



présente

En collaboration avec
espaces



FESTIVAL PLEIN AIR ET VOYAGE



PROGRAMME

QUÉBEC

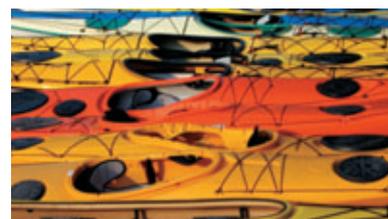
28 au 30 mai 2010

Découvrez le **QUÉBEC EN MODE PLEIN AIR!**
Plus de **60** exposants et **115** Ateliers

Activités spéciales | Structures interactives | Démonstrations | Essais

ENTRÉE GRATUITE

FESTIVALPLEINAIR.CA



leSoleil

cyberpresse.ca



Le plein air à son meilleur!

✓ 100% naturel ✓ Bonne source d'oméga-3 ✓ Sans gras trans ✓ Sans agents de conservation



Vous méritez ce qu'il y a de mieux!

www.fontainesante.com



Photo : SEPAQ

L'ÉQUIPE DU FESTIVAL

Direction : **Stéphane Corbeil**

Administration : **Rose Allard**

Communications et marketing :
Anne-Marie Braconnier

Logistique et coordination :
Karine Hurtubise

Adjoint à la logistique :
Jonathan Marcotte

Adjoint aux bénévoles :
Étienne Gravel

Programmation : **Valérie Morel**

Adjointe à la programmation :
Marie-Michèle Ross

Ventes : **Pier-Olivier Guimond,**
Michel Desforges, Diane Ménard

Graphisme : **Empreinte numérique**

Impression : **Norecob inc.**

Le Festival plein air et voyage est un événement du

G R O U P E

E S P A C E S

festivalpleinair.ca

514-277-3477 poste 21 /
infofpa@espaces.qc.ca

911 Jean-Talon Est, bureau 205
Montréal (Québec) H2R 1V5

Ce programme a été imprimé
à 350 000 exemplaires.

DÉCOUVREZ VOTRE ESPACE NATURE !

Pour la première fois cette année, le Festival plein air et voyage débarque à Québec sur le site extraordinaire de la baie de Beauport! Beau temps mauvais temps, voilà maintenant neuf ans que des milliers d'amateurs d'activités de plein air et de voyages se donnent rendez-vous chaque printemps pour la version montréalaise de cet événement. Avec cette nouvelle édition "Québec", le festival reste fidèle à sa mission de départ : proposer aux visiteurs un événement où dominent les découvertes, les essais et les rencontres avec des professionnels inspirants et passionnants.

Reconnu pour la richesse et la diversité de sa programmation, le festival nous mène aux quatre coins du Québec pour y découvrir des activités de plein air exceptionnelles, des grands classiques aux nouveautés enivrantes. Assistez à l'un des 115 ateliers offerts par des pros. Touchez, essayez et comparez de nombreux équipements de plein air. Discutez avec plus de 60 exposants qui présentent destinations, équipements et services. É lancez-vous du haut d'une tyrolienne, essayez des embarcations nautiques, sautez dans le vide sans vous blesser, testez votre agilité sur le mur de blocs ou faites monter votre adrénaline dans les zones trial et *North Shore*! Loin du béton et des néons, le festival est conçu par et pour des gens de plein air!

Si vous habitez la grande région de Québec, réservez votre week-end du 28 au 30 mai pour goûter à tout ce que le domaine du plein air et du voyage a de meilleur!

Stéphane Corbeil

Directeur du festival et Président du Groupe Espaces

Je blogue
avec des pros

J'achète
mon premier kayak

Je suis
les bons conseils

Je randonne
sur les plus beaux sentiers

espaces.ca



plein air ▲ voyages ▲ découvertes

MISE EN LIGNE DU PLUS IMPORTANT SITE PLEIN AIR AU QUÉBEC **LE 20 MAI 2010**

Vous n'avez jamais mis les pieds sur un voilier ?

**Quand vous serez prêt pour
un tout nouveau défi, on enseigne
la voile le jour sur le fleuve...**

L'apprentissage rapide et sécuritaire est assuré grâce à nos voiliers hautement performants et notre enseignement personnalisé des techniques de voile. Débutant ? Notre spécialité !
Visitez www.rendezvous-charlevoix.com pour en savoir plus sur cette aventure sportive unique.

Rendez  vous 
Charlevoix

École de voile de jour
418 665-9898
bienvenue@rendezvous-charlevoix.com
Port de refuge de Cap-à-l'Aigle

QUOI FAIRE AU FESTIVAL?

EN TOUT TEMPS (Consultez le plan p.15)

- Airbag
- Murs de blocs
- Tour d'escalade
- Parcours de vélo North Shore
- Tyrolienne ATMOSPHERE
- Visite du voilier Rendez-vous Charlevoix
- Kayak mécanique SAIL

ACTIVITÉS SPÉCIALES

29 mai - Rallye Dating rencontresportive.com
30 mai - Compétition Rados Écolos

VENDREDI

Quoi ?	Où
15 h Aliments légers et facile à transporter	Chapiteau Toques du plein air Fontaine Santé
15 h 30 Type eau calme ou eau vive?	Chapiteau Ateliers nautiques SAIL
Lire le temps et prédire la météo	Chapiteau Ateliers multiactivités ESPACES
Surfer la Côte-Nord et la Côte Est américaine	Chapiteau Ateliers tendances émergentes
Pérou: Au-delà du Camino Inca	Chapiteau Conférences voyages Le Soleil/Cyberpresse
16 h Cuisine en plein air	Chapiteau Toques du plein air Fontaine Santé
16 h 30 Choisir son kayak de mer	Chapiteau Ateliers nautiques SAIL
ABC de la photographie en plein air	Chapiteau Ateliers multiactivités ESPACES
Connaissez-vous le Stand-Up Paddleboard?	Chapiteau Ateliers tendances émergentes
Patagonie	Chapiteau Conférences voyages Le Soleil/Cyberpresse
17 h Alimentation sportive	Chapiteau Toques du plein air Fontaine Santé
17 h 30 Europe vélo et rando	Chapiteau Conférences voyages Le Soleil/Cyberpresse
Initiation au Stand-Up Paddleboard	Chapiteau Cours nautiques
Découverte canot-camping	Chapiteau Ateliers nautiques SAIL
Voyager avec son chien	Zone canine
Vous êtes loin du 911? Ô secours!	Chapiteau Ateliers multiactivités ESPACES
18 h Cardio-Poussette	Kiosque Cardio Plein-air
Lunch et collations	Chapiteau Toques du plein air Fontaine Santé
18 h 30 Parcs de l'Ouest américain	Chapiteau Conférences voyages Le Soleil/Cyberpresse

