

RANDO QUÉBEC

AUTOMNE 2020 | CARTE DÉTACHABLE ► MONT SAINT-JOSEPH [GASPÉSIE] | 6,95 \$

WWW.RANDOQUEBEC.CA



10 ITINÉRAIRES DE MARCHÉ
DE LONGUE DURÉE
INSPIRÉS DE COMPOSTELLE

ENTRE VENTS ET
MARÉES AUX ÎLES DE
LA MADELEINE

BONNE BOUFFE ET VINS :
SE NOURRIR SUR LE CHEMIN
DE COMPOSTELLE

ASTUCES ET CONSEILS POUR
CHOISIR SON SAC À DOS ET
SES BÂTONS DE MARCHÉ



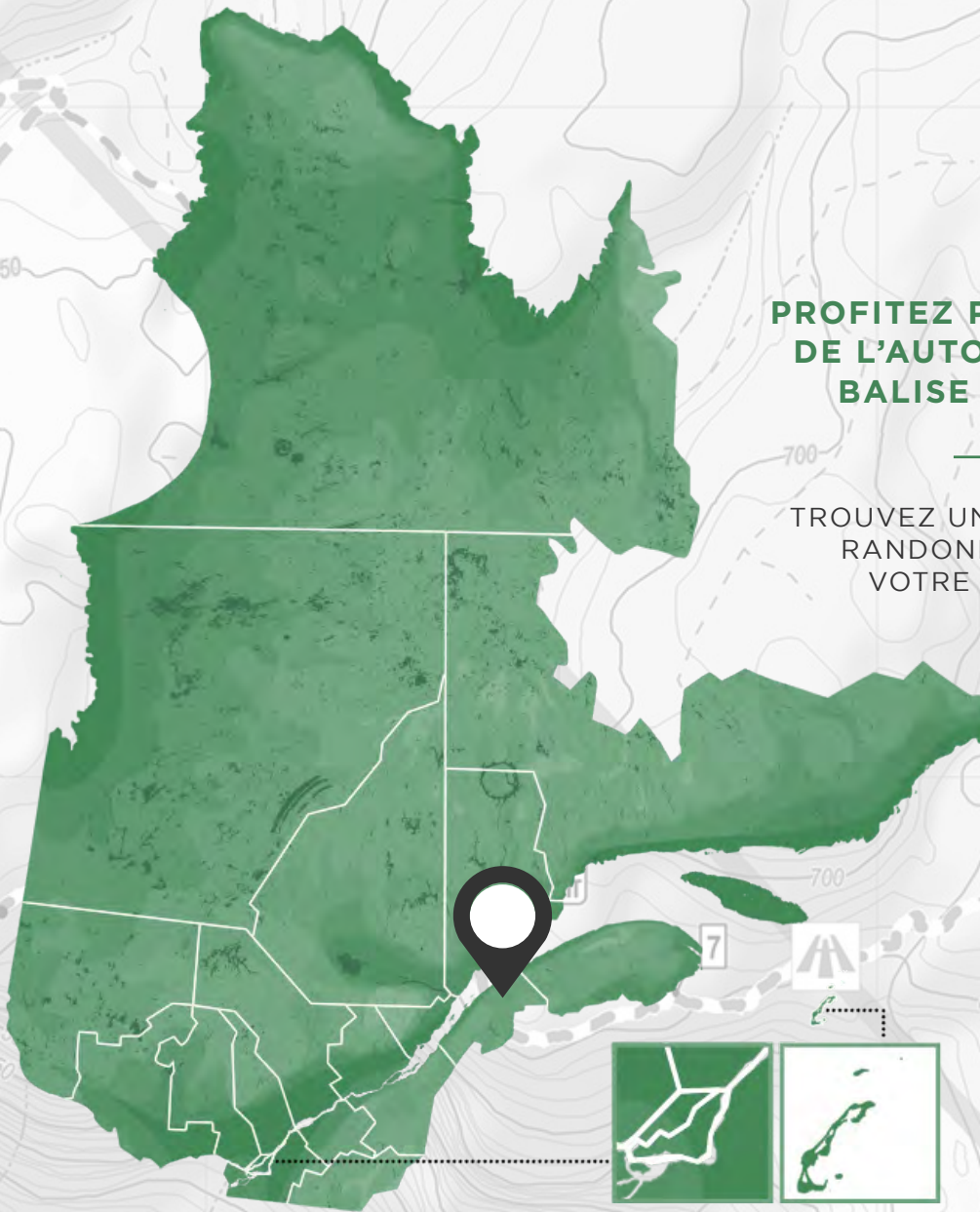


BALISE QUÉBEC

RANDO QUÉBEC

**PROFITEZ PLEINEMENT
DE L'AUTOMNE AVEC
BALISE QUÉBEC**

—
TROUVEZ UN SENTIER DE
RANDONNÉE DANS
VOTRE RÉGION.



**LE RÉPERTOIRE DES RANDONNÉES,
PARTOUT AU QUÉBEC.**

BALISEQC.CA

SOMMAIRE

AUTOMNE 2020 | VOLUME 32 | NUMÉRO 1



10



28



32



42

4 MOT DE LA RÉDACTION

5 MOT DU COLLABORATEUR

6 NOUVELLES

LÈCHE-VITRINES

9 Trouvailles et nouveautés

L'ENVERS DU DÉCOR

10 Sortie de groupe : suivre le guide... ou pas ?

DOSSIER

12 Portrait de la pratique de la marche de longue durée au Québec

RÉCITS - DÉCOUVERTES

16 Les Îles de la Madeleine : pas tout à fait à l'abri de la tempête

19 Le mont Saint-Joseph, joyau de Carleton-sur-mer

23 Maléfika, une aventure maskoutaine terrifiante

24 Huit jours de marche pèlerine sur la Voie des pèlerins de la Vallée

26 Le sentier de la forêt marine à Saint-Joseph-de-la-Rive

34 Madhya Pradesh, l'Inde réinvente la randonnée pédestre

38 La Station du chêne rouge

40 En marche vers le mont Saint-Michel

43 Le mont des Morios

46 L'université des montagnes

PAYSAGE DU QUÉBEC

DESTINATIONS

30 10 itinéraires de marche de longue durée au Québec

TECHNIQUE

49 L'affaire est dans le sac !

LECTURE

37 Guide des chemins de pèlerinage du monde

ÉQUIPEMENT

52 Bâtons de randonnée : l'ABC du bon choix pour vous

NUTRITION

55 Entre bonne bouffe et vin : stratégies nutritionnelles sur le chemin de Compostelle

FAUNE

57 La bernache du Canada : fidèle et territoriale



Photo de la couverture

Crédit photo : Dominique Caron

Carte détachable Mont Saint-Joseph [Gaspésie]



COMME LES BERNACHES AU MOIS DE SEPTEMBRE

CHAQUE ANNÉE, depuis 2011, mon père et moi allons passer une fin de semaine en canot-camping. C'est devenu une tradition au fil des ans. Lui vivant en Abitibi-Témiscamingue, moi à Montréal, nous trouvons un point de rencontre au parc régional Kiamika. «S'il fait pas beau, on laisse faire.» m'avait-il lancé au téléphone. Heureusement pour nous, cette fin de semaine de l'équinoxe d'automne promettait de superbes conditions.

