'**anse Sainte-Marguerite** (p. 367).

L'❷ **île Bonaventure** (p. 466), en Gaspésie, abrite l'une des plus importantes colonies de fous de Bassan au monde : plus de 100 000 individus !

Plusieurs prestataires proposent l'observation des ours noirs, parmi lesquels Éric, à ❸ **Saint-Jean-des-Piles** (p. 273).

Vous verrez souvent des panneaux indiquant la présence d'un animal emblématique du Québec : l'orignal. Mais rares sont ceux qui ont l'occasion de l'observer. Pour maximiser vos chances, direction le ❹ **parc national de la Gaspésie** (p. 451).

Créé à l'origine par un ancien chasseur-trappeur, le ❺ **refuge Pageau** (p. 166), au cœur de l'Abitibi, est un émouvant refuge pour animaux sauvages blessés.



Relève de la garde au musée royal 22^e Régiment (p. 291)



MUSÉES REMARQUABLES

Les musées québécois témoignent de quatre siècles de peuplement francophone, mais aussi des apports inuits et amérindiens.

Souvent didactiques et appréciés des enfants avec leurs nombreuses présentations audiovisuelles, ils réservent aussi une large place à l'art contemporain.



Sites historiques

Vous croiserez nombre de sites historiques et patrimoniaux.

Certains proposent des animations, notamment des mises en scène en costume, comme par exemple au village historique Val-Jalbert (p. 372), près du lac Saint-Jean.



Tourisme industriel

Cité de l'Or (p. 160), Cité de l'énergie (p. 276), pulperie de Chicoutimi (p. 360)... d'anciens sites industriels, reconvertis dans le tourisme, éclairent avec réalisme des pans entiers de l'histoire québécoise.



NOTRE SÉLECTION

Axé sur l'histoire des habitants, le **1 musée canadien de l'Histoire** (p. 190) est installé à Gatineau, face au Parlement d'Ottawa. Sa monumentale Grande Galerie recrée l'atmosphère d'un village amérindien avec maisons et mâts totémiques.

Au **2 musée des Beaux-Arts de Montréal** (p. 78), tout comme d'Ottawa (p. 216), se côtoient art canadien, contemporain ou classique, et œuvres d'art inuit et des peuples autochtones.

Si vous ne deviez visiter qu'un seul musée historique à Montréal, choisissez le **3 musée de Pointe-à-Callière** (p. 68), témoignage archéologique et historique exceptionnel.

À Trois-Rivières, le **4 musée POP et vieille prison** (p. 266) permet d'admirer des expos sur la culture québécoise et de faire une plongée dans une ancienne prison.

Dans la citadelle de Québec, le **5 musée royal 22^e Régiment** (p. 291) retrace les 100 ans d'histoire du seul régiment d'infanterie au Canada.



Festival de jazz sur la place des Arts, Montréal (p. 83)



SCÈNE FESTIVE

Le Québec n'est pas avare de fêtes et de festivals, et les occasions sont nombreuses de se mêler à la population locale. Qu'il fasse soleil ou qu'il gèle à pierre fendre, les Québécois aiment faire la fête, sous les prétextes les plus variés. La liste des festivals et autres manifestations est disponible sur le site www.evenementsattractions.quebec.



Quand Montréal fait la fête

À Montréal, les soirs d'été donnent lieu à de nombreuses manifestations, dont le célèbre Festival de jazz. L'Igloofest et la Nuit blanche sont les temps forts des soirées d'hiver.



Cirque du Soleil

Le Cirque du Soleil a redéfini le cirque contemporain. La troupe, fondée en 1984 à Baie-Saint-Paul (Charlevoix) par deux anciens artistes de rue, a présenté des spectacles dans le monde entier.



NOTRE SÉLECTION

1 Igloofest (p. 77). Tout est dans le titre : un festival électro, en janvier (brrrr !) et en extérieur, à Montréal. Il faut le vivre pour le croire !

En février, place au **2 Carnaval de Québec** (p. 295), avec chars, musique, sculptures de glace et... bains de neige en maillot de bain.

Fan de Robert Charlebois, Garou et Natasha St-Pier ? Venez écouter la relève au **3 Festival de la chanson de Tadoussac** (p. 389), célébrant la chanson québécoise, en juin.

Pour découvrir l'univers des Premières Nations sur un mode festif, rendez-vous au **4 pow-wow international de Wendake** (p. 310), au nord de la ville de Québec, en juin.

Les amateurs sont unanimes : le **5 Festival Western de St-Tite** (p. 266) est un must pour les fans de rodéo et de musique country.



SAVEURS LOCALES

Peut-on réellement prétendre avoir visité le Québec si on n'a pas goûté une poutine, une tarte aux bleuets, une tourtière et quantité de plats recouverts d'une copieuse rasade de sirop d'érable ? La Belle Province s'illustre sur la scène culinaire par des produits originaux indissociables de son identité régionale.



NOTRE SÉLECTION

Précieux liquide, le **1 sirop d'érable** nappe pancakes, yaourts et glaces aussi bien que des plats salés comme le jambon, le saumon et les "fèves au lard". À déguster sur la neige lors de la visite d'une cabane à sucre (p. 38).

Spécialité des abords du lac Saint-Jean, les **2 bleuets** (p. 375 et p. 376) sont particulièrement appréciés en tarte.

Pour un tour du monde culinaire, direction **3 "la Main"** (p. 101) de Montréal, où s'alignent des échoppes et restaurants de tous les horizons.

La **4 tourtière** (p. 38 et p. 375) est un plat emblématique. Chaque grand-mère a sa recette de tourte préparée avec du porc, du veau ou du bœuf (parfois des pommes de terre), des herbes et des épices.

Côté boissons, le Québec s'illustre par ses innombrables **5 bières de microbrasseries** (p. 468 et p. 571), originales et souvent très réussies.



Cuisine tradi

La cuisine traditionnelle québécoise a pour objectif premier d'aider à résister au froid de l'hiver. Roborative, elle fait souvent la part belle au sucre. Mais il existe des exceptions...



Manger la mer

Le homard, les pétoncles, le crabe des neiges et les crevettes trônent sur bien des tables québécoises, notamment dans les régions proches du golfe du Saint-Laurent, où les "partys" de crabes ou de homards sont un must.



Agrotourisme

Partout dans la province, des producteurs accueillent le public pour leur présenter leurs produits et les faire déguster.

VILLES ET RÉGIONS

Composez votre voyage selon vos envies.

Montréal

SEULE MÉTROPOLE
FRANCOPHONE
D'AMÉRIQUE DU NORD

On qualifie Montréal de ville verte, de ville cyclable, mais surtout de ville festive ! Moderne, débordante de créativité, les visiteurs y trouveront une kyrielle d'activités, de restaurants, de sorties... Même ensevelie sous la neige, jamais la vie ne s'y arrête. **p. 60**

Québec et ses environs

PATRIMOINE DE L'HUMANITÉ

Parmi les rares villes fortifiées d'Amérique du Nord, Québec a conservé son charme historique, avec ses ruelles pavées, ses demeures en pierre et ses églises, qui ne sont pas sans rappeler qu'ici se joua une large part de l'histoire de la Nouvelle-France. **p. 282**

Ottawa

PARLEMENT FÉDÉRAL ET MUSÉES

La capitale du Canada, située dans la province de l'Ontario, a tout pour plaire : des festivals, des musées, des activités pour les enfants, une scène culinaire branchée et de multiples activités de plein air, toute l'année. **p. 205**

Cantons-de-l'Est

LES "JARDINS DU QUÉBEC"

Si une ambiance sereine se dégage des Cantons-de-l'Est, l'architecture des maisons, l'art de vivre des habitants et le nom même des villes rappellent qu'en ces lieux, les Loyalistes trouvèrent ici refuge après la Révolution américaine. Le parc national du Mont-Mégantic est le nec plus ultra de l'observation de ciels étoilés. **p. 225**

Ottawa (p. 205) ↗

Charlevoix

RÉSERVE DE BIOSPHERE

Né de l'impact d'une météorite géante, ce territoire est resté longtemps vierge.

