

Un été en 3 x 3

3 sports - 3 lieux - 3 week-ends

Si le sportif en vous est à court de défis pour cet été... ça tombe bien! Vous avez ici trois suggestions de fins de semaine remplies d'aventures. Rassemblez vos amis, organisez vos agendas et faites les trois!

Par Jean-Nicolas Brousseau

Acro-Nature à Morin-Heights

Situé dans les Laurentides à moins d'une heure de Montréal, vous trouverez, près de Morin-Heights, un site de parcours d'aventure dans les arbres. À première vue, cette activité peut paraître sans grand défi. Mais ne portez pas un jugement trop sévère sans l'avoir vraiment essayée. *Acro-Nature* offre pour les adultes quatre circuits totalisant 51 ateliers. Vous y trouverez entre autres, des poutres mobiles, des passerelles accordéon, des échelles de rondins et plusieurs tyroliennes (dont une de 300 m de long). Ces types de circuits demandent une bonne coordination, de l'endurance physique et un équilibre de tout instant, surtout lorsque vous êtes en hauteur. Si les parcours ne vous paraissent pas encore assez extrêmes... Essayez la nouvelle zone ultime! 10 ateliers de haut calibre et six tyroliennes qui s'ajoutent aux 51 ateliers du grand parcours. Pour les vrais mordus, faites-y la course entre amis. Rien de tel qu'un petit chronométrage (dans les règles de l'art) pour ajuster à la hausse le niveau de difficulté et faire pomper l'adrénaline dans vos veines.

À quelques pas du site d'Acro-Nature, le Camping & Cabines Nature Morin-Heights offre 116 emplacements et une vingtaine de cabines en bois rond pouvant accueillir de façon rustique jusqu'à cinq personnes. Que ce soit avec des amis, en couple ou en famille, ces maisonnettes (disponibles à l'année) ajouteront un cachet particulier à votre fin de semaine. Il est à noter que plusieurs autres activités sportives se trouvent en périphérie pour agrémenter votre séjour.

www.campingmorinheights.com/Pages/Accueil

Circuit de canot-camping dans le parc de la Mauricie

On vous propose ici un retour aux sources... Que diriez-vous de vivre pour quelques jours dans la peau de nos trappeurs d'antan? Si l'aventure vous inspire, vous trouverez le circuit idéal au parc de la Mauricie. Facilement accessible, le parc se situe à 175 kilomètres de Montréal, un peu au nord de Shawinigan. Cette excursion mettra à l'épreuve votre endurance physique et cardiovasculaire. Vous aurez aussi besoin de quelques connaissances des régions sauvages, d'un bon sens de l'orientation et de la capacité de mettre de l'avant votre débrouillardise afin de passer un agréable séjour en arrière-pays.

Pour ce périple, trois lacs et trois portages sont au programme. Votre point de départ aura lieu à la pointe sud du lac Wapizagonke. Nous vous conseillons d'arriver en début

d'après-midi, question d'avoir le temps de vous inscrire, de régler la location des canots et d'entreprendre la première section du parcours. Pour la première nuit, choisissez un site de camping près du 1^{er} portage qui vous conduira en direction du Lac-du-Caribou. Au matin, après un bon déjeuner, dirigez-vous vers la Baie-des-Onze-Îles. Vous aurez à entreprendre les 2^e et 3^e portages en après-midi pour rejoindre la partie nord-ouest du lac Wapizagonke.



© Parcs Canada

Privilégiez, pour votre 2^e nuit, un des sites de camping dans cette section du lac. Au matin, avant de terminer votre expédition, dirigez-vous à l'ouest du lac, où vous trouverez un chemin de randonnée (7 km aller-retour) qui vous permettra d'accéder aux chutes Waber (les plus belles chutes du parc). Pour revenir vers la civilisation et votre point de départ, il ne vous reste plus qu'à pagayer en direction sud sur le lac Wapizagonke. Profitez du paysage et de la faune durant votre séjour, ressourcez-vous et faites-le plein d'énergie. Dernier détail, quoique les rencontres soient peu probables, vous partagez l'habitat des ours, des loups et des orignaux (et de quelques autres petites bêtes) du parc; une certaine prudence s'impose. Ici, l'aventure prend tout son sens!

www.pc.gc.ca/fra/pn-np/qc/mauricie/activ/activ2.aspx

Vélo de montagne à *Kingdom Trails* au Vermont

Accessible par l'autoroute 91 se trouve, près du village de East Burke, l'un des plus beaux sites de vélo de montagne de la Nouvelle-Angleterre. Il vous faudra 2h45 pour vous rendre de Montréal jusqu'à cette petite localité du Vermont. Mais chaque kilomètre vous menant à *Kingdom Trails* en vaut la peine. Cet endroit qui gagne en popularité auprès des amateurs de vélo de montagne du Québec est appelé à devenir un incontournable. Pour le découvrir pleinement, quoi de mieux qu'un petit week-end, le temps d'un détour chez nos voisins du sud!

Kingdom Trails est dédié au vélo de montagne et aux amateurs de cross-country et vous offre plus de 160 kilomètres de sentiers balisés en entretenus. La qualité des lieux, la sympathie des gens et les paysages magnifiques en font un incontournable pour cet été. Pour les amateurs de sensations fortes et de « *downhill* », vous ne serez pas en reste. *Burke Mountain* vous offre aussi des sentiers de descentes (équipement obligatoire). Une journée n'est pas suffisante pour découvrir tout ce que cet endroit offre en émotions fortes. Vous trouverez sur le site Web de *Kingdom Trails* plusieurs campings et sites d'hébergement pour votre séjour. Nous vous suggérons l'*Oregon Brook Road Camping* situé à moins de 20 km du village. Ce camping de 300 acres est partagé entre boisé et prairie et saura vous satisfaire par sa beauté et sa quiétude, mais aussi par sa sélection d'emplacements pour les tentes (un refuge est aussi disponible).

www.kingdomtrails.com

Pour cet été

Tant d'activités vous attendent, soyez imaginatif et sortez de l'ordinaire. Par quoi commencer? Faites les trois! Le sport à son maximum, ce n'est pas que l'ascension du K2. Donnez-vous des défis, trouvez de nouvelles façons de sentir l'adrénaline monter. À la fin de la journée, la seule chose qui compte vraiment, c'est le sentiment de dépassement.