Le premier matin de camping, une brume épaisse enrobait notre petite île. On apercevait à peine l'île voisine, située à quelques mètres, et on pouvait sentir les rayons du soleil qui tentait de pointer son nez. Soudain, nous avons été surpris par le cri (ou plutôt les cris) d'un oiseau assez unique. Ceux que je reconnaissais par «les oiseaux qui volent en V»: les bernaches du Canada (aussi appelées à tort outardes). Elles commençaient donc déjà leur migration vers le Sud. Ça y est, le temps chaud nous quitte, me suis-je dit.

Une fois le ciel dégagé, nous sommes retournés à grands coups de pagaie explorer le parc vers une île où un sentier avait piqué notre curiosité. En chemin, pas 1, pas 2, pas 3, mais bien des dizaines de regroupements de bernaches survolaient nos têtes! Incroyable! Elles volaient par groupe de 10, de 20 et même de 50!

Quelques semaines plus tard — de retour dans ma routine montréalaise — je montais sur mon vélo pour filer vers le travail. L'ambiance ce matin-là me rappelait mon réveil brumeux en camping. Sur la piste cyclable, les arbres jaunes et rouges baignaient dans un épais brouillard. Puis, en descendant la rue Jeanne-d'Arc, j'entendis une symphonie de cris d'oiseaux familiers (ka-lunk! ka-lunk!). Je levai la tête vers le ciel grisâtre et je les vis passer dans leur formation en V. Oui, des bernaches! (une dizaine) Je souris en me disant que je les avais peut-être croisées à Kiamika... qui sait? Bien que celles-ci puissent parcourir des distances de plus de 1000 km en moins d'une semaine.

Mes hommages à ces grandes voyageuses migratrices! Ces pèlerines qui ont indirectement inspiré le thème de cette revue: la marche de longue durée. À défaut de pouvoir prendre comme elles la voie des airs, nous utilisons nos pieds et la terre ferme pour atteindre notre destination.

C'est ainsi que nous vous proposons, pour cet automne, 10 chemins inspirés de Saint-Jacques-de-Compostelle, avec l'apport non négligeable du spécialiste du sujet, l'auteur et chercheur Michel O'Neill. Vous trouverez également une foule de destinations — ici et ailleurs: les magnifiques Îles de la Madeleine, le superbe mont Saint-Joseph, le parc de la Yamaska et le terrifiant projet Malefika, l'exotique parcours Madhya Pradesh en Inde, la nouvelle Station du chêne rouge dans les Cantons-de-l'Est, l'expérience unique des étudiants de l'Université du Québec à Chicoutimi (UQAC) dans la Sierra Nevada, le sentier de la forêt marine de Saint-Joseph-de-la-Rive, des conseils techniques sur les bâtons, la nutrition et le sac à dos et j'en passe. Bonne lecture et *buen camino!* ■

Dominique Caron
Rédactrice en chef

RANDOQUÉBEC

RANDO QUÉBEC est publiée quatre fois par année par la Fédération québécoise de la marche, organisme sans but lucratif œuvrant au développement de la marche sous toutes ses formes au Québec.

SIÈGE SOCIAL

4545, avenue Pierre-De Coubertin
Montréal (Québec) H1V 0B2
514 252-3157 – 1 866 252-2065
www.randoquebec.ca
revue@randoquebec.ca
RANDO QUÉBEC est réalisée grâce
à la collaboration précieuse de bénévoles.

ÉDITEUR

Jean-Luc Caillaud

RÉDACTRICE EN CHEF

Dominique Caron

RÉVISEURS/CORRECTEURS

Suzanne Bleau Desmarais et al.

GRAPHISTE

Simon Fortin –samourai.myportfolio.com

CARTOGRAPHE

TrakMaps

RESPONSABLE DE LA PUBLICITÉ

Nathalie Émond McQuade
nemond@randoquebec.ca
514 554-8595

COLLABORATEURS

Claude Côté, Claudine Hébert, Émélie Rivard-Boudreau, Michel O'Neill, Élisabeth Béfort-Doucet, Ambre Sachet, Emmanuel Daigle, Dominique Caron, Pierre De Sève, Yves Ouellet, Magalie Pleau, Pierre Charlebois, Anne Marie Parent, Geneviève Masson, Jérémie Le Guern-Lepage

IMPRIMEUR

Solisco

ABONNEMENT: 38,50 \$

La direction laisse aux auteurs l'entière responsabilité de leurs textes.

Poste-publications N° de convention: 40069242

Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Québec

Bibliothèque nationale du Canada

ISSN-2369-5838

Droits d'auteurs et droits de reproduction: toutes les demandes de reproduction doivent être acheminées à Copibec (reproduction papier)

514 288-1664 – 1 800 717-2022

licenses@copibec.qc.ca

PROCHAIN NUMÉRO

PARUTION: 4 DÉCEMBRE 2020

Les récits et les découvertes que vous lisez dans Rando Québec sont fournis gracieusement par des personnes qui souhaitent partager leurs expériences pédestres. Vous êtes invité à le faire aussi, que vous soyez promeneur du dimanche ou randonneur chevronné. Faites-nous part de vos découvertes, expériences et aventures à revue@randoquebec.ca

Nous reconnaissons l'appui financier
du gouvernement du Canada

Canada



MARCHER SUR LES CHEMINS DE COMPOSTELLE EN EUROPE ET... AU QUÉBEC

BIEN ENTENDU, il est impossible de marcher jusqu'à Saint-Jacques-de-Compostelle depuis le Québec! Mais ce lieu de pèlerinage vieux de 1200 ans, situé au nord-ouest de l'Espagne, est depuis son renouveau de popularité dans les années 1980 à l'origine d'un mouvement mondial de marche de longue durée en milieu habité. Ici comme ailleurs, il a littéralement explosé au cours des cinq dernières années, bien que la majorité des personnes pratiquant ce type de marche ne le fasse plus pour des raisons religieuses, dans une logique de pèlerinage, comme ce fut longtemps le cas. Étant donné qu'elle est fort différente de la longue randonnée, elle aussi pratiquée dans la durée, mais essentiellement en sentiers, j'ai proposé le terme marche pèlerine pour la désigner. J'en étudie l'évolution depuis 2014, avec mon œil de sociologue rattaché à la Chaire Jeunes et Religions de l'Université Laval et mes bottes de randonneur. C'est donc avec grand plaisir que j'ai accepté l'invitation de Dominique Caron de l'accompagner dans la préparation du présent numéro.

Les premiers pèlerins québécois modernes vers Compostelle s'y rendent au milieu des années 1990. Plusieurs, une fois revenus, se disent : « Pourquoi pas chez nous »? C'est ainsi qu'en 1999 est inauguré notre premier parcours de marche pèlerine, Le Chemin des Sanctuaires. Et c'est en 2000 que naît notre association « jacquaire » de pèlerins et amis du Chemin de Saint Jacques : Du Québec à Compostelle.