Aujourd'hui, on ne compte plus les galeries, les antiquaires et les boutiques d'artisanat, et nombre d'hôtels et de gîtes sont installés dans de belles demeures. **p. 326**

Gaspésie

UN CÉLÈBRE ROCHER PERCÉ

Le tour de la Gaspésie en voiture passe par des villages de bord de mer et des parcs naturels. **p. 444**

Bas-Saint-Laurent

LE CHARME DES RIVES DU SAINT-LAURENT

Cette bande de terre luxuriante, tendue vers le fleuve, sa "mer" nourricière, invite à la découverte. On prend un plaisir fou à parcourir une succession de villages aux noms évocateurs – Kamouraska, Rivière-du-Loup, Trois-Pistoles... **p. 421**

Provinces maritimes

UN PETIT PARADIS RESTÉ AUTHENTIQUE

Villages de pêcheurs, maisons de couleurs vives, forêts d'épinettes, rivières à saumon et immenses dunes... vous trouverez ici un savant mélange de splendeurs naturelles et de calme maritime. Halifax, port historique, est la plus cosmopolite des villes de ces trois provinces. **p. 501**

Bas-Saint-Laurent
(p. 421)

Gaspésie
(p. 444)

Charlevoix
(p. 326)

Provinces maritimes
(p. 501)

Québec et ses environs (p. 282)

Cantons-de-l'Est
(p. 225)

Montréal
(p. 60)

Abitibi- Témiscamingue et Eeyou Istchee Baie-James

UN MONDE D'EXPLORATEURS

Encadrée par une dense forêt d'épinettes percée de milliers de lacs, l'Abitibi est la terre ancestrale des Algonquins. Aujourd'hui, mines et coupes de bois constituent les piliers de l'économie des villes de l'Abitibi-Témiscamingue, tandis qu'Eeyou Istchee Baie-James évoque un monde d'explorateurs, mystérieux et lointain. **p. 154**

**Abitibi-
Témiscamingue
et Eeyou Istchee
Baie-James**
(p. 154)

Mauricie

ROYAUME DES COUREURS DES BOIS

Bordant le fleuve Saint-Laurent et s'étendant vers le nord, cette région inspirante, qui fut il n'y a pas si longtemps le royaume des coureurs des bois, des bûcherons et des draveurs, inspire aujourd'hui conteurs et poètes. **p. 260**

**Saguenay-
Lac-Saint-Jean**
(p. 350)

Mauricie
(p. 260)

Laurentides et Lanaudière

IDÉALS, EN ÉTÉ COMME EN HIVER

Les Laurentides attirent les amateurs de ski de piste, mais ses rivières à descendre en canot ou en kayak, ses pistes cyclables et pédestres séduisent tout autant. La Lanaudière est une échappée belle vers de paisibles plaines agricoles ponctuées de hauts silos. **p. 125**

Outaouais
(p. 186)

**Laurentides
et Lanaudière** (p. 125)

Saguenay-Lac-Saint-Jean

LAC ET FJORD MAJESTUEUX

Une nature vierge et majestueuse, un horizon à perte de vue et, surtout, un peuple de caractère ont forgé l'âme de la région. Le lac Saint-Jean et le fjord du Saguenay creusent le paysage en profondeur, au grand plaisir des amateurs de vélo, de randonnée et de kayak. **p. 350**

Côte-Nord

VASTE TERRITOIRE ET CÉTACÉS

Avec ses vallons sauvages, ses plages sablonneuses et ses rivières, la Côte-Nord se partage entre terre et mer.

Si l'observation des baleines attire les voyageurs à Tadoussac, c'est à partir de Sept-Îles que l'aventure commence, avec la Minganie, jusqu'à Natashquan, village du bout du monde. **p. 381**

Côte-Nord
(p. 381)

Îles-de-la-Madeleine
(p. 482)

Îles-de-la-Madeleine

L'APPEL DU LARGE

Ancré au cœur du golfe du Saint-Laurent, ce merveilleux archipel est composé d'une douzaine d'îles, reliées par de longues et fines dunes. Si Cap-aux-Meules, Havre-aux-Maisons et Havre-Aubert sont les destinations phares, il serait dommage de négliger Grosse-Île et l'île de la Grande-Entrée. **p. 482**

Outaouais

TERREAU CULTUREL BIGARRÉ

Offrant un mélange d'influences francophones et anglophones, l'Outaouais séduit par son éclectisme et un impressionnant musée. Le parc de la Gatineau, entre lac, collines et forêts, et de charmantes bourgades de caractère complètent le tableau. **p. 186**



SERGI FLOURNY/SHUTTERSTOCK.COM ©



Château Frontenac, Québec (p. 292)

ITINÉRAIRE

Le meilleur du Québec

Durée : 15 jours **Distance :** 2 800 km (aller-retour depuis Montréal)

Voilà un itinéraire qui vous autorisera à dire que vous avez vu le Québec ! Au programme : les villes de Montréal et de Québec, la Mauricie, les paysages du fjord du Saguenay, les baleines du Saint-Laurent, les merveilles de la Gaspésie et beaucoup de kilomètres dans de grands espaces. Deux semaines ne seront pas de trop...



1 MONTRÉAL 2 JOURS

Commencez en vous plongeant dans la bonne humeur, le cosmopolitisme et l'effervescence de **Montréal** (p. 60). À ne pas rater : le plateau Mont-Royal, une promenade dans les vieux quartiers, un tour par le marché Jean Talon et "la Main", l'artère la plus internationale de la province.



2 MAURICIE 3 JOURS

Cap ensuite sur la ville de **Trois-Rivières** (p. 264) et la magnifique Mauricie. Prenez un peu de temps pour profiter du **parc national de la Mauricie** (p. 272), découvrir le passé de Grandes-Piles (p. 278) et remonter, en passant par une très belle route le long du Saint-Maurice, vers La Tuque et le lac Saint-Jean.



3 FJORD DU SAGUENAY 3 JOURS

Du lac Saint-Jean, longez les rives du **fjord du Saguenay** (p. 355). Ses points forts sont les sites emblématiques de son parc national, Sainte-Rose-du-Nord, L'Anse-Saint-Jean, la route de la rive nord et les sites d'observation des baleines de Tadoussac et de Baie-Sainte-Catherine.



4

CHARLEVOIX 🕒 2 JOURS

Traversez ensuite la belle région de Charlevoix, entre fleuve et montagne, en vous arrêtant au village de **Port-au-Persil** (p. 341). Selon vos envies, mettez le cap sur l'**Isle-aux-Coudres** (p. 334) ou vers l'un des deux parcs nationaux des environs : **Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie** et **Grands-Jardins** (p. 344).



5

QUÉBEC 🕒 1 JOUR

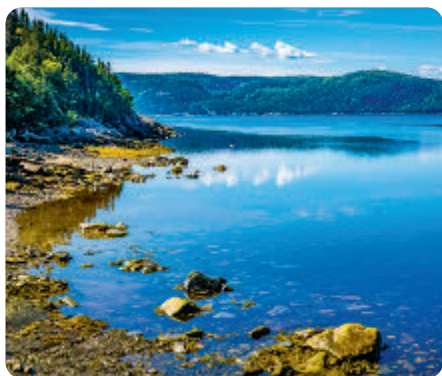
Vous avez bien mérité de vous balader dans les rues et ruelles de la ville la plus riche en histoire du pays, **Québec** (p. 282). Vous en aurez un bel aperçu en une journée, mais 2 jours seront nécessaires si vous voulez la découvrir plus en profondeur.



6

GASPÉSIE 🕒 4 JOURS

Pour un final en beauté, traversez le fleuve et suivez sur 700 km la route 132. Ce road trip panoramique vous conduira jusqu'à **Gaspé** (p. 464) et ses paysages marins face au golfe du Saint-Laurent. Revenez à Québec et à Montréal via la baie des Chaleurs et la vallée de la Matapédia.


PERNELLE VOYAGE/SHUTTERSTOCK.COM ©
Fjord du Saguenay (p. 355)


ITINÉRAIRE

Cap sur la Côte-Nord

Durée : 6-8 jours **Distance :** 1 600 km (aller-retour depuis Tadoussac)

Envie d'une virée vers des territoires du bout du monde ? Cet itinéraire longe la rive nord de l'impétueux Saint-Laurent jusqu'à la Minganie, qui dévoile la vraie nature de la Côte-Nord. Un périple dans l'air marin vers des espaces où l'on dénombre souvent moins d'un habitant au kilomètre carré.


