

Plein air et activités d'hiver près de Montréal

Par Alain Demers / Extraits du guide Ulysse Les plus belles escapades à Montréal et ses environs.

Centre de plein air Saint-Adolphe-d'Howard



L'hiver nous offre une foule d'activités de plein air. Voici quelques suggestions près de Montréal pour animer vos prochaines fins de semaine.

Ski de fond, raquette et sentiers pédestres

Des pistes de ski de fond, il y en a un peu partout dans le Grand Montréal et aux alentours. S'il fait trop doux, il suffit de se rendre plus en altitude dans les Cantons-de-l'Est ou dans les Laurentides. On retrouve également de plus en plus de sentiers pour la raquette de montagne. Si les enfants sont en âge de prendre place dans une poussette ou dans un traîneau, on a le loisir d'emprunter des sentiers pédestres sur neige battus ou des chemins entretenus dans des parcs ou d'autres sites de plein air.

Centre de plein air Saint-Adolphe-d'Howard

Le village de neige

Il n'est pas rare qu'il tombe une pluie verglaçante à Montréal alors qu'il neige à Saint-Adolphe-d'Howard, à 15 min au nord de Saint-Sauveur. Non seulement les précipitations sont abondantes mais la neige reste, ce qui favorise grandement la pratique de la raquette de montagne et le ski de fond.

Ski de fond: vaste réseau

Plus de la moitié du territoire a beau appartenir à la municipalité ou se trouver sur les terres de la Couronne, le réseau ne serait pas aussi étendu sans l'accord d'une quarantaine de propriétaires. Certains proprios ont signé un droit de passage pour 20 ans, d'autres pour la vie.

Au nord, le réseau va jusqu'à Sainte-Agathe-des-Monts par la Canadienne. À l'est, la Fleur de lys pique une pointe à Sainte-Adèle. Les pistes sont destinées au ski nordique sur plus de 50 km, c'est-à-dire qu'elles sont signalisées mais non tracées mécaniquement. Mais il y a aussi des pistes faciles et entretenues, comme la Bertrand (6 km), une boucle qui ne se trouve pas loin du pavillon d'accueil. Mais facile à Sainte-Adolphe ne veut pas dire complètement plat, car il y a des montées et descentes quand même

En raquettes avec son chien

La raquette de montagne étant de plus en plus populaire, le Centre de plein air y a aménagé 25 km de sentiers répartis en six circuits. C'est l'un des réseaux les mieux développés au Québec. Chose particulière, les chiens sont admis dans les sentiers. On sait qu'ils sont interdits dans les parcs nationaux, que ce soit à Orford ou à Tremblant.

Comme pour les pistes de ski de fond, les sentiers sont classés selon le niveau de difficulté: de facile à très difficile. Pour une première sortie, optez pour la Halte, un circuit de 3 km à la portée de tout le monde. Le parcours, sinueux à souhait, passe par un belvédère donnant un point de vue sur le lac Saint-Joseph et la forêt.

Bureau du tourisme et du plein air de Saint-Adolphe-d'Howard

1672 ch. du Village
Saint-Adolphe-d'Howard
(819) 327-3519 ou 866-ADOLPHE (236-5743)
www.stadolpheardhoward.qc.ca

Voir tous les articles de la section **PASSE-TEMPS et VOYAGES**.

L'île de la commune de Berthier et l'île du Milieu

L'hiver nous offre une foule d'activités de plein air. Voici quelques suggestions près de Montréal pour animer vos prochaines fins de semaine.

L'île de la commune de Berthier et l'île du Milieu

Aventure pour tous

Si vous n'êtes jamais allé dans les îles de Berthier en plein hiver, vous manquez quelque chose. Vous avez le loisir de vous promener en raquettes, en skis de fond ou à pied. Vous pouvez pousser davantage votre exploration en empruntant une



route aménagée sur la glace pour aller observer des chevreuils (cerfs de Virginie).

Sur l'île de la Commune de Berthier et l'île du Milieu, des pistes de ski de fond tracées mécaniquement s'étirent sur 15 km entre marais gelés et petits boisés.

Un sentier pédestre sur neige battue fait 6 km aller-retour. Un abri à trois côtés, doté de toilettes sèches, est approvisionné de bûches pour une halte au bord d'un feu de camp. Le secteur est paisible et retiré sans être au bout du monde. En fait, vous vous trouvez à seulement une heure à l'est de Montréal.

Si près et sauvage

Ce petit havre de paix est accessible gratuitement. À l'entrée, une boîte de métal indique que les dons sont acceptés. Peu gourmand, le gestionnaire, la Société de conservation, d'interprétation et de recherche de Berthier et de ses îles (SCIRBI), se contente d'une seule source de revenus, soit la location des terres pour l'agriculture du maïs et des haricots.

Société de conservation, d'interprétation et de recherche de Berthier et ses îles (SCIRBI)

route 158, Saint-Ignace-de-Loyola

(450) 836-4447

www.scirbi.org

Voir tous les articles de la section **PASSE-TEMPS et VOYAGES**.

Parc national d'Oka



L'hiver nous offre une foule d'activités de plein air. Voici quelques suggestions près de Montréal pour animer vos prochaines fins de semaine.

Parc national d'Oka

Un hiver condensé

Les habitués de la plage d'Oka n'en reviendraient tout simplement pas de voir à quel point les alentours bourdonnent d'activités une fois le lac des Deux Montagnes gelé et la neige tombée. C'est qu'au parc national d'Oka, dont la plage ne forme qu'une toute petite partie, il y a autant de choses à voir et à faire en hiver qu'en été. Comme la saison est habituellement courte à cause des accumulations de neige moindres qu'ailleurs, raison de plus pour en profiter quand ça passe.

Le Littoral

Le cœur des activités gravite autour du centre de services Le Littoral, situé justement au bord du lac. Le bâtiment abrite une boutique de location d'équipement de sport tel que skis de fond et raquettes de montagne.

Pour les repas, Le Littoral offre deux services bien distincts: une cafétéria et une salle à manger. Dans le même local, au rez-de-chaussée, un coin détente est agrémenté d'un foyer. À partir de la mezzanine, vous avez droit à un beau point de vue sur le lac des Deux Montagnes.

Dehors, les enfants s'en donnent à cœur joie sur la glissoire. Comme la pente est plutôt douce, les petits accompagnés de leurs parents peuvent en profiter. Les tapis-luges sont fournis.

Au beau milieu de la plage, entre la forêt et le lac, un sentier pédestre sur neige dénommé «Le Rivage» s'étire sur 3 km. Sur le lac, une patinoire a été aménagée sur 1 km.

Du lac à la montagne

Pour le ski de fond, le parc compte pas moins de 50 km de pistes (linéaires), réparties pour la plupart sur le terrain de camping. Plusieurs sections sont de niveau facile, donc accessibles à toute la famille. Les fondeurs aguerris trouveront des circuits à leur mesure dans la colline du Calvaire.

Au camping, dans la Pinède, vous avez le loisir de prolonger votre journée de ski de fond en empruntant un sentier illuminé sur 4 km.

La raquette de montagne, qui se pratiquait auparavant sur terrain plat au camping, se fait maintenant sur la colline du Calvaire. Un circuit de 3 km mène jusqu'aux trois chapelles d'où vous avez le plaisir d'admirer un panorama du lac, de la forêt et des champs agricoles.

Parc national d'Oka

2020 ch. Oka, Oka

(450) 479-8365 ou 800-PARC-OKA (727-2652)

www.sepaq.com