SAMEDI

Quoi ?	Où
10h Essais de Kite-surf	École de kite
Rallye dating rencontresportive.com	Site du Rallye dating
Qualifications compétition de blocs	Site murs de blocs
Course amicale de Canicross et cani-marche	Zone canine
10 h 30 Camp des jeunes aventuriers Départ	Chapiteau du CJA
Kayak de mer Initiation	Chapiteau Cours nautiques
Choisir son kayak de mer	Chapiteau Ateliers nautiques SAIL
ABC de la photographie en plein air	Chapiteau Ateliers multiactivités ESPACES
Voyagez pour la cause	Chapiteau Conférences voyages Le Soleil/Cyberpresse
11 h Petits chefs en plein air	Chapiteau Premiers pas dans la nature
Aliments légers et faciles à transporter	Chapiteau Toques du plein air Fontaine Santé
11 h 30 Démonstrations bmx	Site du Airbag
Type eau calme ou eau vive?	Chapiteau Ateliers nautiques SAIL
Asie du Sud-Est	Chapiteau Conférences voyages Le Soleil/Cyberpresse
Vous êtes loin du 911? Ô secours!	Chapiteau Ateliers multiactivités ESPACES
Le Canicross	Zone canine
La moitié des roues: le double du plaisir	Chapiteau Ateliers tendances émergentes
12 h Essais de Kite-surf	École de kite
Alimentation sportive	Chapiteau Toques du plein air Fontaine Santé
Boussole et trésor caché	Chapiteau Premiers pas dans la nature
12 h 30 Cours d'esquimautage	Chapiteau Cours nautiques
Lire le temps et prédire la météo	Chapiteau Ateliers multiactivités ESPACES
Découverte du canot-camping	Chapiteau Ateliers nautiques SAIL
Surfer la Côte Nord et la Côte Est américaine	Chapiteau Ateliers tendances émergentes
Démonstrations de trial	Zone Trial
Pérou: Au-delà du Camino Inca	Chapiteau Conférences voyages Le Soleil/Cyberpresse
13h À vos outils, apprentis mécanos!	Chapiteau Premiers pas dans la nature
Cadio-Poussette	Kiosque Cardio Plein air
Introduction au T-Touch	Zone canine
La cuisine en plein air	Chapiteau Toques du plein air Fontaine Santé
13 h 30 Kayak de mer Sauvetage	Chapiteau Cours nautiques
Choisir son kayak de mer	Chapiteau Ateliers nautiques SAIL
ABC d'un voyage écoresponsable	Chapiteau Ateliers multiactivités ESPACES
Connaissez-vous le Stand-Up Paddleboard?	Chapiteau Ateliers tendances émergentes
Qualifications compétition de blocs	Site du mur de blocs
Patagonie	Chapiteau Conférences voyages Le Soleil/Cyberpresse
14h Monter la tente, ça vous tente?	Chapiteau Premiers pas dans la nature
Camp des jeunes aventuriers Départ	Chapiteau du CJA
Aliments légers et faciles à transporter	Chapiteau Toques du plein air Fontaine Santé
14 h 30 Démonstration bmx	Site du Airbag
Vous êtes loin du 911? Ô secours!	Chapiteau Ateliers multiactivités ESPACES
Comportement: Le Third Way	Zone canine
Trek en haute altitude	Chapiteau Conférences voyages Le Soleil/Cyberpresse
Type eau calme ou eau vive?	Chapiteau Ateliers nautiques SAIL

SAMEDI (suite)

Quoi ?	Où
15 h Petits bobos vite soignés	Chapiteau Premiers pas dans la nature
Alimentation sportive	Chapiteau Toques du plein air Fontaine Santé
Cardio-Musculation	Kiosque Cardio Plein air
15 h 30 Initiation au Stand-Up Paddleboard	Chapiteau Cours nautiques
Découverte du canot-camping	Chapiteau Ateliers nautiques SAIL
Surfer la Côte Nord et la Côte Est américaine	Chapiteau Ateliers tendances émergentes
Compétition de vitesse sur la tour d'escalade	Site de la tour d'escalade
Rouler dans l'Ouest américain	Chapiteau Conférences voyages Le Soleil/Cyberpresse
16 h Finale de la compétition de mur de blocs	Site du mur de blocs
Démonstrations de trial	Zone Trial
Sac à dos de tortue	Chapiteau Premiers pas dans la nature
Freestyle et clicker	Zone canine
Lunch et collations	Chapiteau Toques du plein air Fontaine Santé
16h30 Habillement en plein air	Chapiteau Ateliers multiactivités ESPACES
Splendeurs de l'Himalaya népalais	Chapiteau Conférences voyages Le Soleil/Cyberpresse
17 h Petits chefs en plein air	Chapiteau Premiers pas dans la nature
La cuisine en plein air	Chapiteau Toques du plein air Fontaine Santé
17 h 30 Plaisirs du canot de rivière	Chapiteau Ateliers nautiques SAIL
Bon chien	Zone canine
Costa Rica	Chapiteau Conférences voyages Le Soleil/Cyberpresse
18 h Lunch et collations	Chapiteau Toques du plein air Fontaine Santé
19 h Voyager avec son chien	Zone canine