1

TADOUSSAC 🕒 1 OU 2 JOURS

Si vous partez de Montréal ou de Québec, vous longerez le Saint-Laurent jusqu'à **Tadoussac** (p. 384), haut lieu de l'observation des baleines et porte d'entrée de la Côte-Nord. Vous pourrez voir les cétacés depuis d'autres endroits au fil du fleuve : Baie-Sainte-Catherine, Les Bergeronnes ou cap de Bon-Désir.


2

BAIE-COMEAU 🕒 1 JOUR

La ville portuaire de **Baie-Comeau** (p. 398) peut servir de halte pour se ravitailler. Organisez une sortie en kayak de mer sur la superbe **baie de Saint-Pancrace** (p. 394).

 **Détour :** en s'éloignant de la côte, la mythique route 389 mène à la centrale hydroélectrique de Manic-2 (p. 396), sur la rivière Manicouagan.
🕒 4 heures


3

VERS SEPT-ÎLES 🕒 1 JOUR

C'est à partir de **Sept-Îles** (p. 401) que la Côte-Nord révèle son vrai visage. Ceux qui font ce long trajet en reviennent rarement déçus. Une longue et dépayssante route vous attend le long du fleuve, dans une région qui révèle peu à peu sa dimension résolument nordique, jusqu'à Havre-Saint-Pierre.



4

MINGANIE 2 JOURS

Le territoire de la **Minganie** (p. 404), aux îles et îlots riches en sculptures de calcaire, se dessine alors. À **Longue-Pointe-de-Mingan** (p. 406), embarquez pour une sortie en mer vers l'ensorcelante réserve de l'Archipel-de-Mingan. Au programme : observation des phoques, des baleines et des oiseaux, et étonnantes formations géologiques.



5

NATASHQUAN 1 JOUR

Les plus aventureux termineront leur course à **Natashquan** (p. 408). Ce village du bout du monde ne laisse personne indifférent. Il vous restera alors à faire le chemin inverse. Au retour, arrêtez-vous au village de **Baie-Johan-Beetz** (p. 406), avec son "château" au toit rouge.



VARIANTE

LA CÔTE-NORD PAR LA MER 7 JOURS A/R

Pour cette variante, embarquez à **Rimouski** (p. 437) sur le *Bella Desgagnés*, navire-cargo-passagers qui relie le lointain village de Blanc-Sablon en passant par Sept-Îles, l'île d'Anticosti, Natashquan et plusieurs villages de la Basse-Côte-Nord. Un périple mémorable !



ADAM 777/SHUTTERSTOCK.COM ©



Mont-Tremblant (p. 138)

ITINÉRAIRE

Montréal, Québec et escapades

Durée : 7 jours **Distance :** 300 km

Avec leur animation en été comme en hiver et leurs attraits historiques et culturels, les villes de Montréal et de Québec peuvent amplement suffire à remplir un voyage dans la Belle Province. D'autant plus que des sites proches offrent de belles possibilités d'escapades à leurs portes.



1 MONTRÉAL ⌚ 2 JOURS

Vibrante et active, **Montréal** (p. 60) a de quoi satisfaire toutes les envies. En été, les promenades historiques et culturelles y sont aussi agréables qu'intéressantes, les festivals battent leur plein et les scènes culinaires et nocturnes sont en ébullition. L'hiver, Montréal enneigée est tout aussi vivante et promet de belles soirées dans ses bars cosy.



2 CANAL DE LACHINE ⌚ 1 JOUR

Pour une balade à vélo, direction le **canal de Lachine** (p. 88), au sud-ouest de l'île de Montréal. Vous suivrez une piste cyclable de 13,5 km qui longe le canal depuis le Vieux-Port jusqu'au lac Saint-Louis.



3 MONT-TREMBLANT ⌚ 1 JOUR

N'hésitez pas à réserver une activité en plein air (randonnée, canot, VTT ou ski) dans les Laurentides, à moins de 2 heures de Montréal, en vous rendant dans le **parc national du Mont-Tremblant** (p. 142) ou à Saint-Sauveur, entre lacs et montagnes.



4 QUÉBEC ⌚ 1 JOUR

Les beaux jours sont parfaits pour flâner dans la **vieille ville de Québec** (p. 289) et découvrir le charme de ses rues anciennes et ses témoignages historiques. En hiver, Québec est splendide sous son manteau blanc et son château Frontenac, illuminé, semble trôner face au fleuve. La vie culturelle bat son plein et les activités en plein air – patin à glace, luge... – abondent.



5 ÎLE D'ORLÉANS ⌚ 1 JOUR

Avec ses demeures anciennes et ses paysages verdoyants, cette **île** (p. 313) bucolique et gourmande, dont le poète et chanteur Félix Leclerc était si amoureux, s'étend à une vingtaine de kilomètres seulement de Québec. La route qui la traverse se parcourt à vélo ou en voiture.

Detour : en route, vous pourrez faire un arrêt pour admirer le spectaculaire chute Montmorency. ⌚ 2 heures



6 WENDAKE ⌚ 1 JOUR

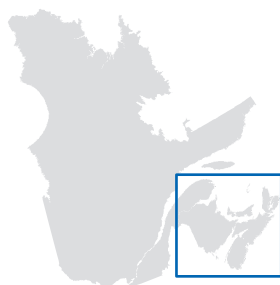
À 17 km au nord de Québec, le village huron-wendat de **Wendake** (p. 310) couronnera parfaitement votre périple. L'expérience y est aussi authentique qu'enrichissante, et on peut dormir dans le bel Hôtel des Premières Nations.

Detour : les curieux pourront aussi visiter l'étonnant Hôtel de Glace, à Valcartier. ⌚ 3 heures



JANE RIX/SHUTTERSTOCK.COM ©

Cap-aux-Meules, Îles-de-la-Madeleine (p.486)



ITINÉRAIRE

Virée maritime

Durée : 10 jours **Distance :** 2 600 km environ (aller-retour depuis Rivière-du-Loup)

Direction les trois provinces maritimes canadiennes et les délicieuses Îles-de-la-Madeleine, pour un périple qui s'écarte résolument des itinéraires classiques, avec des noms qui emportent l'imagination : Nouvelle-Écosse, Nouveau-Brunswick, Île-du-Prince-Édouard...



1 VERS LE NOUVEAU-BRUNSWICK ⌚ 1 JOUR

Commencez par rejoindre le **Nouveau-Brunswick** (p. 504) depuis la vallée de la Matapédia, via Campbellton, ou encore depuis Rivière-du-Loup, en passant par Edmundston. Pour gagner 1 heure, suivez la route 17 (panoramique, mais sans services) qui traverse la chaîne des Appalaches.



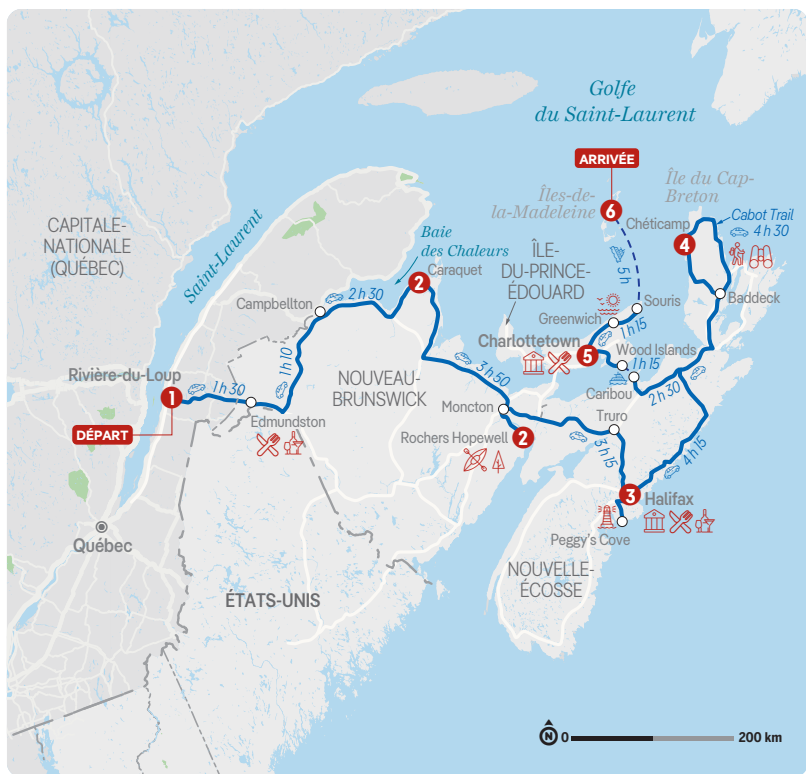
2 CARAQUET ET BAIE DE FUNDY ⌚ 2 JOURS

Longez la baie des Chaleurs jusqu'à la ville portuaire de **Caraquet** (p. 505), capitale de l'Acadie. Descendez plein sud, via Moncton, jusqu'aux **rochers Hopewell** (p. 509) pour admirer de curieuses formations rocheuses, et les plus hautes marées du monde sur la baie de Fundy.



