

## Capsule Branchés santé

25 février 2021



« Enfin la relâche! » dirons certains. Avec le relâchement de certaines mesures sanitaires, il est maintenant temps de passer de bons moments en famille et de faire le plein d'énergie dans les Laurentides. Nous vous proposons différentes activités qui vous divertiront à coup sûr.

Pour les parents à la maison qui devront combiner le travail et les enfants, nous vous proposons de relire les [trucs](#) proposés par nos ergothérapeutes afin de profiter de votre semaine...qui sera probablement mouvementée ! Que vous soyez au boulot ou à la maison, nous vous suggérons ces activités à insérer dans votre horaire un peu, beaucoup, à la folie !

### 1. Patiner en forêt au [parc régional éducatif Bois de Belle-Rivière à Mirabel](#)

Venez patiner dans la magnifique forêt du parc régional éducatif Bois de Belle-Rivière! D'une longueur de 2.5 km, le sentier de glace saura ravir les petits comme les grands. Une zone glacée pour le patin libre est également offerte aux débutants. À travers le Québec, des patinoires et des sentiers de glace vous accueillent, le temps d'un petit instant ou de toute une journée. Selon la météo, à vous de choisir l'endroit qui vous convient, à proximité de votre demeure.

### 2. Essayer le bobsleigh et le rafting aux [Glissades des Pays-d'en-Haut à Piedmont](#)

En quête d'émotions fortes? Découvrez l'immense domaine des Glissades des Pays-d'en-Haut avec ses 61 pistes de différents niveaux, ses 3 versants ensoleillés et ses 5 embarcations. Vous ne pourrez passer à côté du versant rafting et tornade. De plus, venez vivre l'unique expérience Bobsleigh des neiges avec ses 3 pistes avec virages de plus d'un demi-kilomètre chacune. **Visiter la [section des rabais corporatifs](#) sur notre site intranet afin de bénéficier de promotions !**

### 3. Pratiquer le ski de fond et le fatbike sur [le P'tit Train du Nord de Saint-Jérôme à Val-David](#)

Le parc linéaire Le P'tit Train du Nord offre des sentiers multiactivités accessibles à tous! Sur votre parcours, visitez nos villes et villages animés et découvrez les gares patrimoniales ainsi qu'une pléiade de découvertes.

#### **4. Essayez le traîneau à chiens [au Centre d'activités nature Kanatha-Aki à Val-des-Lacs](#)**

Bienvenue à Kanatha-Aki, philosophie amérindienne signifiant « gardien de la terre sans frontière » en algonquin. Le centre vous invite à l'évasion et à la découverte de la nature dans ce qu'elle a de plus beau et de plus sauvage à offrir! Accompagnés d'une équipe de passionnés et professionnels, vous vivrez une expérience incroyable!

#### **5. Passer la nuit en refuge aux [Refuges Perchés Mont-Tremblant](#)**

Découvrez l'un des 20 refuges magnifiques et uniques des Refuges Perchés Mont-Tremblant situés dans le parc Éco Laurentides, dont 10 nouvelles cabanes dans les arbres! Situé près de Mont-Tremblant, venez profiter de ce parc de nature qui propose 36 km de sentiers en forêt. Les chiens sont les bienvenus.

#### **6. Initiez-vous à la pêche blanche à la [Pourvoirie du Lac Berval](#) à Saint-Faustin-Lac-Carré**

Situé dans le magnifique secteur de Tremblant, la Pourvoirie du Lac Berval vous offre des forfaits de pêche journalière ou avec hébergement en chalet de bois rond. Les forfaits de pêche sur glace incluent le transport sur le lac avec 5 trous et 5 brimbales par permis de pêche. Également, vous pourrez accéder au sentier de raquettes et observer la faune.

#### **7. Faire de la raquette dans un parc national de la [Sepaq](#)**

La Sépaq regroupe plus d'une trentaine de parcs nationaux et de réserves fauniques au Québec... Alors, il y en a certainement un qui vous est accessible et qui vous convient! Enfilez vos raquettes (il est possible de les louer), et partez sur les pistes afin de découvrir des sites tous plus époustoufflants les uns que les autres, en plus d'avoir la chance d'admirer la faune québécoise dans son environnement naturel.

#### **8. Faire de la tyrolienne au [Tyroparc](#), à Ste-Agathe-des-Monts**

Mais oui, c'est possible de faire de la tyrolienne et de se lancer dans le vide même en hiver! C'est une activité très revigorante, qui fera vivre des sensations fortes aux petits comme aux grands, mais en toute sécurité.

#### **9. Faire de la motoneige avec [Artic Aventure](#)**

Plusieurs entreprises au Québec organisent des excursions guidées incluant la location des motoneiges, par exemple Artic Aventure à Ste-Marguerite-du-Lac-Masson

#### **10. Observer les animaux au [Parc Omega](#)**

Situé à Montebello dans l'Outaouais, le Parc Omega est un lieu de ressourcement où vous pourrez admirer les animaux dans leur habitat naturel. Certains sentiers se parcourent en voiture, d'autres se parcourent à pied ou en raquettes. Tout au long de votre visite, vous pourrez contempler des ours, des cerfs, des wapitis, des loups, des sangliers... et bien d'autres animaux. ***Visiter la [section des rabais corporatifs](#) sur notre site intranet afin de bénéficier de promotions !***

#### **11. Réouverture des [piscines intérieures](#) et des [arénas](#)**

Pour une première fois depuis quelques mois, vous pourrez aller nager à la piscine et patiner à l'aréna qui sont ouverts depuis le 22 février en zone rouge.

## **12. Reprise des projections dans les [cinémas](#)**

Les cinémas pourront rouvrir à partir du 26 février dans les zones orange et rouge. Si vous décidez d'aller vous divertir devant un film présenté sur grand écran, vous devrez porter un masque de procédure.

## **13. Visite à la [bibliothèque](#) et aux [musées](#)**

Les bibliothèques et les musées sont maintenant ouverts. Profitez-en pour visiter ces lieux et faire le plein de culture et de découvertes.

Pour la plupart des activités, vous devrez réserver en ligne, au préalable. Avant de vous rendre sur un site d'activités, consultez leur site internet afin de connaître les mesures mises en place pour freiner la propagation de la COVID-19. De plus, à tout moment, des consignes peuvent être ajoutées ou modifiées. Ayez toujours avec vous des masques pour tous les membres de la famille. Vous en aurez besoin pour accéder, entre autres, aux toilettes, et plusieurs endroits exigent dorénavant qu'un couvre-visage soit porté même à l'extérieur.

Même si vous êtes en congé, n'oubliez pas de consulter la page web de Branchés santé, car encore une fois cette année, nous vous avons préparé un [mois de la nutrition](#) chargé d'activités et de ressources intéressantes.

Bonne semaine de relâche !

*Votre équipe Branchés santé*

Service des pratiques de gestion

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

Sources :

- [Plein air Pays-d'en-haut](#)
- [Laurentides : 6 idées d'activités pour la relâche 2021](#)
- [10 activités hivernales à faire en famille durant la relâche](#)
- [Semaine de relâche : quelques assouplissements pour mieux divertir vos enfants](#)