DIMANCHE

Quoi ?	Où
10 h Compétition Rados Écolos Construction	Site de construction des Rados Écolos
Essais de Kite-surf	École de Kite-surf
Marche au profit des chiens de la SPA de Québec	Zone canine
Qualifications compétition de blocs	Site murs de blocs
10 h 30 Camp des jeunes aventuriers Départ	Chapiteau du CJA
Kayak de mer Initiation	Chapiteau Cours nautiques
Choisir son kayak de mer	Chapiteau Ateliers nautiques SAIL
ABC de la photographie en plein air	Chapiteau Ateliers multiactivités ESPACES
Rouler dans l'Ouest américain	Chapiteau Conférences voyages Le Soleil/Cyberpresse
11 h Petits chefs en plein air	Chapiteau Premiers pas dans la nature
La cuisine en plein air	Chapiteau Toques du plein air Fontaine Santé
Les effets du stress chez le chien	Zone canine
11 h 30 Démonstrations bmx	Site du Airbag
Découverte canot-camping	Chapiteau Ateliers nautiques SAIL
Vous êtes loin du 911? Ô secours!	Chapiteau Ateliers multiactivités ESPACES
Surfer la Côte Nord et la Côte Est américaine	Chapiteau Ateliers tendances émergentes
Costa Rica	Chapiteau Conférences voyages Le Soleil/Cyberpresse
12 h Essais de Kite-surf	École de Kite-surf
Boussole et trésor caché	Chapiteau Premiers pas dans la nature
Pique-nique Sortiedechiens.com	Zone canine
Aliments légers et faciles à transporter	Chapiteau Toques du plein air Fontaine Santé
12 h 30 Démonstrations de trial	Zone Trial
Type eau calme ou eau vive?	Chapiteau Ateliers nautiques SAIL
Lire le temps et prédire la météo	Chapiteau Ateliers multiactivités ESPACES
Connaissez-vous le Stand-Up Paddleboard?	Chapiteau Ateliers tendances émergentes
Cours d'esquimautage	Chapiteau Cours nautiques
Asie du Sud-Est	Chapiteau Conférences voyages Le Soleil/Cyberpresse
13 h Alimentation sportive	Chapiteau Toques du plein air Fontaine Santé
Cardio-Poussette	Kiosque Cardio Plein air
À vos outils, apprentis mécanos!	Chapiteau Premiers pas dans la nature
13 h 30 Kayak de mer Sauvetage	Chapiteau Cours nautiques
Choisir son kayak de mer	Chapiteau Ateliers nautiques SAIL
ABC d'un voyage écoresponsable	Chapiteau Ateliers multiactivités ESPACES
Vous êtes loin du 911? Ô secours!	Chapiteau Ateliers multiactivités ESPACES
La moitié des roues: le double du plaisir	Chapiteau Ateliers tendances émergentes
Compétition Rados Écolos Vote du public	Site de construction des Rados Écolos
Qualification compétition de blocs	Site murs de blocs
Splendeurs de l'Himalaya Népalais	Chapiteau Conférences voyages Le Soleil/Cyberpresse
Zoothérapie	Zone canine
14 h Aliments légers et faciles à transporter	Chapiteau Toques du plein air Fontaine Santé
Camp des jeunes aventuriers Départ	Chapiteau du CJA
Monter la tente, ça vous tente?	Chapiteau Premiers pas dans la nature
Compétition Rados Écolos Parade	Mail principal
Lunch et collations	Chapiteau Toques du plein air Fontaine Santé
14 h 30 Initiation au Stand-Up Paddleboard	Chapiteau Cours nautiques
Démonstrations bmx	Site du Airbag
Mon premier 5000 mètres	Chapiteau Ateliers multiactivités ESPACES
Découverte canot-camping	Chapiteau Ateliers multiactivités ESPACES
Compétition Rados Écolos Course	Baie de Beauport
Parcs de l'Ouest américain	Chapiteau Conférences voyages Le Soleil/Cyberpresse
15h Petits bobos vite soignés	Chapiteau Premiers pas dans la nature
Cardio-Musculation	Kiosque Cardio Plein air
La cuisine en plein air	Chapiteau Toques du plein air Fontaine Santé
Le clicker	Zone canine
15 h 30 Compétition de vitesse	Site du mur d'escalade
Type eau calme ou eau vive?	Chapiteau Ateliers nautiques SAIL
Europe vélo et rando	Chapiteau Conférences voyages Le Soleil/Cyberpresse
16 h Sac à dos de tortue	Chapiteau Premiers pas dans la nature
Finale compétition de blocs	Site murs de blocs
Démonstrations de trial	Zone Trial

FAITES MONTER VOTRE



Présenté par



KAYAK MÉCANIQUE

■ Du kayak à haute adrénaline! Venez tester votre endurance et votre habileté sur notre kayak mécanique fait avec la base d'un taureau mécanique. De R1 à R5 et plus, plus, plus!

Activité gratuite. 16 ans et plus. Hauteur minimum requise vérifiée sur place.

MURS DE BLOCS

■ Venez essayer l'escalade de blocs sur le transformeur mobile Délire à quatre faces. Des dizaines de solutions de grimpe à résoudre ou simplement pour le plaisir de s'agripper!

Animation et sécurité par



Activité gratuite. Grimpe libre en tout temps.

■ **Compétition d'escalade de blocs** : Deux rondes de qualifications suivies d'une finale le samedi et le dimanche. Ouvert à tous, venez mettre vos compétences de grimpeurs libres à l'épreuve.

Samedi et dimanche

1^{re} qualification | 10 h

2^e qualification | 13 h 30

Finale | 16 h

■ 400 \$ de prix à gagner sous forme de certificats-cadeaux pour le **Centre d'escalade Délire**. Également, prix de participation pour les familles.

Présentés par



DÉMONSTRATIONS DE TRIAL

■ Voyez à l'œuvre l'un des meilleurs trialistes au monde. Le festival accueillera en primeur l'un des athlètes des Championnats du monde de vélo de montagne et trial UCI. Vous découvrirez ce sport spectaculaire où le participant doit grimper à vélo diverses zones d'obstacles et modules sans mettre le pied à terre. Vous serez impressionnés par son équilibre, son habileté et son agilité.

Démonstrations d'une durée de 30 minutes.

S | 12 h 30, 16 h D | 12 h 30, 16 h

TOUR D'ESCALADE

■ Pour du plaisir à sept mètres de hauteur!

Grimpe libre en tout temps. Activité gratuite.

Démonstrations de grimpe par l'équipe de l'École d'escalade l'Ascension

Compétition de vitesse :

S | 15 h 30 D | 15 h 30

Inscriptions sur place la journée même au kiosque d'AdventureX

Structure par



Photo : Victor Diaz Lamisch

E ADRÉNALINE!

PARCOURS DE VÉLO NORTH SHORE

Présenté par

 Mont-Sainte-Anne

- Venez faire l'essai du parcours de vélo North Shore Mont-Sainte-Anne pour tester votre agilité sur deux roues. Passez au-dessus des obstacles et passerelles sans lâcher le guidon!

Accessible pour tous les niveaux de cyclistes. Vélos et casques fournis. *Moins de 18 ans : autorisation obligatoire des parents. Inscription au kiosque de Mont-Sainte-Anne.

TYROLIENNE ATMOSPHERE


 ATMOSPHERE
 SPORTS - PLEIN AIR

En collaboration avec



- Près de 100 mètres de sensation fortes à sept mètres dans les airs... survolez le festival en toute sécurité!

Activité gratuite. Inscriptions sur le site même. Hauteur sécuritaire minimum requise vérifiée sur place.

Structure par



LE SEUL ET UNIQUE AIRBAG

- Venez vivre l'expérience du saut libre et atterrissez dans le « airbag », un coussin gonflable géant. Assistez aussi à des spectacles de pros du BMX qui n'ont pas froid aux yeux et qui nous montreront leurs prouesses en sauts sur rampe avec atterrissages sur le airbag.

Activité avec frais : 2 \$ pour un saut ou 5 \$ pour trois sauts.

	Vendredi	Samedi	Dimanche
DÉMONSTRATIONS BMX		11 h 30 14 h 30	11 h 30 14 h 30

Animé par



Équipé pour prendre l'air

Venez découvrir
nos nouvelles collections
de vêtements et d'équipements
printemps-été 2010

Columbia

Marmot



KEEN



CAMELBAK

Black Diamond



Photo: Mountain Hardwear, Kevin Winick

Pour connaître l'adresse de nos magasins...
atmospherepleinair.ca

LES PROS VOUS OFFR

ATELIERS NAUTIQUES SAIL

Présentés par **SAIL**

■ Type eau calme ou eau vive ?

Les différences entre l'eau calme et l'eau vive, le choix des embarcations et présentations de différents lieux de pratique.