3 HALIFAX ET ENVIRONS ⌚ 2 JOURS

Rejoignez ensuite la Nouvelle-Écosse. Vous passerez par Truro avant d'arriver à la plus grande cité des Maritimes, **Halifax** (p. 512). Faites un détour par le village de pêcheurs de **Peggy's Cove** (p. 513), dont le phare iconique se dresse parmi les affleurements rocheux.



4

CABOT TRAIL 1 JOUR

L'Île du Cap-Breton est le joyau de la Nouvelle-Écosse. Empruntez la route panoramique **Cabot Trail** (p. 520), un itinéraire en boucle au milieu des forêts, des marécages et de la toundra. Dégourdissez-vous les jambes sur l'un des nombreux sentiers, avec vue !



5

ÎLE-DU-PRINCE-ÉDOUARD 1 JOUR

Filez ensuite vers la bucolique **Île-du-Prince-Édouard** (p. 523) en empruntant un traversier entre Caribou et Wood Islands (1 heure 15). Vous serez séduit par le charme de la petite capitale insulaire de Charlottetown et les impressionnantes dunes de Greenwich.



6

ÎLES-DE-LA-MADELEINE 3 JOURS

Pour conclure en beauté, partez sentir l'air du large aux **Îles-de-la-Madeleine** (p. 482), en montant à bord d'un traversier au port de Souris jusqu'à Cap-aux-Meules. Une fois sur place, découvrez les maisons colorées des Madelinots et le paysage enchanteur de l'île d'Entrée, la réserve nationale faunique de Grosse-Île et le port de Grande-Entrée.

QUAND PARTIR

Prisé pour ses étés vibrants, le Québec se laisse également savourer par ses automnes colorés, ses hivers féériques et ses printemps revigorants.

De juin à septembre, le Québec est dans l'effervescence de la saison estivale. Les villes s'animent, les festivals culturels s'enchaînent, les parcs nationaux se remplissent : c'est la haute saison touristique.

Les périodes de mai-juin et de septembre-octobre sont idéales pour les activités de plein air, comme la randonnée ou l'observation des couleurs automnales. Le climat agréable, ni trop chaud ni trop froid, et l'affluence touristique moins intense rendent ces périodes particulièrement appréciables.

De décembre à mars, l'hiver bat son plein. Les stations de ski et les parcs attirent les amateurs de sports de glisse et les villes s'animent d'événements hivernaux comme le Carnaval de Québec.

Hébergement

Au Québec, les prix des hébergements grimpent en été, surtout en juillet et en août, et il est souvent nécessaire de planifier ses réservations. Pour des tarifs plus abordables et de meilleures disponibilités, évitez les mois de juillet et août.



PAROLE D'AUTEUR

ROAD TRIP

Bianca Pomerleau est une rédactrice passionnée de plein air, de randonnée et de road trip. @bianca_lagrandederoute

Les distances sont grandes au Québec et c'est tant mieux ! Les paysages sont si magnifiques qu'un road trip devient un voyage en soi. Mes routes préférées : la 138 entre Québec et Natashquan, traversant la Côte-Nord, et la 132, une boucle qui fait le tour de la Gaspésie. Préférez la fin de l'été et comptez environ 2 semaines pour chacun des trajets.

LA SAISON DES COULEURS

De la fin septembre à la mi-octobre environ, les forêts se parent de teintes flamboyantes de rouge, d'orange et de jaune. Ce spectacle naturel attire de nombreux visiteurs qui viennent admirer les paysages automnaux.



Lac Supérieur, parc national du Mont-Tremblant (p. 137)

La météo au fil des mois dans le sud du Québec



JANVIER

Moy. max. : -8°C

Moy. min. : -18°C

Jours de neige :
16



FÉVRIER

Moy. max. : -6°C

Moy. min. : -16°C

Jours de neige :
12



MARS

Moy. max. : -0°C

Moy. min. : -9°C

Jours de neige :
13



AVRIL

Moy. max. : 8°C

Moy. min. : -1°C

Jours de neige/
pluie : 13



MAI

Moy. max. : 17°C

Moy. min. : 5°C

Jours de pluie :
14



JUIN

Moy. max. : 22°C

Moy. min. : 11°C

Jours de pluie :
15



LES MOUSTIQUES

Les mouches noires, les tiques et les moustiques sont vraiment à prendre en compte en été, notamment dans les régions du Nord et les régions boisées. Emportez un produit répulsif et des vêtements couvrants pour vous protéger.

Grands festivals à Québec et à Montréal

Le **Festival international de jazz de Montréal** est une célébration de la musique dans toute sa diversité. Avec plus de 500 concerts, dont plusieurs gratuits, il accueille des artistes de jazz, de blues et de musiques du monde et transforment le centre-ville de Montréal en un immense espace festif.

☀️ **Fin juin-début juillet**

Le **Festival d'été de Québec**, le plus grand festival de musique de la province, attire chaque année des centaines de milliers de festivaliers dans la ville de Québec. Sur plusieurs scènes et sur les mythiques Plaines d'Abraham, des artistes internationaux et locaux de

genres variés offrent des spectacles en plein air dans un cadre historique. 🌞 **Juillet**

Osheaga, l'un des plus importants festivals de musique alternative au Canada, accueille des artistes de renommée mondiale et des fans de tous horizons au parc Jean-Drapeau, à Montréal. 🌞 **Début août**

En février, le **Carnaval de Québec**, l'un des plus grands festivals hivernaux au monde, s'anime malgré le froid : bains de neige, courses en canot sur glace, défilés illuminés, terrasses de glace et animations variées sont au menu.

❄️ **Fin janvier-début février**

Festivals locaux et événements musicaux

Le **Festival de la chanson de Tadoussac** célèbre la chanson francophone, par des prestations intimes en salle ou sous le chapiteau, en mettant en avant les auteurs-compositeurs-interprètes de la province. 🌞 **Juin**

L'éclectique **Le Festif !** de Baie-Saint-Paul transforme la petite ville de Baie-Saint-Paul en scène à ciel ouvert et propose des concerts en plein air et dans des lieux insolites. Musique, arts de rue et installations artistiques créent une ambiance unique au cœur de Charlevoix. 🌞 **Juillet**

La **Noce de Saguenay** allie musique alternative, arts visuels et gastronomie dans un décor atypique. Ce festival immersif attire les mélomanes de partout avec une programmation distinctive. 🌞 **Juillet**

Le **FME** (Festival de musique émergente) comble les amateurs de musique qui bravent la route pour se rendre en Abitibi-Témiscamingue pour assister aux concerts intimistes et à des performances extérieures. 🌞 **Septembre**

PAROLE D'AUTEURE

RANDONNÉE

Je suis une passionnée de randonnée (particulièrement de longue randonnée en autonomie) et, selon moi, les mois de septembre et d'octobre sont les meilleurs pour s'adonner à cette activité. Charlevoix, les Cantons-de-l'Est et la Gaspésie se prêtent merveilleusement bien à la pratique de l'activité, peu importe le moment de l'année !

Par Bianca Pomerleau



Gaspésie (p. 444)



TEMPÊTES DE NEIGE

L'hiver québécois peut parfois être sans pitié. Verglas, grésils, chaussées glacées et blizzards peuvent s'inviter lors de vos vacances entre décembre et avril. Il convient de vérifier les conditions météorologiques, particulièrement en région, avant de s'engager sur les routes.