Les années 2000 seront surtout celles de cette association. Ses dizaines de bénévoles accompagneront des milliers de personnes dans la préparation de leur rêve de marcher vers Santiago. Quelques autres chemins québécois naîtront durant cette décennie. Quant aux années 2010, elles verront une diversification de l'offre d'accompagnement. Quelques petites entreprises privées se développent, dans la foulée du Centre

La Tienda d'ici à Compostelle, de même que de nombreux parcours québécois additionnels, surtout depuis 2015. On en dénombrait une trentaine à l'été 2019.

Parmi ces derniers, plusieurs ne sont plus désignés comme des chemins de pèlerinage et ne font plus explicitement référence à Compostelle. L'expression marche de longue durée est donc de plus en plus utilisée pour identifier ce genre de parcours, plutôt que marche pèlerine, surtout que le mot « pèlerine » a pour certains une connotation religieuse et inconfortable dans le Québec actuel. Ce type de marche demeure encore très largement méconnu au Québec, même s'il propose de déambuler dans la durée, entre des milieux habités, principalement sur des routes, chemins et rangs. Cela le rend donc accessible à un public beaucoup plus vaste que la longue randonnée en sentiers en pleine forêt.

Avant que la COVID-19 ne la frappe de plein fouet, 2020 s'annonçait pour être une année exceptionnelle sur le plan de la marche de longue durée au Québec : 20^e anniversaire de Du Québec à Compostelle, premier colloque académique sur les Études pèlerines québécoises à l'Université Laval, croissance significative attendue du nombre de Québécoises et de Québécois qui la pratiqueraient ici et ailleurs dans le monde... Au moment d'écrire ces lignes, fin juin 2020, tout était cependant sur pause pour une durée encore indéterminée et la saison semblait fort compromise. Qu'à cela ne tienne! Celle de 2021 n'en sera que plus attendue et plus populaire, avec des manières de faire qui se seront inévitablement adaptées aux nouvelles réalités sanitaires et sociales avec lesquelles nous aurons alors de plus en plus appris à vivre.

D'ici là à *Buen Camino!* et bonne lecture! ■

Michel O'Neill,
collaborateur spécial
Michel.ONeill@arul.ulaval.ca



À PROPOS DE L'AUTEUR

Bientôt septuagénaire, Michel O'Neill est de la génération qui a été initiée au plein air par le scoutisme et les clubs 4-H. Depuis, c'est un adepte constant du camping, du vélo et de la courte randonnée. Ce n'est toutefois qu'en 2003, pour fêter ses 50 ans, qu'il goûte pour la première fois à la marche de longue durée, sur les chemins de Compostelle, en parcourant les 1500 km entre le-Puy-en-Velay et Santiago. Il attrape la piqûre et y retourne en 2013, pour 1700 km entre Paris et Fisterra, puis en 2019, entre Figeac et Cahors. Depuis 2014, il a aussi usé ses bottes sur 7 des 31 parcours québécois de marche de longue durée et il documente systématiquement en tant que chercheur universitaire le phénomène de la marche pèlerine québécoise.



LES SENTIERS PAR MONTS ET VALS NE SONT PLUS

L'ORGANISME A ANNONCÉ SA DISSOLUTION POUR LE 1^{ER} JUILLET 2020.

Par Monts et Vals est né en 2007 de la volonté de Sainte-Agathe-des-Monts, Ivry-sur-le-Lac, Val-des-Lacs, Lantier, Sainte-Lucie-des-Laurentides, Val-David et Val-Morin. Grâce à des subventions et à l'incroyable soutien d'une poignée de bénévoles, le réseau de sentiers a vu le jour en 2014. Aujourd'hui à un tournant de son histoire, la grande boucle que formaient les 11 sections du sentier ne peut plus être maintenue à cause d'importantes coupes forestières, notamment sur les terres de l'État, et de la perte de certains droits de passage sur des terrains privés.

Quelques municipalités ont néanmoins déjà pris en charge des portions de sentiers se trouvant sur leur territoire pour les intégrer à leur propre réseau. À Sainte-Agathe-des-Monts, il est probable qu'une bonne partie du sentier qui passe sur des terres appartenant à la Ville ou pour lesquelles les ententes de passage sont perpétuelles soit maintenu.



UN COLLOQUE EN ÉTUDES PÈLERINES À L'UNIVERSITÉ LAVAL LE DEUXIÈME SEULEMENT DEPUIS... 1976!

À la suite de la popularité de la marche de longue durée suscitée par le regain d'intérêt pour le pèlerinage vers Compostelle, des chercheur.es de diverses disciplines ont développé le champ des Études pèlerines. Au Québec, le dernier colloque sur ce sujet avait eu lieu en 1976! C'est pourquoi une session de deux jours intitulée *Les études pèlerines québécoises: où en sommes-nous depuis 1976!* aura lieu à l'Université Laval, à Québec, dans le cadre du colloque de la Société québécoise pour l'étude de la religion (SQÉR). Originellement prévu pour les 19 et 20 novembre 2020, le colloque a été reporté aux 21 et 22 avril 2021. sger.ca



LE SOMMET CANADIEN DU PLEIN AIR REPORTÉ À SEPTEMBRE 2021

Créé afin de rassembler les principaux acteurs du milieu du plein air, d'un océan à l'autre, le Sommet canadien du plein air vise à réunir les organismes pour qu'ils se concertent et fassent tomber les obstacles au développement des programmes de plein air. Ce premier effort pancanadien devait avoir lieu cet automne, mais la pandémie a forcé les organisateurs à remettre l'événement à l'année prochaine. canadianoutdoorsummit.com



RANDO QUÉBEC S'INVESTIT (DE NOUVEAU) DANS LA MARCHÉ DE LONGUE DURÉE

Au tournant des années 2000, *Rando Québec*, alors la *Fédération québécoise de la marche*, s'impliquait déjà activement dans la marche de longue durée. En effet, l'organisation a hébergé durant quelques années *Pèlerinage Québec 2000*, l'OBNL à l'origine du *Chemin des Sanctuaires* et de quelques autres chemins québécois. Après 20 ans de pratique de ce genre de marche, et étant donné l'incroyable gain de popularité de cette activité au cours des dernières années, le moment semblait venu de s'y arrêter d'un peu plus près.

Rando Québec a donc décidé de s'investir plus activement depuis quelques mois, en animant un processus de regroupement des artisanes et artisans de la marche québécoise de longue durée. Comme pour ses interventions dans d'autres sphères de la marche, en tant qu'organisme officiellement reconnu par le gouvernement du Québec, Rando Québec souhaite faire émerger des consensus permettant de mieux structurer ce secteur d'activité afin de développer, d'encadrer, de promouvoir, de protéger et de représenter à la fois l'activité, les personnes qui la pratiquent et les infrastructures requises.

Au-delà des comités de travail mis sur pied pour faire un état des lieux et de la situation, Rando Québec souhaite établir un certain nombre de critères de reconnaissance quant à la pratique et à la formation. Le présent numéro de la revue *Rando Québec* est une autre de ses contributions en ce sens.

