

Simplement la vie

À FAIRE CE WEEK-END

Par Nancy Hall



ACTION | MONTRÉAL À l'assaut du mur!

Escalade intérieure

C'est quoi? Sport complet qui sollicite tous les muscles du corps — même les plus insoupçonnés! —, l'escalade intérieure se pratique sur un mur qui reproduit une paroi rocheuse avec des prises artificielles. C'est une activité très accessible et sécuritaire.

Pour qui? Les débutantes prendront leur pied autant que les expertes. Les premières s'initieront à ce sport qui combine le renforcement du système cardiovasculaire et l'amélioration de la souplesse à une bonne dose d'adrénaline. Elles commenceront par une activité récréative afin de se familiariser avec la paroi, et enchaîneront avec les cours découverte 1 et 2 pour devenir autonomes. Les secondes en profiteront pour améliorer leur technique en vue de la saison extérieure. Et amenez vos enfants: des parois leur sont spécialement destinées! Nouveauté: un parcours aérien d'une hauteur de 40 pi!

Où? Horizon Roc: 2350, rue Dickson.
514 899-5000 ou www.horizonroc.com

DÉTENTE | MAURICIE De tout pour tous les goûts!

Auberge Le Baluchon

C'est quoi? Établissement bardé de prix sur les plans touristique et gastronomique, Le Baluchon est situé dans une prairie vallonnée que traversent la rivière du Loup et ses chutes. Un vrai havre de paix!



Pour qui? Pour une journée ou un week-end, Le Baluchon propose une foule d'activités pour tous les goûts. La sportive sillonnera les 25 km de sentiers pédestres; l'aventurière participera à l'activité de géocaching, une chasse aux trésors à l'aide d'un récepteur GPS; la cavalière craquera pour une randonnée à cheval; et celle qui préfère une journée de détente pourra se faire dorloter au spa santé, à condition de réserver.

On termine la journée en buvant l'une des bières de la Nouvelle-France au charmant Bistro Éco Café; en se payant un souper gastronomique au restaurant, l'une des tables les plus réputées du Québec (où il est préférable de réserver); ou en dormant dans l'une des 90 chambres des quatre auberges. De nombreux forfaits sont offerts.

Où? Auberge Le Baluchon: 3550, chemin des Trembles, Saint-Paulin



SPORT ET PLEIN AIR MONTRÉAL ET MONTÉRÉGIE

Marche extrême

Cross-country nordique

C'est quoi? Chinook Adventure, une entreprise spécialisée dans les sports de plein air, est l'un des précurseurs de la marche nordique au Québec. Inspirée du ski de fond, la marche nordique est une activité physique complète qui sollicite autant le bas du corps que le haut. Le cross-country nordique, d'une durée de 2 h 15, est un entraînement par intervalles qui combine la marche nordique à des exercices musculaires diversifiés. Les entraîneurs sont qualifiés et toujours de bonne humeur!

Pour qui? Toutes celles qui adorent se retrouver en plein air, qui recherchent un entraînement plus intense et un défi supplémentaire et qui aiment s'exercer en groupe. Comme le cross-country demande un effort supplémentaire à celui exigé par la marche nordique, il vaut mieux être en bonne condition physique. Mais pas besoin d'être une experte de ce sport: les entraîneurs se chargent de vous enseigner les rudiments.

Où? Sur le mont Royal les 7 et 21 novembre, et au mont Saint-Bruno les 14 novembre et 5 décembre. Bâtons inclus. Réservations et informations: 514 456-8379, 450 252-7244 ou www.chinookaventure.com