Animé par les spécialistes de **SAIL**

V | 15 h 30 S | 11 h 30, 14 h 30
D | 12 h 30, 15 h 30

■ Choisir son kayak de mer et ses accessoires

Les formes, les longueurs, les accessoires... Tout ce que vous devez savoir pour faire un choix éclairé lors de l'achat d'un kayak de mer.

Animé par les spécialistes de **SAIL**

V | 16 h 30 S | 10 h 30, 13 h 30
D | 10 h 30, 13 h 30

■ Plaisirs du canot de rivière

Que ce soit pour une journée ou une expédition d'un mois, venez découvrir les différents types de canots et d'équipements, les nombreuses rivières à pagayer au Québec, les avantages de la pratique du canot au sein d'un club et notre rôle sur la préservation des rivières.

Animé par **Maikan Aventure**

S | 17 h 30

■ Découverte canot-camping

En solo ou en famille, le canot-camping permet de découvrir des lieux sauvages. Comment préparer ses sorties pour des excursions sans pépin!

V | 17 h 30 S | 12 h 30, 15 h 30
D | 11 h 30, 14 h 30



Venez en vélo, seul ou en famille! Le Pentathlon des neiges vous propose son vestiaire vélo.

Le cadenas humain est certainement le plus sûr lorsqu'il s'agit de garder votre précieux vélo pendant que vous visitez tranquillement le festival. L'équipe du Pentathlon des neiges de la Vie Sportive vous offre un service d'entreposage dans un vestiaire gardé, sécuritaire et sans contact.

Coût : 4\$

Les ateliers sont présentés sous les chapiteaux du même nom que l'atelier mentionné.

Durée maximum de 45 minutes.

Légende des horaires :

V | Vendredi S | Samedi D | Dimanche

ATELIERS VÉLOS

Horaires disponibles sur le site internet du festival ou directement sur place au chapiteau des ateliers vélos.

■ Mécanique 101

Il faut bien débiter quelque part... Une simple crevaillon : trouver la source, la réparer, réinstaller les roues avant et arrière, etc.

■ Positionnement du vélo

Les mesures de base pour choisir la bonne taille de cadre, explications des modifications à effectuer pour un positionnement efficace et confortable.

■ Finetuning du vélo

Comment effectuer un ajustement parfait de vos freins et vitesses.

■ Choisir le bon vélo pour le bon usage

Comment choisir entre un vélo de montagne, hybride, cyclotourisme et cyclosporitif.

■ Préparation au cyclotourisme

Les voyages à vélo nous permettent de découvrir notre environnement à un rythme parfait. Comment se préparer pour la première fois à un voyage en mode cyclotourisme : préparation du vélo, de l'équipement et du choix du matériel minimum à emporter.



Photo : SEPAC

ATELIERS MULTIACTIVITÉS

Présentés par **espaces**

■ ABC de la photographie en plein air

Les différents aspects de la photographie de nature et d'action. Des techniques, des trucs et l'équipement utilisé pour produire les meilleures images à chaque occasion. Les meilleurs moments pour faire des images. Vous ne partirez plus jamais sans votre appareil!

V | 16 h 30 S | 10 h 30 D | 10 h 30

■ Lire le temps et prédire la météo : ce n'est pas sorcier!

La météo influence nos activités de plein air nautiques et terrestres. Apprenez quelques bases pour vous aider à prédire le temps à partir des signes météorologiques.

Animé par **Yvan Dumais, Rendez-Vous Charlevoix**

V | 15 h 30 S | 12 h 30 D | 12 h 30

■ Vous êtes loin du 911 ? Ô secours!

Apprenez quelques notions du secourisme en région éloignée, les blessures les plus fréquentes et des moyens de prévention y correspondant. Faites même partie de la simulation qui suivra l'atelier. À vous de jouer la comédie!

Animé par les **étudiants du baccalauréat en plein air et tourisme d'aventure** de l'UQAC

V | 17 h 30 S | 11 h 30, 14 h 30
D | 11 h 30, 13 h 30

■ Habillement en plein air

Initiez-vous aux différents tissus techniques employés dans l'industrie des vêtements techniques en plein air et les meilleures utilisations de ces derniers. L'atelier traitera aussi de la manière efficace d'utiliser ces tissus dans un système multicouche.

Animé par les **étudiants du baccalauréat en plein air et tourisme d'aventure** de l'UQAC.

Vêtements de la démonstration fournis par **Chlorophylle**

S | 16 h 30

■ Mon premier 5000 mètres

Comment se préparer à sa première expédition de haute montagne ? Trucs et astuces de pro.

Animation par un **guide de haute montagne Karavaniers**

D | 14 h 30 à 16 h

■ ABC d'un voyage écoresponsable

Voyager tout en préservant l'environnement, les populations et l'économie des pays visités? Emportez dans votre bagage des informations et conseils pratiques. Choisir une destination, un itinéraire, un moyen de transport et un hébergement responsable. Les comportements à privilégier pour devenir un voyageur engagé qui découvre autrement le monde!

Animé par les **étudiants en Tourisme du Cégep de St-Félicien**

D | 13 h 30

ENT LEURS CONSEILS

PREMIERS PAS DANS LA NATURE

Présentés et animés par



■ Petits chefs en plein air

Le carburant d'une journée réussie! Vos enfants apprendront à bien préparer les réserves d'eau, les repas de la journée ainsi que le matériel nécessaire pour la filtration, la cuisson et la dégustation en plein air.

S | 11 h, 17 h D | 11 h

■ Petits bobos vite soignés

Comment guérir les petites blessures telles que les égratignures, coupures mineures, piqûres et ampoules? Quel matériel est nécessaire dans une bonne trousse de secours? Car le docteur n'est pas toujours présent!

S | 15 h D | 15 h

■ Monter la tente, ça vous tente?

Ah, dormir sous les étoiles... Bien se préparer en fonction d'une sortie de camping. Le choix de la tente et du matériel nécessaire est essentiel. Concours de montage de tente: qui seront les plus rapides?

S | 14 h D | 14 h

■ À vos outils, apprentis mécanos!

Vélo bien ajusté, plaisir décuplé! Un vélo en bon état est de mise afin d'éviter les accidents et profiter au maximum des randonnées. Les plus débrouillards auront même la chance d'apprendre à réparer eux-mêmes leur chambre à air en cas de crevaison!

S | 13 h D | 13 h

■ Sac à dos de tortue

Après le sac d'école, c'est le temps d'enfiler son sac à dos pour faire du plein air et apprendre les différences entre un sac d'écolier, de randonnée et de voyage. Au moyen de jeux amusants, ils verront comment bien le remplir et l'ajuster.

S | 16 h D | 16 h

■ Boussole et trésor caché

Ne perdez plus le Nord! Vos enfants apprendront à se localiser dans leur environnement, que ce soit la ville ou la forêt dense. Triangulation, lecture de carte et utilisation de boussoles les prépareront à bien retrouver leur chemin. Avis aux aventuriers: la chasse pour trouver le trésor du capitaine Raoul sera l'épreuve ultime...