20 BOUGIES POUR L'AQPAC

Fondée en l'an 2000, *L'Association québécoise des pèlerins et amis du chemin de Saint-Jacques (AQPAC)* est mieux connue sous son nom *Du Québec à Compostelle*. Au cours des ans, les centaines de bénévoles de ses 8 composantes régionales ont accompagné des milliers de Québécois.es dans leur projet d'aller marcher sur les chemins de Compostelle. La célébration en grande pompe de son vingtième anniversaire, prévue en novembre 2020, a dû être reportée à une date non encore déterminée en raison de la COVID-19, mais l'association continue à accompagner ses membres à travers une panoplie d'activités adaptées. www.duquebecacompostelle.org



CRÉATION DU RÉSEAU PLEIN AIR QUÉBEC

MOT DU DIRECTEUR

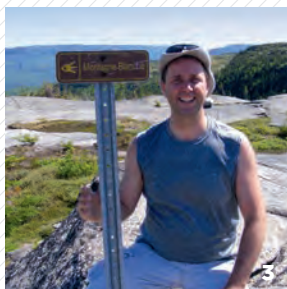
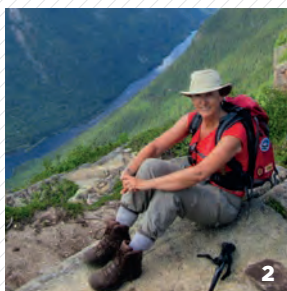
Considérant qu'il n'existe actuellement aucune organisation regroupant exclusivement les acteurs fédérés du plein air au Québec et qu'il n'existe pas non plus de *leadership* pour la pleine réalisation de nos actions, Réseau Plein Air Québec, vise à rassembler les organismes nationaux du plein air sous une seule bannière afin qu'ensemble, nous définissions nos besoins comme organe de promotion et de développement de la pratique d'activités de plein air au sein de la population québécoise.

Les fédérations de plein air du Québec ont entrepris, depuis trois ans déjà, des démarches de discussions et d'actions menant à la création du Réseau Plein Air Québec. Aujourd'hui, Rando Québec est fier d'officialiser la reconnaissance de Réseau Plein Air Québec, par le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (MÉES).

Le Réseau Plein Air Québec a pour objectif la concertation et la mise en commun de nos expertises, afin d'assurer avec plus d'efficacité, tant individuelle que collective, le développement et la promotion de la pratique des activités de plein air au Québec. Sa mission est de porter, de mener et d'inscrire au niveau national le développement et la promotion des activités de plein air.

Il est essentiel de souligner que plusieurs projets présentement en cours sont réalisés dans l'esprit de collaboration de ce regroupement. Leurs grands succès dégagent un constat évident : en regroupant nos ressources, nos efforts et nos expertises, nous créons une synergie entraînant non seulement une hausse significative de la qualité des services, mais nous constatons également une dynamique positive et directe qui renforce la réalisation, pleine et entière, de nos missions respectives et communes. — *Jean-Luc Caillaud* — *Directeur général de Rando Québec* ■

BRAVO AUX RANDONNEURS ÉMÉRITES!



1. Lyne Boulianne
et Jean Potvin

2. Johanne Desrosiers

3. Éric Talbot

4. Diane Fontaine

5. Ana Dimotrova

BRONZE

#	NOM	VILLE	DATE
339	Line Lafantaisie	Laval	Août 2019
340	Claude Létourneau	Laval	Août 2019
341	Francis St-Yves	Nicolet	Juillet 2019
342	Lucien Legault	Montréal	Septembre 2013
343	Marc Tessier	Québec	Septembre 2019
344	Marc-André Martel	Montréal	Septembre 2019
345	Ginette Ménard	Saint-Jérôme	Octobre 2019
346	Pierre Lefebvre	Repentigny	Novembre 2019
347	Jannie Marcoux	Bois-des-Filion	Décembre 2019

ARGENT

#	NOM	VILLE	DATE
108	Sonia Crevier	Mirabel	Juin 2019
109	François Manna	Mirabel	Juin 2019
101	Lucien Legault	Montréal	Octobre 2017
102	Jean-Sébastien Roux	Saint-Bruno	Juin 2019
103	Victor Roux	Saint-Bruno	Juin 2019
104	Julie Desjardins	Terrebonne	Septembre 2019
105	Robert McDonald	Montréal	Janvier 2020
106	Johanne Aubin	Montréal	Janvier 2020

OR

#	NOM	VILLE	DATE
33	Diane Fontaine	Blainville	Août 2019
34	Johanne Desrosiers	Blainville	Septembre 2018
35	Jean Potvin	Saint-Constant	Septembre 2019
36	Lyne Boulianne	Saint-Constant	Septembre 2019
37	Éric Talbot	Québec	Octobre 2019
38	Ana Dimitrova	Québec	Octobre 2019
39	Roger Gauthier	Saint-Jean-sur-Richelieu	Juin 2020

ACCESSOIRES EN TEMPS DE COVID-19

En ces temps de COVID-19, quelques accessoires pratiques pour les randonnées automnales.

PAR CLAUDINE HÉBERT

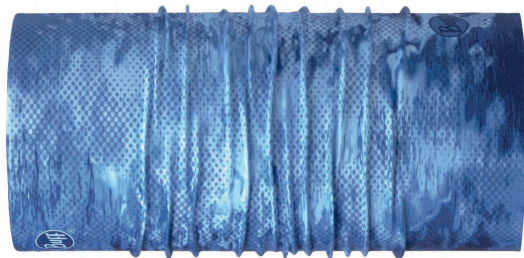
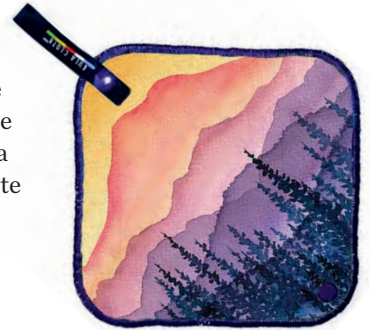


SE LAVER SANS EAU

Complicé d'avoir accès à des douches publiques en temps de COVID-19 ? Pas de souci avec les lingettes Wilderness Sea to Summit. Composées de viscose, ces douces étoffes permettent de vous insuffler un petit peu de fraîcheur lorsque l'accès à l'eau courante devient un luxe hors de portée. Vendues en paquet de huit (l'emballage est refermable), ces lingettes ne nécessitent aucun rinçage. Offertes en deux formats (16 x 20 cm et 20 x 30 cm), elles disposent d'une formule apaisante à pH équilibré qui contient de l'aloès et de la vitamine E. Bien qu'elles soient compostables, il va de soi qu'on ne les abandonne pas en milieu naturel une fois utilisées. Vendues entre 5 \$ et 6 \$ selon le format.

S'ESSUYER SANS PAPIER

Le Kula Cloth, voilà un accessoire qui va plaire à toutes les randonneuses qui détestent faire pipi sans papier de toilette. Cette lingette se veut une option pratique, mais surtout durable, soutient sa conceptrice Anastasia Allison. L'idée lui est venue un jour qu'elle contemplait un spectaculaire coucher de soleil dans le secteur des Robin Lakes au cœur de l'État de Washington. Au moment de contourner un mélèze, Anastasia est tombée sur une pile géante de papier de toilette... Composée de microfibre antimicrobienne et résistante aux odeurs, cette lingette, lavable à la machine, dispose d'une attache qui permet de la suspendre à un sac à dos. Elle est si jolie que certaines préfèrent l'utiliser comme mouchoir ou débarbouillette. Accessible bientôt au Canada, le Kula Cloth se vend actuellement entre 20 \$ et 22,95 \$ US, plus les frais de livraison.