JUILLET

Moy. max. : 25°C

Moy. min. : 14°C

Jours de pluie :

15



AOÛT

Moy. max. : 24°C

Moy. min. : 13°C

Jours de pluie :

15



SEPTEMBRE

Moy. max. : 18°C

Moy. min. : 8°C

Jours de pluie :

14



OCTOBRE

Moy. max. : 11°C

Moy. min. : 2°C

Jours de pluie :

15



NOVEMBRE

Moy. max. : 4°C

Moy. min. : -4°C

Jours de neige/

pluie : 16



DÉCEMBRE

Moy. max. : -4°C

Moy. min. : -13°C

Jours de neige/

pluie : 17



DE GAUCHE À DROITE : MEHDI3300 / SHUTTERSTOCK.COM © ; CHENG FENG CHANG / ISTOCKPHOTO.COM © ; TOMMAGE / STOCK.ADOBE.COM ©

Plateau Mont-Royal, Montréal (p. 94)

AVANT DE PARTIR

À mettre dans vos bagages, vos oreilles et votre tête.

Vêtements

En été, t-shirts, shorts, sandales et vêtements légers sont de mise dans les villes et les zones touristiques. Si vous visitez les régions boisées ou le nord du Québec, pensez aux mouches noires, aux tiques et aux moustiques. Privilégiez alors des vêtements couvrants pour vous en protéger. Pour les activités en nature, des chaussures robustes ou des bottes de randonnée sont essentielles.

En hiver, le climat québécois est rude, avec des températures bien en dessous de zéro et des chutes de neige fréquentes. Préparez-vous avec plusieurs couches de vêtements, un manteau chaud, des gants, une tuque et une écharpe. Pour les activités extérieures, adoptez le principe du multicouche : sous-vêtements thermiques (laine ou synthétique), couche isolante (molleton ou duvet)

Les bonnes manières

Québécois et Canadiens anglophones

Les Québécois tiennent à leur identité distincte, surtout en matière de langue et de culture. Évitez de supposer qu'ils partagent les mêmes habitudes que les Canadiens anglophones.

Retirez vos chaussures Dans de nombreux foyers, on retire ses chaussures en entrant, surtout en hiver.

Repas conviviaux Les repas sont des moments de partage et de discussion, mais certains sujets (politique, langue) peuvent être sensibles.

et une couche extérieure imperméable et coupe-vent. Des bottes isolées et antidérapantes sont nécessaires pour marcher dans la neige et sur la glace.



LIRE

La femme qui fuit

(Anaïs Barbeau-Lavalette ; 2015) Portrait d'une signataire du *Refus global* (p. 559), une femme qui abandonne sa famille pour suivre son désir d'indépendance.

Kukum

(Michel Jean ; 2019) Raconte la sédentarisation forcée des Innus à travers l'histoire de l'arrière-grand-mère de l'auteur.

L'Avalée des avalés

(Réjean Ducharme ; 1966) Un roman marquant sur la quête d'identité et la révolte d'une jeune fille dans la société conservatrice.

Kuessipan

(Naomi Fontaine ; 2011) L'histoire de l'amitié de deux jeunes filles d'une communauté innue au Québec avec des destins différents.

En quelques mots

Dépanneur

Petite épicerie de quartier, ouverte tard et proposant des produits de base

Chum, blonde

Petit ami, petite amie

Frette

Froid

Mitaines

Gants, moufles

Pantoute

Pas du tout, nullement

Smath

Sympathique, gentil

Cellulaire

Téléphone portable

Char

Utilisé pour "voiture"

Magasiner

Signifie "faire du shopping"

Facture

Addition
Gazer/tanker
le char Faire le plein d'essence

Bouette, slotche

En automne et au printemps, attendez-vous à voir de la "bouette" (boue) dans les sentiers de randonnée !

Bibitte

Petit insecte, "bébête"

Maringouin

Moustique

Déjeuner,

dîner, souper

Respectivement

petit-déjeuner,

déjeuner et dîner



VOIR



Les Invasions barbares (Denys Arcand ; 2003) Premier film québécois oscarisé, qui raconte les retrouvailles d'amis autour d'un des leurs, atteint de cancer, abordant des thèmes de société, d'amitié et de réconciliation.

C.R.A.Z.Y. (Jean-Marc Vallée ; 2005) Portrait familial du Québec des années 1960 à 1980, racontant l'histoire de Zac, en quête d'identité, entre amour familial et acceptation de sa différence.

Mommy (Xavier Dolan ; 2014) Drame intense et visuellement audacieux sur la relation chaotique entre une mère monoparentale et son adolescent imprévisible.

Incendies (Denis Villeneuve ; 2010) Adapté de la pièce de Wajdi Mouawad, drame bouleversant de jumeaux découvrant les secrets de leur mère au Moyen-Orient, explorant les thèmes de la guerre et de l'identité.



ÉCOUTER

Break syndical

(Cowboys Fringants ; 2002) Album emblématique et engagé abordant des thèmes sociaux et écologiques.

The Ballad of the Runaway Girl

(Elisapie ; 2018) Introspectif et poétique, album mêlant folk et sonorités nordiques, où l'artiste autochtone explore ses racines inuites.

La Musica Popular de Verdun

(Clay and Friends ; 2019) Album éclatant aux influences hip-hop, funk et reggae célébrant la vie de quartier et les plaisirs simples.

Inscape

(Alexandra Streliski ; 2018) Album de piano néoclassique aux compositions minimalistes et envoûtantes, invitant à la méditation et au voyage intérieur.



MCNA/SHUTTERSTOCK.COM ©

Poutine québécoise

À TABLE !

Le Québec est fier de sa cuisine régionale, qui célèbre la richesse de ses ingrédients locaux et offre une diversité de saveurs uniques.

L'une des meilleures façons de découvrir la diversité culturelle du Québec est de partir à la rencontre de ses spécialités culinaires, une gastronomie qui reflète l'histoire et le terroir de la province.

Dans les régions du Saguenay-Lac-Saint-Jean et de Charlevoix, attendez-vous à des plats réconfortants et consistants, comme la tourtière, souvent préparée avec du gibier local. Les Cantons-de-l'Est et la Montérégie sont des régions riches en vergers et vignobles, où l'on peut savourer des cidres de glace, des vins québécois et des produits à base de pommes et de poires.

En Gaspésie et aux Îles-de-la-Madeleine, les produits de la mer sont à l'honneur, avec le homard frais et les poissons fumés.

À Montréal, véritable carrefour culturel, vous trouverez un mélange de saveurs

québécoises et internationales, ainsi que les fameux bagels montréalais.

Partout au Québec, certains classiques sont incontournables : sirop d'érable, cidre, fromages artisanaux et, bien sûr, la fameuse poutine. Que vous soyez amateur de sucré ou de salé, de terroir ou de cuisine urbaine, le Québec saura satisfaire vos papilles !

Les restaurants 100% végétariens sont nombreux à Montréal et à Québec. On trouve aussi généralement une ou plusieurs options végétariennes ou vegan sur les cartes de ceux qui ne le sont pas. Les restaurants 100% végétaliens sont de plus en plus populaires, mais encore peu nombreux.

Pour connaître les heures des repas et les lieux de restauration, reportez-vous p. 546.

Les meilleures spécialités québécoises

POUTINE

Frites garnies de fromage en grains (fromage cheddar caillé frais) et de sauce brune.

TOURTIÈRE

Tarte à la viande traditionnellement servie durant le temps des fêtes.

CRETONS

Pâté de porc assaisonné, servi froid, souvent en tartina de sur du pain au petit déjeuner.

Intolérances et allergies

Si la carte n'indique pas déjà la présence de certains allergènes, n'hésitez pas à mentionner votre intolérance ou allergie à votre serveur. Les chefs sont généralement compréhensifs et vous prépareront un plat adapté à vos besoins.

Boissons

Au Québec, les “breuvages” couvrent un large éventail de boissons, laissant une belle place à la bière et au café.

Les microbrasseries offrent des bières artisanales uniques et de qualité. En parallèle, les distilleries québécoises connaissent aussi un grand succès, en particulier pour leurs gins artisanaux, infusés de saveurs locales comme les baies, le sapin et les herbes boréales, qui gagnent en popularité auprès des amateurs de spiritueux.

