

De nombreuses pistes à la disposition des bikers

Du vélo de montagne partout dans les Laurentides

DANCLOUTER

Les amoureux de vélo de montagne sont bien desservis par les pistes hors route dans les Laurentides: les profanes comme les bikers émérites trouveront chaussure à leur pied, ou plutôt... pistes à leur pédalier!

Le Parc du Domaine vert, à Mirabel, (10423, montée Sainte-Marianne) met à la disposition des amateurs de grand air une série de pistes hors route, situées sur



(Photo Michel Chartrand)

Au Parc du Domaine vert, le réseau cyclable de montagne est accessible tout le long de la piste cyclable asphaltée.

certaines parties de son réseau de ski de fond. Elles sont accessibles tout le long de la piste cyclable asphaltée et se croisent en de nombreux endroits. Ce sont des pistes de niveau facile à difficile. Notons au passage que le Parc fait partie du circuit de la coupe Gary-Fisher. Il accueille plusieurs de ses compétitions. Pour information, on peut composer le 35-6510 ou, sur le Web, taper www.domainevert.com.

Tremblant

La région de Tremblant pullule de pistes de vélo de montagne. Le Domaine Saint-Bernard (539, chemin Saint-Bernard, à Mont-Tremblant) offre une dizaine de kilomètres de pistes, en cohabitation avec les randonneurs pédestres. La piste Grande-Allée, de 6,6 kilomètres, constitue la colonne vertébrale de son réseau. Celle-ci et la piste La Mennais, de 1,4 kilomètre, sont considérées comme des pistes de niveau facile. Pour les amateurs un peu plus expérimentés, les pistes Contre-courant et Renard offrent quelque trois kilomètres de randonnée de niveau avancé. Les amateurs de défi peuvent se rabattre sur les pistes mont Ononito, et Vénérables, des parcours jugés comme difficiles. Le Domaine est situé à une dizaine de minutes de la 117, dans le secteur de Saint-Jovite-Mont-Tremblant. Pour information, on peut composer le (819) 425-3588.

Mont-Tremblant offre des tours guidés qui vous permettront de découvrir les sentiers de la région et d'en savoir un peu plus sur son écologie. On propose aux débutants un service d'initiation au vélo de montagne dans les sentiers du Domaine Saint-Bernard. Il s'agit d'uneursion de trois heures pour un minimum de trois personnes. Les tours de montagne sont offerts les lundis

et samedis, à 9 h, guide, vélo et casque inclus, sur réservation, jusqu'au 30 octobre prochain. On conseille aux randonneurs de porter des vêtements confortables et d'apporter de la crème solaire. Pour plus d'information, on peut visiter le site Web www.tremblant.com, et cliquer Quoi faire? et puis Activités d'été.

Le Parc national du Mont-Tremblant offre la possibilité de faire du vélo de montagne sur plusieurs sentiers. Notons les sentiers du Lac-Cassagne (17,3 km, dont une boucle de 7,6 km) et de la Descente (8,3 km) qui plairont aux mordus. Station Tremblant offre finalement aux amateurs de vélo de montagne une aire de pratique au pied de la montagne.

Morin-Heights

L'ancienne voie ferrée de Morin-Heights, à Saint-Rémi-d'Amherst, est accessible pour le vélo de montagne. Elle est faite de pierre concassée compactée, d'une longueur totale de 58 km. Pour plus d'information, on peut communiquer avec l'Association touristique des Laurentides, au 436-8532.