S | 12 h D | 12 h

Pour les enfants de 5 à 12 ans.
Durée maximum de 30 minutes.
15 places par atelier.



Photo: Victor Diaz Lamisch

ESSAIS DE KITE-SURF

L'essayer, c'est adopter! Tentez l'expérience du kite-surf sur le site même du festival avec des pros. Familiarisation avec l'équipement et essais.

Activité gratuite. Sessions de 2 heures, 6 personnes par groupe maximum.

S | 10 h, 12 h D | 10 h, 12 h

Premier arrivé, premier servi!

Offerts par



Photo: SEPAQ

ATELIERS DES TENDANCES ÉMERGENTES

■ La moitié des roues : le double du plaisir

Le monocycle a connu ces dernières années une évolution fulgurante grâce à l'émergence de plusieurs disciplines sportives ou athlétiques: monocycles de montagne, Distance, Trial, Freestyle, Street et même le hockey et le Basket! Devenez un accro de nouvelles sensations roulantes.

Animé par **Benoît Gonville Damme, Montréal**

S | 11 h 30 D | 13 h 30

■ Surfer la Côte-Nord et la Côte-Est américaine!

Venez en apprendre plus sur l'équipement utilisé, les dangers potentiels et les techniques. Vous réaliserez qu'il n'est pas nécessaire d'aller bien loin pour surfer.

Animé par **Dominic Allard, Southbird**

V | 15 h 30 S | 12 h 30, 15h30 D | 11 h 30

■ Connaissez-vous le Stand-Up Paddleboard (SUP)?

Présentation de l'équipement de base de cette discipline qui commence à faire jaser ici. Découvrez ce sport qui se pratique autant en eau calme, en eau vive ou sur l'océan. Au Québec, à Montréal: où peut-on se consacrer à cette nouvelle pratique?

Animé par **Pat Lacroix, Poplandz**

V | 16 h 30 S | 13 h 30 D | 12 h 30

POUR CEUX QUI VEUL

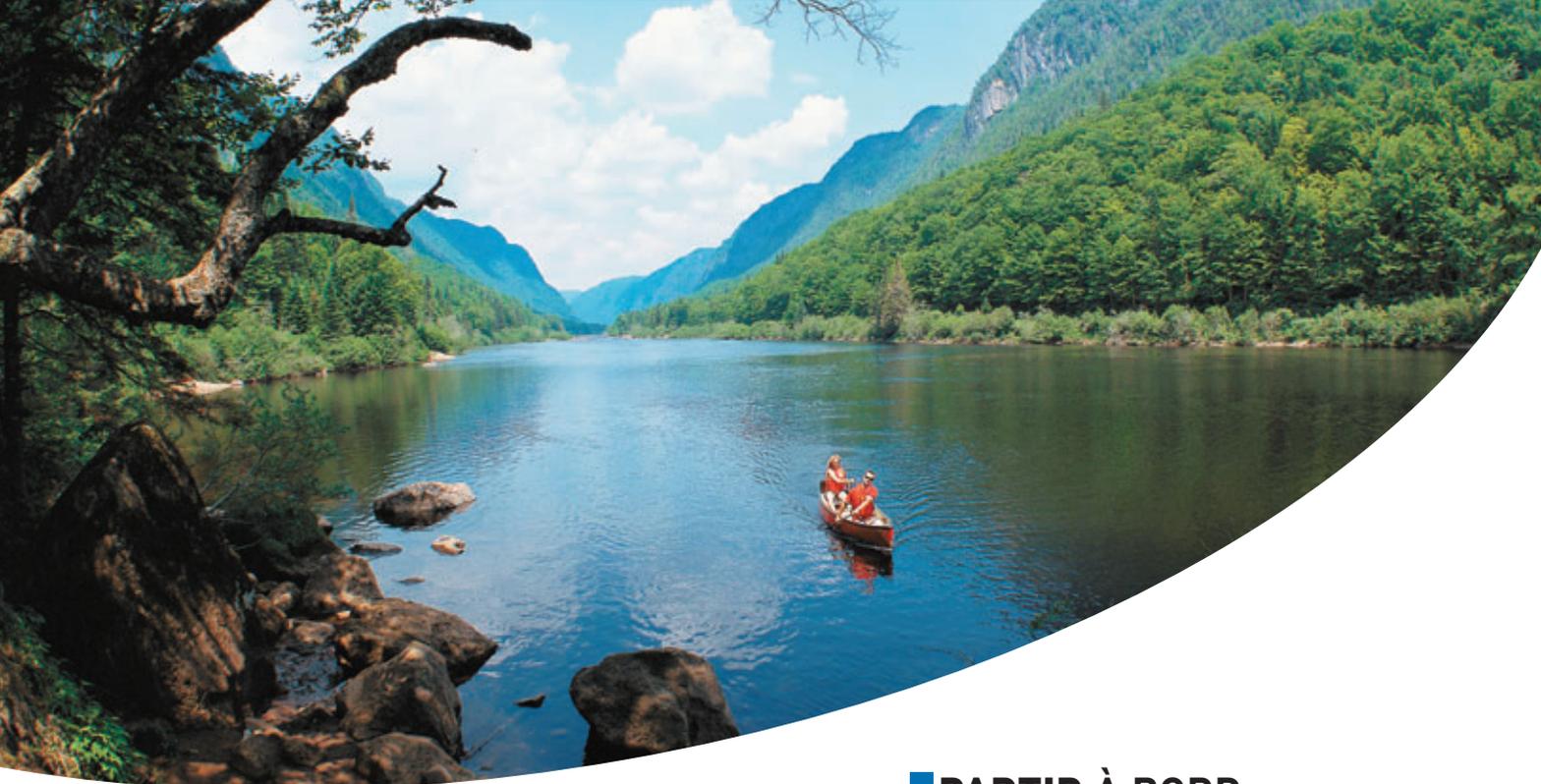


Photo : SEPAQ

COURS NAUTIQUES

- Prenez la pagaie du bon côté et apprenez les bases de la pratique du kayak de mer, du kayak d'eau vive ou du « Stand-Up Paddleboard », guidé par des instructeurs qualifiés.

Prix : 45 \$ pour une formation de deux heures.

Inscription : www.festivalpleinair.ca (514) 277-3477 #34 ou directement à l'accueil s'il reste des places.

Consultation de la FICHE TECHNIQUE recommandée sur espaces.qc.ca

Les embarcations et le matériel de sécurité sont fournis par



	V	S	D
Kayak de mer Initiation Donnés par Kayak Aventure Monde		10 h 30	10 h 30
Kayak de mer Sauvetage Donnés par Kayak Aventure Monde		13 h 30	13 h 30
Kayak d'eau vive Esquimautage Donnés par Maikan Aventure		16 h 30	12 h 30
Initiation au Stand-Up Paddleboard Donnés par Poplandz	17 h 30	15 h 30	14 h 30

PARTIR À BORD D'UN VOILIER

Animation par

Rendez-vous



- Visitez un voilier de l'école Rendez-Vous Charlevoix. Montez à bord et prenez quelques minutes pour vous imaginer cet été sur le fleuve Saint-Laurent, le vent dans les voiles, l'eau salée sur le visage, au bruit des vagues qui déferlent.