LE RANDONNEUR MASQUÉ

Pourquoi traîner un chapeau, une attache pour les cheveux, un bandeau, un cache-cou, voire même un masque dans votre sac à dos lorsqu'un seul accessoire peut suffire ? C'est ce que proposent les cache-cous Buff Coolnet UV. Ultra flexible et sans couture, ce vêtement de fibres de polyester recyclées (95%) et d'élasthane (5%) peut être porté de multiples façons. Il offre également une protection solaire de UPF 50+. Sachez que, porté comme un masque, ce cache-cou ne vous protège pas contre la COVID-19, mais il peut contribuer à protéger les autres randonneurs que vous rencontrez sur les sentiers. Prévoyez 28 \$ pour le cache-cou.

EN MODE VANLIFE

Grâce aux médias sociaux, le mode de vie *vanlife* n'a jamais été aussi populaire en 2020. Et plus particulièrement en période de COVID-19. Ce mode de camping sur roue permet aux randonneurs de se rapprocher davantage des sentiers. Il permet aussi de voyager à travers le continent avec un certain confort. Envie d'essayer ? L'entreprise montréalaise eCamp propose un kit Vanlife qui peut facilement être installé dans une fourgonnette (Dodge Caravan, Volkswagen Routan...) de votre choix. Vendu 3,995 \$, l'ensemble régulier inclut notamment un divan-lit, un évier avec réservoir d'eau fraîche et usée et des tiroirs de rangement. Pour 1000 \$ de plus, vous obtenez tous les éléments de l'ensemble régulier ainsi que de la vaisselle et des casseroles pour quatre personnes, une table et quatre chaises pliantes, un réchaud, une bouteille de propane, une glacière et un auvent. ■



SORTIES DE GROUPE

SUIVRE LE GUIDE... OU PAS ?

« POSER DES QUESTIONS (VOIR ENCADRÉ) À SON ORGANISATEUR DE RANDONNÉE EST CERTAINEMENT EFFICACE POUR DÉCELER SI UNE PERSONNE EST OUTILLÉE POUR ENCADRER UN GROUPE. »

Il y a un peu plus d'un an, Patrick Auger a fondé Kilomètre. Son entreprise organise des sorties de groupes « grand public » et corporatives. Mais la compétition est forte. En ligne, des dizaines d'internautes « s'improvisent » guides. Certes, ils s'accaparent ainsi d'un gros bassin de clientèle, mais surtout, ils peuvent s'exposer, ainsi que les randonneurs, à de réels dangers.

PAR ÉMÉLIE RIVARD-BOUDREAU

QUELQUES QUESTIONS À POSER... OU AUXQUELLES RÉPONDRE !

- Quelles sont vos formations ?
- Avez-vous une assurance de responsabilité civile ?
- Avez-vous un plan de sortie ou d'urgence ?
- Connaissez-vous les conditions du sentier et la météo annoncée ?
- Possédez-vous un moyen de communication en cas d'urgence ?

PATRICK AUGER n'a pas toujours suivi une ligne droite. « Ça faisait une vingtaine d'années que je marchais et que j'organisais officieusement des randonnées de groupe, pour emmener des amis et des connaissances en sentier », admet le marcheur d'expérience, aussi président de Sans trace Canada. En 2017, après avoir traversé le Sentier des Appalaches, il a souhaité faire de sa passion un métier plus sérieux. « À l'époque, je n'étais pas au courant de la responsabilité civile. Qui était responsable, [par exemple] ou qui pouvait être poursuivi en cas d'accident », témoigne-t-il.

Patrick Auger n'était pas seul dans son cas. Selon le directeur technique de Rando Québec, nombreux sont ceux et celles qui font comme lui aujourd'hui. « Les réseaux sociaux nous permettent de voir qu'il y a beaucoup de personnes qui décident de proposer

d'encadrer des groupes à la marche et qui n'ont pas nécessairement connaissance des responsabilités et des lois qui s'appliquent », constate Nicholas Bergeron. Peu séduisante, surtout méconnue, mais ô combien importante ! la question des assurances de responsabilité civile est rarement posée par les randonneurs. « L'accompagnateur ou l'accompagnatrice qui n'a pas cette assurance-là pose un problème si [il ou elle] cause dommage à autrui », avertit-il.

Lori-Ann Yelle, courtière en assurance de dommages au cabinet Lareau, le confirme. Elle prévient, du même coup, que la signature d'une décharge « n'a pas pour effet d'exclure toute possibilité de poursuite ». « L'article 1474 du Code civil du Québec mentionne qu'il est impossible pour une personne ou toute organisation de se dégager de sa responsabilité en cas de préjudice corporel ou moral résultant d'une faute



1



2

lourde ou intentionnelle. Si la personne qui organise la randonnée se fait poursuivre, il s'ensuivra de longues procédures judiciaires très coûteuses que l'assurance viendra couvrir. Et il faut quand même savoir que la faute lourde ou intentionnelle est par contre rarement couverte par les assurances en responsabilité civile ».

FORMATIONS ET SENSIBILISATION

L'assurance de responsabilité civile est une protection essentielle, mais elle n'assure pas que le ou la « guide » possède les formations et l'expérience adéquates pour diriger une expédition. Rando Québec se fait d'ailleurs rapporter des cas de guides ou d'accompagnateurs autoproclamés qui peuvent mettre en péril la sécurité de leurs participants. « À titre d'exemple, une personne qui a marché le chemin de Compostelle pourrait décider qu'elle est devenue experte en matière de randonnée pèlerine et qu'elle est capable d'encadrer des groupes. Mais quand on lui pose des questions, elle ne connaît pas la loi et ses obligations. », s'inquiète Nicholas Bergeron.

Après avoir été sensibilisé à la question, Patrick Auger a pris les moyens pour accompagner ses groupes en toute sécurité, notamment en suivant une formation d'accompagnateur et de premiers soins en régions éloignées. Il a appris la complexité du rôle de guide. « Ce n'est pas juste de montrer où marcher, souligne-t-il. C'est gérer un groupe et des conflits. Si quelqu'un se blesse ou tombe malade, on est là pour intervenir. À l'époque, je pense que je n'avais même pas un cours de premiers soins de base », s'étonne-t-il maintenant.

Lorsque l'équipe de Rando Québec est informée de la tenue d'une sortie qui ne serait pas encadrée adéquatement, elle communique avec les personnes concernées pour les informer de leur responsabilité civile, de la formation Accompagnateur qu'elle offre et des certifications d'aspirant-guide et de guide de randonnée qu'elle fournit conjointement avec l'Association canadienne des guides de montagne (ACGM), ainsi que du programme de 80 heures de premier répondant en région isolée de Sirius.