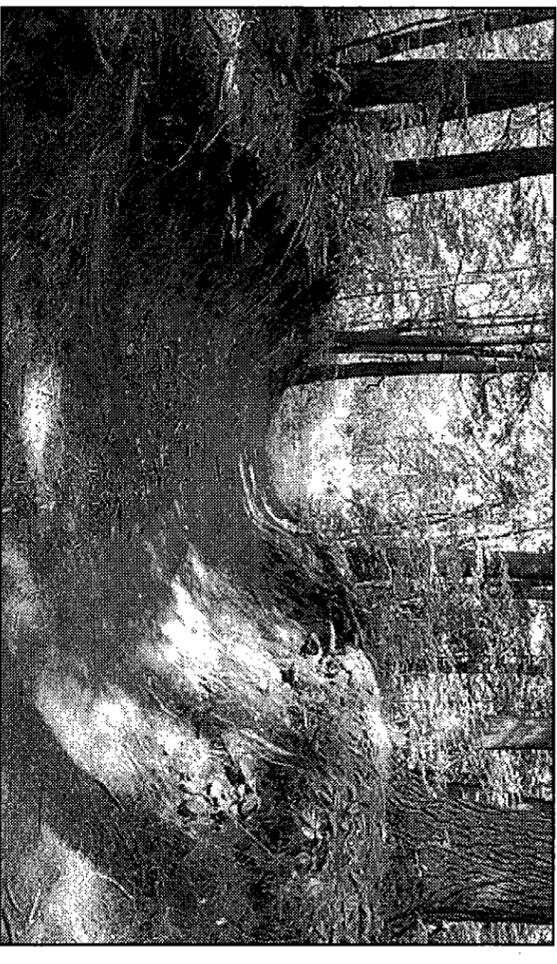
Val-David

A Val-David, près de 15 km du réseau de sentiers est ouvert au vélo de monta-



(Photo Michel Chartrand)

Les pistes du Parc du Domaine vert sont de niveau débutant à avancé.



(Photo Michel Chartrand)

Les amateurs de vélo de montagne sont bien servis, en qualité et en quantité, par le réseau de pistes des Laurentides.

gine pour les cyclistes de tous les niveaux. Dans cette région, la pratique de cette activité est soutenue par le club de vélo de montagne de l'endroit, un organisme sans but lucratif qui fait la promotion de la pratique sécuritaire du vélo de montagne dans les sentiers de la Municipalité de Val-David et des environs. Il organise aussi des camps d'entraînement et des journées thématiques. Pour plus d'information, on peut communiquer avec le bureau d'information touristique de Val-David, au 1 888 322-7030.

Saint-Adolphe-d'Howard
Le Club de plein air de Saint-Adolphe-d'Howard (1672, chemin du Village) offre un réseau de pistes de vélo de montagne de niveau intermédiaire à avancé, en cohabitation avec les marcheurs. La Sapinière et la Jaune, des boucles, font chacune quelque quatre ki-

lomètres. La Canadienne et la Fleur de lys, de format linéaire, s'entrecoquent sur 14 kilomètres. Ce sont les deux pistes intermédiaires. En fait, elles servent de lien entre Saint-Adolphe-d'Howard et Sainte-Agathe. Le Club donne des cours d'initiation au vélo de montagne. Pour information: 1 866 236-5743.



Coiffure DE NORMANDVILLE
262, boul. Curé-Labelle, Rosemère
(450) 979-4422

Normand Rivest et son équipe est fier d'accueillir Katia, de retour d'un congé de maternité. Elle sera disponible le samedi pour la fin du mois d'août et du mercredi au samedi à partir du 1^{er} septembre.

TAÏ CHI YOGA
Oï Gong / Relaxation
Inscription immédiate
Cours de jour et de soir
979-4520

Grande liquidation

JUSQU'À ÉPUISEMENT, PROFITEZ-EN! VÊTEMENTS TOUTE SAISON POUR HOMMES ET FEMMES

60% de rabais

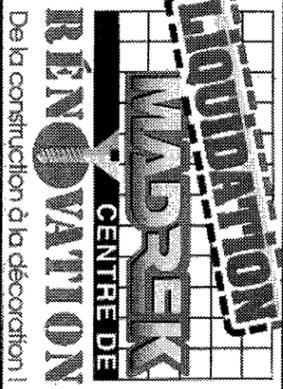
Grandes marques telles que:
Tommy Hilfiger, Kappa, Nautica, Megohm, Émile, TXI, Point Zero et autres

Liquidation de peinture

AUSSI: à 8 \$ le gallon

SAINTE-THÉRÈSE
120, rue Turgeon

(450) 434-5050



De la construction à la décoration