

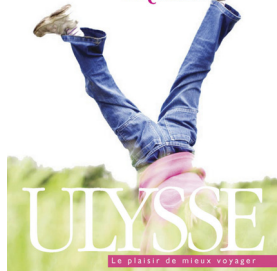
COMMUNIQUÉ – GUIDES DE VOYAGE ULYSSE

Pour diffusion immédiate

Ulysse vous propose 10 activités extérieures coups de cœur pour ensoleiller votre mois d'août!



101 idées
d'activités estivales
au Québec



Montréal, le 30 juillet 2009 – Question d'ensoleiller l'été des vacanciers québécois Ulysse, spécialiste du voyage, propose 10 activités coups de cœur pour profiter au maximum de la nature aux quatre coins du Québec. Ces suggestions sont tirées du guide Ulysse *101 idées d'activités extérieures au Québec*.

Bas-St-Laurent - *Excursion à vélo au parc linéaire interprovincial du Petit Témis*

Le Québec et le Nouveau-Brunswick ont uni leurs efforts pour offrir aux amateurs une longue piste cyclable qui sillonne la campagne entre ces deux provinces, de Rivière-du-Loup à Edmundston. Le Petit Témis offre 134 km de sentiers relativement plats, où la dénivellation ne dépasse jamais 4 %, donc accessibles à toute la famille. Une piste à découvrir!

Cantons-de-l'Est - *Randonnée au parc national du Mont-Orford*

Le parc national du Mont-Orford couvre près de 60 km² et comprend, en plus du mont Orford, les abords des lacs Stukely et Fraser. En été, il dispose de deux plages, d'un magnifique terrain de golf, d'emplacements de camping situés au cœur de la forêt et d'un réseau de quelque 80 km de sentiers de randonnée pédestre. Le parc est un site incontournable pour la randonnée pédestre dans la région des Cantons-de-l'Est, plusieurs sections du Sentier de l'Estrie le traversant. Nous recommandons particulièrement les randonnées du mont Chauve et du mont Orford.

Chaudière-Appalaches - *Kayak de mer dans l'archipel de Montmagny*

L'archipel de Montmagny est excellent pour le kayak de mer. Protégé des vents et des courants plus forts qui se font sentir ailleurs sur le fleuve, le site se prête parfaitement à différentes excursions, le long des berges ou entre les îles de l'archipel. Il est possible de mettre votre embarcation à l'eau au bout de la rue des Canotiers, à Montmagny, où se trouve une rampe de béton réservée à cet effet.

Côte-Nord - *Observation de baleines à la réserve de parc national de l'Archipel-de-Mingan*

Composée d'une série d'îles et d'îlots s'allongeant sur 152 km, la réserve de parc national de l'Archipel-de-Mingan recèle de formidables richesses naturelles. Sur toute la Côte-Nord, la plus belle expérience que puisse vivre quiconque aime les baleines, c'est d'aller à la rencontre des rorquals à bosse en compagnie des biologistes de la Station de recherche des îles Mingan. Dans le fleuve, on note aussi la présence de baleines telles que le petit rorqual et le rorqual bleu.

Gaspésie - *Plaisirs de la botanique aux Jardins de Métis*

Le nom des Jardins de Métis a fait le tour du monde. On y retrouve plusieurs ensembles ornementaux distincts: le jardin d'accueil, le jardin du ruisseau, le jardin des pavots bleus, l'allée des azalées, le jardin des mousses, l'allée royale, le jardin de la Villa, le jardin des pommiers, l'allée des gentianes, le jardin des alpines, le pré fleuri, le jardin des primevères, l'étang, les jardins d'oiseaux et le sous-bois.

Lanaudière - *Randonnée et bain de soleil au parc régional des Chutes-Monte-à-Peine-et-des-Dalles*

Ouvert du printemps à l'automne, le parc régional des Chutes-Monte-à-Peine-et-des-Dalles est géré conjointement par les municipalités de Saint-Jean-de-Matha, Sainte-Béatrix et Sainte-Mélanie. Plusieurs sentiers de randonnée, totalisant quelque 17 km, ont été aménagés dans ce parc de 300 ha créé en 1987. Ils permettent entre autres de contempler trois belles chutes situées sur la rivière L'Assomption.

Mauricie - *Canot au parc national du Canada de la Mauricie*

Ce parc national se prête particulièrement bien aux excursions en canot. Sillonné de lacs, petits et grands, ainsi que de rivières, il est reconnu par les amateurs de canot-camping. Laissez-vous glisser dans d'étroits chenaux qui vous entraînent d'un lac à l'autre sous une végétation luxuriante en compagnie d'oiseaux aquatiques peu farouches. Vous pouvez y faire la location d'embarcations et vous tracer un itinéraire à votre mesure.

Montérégie - *Découverte des Îles de Boucherville*

Certaines des îles du parc national des Îles-de-Boucherville sont encore de nos jours parsemées de fermes, mais l'ensemble des îles de cet archipel du Saint-Laurent, reliées entre elles par des bacs à câble, est accessible aux visiteurs. Le parc est voué aux activités de plein air. Aussi, durant la saison estivale, le cyclisme et la randonnée sont-ils à l'honneur. On y trouve aussi des aires de pique-nique. Pour visiter les îles sous un tout autre angle, il est possible de se promener en canot ou en kayak.

Montréal - *Pique-nique au parc-nature de l'Île-de-la-Visitation*

Le parc-nature de l'Île-de-la-Visitation attire sur ses 34 ha bon nombre de Montréalais, que ce soit pour pique-niquer ou profiter des courts sentiers (8 km) ponctués de mangeoires d'oiseaux. Baignant dans la rivière des Prairies, il offre de magnifiques paysages. Malgré la proximité d'artères à la circulation dense (on se trouve ici tout près de l'avenue Papineau et du boulevard Henri-Bourassa), ce parc-nature n'a rien d'un espace vert urbain typique couvert de gazon. La petite île abrite plutôt une forêt et des sous-bois encore bien préservés. Un véritable havre de paix en pleine ville.

Québec et sa région - *Vélo de montagne et randonnée à la Station de ski et de villégiature*

Mont-Sainte-Anne

La Station de ski et de villégiature Mont-Sainte-Anne englobe un territoire de 77 km² et le mont Sainte-Anne (800 m), un des plus beaux centres de ski alpin du Québec. Par ailleurs, plusieurs activités de plein air peuvent y être pratiquées en été. Le site possède notamment un réseau de 125 km de pistes pour vélo de montagne (télécabines munies de supports à vélos desservant 20 pistes) et de 32 km de sentiers de randonnée pédestre.

Pour encore plus d'idées d'activités de plein air, procurez-vous le guide *Ulysse 101 idées d'activités estivales au Québec*, disponible dans toutes les bonnes librairies au petit prix de 9.95\$. Il est aussi en vente sur le Web au www.guidesulysses.com dans sa version papier originale ou en fichier numérique de type PDF.

Consultez la fiche Web du guide [101 idées d'activités estivales au Québec](#)

Découvrez tous les [guides Ulysse sur le Québec](#)

Visitez notre [librairie de voyage en ligne](#)

Renseignements : Geneviève Décarie, directrice des communications

Tél.: 514 843-9882, poste 2231 genevieve@ulysses.ca