« Généralement, quand on appelle une personne, c'est parce que quelqu'un s'est plaint. Si cette personne n'est pas au courant de ses responsabilités, on a une réaction et une écoute plus favorables. Mais on a aussi une série de personnes qui répondent "Qui es-tu pour me dire quoi faire?" », témoigne Nicholas Bergeron. En fait, Rando Québec n'a pas le pouvoir de sanctionner les fautifs. Pour les rares cas où la collaboration n'est pas au rendez-vous, l'organisation donne un avertissement et archive les informations qui lui ont été transmises. Un certain nombre de partenaires, comme l'Association québécoise des municipalités et les Unités régionales de loisir et de sport, sont aussi avisés.

SIGNES DE FIABILITÉ

Poser des questions (voir encadré) à son organisateur de randonnée est certainement efficace pour déceler si une personne est outillée pour encadrer un groupe. Étonnamment (ou pas), l'existence d'un site web, d'une page Facebook active au nom d'une « organisation » ne reflète pas la fiabilité, et des débutants pourraient s'y méprendre. Pour la rédaction de cet article, j'ai répondu, à titre de randonneuse potentielle, à l'une de ces « petites annonces ». À la suite de plusieurs questions, la personne a été forcée d'admettre, lors de notre échange, « j'ai une formation CNESST, mais prendre note que je ne suis pas guide. Il s'agit d'un événement amical de groupe et non d'une initiation ».

Les marcheurs qui désirent être guidés peuvent aussi se référer à Aventure Écotourisme Québec (AEQ). L'association regroupe les principaux intervenants, entreprises, associations d'activités d'aventure, de plein air et d'écotourisme au Québec. Pour y être accrédités, les membres doivent répondre à de nombreuses exigences. À titre d'exemple, la TDLG (Traversée de la Gaspésie) est l'une des organisations. L'événement adhère à une multitude d'assurances et exige, de ses accompagnateurs, plusieurs formations et plusieurs jours d'expérience en accompagnement et en randonnée.

Enfin, le site de l'Office de la protection du consommateur permet également de vérifier si une plainte a déjà été déposée contre une entité ou de vérifier si l'entité détient un permis d'agence de voyages, car dans certains cas, ce permis est obligatoire pour effectuer des réservations d'hébergement de groupe. ■

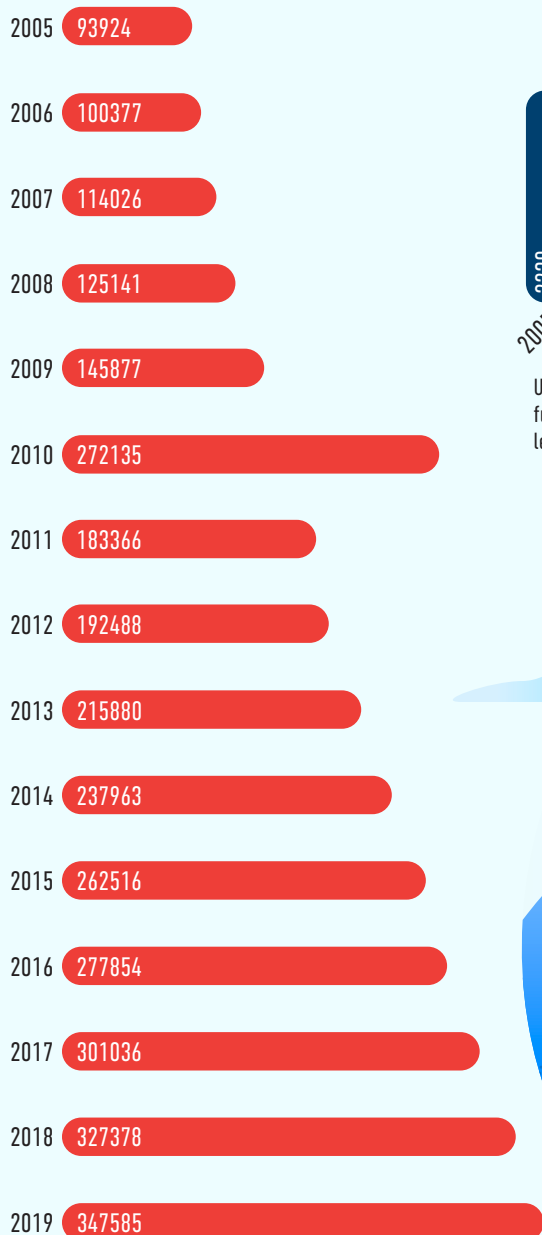


1. Nicholas Bergeron, directeur technique de Rando Québec (photo: Dominique Caron)
2. Suivre le guide (photo: Dominique Caron)

SUR LES CHEMINS DE COMPOSTELLE

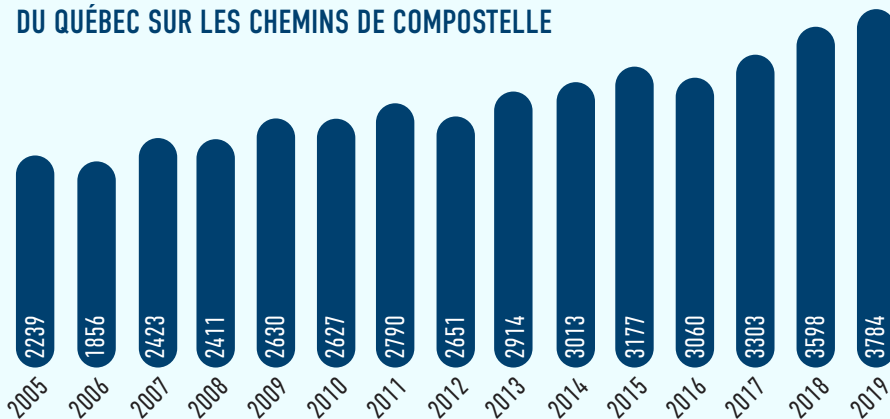
La saison 2020 ayant été en bonne partie annulée, voici en quelques tableaux et graphiques l'état de la marche québécoise de longue durée pour la saison 2019, vers Compostelle puis au Québec. Compilation des informations et commentaires: Michel O'Neill à partir de diverses sources de données dont la méthodologie et le détail se retrouvent au: <https://jeunesreligions.org/lanneecharniere-letatdelamarchepelerinequebecoise-en2019/> [téléchargeable gratuitement].

