

SUIVEZ LE GUIDE!

Dans les environs de Montréal ou le nord-est des États-Unis...

ÇA MARCHE AVEC ULYSSE!

Montréal, le 29 avril 2004

Pour diffusion immédiate

Pour amorcer la belle saison, Ulysse vous propose des éditions entièrement révisées des guides de plein air *Randonnée pédestre Nord-Est des États-Unis* et *Randonnée pédestre Montréal et environs*, deux titres de la collection «Espaces verts» qui ont la cote auprès des amateurs de randonnée pédestre. Beaucoup plus que des répertoires, ces guides regorgent de renseignements utiles pour la préparation d'excursions hautes en couleur, et ce, tant pour les débutants que pour les marcheurs confirmés.

D'ailleurs, saviez-vous que la marche était l'activité physique la plus pratiquée chez les adultes québécois et canadiens? C'est du moins ce qui est ressorti de l'Enquête nationale sur la santé de la population (ENSP) menée en 1998-1999 par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. Si la marche constitue un moyen de transport des plus pratiques et une bonne façon de garder la forme, on oublie qu'elle permet aussi de prendre contact avec des gens, des espaces et des paysages extraordinaires qui gagnent à être connus. Le but d'Ulysse? Vous en faire découvrir le plus possible!

Avec la cinquième édition de *Randonnée pédestre Nord-Est des États-Unis* (24,95\$), ce sont les plus beaux sentiers des États du Nord-Est américain que Yves Séguin, auteur chevronné et spécialiste en la matière, vous invite à explorer. Des Appalaches aux Adirondacks, en passant par les monts Mansfield et Washington, ce guide vous mènera aussi au parc Acadia, sur l'île des Monts-Déserts. En fait, c'est plus de 187 randonnées qui y sont décrites, pour un total de plus de 1 500 kilomètres de sentiers!

Le guide *Randonnée pédestre Montréal et environs* (19,95\$), du même auteur, est de retour, quant à lui, avec une troisième édition qui comblera tous ceux et celles qui veulent faire un peu d'exercice, pour pas cher et pas très loin. En effet, les 83 lieux de randonnée présentés sont situés à Montréal ou à des endroits accessibles par le transport en commun, à moins d'une soixantaine de kilomètres de la métropole. Entre la rue Sainte-Catherine et l'avenue du Mont-Royal, les parcs-nature de l'île et les collines montérégienues, ou encore les nombreux sentiers que l'on retrouve sur la Rive-Nord, le choix est vaste pour qui veut prendre une marche de santé sans avoir à trop se déplacer.

Finalement, pour les personnes qui souhaitent parcourir les vastes espaces du Québec ou des Rocheuses canadiennes à pied, Ulysse suggère les guides *Randonnée pédestre au Québec* (24,95\$) et *Randonnée pédestre dans les Rocheuses canadiennes* (22,95\$), deux autres titres déjà parus dans la collection «Espaces verts». Grâce à ces ouvrages fouillés, vous partirez bien équipé et aurez déjà paré à toute éventualité.

En raison de leur format pratique, leurs cartes détaillées et leurs nombreux conseils judicieux, vous aurez dès le départ les pieds dans le bon chemin avec les guides de randonnée d'Ulysse. Disponibles chez Ulysse, dans toutes les bonnes librairies et dans plusieurs boutiques de plein air. Sur le web www.guidesulysse.com.

- 30 -

Source: Guides de voyage Ulysse

Pour renseignements: Geneviève Décarie, agente de communications

Tél: (514) 843-9882, poste 2231

Fax: (514) 843-9448

genevieve@ulysse.ca