Activité gratuite et ouverte en continu durant le festival. Participation au tirage d'une semaine de voile, hébergement inclus!



ENT PASSER À L'EAU!

COMPÉTITION AMICALE DE RADOS ÉCOLOS

Dimanche 30 mai

- Formez votre équipe entre amis, famille ou collègues, et passez une journée excitante hors du commun!

Construisez une embarcation non-motorisée à partir de matériaux recyclés.

Assemblez ce futur radeau sur le site du festival devant le public.

Paradez ensuite vers le lieu de la mise à l'eau de la course.

Faites flotter votre embarcation avec un capitaine et au moins un matelot à bord.

Le public pourra voter pour son embarcation favorite. Les déguisements sont fortement encouragés par la foule. Entraide, créativité et ingéniosité sont au rendez-vous!

Horaire

10 h 00	Ouverture du site et début de la construction
13 h 00	Fin de la construction et début du ménage des paddocks
13 h 30	Fin de la période de ménage, dîner et vote du public
14 h 00	Parade des embarcations vers le site de départ de la course
14 h 30 à 15 h 30	Course et remise des prix



Photos : Victor Diaz Lamisch

Préinscription et fiche technique : www.festivalpleinair.ca | 514-277- 3477 poste 34
Prix d'inscription par équipe : 25 \$



ZONE CANINE

Présentée par



En collaboration avec



Animal

DÉCOUVREZ POURQUOI VOTRE CHIEN EST VOTRE MEILLEUR COMPAGNON !

Nouvelles tendances et approches du milieu canin. Ateliers, animations, course de canicross et plus !

Toutes les activités sont présentées sous les chapiteaux de la Zone Canine.

Durée des activités variable.

Légende des horaires :

S | Samedi D | Dimanche.

Info préfestival : www.sortiedechien.com

ACTIVITÉS EN CONTINU

- Roue chanceuse **Mondou**
- Démonstration et essai d'un **circuit d'agilité**
- Invités à rencontrer au kiosque **Sortiedechien.com**

ACTIVITÉS SPÉCIALES

- **MARCHE AU PROFIT DES CHIENS DE LA SPA DE QUÉBEC**
D | 10 h
- **COURSE AMICALE DE CANICROSS ET CANI-MARCHE**
Avant et après course animée par **Angelica Kozak** de **Kinovie**.
Inscription et réchauffements dès 10h
S | 10 h
- **PIQUE-NIQUE SORTIEDECHIEN.COM**
Faites de belles rencontres à notre pique-nique annuel.
D | 12 h

ATELIERS

- **VOYAGER AVEC SON CHIEN.** Les meilleurs trucs et astuces par **Sortiedechien.com**.
V | 17 h 30 S | 19 h

- **LE CANICROSS.** Un tour d'horizon complet sur la pratique de ce sport en tandem avec son chien. Présenté par **LUDOVIC COULAUX** (photo) spécialiste en Cani-VTT (bikejoering), Cani-trottinette, Ski-joering et champion mondial de Cani-Cart. Démonstration de bikejoering.
S | 11 h 30



- **INTRODUCTION AU T-TOUCH.** Une technique de toucher basée sur le respect et la coopération entre l'animal et son propriétaire. Expérimentation des maîtres sur leur chien avec **Maryse Perreault**.
S | 13 h

- **COMPORTEMENT :** Le Third Way. Une technique participative pour un chien calme et heureux avec **Andréanne Lanoue**.
S | 14 h 30

- **FREESTYLE ET CLICKER.** Découvrez ce sport canin créatif avec Coeur Canin. Apprenez comment faire équipe avec votre chien pour lui inculquer jeux et trucs.
S | 16

- **BON CHIEN!** **Zuzanna Kubica** de CoeurCanin répond à vos questions et vous donne des pistes pour améliorer le comportement de votre chien au quotidien.
S | 17 h 30

- **LES EFFETS DU STRESS, DE LA PEUR ET DE L'ANXIÉTÉ SUR L'ÉVOLUTION DES COMPORTEMENTS DE VOTRE CHIEN.** Présenté par le **Dr. Martin Godebout**, responsable du volet comportemental pour le Groupe Daubigny. Une rencontre privilégiée avec l'un des 3 vétérinaires comportementalistes au Québec.
D | 11 h 00

- **ZOOTHÉRAPIE.** Conférence et atelier expérimentiel, par **Georges-Henri Arenstein**, M.Ps., psychologue et zoothérapeute.
D | 13 h 30

- **LE CLICKER.** Atelier pratique pour affiner les commandements de base, par **Danielle Gauthier** de Varennes.
D | 15 h



LE CAMP DES JEUNES AVENTURIERS

UNE AVENTURE POUR LES 8-12 ANS

- 6 aventuriers accompagnent leur guide dans un parcours d'activités de découvertes plein air.

Au menu : escalade, activité canine et autres ! Les groupes de six sont composés selon leur âge et leurs intérêts.

Activité avec frais : 7 \$. Inscription et paiement sur place.

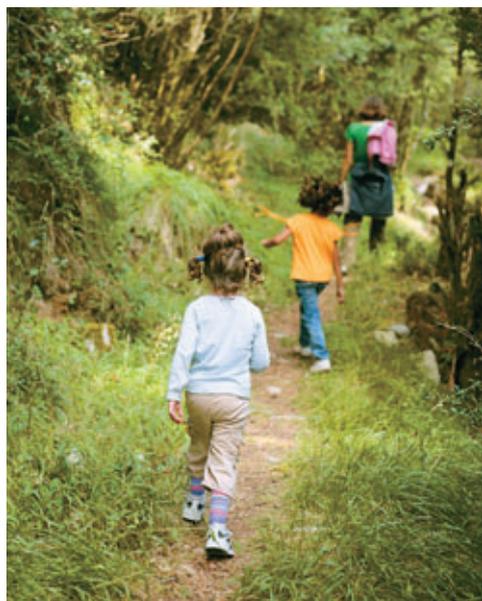
Période de deux heures.

S | 10 h 30 à 12 h 30, 14 h à 16 h

D | 10 h 30 à 12 h 30, 14 h à 16 h

Animé par

Avec la collaboration de



LES TOQUES DU PLEIN AIR

Présentées par



CUISINER EN PLEIN AIR : RIEN DE PLUS FACILE AVEC QUELQUES RECETTES SECRÈTES DANS SON SAC À DOS !

Les ateliers sont présentés sous le chapiteau du même nom.