ÉVOLUTION 2005-2019 DU NOMBRE DE PERSONNES AYANT REÇU UNE *COMPOSTELA*

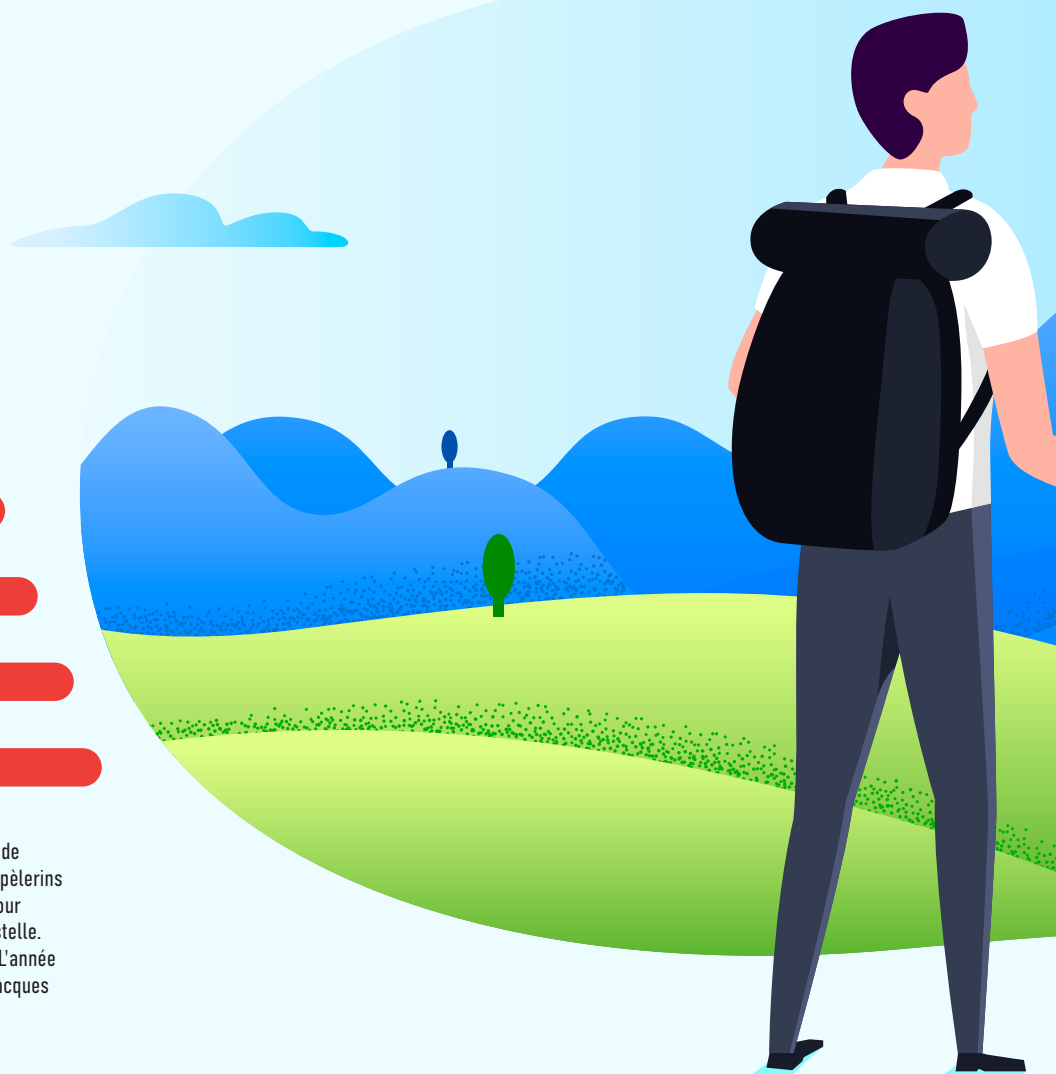


Le nombre de Compostelae (petit diplôme de fin de pèlerinage) remises par le bureau d'accueil des pèlerins de la cathédrale est la donnée la plus utilisée pour évaluer la fréquentation des chemins de Compostelle. C'est toutefois une importante sous-estimation. L'année 2010 est une année jacquaire où la fête de St-Jacques arrive un dimanche. La prochaine est en 2021.

ÉVOLUTION 2005-2019 DU NOMBRE DE PERSONNES DU QUÉBEC SUR LES CHEMINS DE COMPOSTELLE



Une progression constante depuis que des données sont disponibles en 2005, mais moins régulière et moins fulgurante que pour l'ensemble des pèlerins de toutes provenances. On peut estimer à entre 40 000 et 50 000 le nombre de Québécois-es qui ont marché sur les chemins de Compostelle entre 1995 et 2019.





51,2%

DES PÈLERINS SUR
LES CHEMINS DE
COMPOSTELLE SONT
DES FEMMES

61,2%

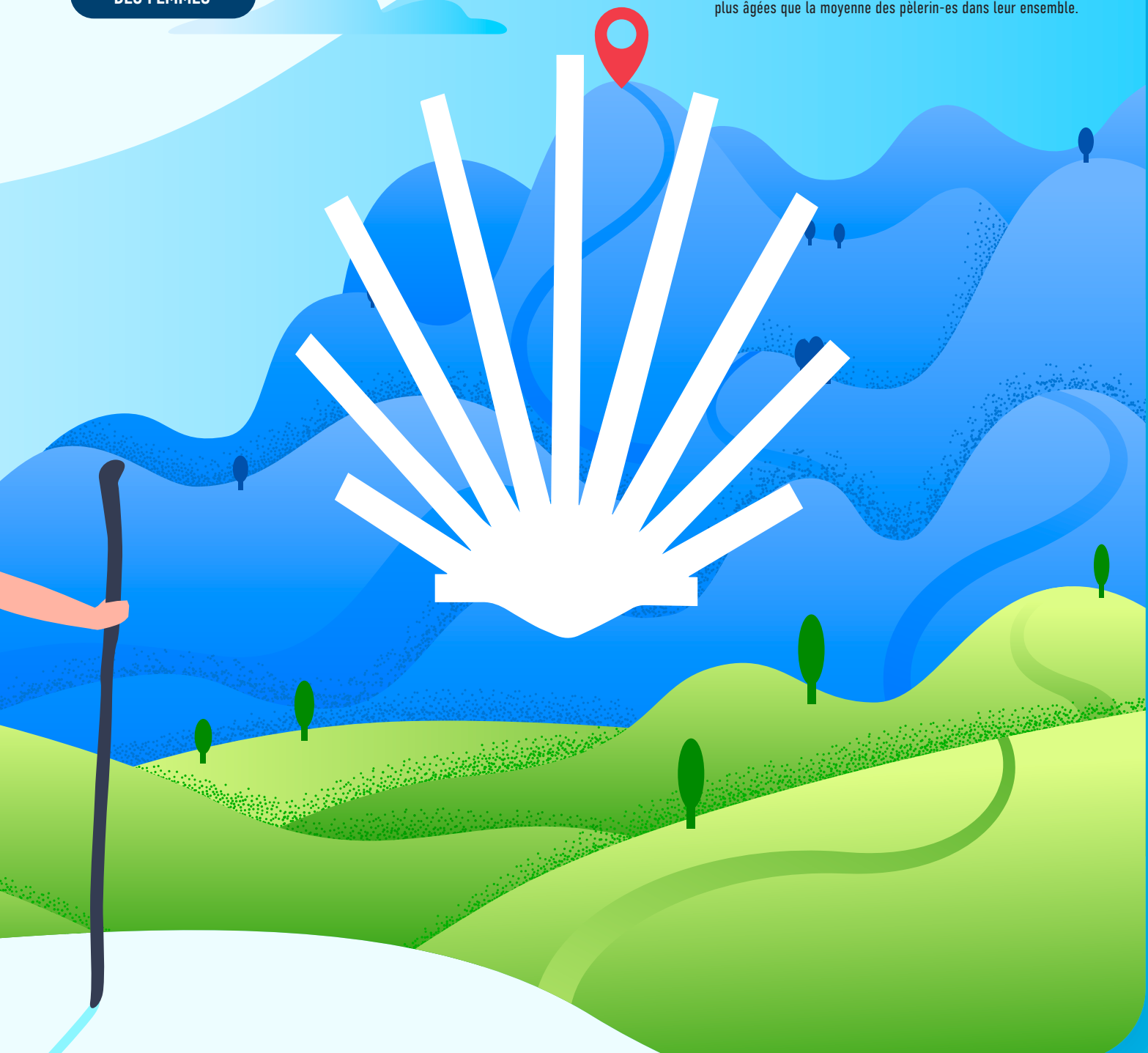
DES PÈLERINS DU QUÉBEC
SUR LES CHEMINS DE
COMPOSTELLE EN 2019
SONT DES FEMMES

2019 était seulement la seconde année où dans l'ensemble, il y avait plus de femmes que d'hommes réclamant une Compostela. En 2004, la proportion de femmes était de 44,2%. La féminisation du pèlerinage vers Compostelle est une tendance lourde alors que pour le Québec cela a toujours été le cas. Entre 2005 et 2019 la proportion annuelle de québécoises était en moyenne de 57,9%