Le vin et les spiritueux sont vendus dans les succursales de la Société des alcools du Québec (SAQ), qui offre une vaste sélection de vins internationaux ainsi que des vins de glace locaux, réputés pour leur douceur. Les cidres de glace québécois et le Sortilège, une liqueur à base de whisky et de sirop d'érable, sont également des

incontournables et les boissons à base de miel font tranquillement leur place.

Enfin, l'expresso remplace peu à peu le café filtre allongé, et les “coffee shops” branchés, offrant des cafés de qualité dans une ambiance chaleureuse, se multiplient dans les grandes villes.



ÉVÉNEMENTS GOURMANDS ET BRASSICOLES

MTLàTable Festival gastronomique où les meilleurs restaurants proposent des menus spéciaux à prix fixes. Un excellent moyen de découvrir la diversité culinaire de Montréal, des tables les plus chics aux petits restos de quartier. **Début novembre**

Festibière Festival de la bière en plein cœur de Sherbrooke, Lévis et Québec où plus de 70 exposants présentent leurs bières artisanales, cidres et autres boissons locales. **Mai, juin et août**

Les fêtes gourmandes de Neuville Axé sur le maïs sucré de Neuville, ce festival propose des dégustations de maïs et de produits du terroir, des démonstrations culinaires et des spectacles. **Fin août**

Festival du bleuet Célébration du bleuet, petit fruit emblématique du Saguenay-Lac-Saint-Jean. Dégustations de produits à base de bleuet, spectacles et activités familiales. **Début août**

MASTER1305/SHUTTERSTOCK.COM ©



Bagels montréalais

TARTE AU SUCRE

Dessert fait de sirop d'érable ou de cassonade avec une texture fondante et crémeuse.

FÈVES AU LARD

Haricots cuits lentement dans la mélasse sucrée avec du lard et du bacon.

PÂTE CHINOIS

Gratin fait de bœuf haché, de maïs et de purée de pommes de terre superposés (sorte de hachis parmentier).

QUEUE DE CASTOR

Pâtisserie frite, garnie de sucre, de cannelle, de chocolat ou autres “toppings”.

Spécialités locales

Ingrédients de la forêt boréale

Chicoutai Baie orange au goût acidulé, typique des régions nordiques.

Airelle Baie rouge et acidulée poussant dans les forêts boréales.

Thé du Labrador Arbuste boréal utilisé pour ses feuilles aromatiques.

Sapin baumier Conifère dont les aiguilles et la résine sont prisées.

Comptonie voyageuse Plante aromatique poussant dans les sols acides boréaux.

Chaga Champignon poussant principalement sur les bouleaux.

Baies de genévière Fruits de genévriers présents dans les zones boréales.

Pour les curieux

Oreilles de criss Tranches de lard salé frites croustillantes, souvent servies en amuse-gueule.

Pouding chômeur Gâteau moelleux nappé d'une sauce chaude sucrée et crémeuse.

Tire sur la neige Sirop d'érable chaud versé directement sur la neige, se solidifiant à son contact.



Baies de genévière

Ragoût de pattes Pattes de porc, pommes de terre et épices mijotés longuement.

Cuisine autochtone

Bannique Pain traditionnel fait de maïs ou de blé ou d'autres céréales.

Sagamité Soupe traditionnelle à base de maïs, d'haricots et de courges (les "trois sœurs"), souvent enrichie de gibier ou de poisson.

Pemmican Mélange de viande séchée (souvent bison ou orignal), de graisse et de baies sauvages.

Makushan Repas festif traditionnel innu cuit sur le feu et souvent servi après la chasse et mettant en valeur le gibier.



TABLES D'EXCEPTION

Toqué! Incontournable de Montréal pour découvrir la fine cuisine québécoise.

Bistro Orygine Cuisine organique et locale en plein cœur du Petit-Champlain à Québec.

Café de la Grave Café-restaurant emblématique des Îles-de-la-Madeleine.

Sagamité Réputé pour sa gastronomie des Premières Nations à Wendake.

AU MOMENT DE PAYER L'ADDITION

Les prix indiqués sur la carte des restaurants ne comprennent presque jamais les taxes provinciales et fédérales – représentant 15% au Québec. N'oubliez pas le service/pourboire (15 à 20% de la note, sans les taxes), à verser aux serveurs. Voir aussi p. 546.

L'ANNÉE EN CUISINE



HIVER

Les plats réconfortants sont à l'honneur : soupes aux légumes racines, potages et ragoûts mijotés.



PRINTEMPS

C'est la saison des sucres ! La production de sirop d'érable bat son plein et c'est le moment de faire une "partie de sucre" pour découvrir la tire sur la neige.



ÉTÉ

Bleuets, fraises, framboises, maïs, concombres ou tomates, les marchés regorgent de produits frais. Les produits de la mer, comme le homard et les moules des Îles-de-la-Madeleine, sont un délice.



AUTOMNE

Pommes et citrouilles sont en vedette, c'est le temps de l'autocueillette ! Les vendanges se déroulent dans les Cantons-de-l'Est et les récoltes battent leur plein.

LE TEMPS DES SUCRES

L'équinoxe de printemps annonce le temps des sucres, durant lequel on récolte l'eau d'érable. La sève monte en général vers la fin mars, pendant une période de cinq à six semaines. À chaque arbre, son entaille, sa gouderelle et son seau pour recueillir la sève. De nos jours, des tubes relient souvent les arbres à des points de collecte, facilitant la récolte. Il faut entre 30 et 40 litres de sève pour produire un litre de sirop. Les techniques de cuisson, initiées par les

Amérindiens, ont évolué au cours des siècles, et l'évaporation est aujourd'hui le procédé le plus communément adopté. Au Québec, on dénombre environ 400 cabanes à sucre ; certaines sont ouvertes aux visiteurs et permettent de se "sucrer le bec" en dégustant de la tire d'érable sur neige et de se régaler d'un plantureux repas traditionnel. Plessisville, dans la région Centre-du-Québec, accueille chaque année (avril/mai) un très enjoué Festival de l'érable.



Tire d'érable sur neige



PHOTOARTSTUDIO29/SHUTTERSTOCK.COM ©

PRÉPARER SON VOYAGE

VOYAGER EN VAN

S'endormir en pleine nature, au pied d'une montagne ou sur les berges d'un lac en ayant vélo ou kayak prêt pour l'aventure du lendemain. La "vanlife" au Québec, c'est l'exploration simplifiée à travers l'immensité des paysages québécois.

AUX QUATRE COINS DE LA PROVINCE

Avec ses régions touristiques étalées sur plus de 1,7 million de kilomètres carrés, on comprendra pourquoi le Québec se prête particulièrement bien aux road trips.

Conduire à travers les vastes paysages de la région Eeyou Istchee Baie-James sur le **Grand Tour** (1 700 km) et aller à la rencontre des cultures autochtones ; observer des cétaqués en paddle ou depuis les rives du fleuve sur la **route des Baleines** (1 250 km) de la Côte-Nord ; se rendre jusqu'aux **Îles-de-la-Madeleine** pour y savourer des fruits de mer sur de fabuleuses plages ; faire le **tour de la Gaspésie** pour d'inoubliables escapades terre et mer... Le Québec a beaucoup à offrir à ceux qui sillonnent ses routes.

Cependant, nul besoin de parcourir des milliers de kilomètres pour goûter les plaisirs d'un voyage en van au Québec. Quelques jours peuvent suffire à la découverte d'une région : en pleine forêt

(parcs nationaux et régionaux), sur une plage (Côte-Nord, Îles-de-la-Madeleine) ou au cœur d'un festival (Le Festif ! à Baie-Saint-Paul ou le Festival de musique émergente à Rouyn-Noranda).

SILLONNER LES ROUTES DU QUÉBEC

Ce ne sont pas les emplacements où garer son van le temps d'un court, ou long séjour, qui manquent au Québec. À elle seule, la Société des établissements de plein air du Québec (Sépaq) compte 4 700 sites pour les véhicules récréatifs, et Parcs Canada et Parcs régionaux du Québec réservent des emplacements aux vans dans la majorité de leurs espaces. Les offices de tourisme pourront également vous recommander des campings situés hors des parcs nationaux et régionaux. Il est préférable de réserver en haute saison.