Durée maximum de 45 minutes.

Légende des horaires :

V | Vendredi S | Samedi D | Dimanche

Aliments légers et faciles à transporter... C'est possible avec la déshydratation

Avez-vous pensé à déshydrater vos aliments lors de vos randonnées? Présentation de certains types de déshydrateurs plus des trucs pour fabriquer soi-même son propre appareil.

Animé par les étudiants du baccalauréat en Tourisme d'aventure de l'UQAC

V | 15 h S | 11 h, 14 h D | 12 h

La cuisine en plein air

Comment devenir un cordon bleu autour du feu? Quelques trucs et conseils pour non seulement « faire à manger », mais le faire bien et avec goût! Des recettes goûteuses et amusantes qui peuvent être préparées en plein air par les grands et les petits.

Animé par les étudiants du baccalauréat en Tourisme d'aventure de l'UQAC

V | 16 h S | 13 h, 17 h D | 11 h, 15 h

Alimentation sportive

Bien s'alimenter lorsqu'on fait du sport. Trucs pour avoir de l'énergie avant, pendant et après un effort. Que ce soit pour une simple randonnée ou un marathon.

V | 17 h S | 12 h, 15 h D | 13 h

Lunch et collation : de l'escapade à l'expédition

Découvrez des recettes simples, succulentes et énergisantes pour vos lunches et vos collations, pour vous et votre famille en toute occasion.

V | 18 h S | 16 h, 18 h D | 14 h



Photo : Victor Diaz Lamisch

GARDEZ LE CAP ET LA FORME !

5^E RALLYE DATING - SAMEDI 29 MAI

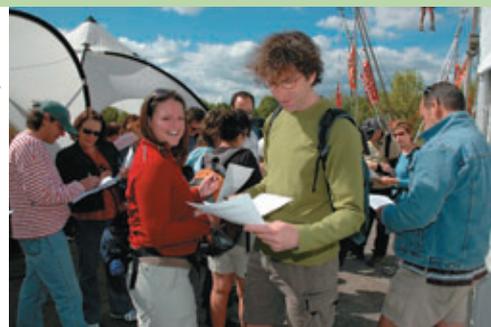
Un jeu de rencontres qui met non seulement votre physique à profit, mais aussi vos connaissances et votre finesse d'esprit, puisqu'il s'agit d'effectuer un parcours pédestre jalonné d'énigmes et d'épreuves amusantes. Activité ouverte à tous les célibataires en forme.

Organisé et animé par

Rencontre Sportive.com

Places limitées. Préinscription nécessaire sur www.rencontresportive.com

10 h	Accueil des participants et jeu de premier contact
10 h 30	Début du rallye
13 h à 15 h	Visite du festival sous forme de chasse aux trésors
15 h à 16 h	Cocktail et remise de prix



POUR FAIRE BATTRE VOTRE CŒUR À SON MEILLEUR !

Animé par



■ **CARDIO-MUSCULATION** Fervent de la nature désireux de se remettre en forme ? Faites un essai de conditionnement physique en plein air, par groupes de 10 à 15 personnes, incluant des étirements dynamiques, une période cardiovasculaire par intervalles, des exercices de musculation et de relaxation inspirée du tai-chi.
S | 15 h D | 15 h

■ **CARDIO-POUSSETTE**. Une session d'activités physiques pour les nouvelles mamans qui veulent se remettre en forme en compagnie de leur poupon... qu'elles poussent dans leur poussette.
V | 18 h S | 13 h D | 13 h

■ **Essais de 20 minutes** pour vous donner le goût! Rendez-vous sur place au kiosque Cardio Plein Air. Info préfestival : (450) 646-3699 ou 1-877-327-5530 www.cardiopleinair.ca

CONFÉRENCES VOYAGES



DÉCOUVRIR UN RÊVE... EN CHOISSANT SA PROCHAINE DESTINATION !

Les animations sont présentées sous le chapiteau des Conférences voyages.

Durée maximum de 45 minutes.

Légende des horaires :

V | Vendredi S | Samedi D | Dimanche

expéditions
MONDE Voyages
d'aventure en
petits groupes



Rando, vélo, trek, safari, découverte culturelle...



www.expeditionsmonde.com

1705 St-Denis, Montréal
H2X 3K4 / Tél. (514) 844-6364
info@expeditionsmonde.com

1 866 606-1721

permis du Québec

Présentées par

leSoleil

cyberpresse.ca

■ ASIE DU SUD-EST

La Thaïlande, le Vietnam et le Cambodge offrent l'occasion idéale de combiner culture et aventure avec des treks dans des régions où la culture et le mode de vie des minorités ethniques sont encore vivants.

Animée par **Expéditions Monde**

S | 11 h 30 D | 12 h 30

■ COSTA RICA

Parcourez le Costa Rica! Le parc national de Corcovado considéré par plusieurs comme étant l'une des biodiversités les plus intactes et intense de la planète! Les volcans d'Irazu, Arenal, Turrialba et le parc de Rincon de la Vieja.

Animée par **Éco plein air**

S | 17 h 30 D | 11 h 30

■ EUROPE VÉLO ET RANDO

L'Europe offre un éventail quasi infini de possibilités : charme, gastronomie, campagne, montagne, culture, vélo, randonnée, voile, péniche. Laquelle vous séduira ?

Animée par **Expéditions Monde**

V | 17 h 30

■ PARCS DE L'OUEST AMÉRICAIN : ZION, BRYCE ET GRAND CANYON

L'incroyable profondeur du parc du Grand Canyon, le spectaculaire façonnement de la terre rouge du parc de Bryce et les hauteurs du parc de Zion ne peuvent que provoquer l'émerveillement ultime ! Une façon de découvrir pleinement ces canyons : y marcher.

Animée par **Détour Nature**

V | 18 h 30 D | 14 h 30

■ PATAGONIE

Randonnée au bout du monde, pays magnifiques aux dimensions démesurées, l'Argentine et le Chili se partagent les plus hauts sommets d'Amérique latine. Laissez-vous envouter par des décors saisissants de grandeur et de pureté.

Animée par **Expéditions Monde**

V | 16 h 30 S | 13 h 30

■ PÉROU : AU-DELÀ DU CAMINO INCA

Incontournable le Machu Picchu ! Mais il y a aussi plus loin, ou plus haut, autres montagnes et vallées à explorer dans un Pérou peu connu ici.

Animée par **Karavaniens**

V | 15 h 30 S | 12 h 30

■ SPLENDEURS DE L'HIMALAYA NÉPALAIS

Il n'y a pas que les chemins classiques de l'Everest ou de l'Annapurna. Découvrez le Manaslu le Dhaulagiri, l'incroyable royaume interdit du Mustang... l'Everest aussi. Le tout par la vallée historique de Thame et celle de Gokyo.

