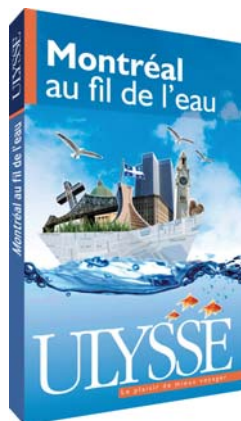


Communiqué
Pour diffusion immédiate

Montréal au fil de l'eau

10 suggestions pour se rafraîchir au bord de l'eau à Montréal



[Feuilletez un extrait](#)

Montréal, le 6 juillet 2012 – La nouvelle plage urbaine de l'Horloge permet maintenant au Montréalais et à leurs invités de se la couler douce sur le bord du fleuve dans le Vieux-Port. Il existe toutefois une panoplie d'autres sites pour profiter d'une petite brise marine ou d'une belle vue sur l'eau à Montréal. Voici 10 suggestions tirées du guide **Montréal au fil de l'eau** pour profiter d'un peu de fraîcheur lors des chaudes journées d'été montréalaises!

La piste cyclable des Berges

Suivant le fleuve Saint-Laurent sur 21 km, la piste cyclable des Berges offre un magnifique panorama sur le lac Saint-Louis et les rapides de Lachine. À l'écart des voitures, la piste cyclable, bordée par quelques espaces verts, multiples invitations à se reposer, mène les cyclistes directement au parc des Rapides : ils pourront y observer plus de 225 espèces d'oiseaux et, s'ils le désirent, parcourir à pied les sentiers pédestres qui le sillonnent sur 5 km.

Parc de la Promenade Bellerive

Le magnifique parc de la Promenade Bellerive, qui s'étend sur 2,2 km en bordure du fleuve Saint-Laurent, est d'une beauté incomparable en toutes saisons. L'observation des navires et des embarcations de plaisance fait la joie de toute la famille. Des pêcheurs de tous âges s'activent dans le parc, où l'on peut voir différentes espèces de plantes et d'oiseaux de rivage. Patin à roues alignées, marche et vélo se pratiquent agréablement le long de l'eau.

La piscine de l'Hôtel de la Montagne

Cette petite piscine, située sur le toit de l'hôtel de La Montagne, est la première destination estivale de tout Montréalais branché. En plein cœur du centre-ville, elle offre une vue panoramique de Montréal, en plus d'un service de restauration dans la journée et d'un service de bar le jour et en soirée. Un endroit idéal pour voir... et être vu! 1430 rue de la Montagne, www.hoteldelamontagne.com

La terrasse Saint-Ambroise

Aux abords du canal de Lachine, la terrasse Saint-Ambroise est un lieu très rafraîchissant pour se désaltérer en appréciant les bières de microbrasserie régionale. On y sert la divine «Cream Ale» de Saint-Ambroise et une variété de sandwiches gourmets, des salades ainsi que des hamburgers. On peut aussi y apprendre et y voir toutes les étapes de la fabrication des deux bières médaillées Saint-Ambroise et Griffon. 5080 rue Saint-Ambroise, <http://mcauslan.com/fr/terrasse-st-ambroise/>

Le parc-nature du Bois-de-l'Île-Bizard

Dès les premiers instants passés dans le parc-nature du Bois-de-l'Île-Bizard, le promeneur est envahi par la beauté de la nature sauvage du parc. Sur les sentiers qui relient le lac des Deux Montagnes et la rivière des Prairies sur 10 km, on peut observer une multitude d'oiseaux. Une passerelle de bois de 50 m de long surplombant un marécage offre la possibilité de voir des grenouilles, des tortues, des canards, des hérons et des rats musqués. Un belvédère, des érabières et des cédrières sont prétexte à une halte au cours de la balade.

Sainte-Anne de Bellevue et Senneville

Tout amateur de plein air habitant ou visitant Montréal doit se rendre au moins une fois dans l'ouest de l'île pour constater, au gré de la balade, sa beauté et sa richesse. À Sainte-Anne-de-Bellevue, nombre de terrasses et bistrots accueillent les visiteurs. On s'y balade lentement à pied, en fouillant quelques boutiques ou en observant l'activité joyeuse de la promenade. Une fois rassasié, on reprend la route sur le chemin Senneville. Le paysage devient alors spectaculaire. D'un côté défilent les champs et, de l'autre, des résidences cossues à la fois patrimoniales et modernes au bord de l'eau. Un paysage mi-urbain mi-marin digne des riches cités côtières nord-américaines.

La terrasse de l'hôtel Nelligan

L'hôtel Nelligan, un bâtiment construit entre 1830 et 1840 abrite une terrasse magnifique sur le toit. La vue des édifices du quartier et du fleuve Saint-Laurent est à couper le souffle. À l'intérieur, on peut manger au restaurant Verses, qui offre une version modernisée des grands succès de la cuisine française. À ne pas manquer pour le panorama, le raffinement et l'architecture. 106 rue Saint-Paul O., <http://www.terrassenelligan.com/>

La plage du parc-nature du Cap-Saint-Jacques

Dans l'ouest de l'île, le parc-nature du Cap-Saint-Jacques abrite une plage publique recouverte de sable fin. La qualité de l'eau est vérifiée chaque semaine et la plage est surveillée par une équipe de sauveteurs, un atout pour les personnes accompagnées de jeunes enfants. La plage est ouverte du début juin jusqu'à la fin d'août. Il est possible d'y louer différentes embarcations, telles que des pédalos, des kayaks et des canots.

Le Bateau-Mouche du Vieux-Port de Montréal

Embarquer sur le Bateau-Mouche, c'est découvrir Montréal et son histoire différemment. Il accède à des secteurs où les bateaux traditionnels ne peuvent naviguer, permettant ainsi de parcourir des circuits exclusifs sur le fleuve Saint-Laurent. De jour, sous les rayons du soleil, ou de nuit, au son d'une douce musique et devant un excellent repas, voici Montréal se dévoilant depuis le fleuve.

Bistro des Moulins

La terrasse du Bistro des Moulins vaut vraiment le détour pour entendre la clameur des cascades! Ce restaurant a été aménagé en aplomb des cascades de la rivière des Prairies dans la magnifique maison patrimoniale Meunier. Ouvert été comme hiver, un service de restauration complet est offert dans cet impressionnant bâtiment historique. La terrasse mérite le détour. 10897 rue du Pont, à l'entrée du Parc-de-la-Visitation

En plus de répertorier les activités praticables sur l'île de Montréal, le guide *Ulysse Montréal au fil de l'eau* regorge de renseignements pratiques pour se rendre facilement à tous les endroits cités. Il propose également des cartes précises pour se repérer en un coup d'œil, des conseils et astuces pour pratiquer les activités et un bref historique des quartiers de la ville qui bordent les cours d'eau et les lacs.

Le guide *Ulysse Montréal au fil de l'eau* est disponible dans toutes les bonnes librairies du Québec pour la modique somme de 9,95\$. Ulysse, le meilleur choix de guides de voyage et de plein air!

Deux librairies de voyage Ulysse à Montréal : 4176, rue Saint-Denis et 560, avenue du Président-Kennedy.
Une librairie en ligne ouverte 24h/24 : www.guidesulysse.com.

D'autres guides pour profiter de Montréal

[*Escale à Montréal*](#)

[*150 sorties à Montréal et ses environs*](#)

[*Balades à vélo à Montréal*](#)

[*Marcher à Montréal et ses environs*](#)