Pour plusieurs, le boondocking (camping sauvage en van) représente l'essence même des road trips et nombreux sont



L'ART DU BOONDOCKING

Le terme boondocking se réfère à un type de camping nomade qui implique de garer son van dans un lieu non aménagé pour camper. Parmi ces lieux, citons certains parkings d'églises, d'offices de tourisme, de villages-relais, de marinas, de centres commerciaux ou de magasins Walmart. Ces emplacements ayant fait l'objet de débordements et de pratiques non responsables

par le passé, la position des municipalités par rapport au boondocking varie. Alors que certaines mettent à disposition des emplacements gratuits et encadrés, d'autres interdisent de passer la nuit dans un véhicule stationné sous peine d'expulsion ou de contravention. Trouver un endroit peut donc s'avérer compliqué. Prévoyez un plan B (voire C). Les applications **iOverlander** et **park4night**, et

le site **www.freecampsites.net** peuvent vous aider à trouver des emplacements. Sachez que les lieux suggérés peuvent finir par être très fréquentés. La meilleure façon de trouver un endroit reste peut-être de demander conseil aux offices de tourisme et aux résidents du coin. Dans tous les cas, discrétion, principe du "sans traces" et respect des lieux sont de mise.

les voyageurs qui essaient de dénicher des emplacements gratuits et pittoresques. Cette pratique peut toutefois s'avérer assez ardue.

Les routes du Québec ne représentent pas de défi majeur si ce n'est de surveiller la présence de grande faune en bordure des chaussées, de prévoir l'essence nécessaire aux longs trajets et, durant la saison froide, de se méfier des conditions routières hasardeuses. **Les particularités de la conduite au Québec** (www.saaq.gouv.qc.ca) est un document qui présente des notions de sécurité, de signalisation et de conduite très utiles.

NOTRE SÉLECTION D'ADRESSES DE LOCATION

Le Baroudeur Location de minivans aménagés depuis Montréal et Québec. Service personnalisé et location d'accessoires. 514 463-1654 ou +33 7 67 97 37 82 ; www.lebaroudeur.ca

Rikiki Campers Location de camping-cars pour 2 à 4 personnes à partir de Rimouski. Idéal pour explorer le Bas-Saint-Laurent et la Gaspésie. 581 624-7454 ; www.rikiki.ca

Bromont Campervan Location de campervans (4 à 7 passagers) depuis Bromont. 514 445-8922 ; www.bromontcampervan.com

Ecamp Location de vans aménagés, dont certains avec tente pour le toit. 438 399-3388 ; www.ecamp.ca

VanLife Mtl Location de vans et minivans au départ de Montréal et Québec. 514 903-1995 ; www.vanlifemtl.com

Authentik Canada Propose des circuits en plus de la location de VR (véhicules récréatifs). 514 769-0101 ; www.authentikcanada.com

LES MEILLEURES DESTINATIONS

Côte-Nord (p. 381)

Osez l'Expédition 51 et roulez pendant 1700 km de Baie-Comeau à Blanc-Sablon en traversant le Labrador. Explorez la forêt boréale, la taïga et les villages qui émaillent des paysages grandioses.

Îles-de-la-Madeleine (p. 482)

Découvrez des falaises et des plages orangées, au gré des marées. Profitez des vagues (surf, kitesurf, voile) et des couchers de soleil. Faites halte pour découvrir l'attachante culture des Madelinots.

Cantons-de-l'Est (p. 225)

Sillonnez les verdoyants Cantons-de-l'Est, à 1 heure de Montréal, et arrêtez-vous le temps de randonner ou de dévaler une piste à VTT (vélo de montagne). Les circuits de la route des vins sont un must !





Activités nautiques, parc national de la Jacques-Cartier (p. 316)

PRÉPARER SON VOYAGE

PARCS NATIONAUX DU QUÉBEC

Avec ses 27 parcs nationaux gérés par la Sépaq, le Québec offre une infinité de façons de découvrir sa nature spectaculaire, que ce soit par des randonnées en montagne, des excursions en canot ou en kayak, ou encore des nuits à la belle étoile.

DES PARCS POUR TOUS LES GOÛTS

Chaque parc offre une expérience unique. **Pour les amateurs de montagnes** : parc national de la Gaspésie, avec ses sommets spectaculaires comme le mont Jacques-Cartier.

Pour les amoureux de l'eau : parc national du Bic, idéal pour le kayak de mer.

Pour une expérience hivernale : parc national des Monts-Valin, avec ses paysages féériques.

ACTIVITÉS EN VEDETTE

Randonnée pédestre : chaque parc propose des sentiers pour tous les niveaux, qu'il s'agisse de courtes balades en forêt ou de randonnées sur plusieurs jours.

Sports nautiques : payez sur les eaux calmes d'un lac ou descendez une rivière sinueuse. Le mode canot-camping est aussi possible ; vous sillonnerez une rivière le temps de passer une à plusieurs nuits en pleine nature.

Observation de la faune : armé de patience, vous pourriez apercevoir des orignaux, des castors, des caribous (Anticosti et Gaspésie) ou même des phoques et des baleines (Bic et Fjord-du-Saguenay). Les oiseaux marins sont également à l'honneur à l'Île-Bonaventure-et-du-Rocher-Percé ou aux Îles-de-Boucherville.

HÉBERGEMENTS

Que vous préfériez dormir sous les étoiles, vous installer dans un refuge rustique ou profiter du confort d'un chalet, les parcs nationaux du Québec offrent une variété d'hébergements adaptés à tous les goûts et à tous les budgets.

Camping et refuges : la plupart des parcs disposent de terrains de camping aménagés avec blocs sanitaires et des aires de jeux pour les familles. Pour une expérience plus sauvage,

optez pour un **camping rustique** ou un **refuge**, dont certains ne sont accessibles qu'à pied, en canot ou à vélo.

Prêts à camper, yourte et chalets : pour ceux qui souhaitent une expérience de plein air sans tracas, les tentes "prêt-à-camper" sont idéales, car elles sont entièrement équipées, avec chauffage pour les nuits fraîches. Des chalets confortables, parfaits pour les groupes ou les familles, sont disponibles dans plusieurs parcs. Envie d'un hébergement original ? Osez les yourtes tout équipées, offrant un séjour cosy en pleine nature.

SERVICES SUR PLACE

En plus des hébergements, les parcs nationaux proposent une gamme de services pratiques : services d'interprétation de la faune, de la flore et de la géologie, conseils sur les activités et les sentiers, location d'équipement (kayak, canot, ski de fond, vélo, veste de flottaison), etc.

PROTÉGER LA NATURE AVEC LE PRINCIPE DU SANS TRACE

Les parcs nationaux abritent des écosystèmes précieux et parfois fragiles, qu'il est essentiel de préserver. En suivant les principes du programme Sans trace, chaque visiteur peut contribuer à minimiser son impact environnemental :

Restez sur les sentiers balisés pour éviter d'endommager la végétation.

Rapportez tous vos déchets, même les pelures de fruits, qui peuvent perturber l'écosystème local.

Ne nourrissez pas les animaux sauvages,

CONSEIL DE PROS

Réservez votre hébergement ou vos activités à l'avance, surtout pendant la haute saison (fin juin à début septembre) ou lors des longs week-ends. Si vous voyagez hors saison, renseignez-vous sur les services réduits : certains chalets et campings restent accessibles, mais les centres de découverte et les services de locations d'équipement peuvent être fermés.

même si c'est tentant (les écureuils ne devraient pas manger vos restes de sandwich!).

Ne cueillez pas de plantes ou de fleurs, même si elles semblent abondantes.

Allumez des feux uniquement dans les endroits désignés et seulement lorsque c'est permis. Utilisez exclusivement du bois fourni ou acheté sur place.

Utilisez des produits biodégradables et éloignez-vous des cours d'eau pour nettoyer votre matériel ou pour vous laver en camping.

PARCS CANADA AU QUÉBEC

En plus des parcs nationaux de la Sépaq, le Québec abrite plusieurs sites protégés gérés par **Parcs Canada**.

Parc national de la Mauricie (Mauricie) : situé près de Trois-Rivières, ce parc est parfait pour le canot, le camping et la randonnée dans une forêt vallonnée parsemée de lacs.