Animée par **Karavaniens**

S | 16 h 30 D | 13 h 30

■ ROULEZ DANS L'OUEST AMÉRICAIN

Rouler à vélo sur l'asphalte parfait des routes offre des expériences inoubliables dans l'Ouest américain : des côtes de l'Oregon aux horizons sans limites de l'Utah, en passant par les vignobles de la Californie et les splendeurs du parc de Yellowstone.

Animée par **SUR LA ROUTE**

S | 15 h 30 D | 10 h 30

■ TREK EN HAUTE ALTITUDE

Quelques-unes des plus belles destinations et des plus beaux défis d'ascension de haute altitude. Comment s'y préparer ? Du Kilimandjaro à l'Aconcagua, des destinations très prisées, mais aussi des treks en haute altitude moins fréquentés et, pour certains, guidés par des alpinistes de renommée internationale.

Animée par **Expéditions Monde**

S | 14 h 30

■ VOYAGEZ POUR LA CAUSE

Vous êtes du type solidaire. Vous êtes concerné par l'impact que vous avez sur l'environnement. Les voyages d'aventure et projets communautaires sont faits pour vous ! Plus encore, vous pourrez supporter un organisme de charité de votre communauté !

Animée par **Expéditions Monde**

S | 10 h 30

PLAN DU SITE

LES EXPOSANTS

ADIDAS EYEWEAR
 AIRBAG
 AQLPA
 ATMOSPHERE - SPORTS PLEIN AIR
 ATOUT PLUS
 AVENTURE 4 SAISONS
 AVENTURE MONDE
 AVENTUREX/ ROC-GYM
 BOUTIQUE BORÉAL DESIGN
 ÇA MARCHÉ EN BELLECHASSE ET
 LES ETCHEMINS
 CAMP 4 SAISONS
 CARDIO PLEIN AIR
 CÉGEP DE ST-FÉLICIEN
 CHAMPIONNAT CANADIEN DE VÉLO
 DE MONTAGNE ET DE TRIAL UCI/ AVEC
 MONT-STE-ANNE
 DÉTOUR NATURE
 ÉCO PLEIN AIR
 ESQUIF
 EXPÉDITIONS MONDE
 FONTAINE SANTÉ
 GEOCACHING QUÉBEC
 GROUPE CTMA
 GROUPE MARCELLE
 HORIZON 5 PLEIN AIR
 KARAVANIERS
 KAYAK SYLVAIN BÉDARD

LES GRANDS EXPLORATEURS
 MAGASIN LATULIPPE
 MONDOU
 MONTRÉAL
 MOUNTAIN EQUIPMENT CO-OP
 NECKY KAYAKS
 PARC AVENTURE CAP-JASEUX
 PARC NATIONAL DE LA POINTE-TAILLON
 PARC NATIONAL DES MONTS-VALIN
 PARC NATIONAL DU SAGUENAY
 PARC RÉGIONAL DU MASSIF DU SUD
 PARCS QUÉBEC (SÉPAQ)
 PÉLICAN SPORT
 POPLANDZ
 PROCYCLE GROUP INC.
 RENCONTRESPORTIVE.COM
 RENDEZ-VOUS CHARLEVOIX
 RÉSERVE DE PARC NATIONAL DE
 L'ARCHIPEL-DE-MINGAN
 SAIL
 SENTIERS PÉDESTRE DES 3 MONTS
 DE COLERAINÉ
 SORTIESDECHIEN.COM
 SOUTHBIRD
 SPORTVAC TOURS
 SUR LA ROUTE
 TOURISME 50E PARALLÈLE
 TOURISME BAS-SAINT-LAURENT
 TOURISME CHAUDIÈRE-APPALACHES
 TOURISME DUPLESSIS
 TOURISME GASPÉSIE
 TOURISME JACQUES-CARTIER
 TOURISME MANICOUAGAN
 TOURISME PORTNEUF
 TOURISME SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN
 TOURISME SEPT-ÎLES
 UQAC
 VALLÉE BRAS DU NORD
 VOYAGES CAMPUS / RÉVATOUR / GAP

[Liste au 1^{er} avril 2010]





FESTIVAL PLEIN AIR ET VOYAGE DE QUÉBEC



HORAIRE

Vendredi 28 mai	15 h à 20 h
Samedi 29 mai	10 h à 20 h
Dimanche 30 mai	10 h à 17 h

ENTRÉE GRATUITE

INFOS ET INSCRIPTIONS

www.festivalpleinair.ca
programmation@espaces.qc.ca
514 277-3477 p.21

La majorité des exposants et des activités sont présentés sous **les chapiteaux**.

L'événement a lieu **beau temps mauvais temps!**

Les **vélos** sont les **bienvenus!**

- Les chiens sont admis tenus en laisse.
- Les frais de stationnement s'appliquent à tous ceux qui se rendent sur le site avec leur voiture.
- Concessions alimentaires sur place.

Programmation sujette à des changements. Consultez le site Internet www.festivalpleinair.ca pour vérification finale.

Présentateur officiel



En collaboration avec



Partenaires médias



Commanditaires



Le festival tient à remercier



CONCOURS DÉCOUVREZ VOTRE ESPACE NATURE!

COUREZ LA CHANCE DE GAGNER UN DES NOMBREUX PRIX OFFERTS PAR LES EXPOSANTS DU FESTIVAL PLEIN AIR ET VOYAGE 2010

- Remplissez un coupon de participation à l'un des **accueils du site du festival à Montréal, du 14 au 16 mai au parc Jean-Drapeau, ou à Québec, du 28 au 30 mai dans la baie de Beauport.**

À GAGNER

TIRAGE LE 1^{ER} JUIN 2010

- OSEZ LA VOILE AVEC UN COURS DE VOILE CROISIÈRE POUR UNE PERSONNE COMPRENANT L'HÉBERGEMENT POUR TROIS ACCOMPAGNATEURS DANS CHARLEVOIX
- UN WEEKEND DE VOILE DÉCOUVERTE POUR 2 PERSONNES SUR LE FLEUVE SAINT-LAURENT



- FORFAIT GOURMET POUR DEUX PERSONNES AU GÎTE DU MONT-ALBERT DANS LE PARC NATIONAL DE LA GASPÉSIE
- TROIS SÉJOURS EN TENTE HUTTOPIA DANS UN DES PARCS DU QUÉBEC



- 25 CERTIFICATS-CADEAUX DE 50 \$ DE PRODUITS



- UN VÉLO DE ROUTE OXYGEN 30 AC DE ROCKY MOUNTAIN BICYCLES
- UN VÉLO DE MONTAGNE VERTEX 30 DE ROCKY MOUNTAIN BICYCLES



- UN CANOT COMPACT ET VERSATILE POCKET CANYON



- QUATRE FORFAITS WEEK-END À CHOISIR ENTRE LE VÉLO, LA RANDO ET LE KAYAK



- UNE FORMATION EN KITE-SURF



- UNE PAIRE DE LUNETTES ELEVATION CLIMACOOL

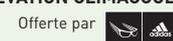


Photo : SEPAQ