Parc national Forillon (Gaspésie) : à l'extrémité de la Gaspésie, Forillon combine montagnes, mer et histoire, avec des sentiers côtiers et l'observation des baleines.

Parc national de l'Archipel-de-Mingan (Côte-Nord) : ce groupe d'îles spectaculaires, accessible en bateau, est célèbre pour ses monolithes et sa faune unique.



QUAND Y ALLER

Été (juin à août)

La saison idéale pour explorer la majorité des parcs grâce à des températures agréables et des journées longues. Les campings peuvent être très populaires, alors réservez tôt.

Automne (septembre et octobre)

Une période magique où les forêts se parent de couleurs flamboyantes. C'est aussi la saison idéale pour éviter les foules et les moustiques.

Hiver (décembre à mars)

Certains parcs, comme celui des Monts-Valin ou de la Gaspésie, se transforment en paradis pour les amateurs de paysages enneigés et de sports hivernaux.

Printemps (avril à mai)

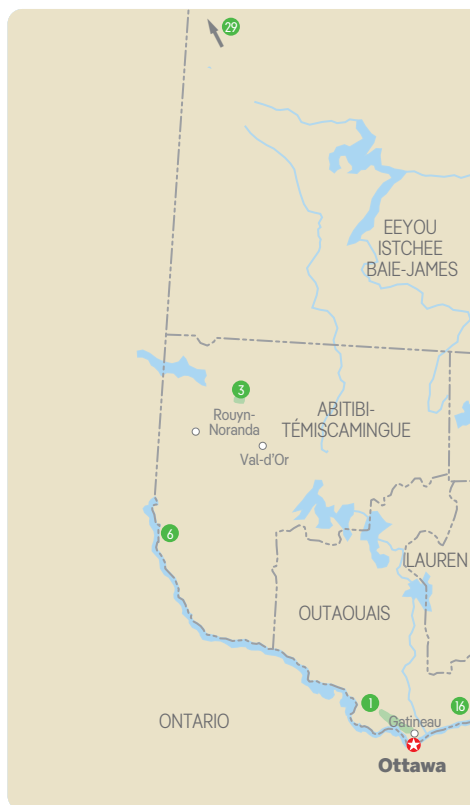
Une période plus calme où la nature se réveille, bien que certains sentiers puissent être boueux en raison de la fonte des neiges.



Parc national de la Mauricie (p. 272)

PARCS DU QUÉBEC

- 1 Parc de la Gatineau
- 2 Parc marin du Saguenay-Saint-Laurent
- 3 Parc national d'Aigüebelle
- 4 Parc national d'Anticosti
- 5 Parc national d'Oka
- 6 Parc national d'Opémican
- 7 Parc national de l'Archipel-de-Mingan
- 8 Parc national de l'Île-Bonaventure-et-du-Rocher-Percé
- 9 Parc national de la Gaspésie
- 10 Parc national de la Jacques-Cartier
- 11 Parc national de la Mauricie
- 12 Parc national de la Miguasha
- 13 Parc national de la Pointe-Taillon
- 14 Parc national de la Yamaska
- 15 Parc national de Frontenac
- 16 Parc national de Plaisance
- 17 Parc national des Grands-Jardins
- 18 Parc national des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie
- 19 Parc national des Îles-de-Boucherville
- 20 Parc national des Monts-Valin
- 21 Parc national du Bic
- 22 Parc national du Fjord-du-Saguenay
- 23 Parc national du Lac-Témiscouata
- 24 Parc national du Mont-Mégantic
- 25 Parc national du Mont-Orford
- 26 Parc national du Mont-Saint-Bruno
- 27 Parc national du Mont-Tremblant
- 28 Parc national Forillon
- 29 Parc national Tursujuq



À CHAQUE RÉGION SES PARCS

Avec leurs paysages impressionnants et des activités uniques, les parcs nationaux du Québec sont répartis aux quatre coins de la province. Voici un aperçu :

Environs de Montréal

Accessible à vélo, le **parc national des Îles-de-Boucherville** offre des sentiers paisibles et des eaux idéales pour le kayak.

Laurentides et Lanaudière

À une heure de Montréal, le **parc national d'Oka** séduit avec ses plages et ses sentiers accessibles, idéal pour un séjour en famille. Le **parc national du Mont-Tremblant** est le plus grand de la province, parfait pour la randonnée, le vélo et les sports nautiques.

Mauricie

Au **parc national de la Mauricie**, passez la nuit au bord d'un lac paisible et laissez-vous bercer par le doux clapotis de l'eau après une journée de randonnée.

Québec et Charlevoix

Près de Québec, le **parc national de la Jacques-Cartier** invite à pagayer sur une rivière entourée de falaises. Dans Charlevoix, le **parc national des Grands-Jardins** est parfait pour observer la taïga, tandis que les vallées spectaculaires du **parc national des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie** offrent des possibilités de randonnée et des croisières en bateau-mouche.



Cantons-de-l'Est

Les **parcs nationaux du Mont-Orford, de Frontenac et de Yamaska** offrent collines, lacs et forêts pour faire de la randonnée (l'automne est un must) et des activités nautiques. Le **parc national du Mont-Mégantic** et son observatoire sont des incontournables pour les amateurs d'astrotourisme, surtout lors des perséides en août.

Gaspésie et Bas-Saint-Laurent

Le **parc national de la Gaspésie** attire les amateurs de sommets, tandis que le **parc national de l'Île-Bonaventure-et-du-Rocher-Percé** éblouit avec sa colonie de fous de Bassan. Au **parc national du Bic**, les couchers de soleil sont somptueux et vous pourrez guetter des phoques qui se font bronzer sur la plage.

Saguenay-Lac-Saint-Jean et Côte-Nord

Le **parc national du Fjord-du-Saguenay** est idéal pour le kayak de mer et l'observation des mammifères marins. Quant au **parc national des Monts-Valin**, il distille une ambiance boréale, particulièrement en hiver.

Abitibi-Témiscamingue et Eeyou Istchee Baie-James

Le **parc national d'Aiguebelle** ravit les amateurs de géologie, tandis que le **parc national d'Opémican** met en valeur les rives du lac Témiscamingue.

Nunavik

Au nord de la province, près de la baie d'Hudson, le **parc national Tursujuq** est le plus grand parc du Québec. Entre la forêt boréale et la toundra, il impressionne avec ses paysages grandioses et sa culture crie et inuite.



Cyclistes dans les Laurentides (p. 125)

ACTIVITÉS DE PLEIN AIR

Avec 22% de son territoire recouvert d'eau et 54% de forêt dense, le Québec est un vrai paradis pour pratiquer des activités de plein air. Saison après saison, les vents chauds et salins de l'été, les pommiers en fleur, les feuilles rougies par l'automne, le silence apaisant du manteau hivernal ou encore la fraîcheur de la sève d'érable du printemps feront tour à tour partie de votre séjour.

Il est possible de pratiquer des activités dans un espace préservé unique ; pas étonnant que l'Unesco ait décerné le titre de réserve de biosphère à plusieurs sites québécois.

Plus de 33 000 km de sentiers balisés y attendent les adeptes de la motoneige ; des milliers de lacs attirent les fervents du canot (canoë), du kayak ou du paddle ; plus de 70 stations de ski pour les fans de la glisse ; quantité de parcs accueillent les amateurs

de randonnée à raquettes, à ski, à pied ou à vélo. Sans oublier les sorties en attelage de chiens de traîneau et la pêche blanche, qui promettent des aventures hors du commun.

Chaque région compte ses propres activités de plein air. Pensez à vous informer auprès des offices de tourisme. Ils vous fourniront des détails sur les prestataires proposant des "circuits aventure" et autres excursions.

Frissons garantis !

RANDONNÉE

Direction l'Acropole-des-Draveurs dans **Charlevoix** (p. 345) pour randonner au cœur de vallées entourées de certains des plus hauts reliefs de l'est du pays.

VTT

Les fêrus d'adrénaline seront heureux de dévaler à VTT (vélo de montagne) les pentes de la station Bromont dans les **Cantons-de-l'Est** (p. 225).

HÉBERTISME AÉRIEN

Bravez les imposantes parois de la baie Éternité au **Saguenay-Lac-Saint-Jean** (p. 350), sur un parcours de via ferrata.