RÉPARTITION SELON CERTAINS GROUPES
D'ÂGES DES PÈLERINS VERS COMPOSTELLE
(ENSEMBLE VS QUÉBEC), 2005-2019

TRANCHES D'ÂGE	ENSEMBLE DES PÈLERINS	QUÉBEC
< 30 (2005-2019)	29,4%	11,3%
30-60 (2005-2019)	56,1%	57,1%
> 60 (2005-2019)	14,5%	31,6%
< 30 (2019)	26,8%	9,4%
30-60 (2019)	54,5%	53,5%
> 60 (2019)	18,7%	37,1%

Comme pour le genre, les personnes du Québec sur les chemins de Compostelle sont significativement différentes, étant généralement plus âgées que la moyenne des pèlerin-es dans leur ensemble.



SUR LES CHEMINS QUÉBÉCOIS

En 2019, on dénombrait 31 chemins québécois de marche de longue durée définis comme: 1) dans la mouvance explicite ou implicite de Compostelle 2) proposant des parcours dans la durée (avec au moins deux nuits sur la route) 3) se déroulant en milieux habités, et non en grande nature. On peut en retrouver la liste, les coordonnées, des éléments détaillés de présentation ainsi qu'une fiche signalétique de deux pages sur chacun au <https://jeunesreligions.org/anneecharniere-letatdelamarchepelerinequebecoise-en2019> (13 fiches) et au <https://www.pulaval.com/produit/la-marche-pelerine-quebecoise-depuis-les-annes-1990> (18 fiches). Le site *Marcher Autrement au Québec* est aussi une source détaillée et constamment remise à jour d'information sur les parcours québécois (<https://marcherautrement.com>).



RÉPARTITION DES 31 CHEMINS QUÉBÉCOIS SELON LEUR FORME

LINÉAIRE	23
EN BOUCLE(S)	8
TOTAL	31

Les chemins en boucle ont en général été fondés plus récemment et facilitent le transport aux personnes qui les empruntent.

ÉVOLUTION DE LA FRÉQUENTATION DES CHEMINS QUÉBÉCOIS DEPUIS 1999

1999-2015	8804
2016	1367
2017	1654
2018	1959
2019	2318



RÉPARTITION DES 31 CHEMINS QUÉBÉCOIS SELON LEUR LONGUEUR

COURTS (<200 KM)	16
MOYENS (200-800 KM)	11
LONGS (>800 KM)	4
TOTAL	31

Contrairement aux divers Chemins de Compostelle dont la longueur est souvent d'au moins 800km, les parcours québécois sont en général plus courts.



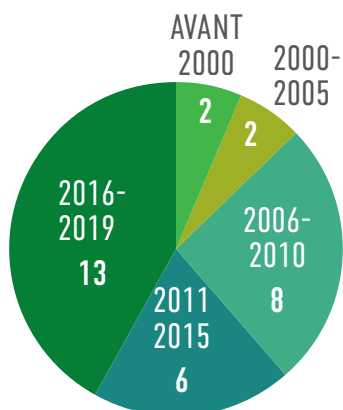
RÉPARTITION DES 31 CHEMINS SELON LE MODE D'ORGANISATION

SUR INSCRIPTION	21
AUTONOME	10
TOTAL	31

Contrairement aux chemins vers Compostelle où les la grande majorité des gens s'organisent de manière complètement autonome quant au moment de départ, au lieu de départ, à la distance franchie, etc., une majorité de parcours québécois sont pré-organisés et requièrent une inscription préalable selon l'une ou l'autre de 5 modalités.



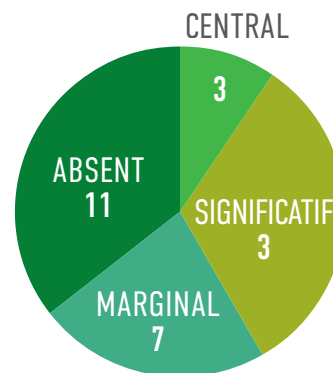
RÉPARTITION DES 31 CHEMINS QUÉBÉCOIS SELON LEUR MOMENT DE FONDATION



Au Québec comme ailleurs dans le monde, le nombre de parcours de marche pèlerine de longue durée a littéralement explosé au cours des cinq dernières années.



RÉPARTITION DES 31 CHEMINS SELON LE STATUT RELIGIEUX CATHOLIQUE



Si plusieurs des premiers chemins québécois ont été démarrés dans une logique de pèlerinage catholique, ce fut de moins en moins la tendance avec les années.



RÉPARTITION DES 31 CHEMINS QUÉBÉCOIS SELON LEUR ÉTAT D'ACTIVITÉ EN 2019

EN ACTIVITÉ	26
EN LATENCE	5
TOTAL	31

Sur les 5 chemins en latence, 3 l'ont été faute d'un nombre suffisant de participant-es, 1 parce qu'il n'a pas été offert par son organisation et 1 faute d'information à son propos.

LES ÎLES DE LA MADELEINE

PAS TOUT À FAIT À L'ABRI DE LA TEMPÊTE

Je marche sur la plage de la Martinique qui relie Cap-aux-Meules aux Îles de la Madeleine. Le soleil brille bien haut dans un ciel complètement dégagé d'un bleu éclatant. On pourrait presque oublier que Dorian est passé par ici, mais en s'attardant un peu au décor, je remarque les déchets qui se sont accumulés un peu partout: du gazon, des bouées, du plastique... et même de la tuyauterie! Un peu plus loin, en passant près de la rue des Chalets, je ne peux m'empêcher d'aller regarder l'ampleur des dégâts. J'observe un décor désolant: des chalets complètement détruits, une rue dans un piètre état et plusieurs résidents venus récupérer ce qu'il reste de leur installation.

TEXTE ET PHOTOS: DOMINIQUE CARON

UN PEU PARTOUT, c'est le même constat: les îles ont perdu du terrain. Entre 1963 et 2008, le littoral des Îles de la Madeleine a perdu en moyenne 24 cm par an selon les études de la chaire de recherche en géoscience côtière de l'Université du Québec à Rimouski. L'ouragan post-tropical Dorian n'a fait qu'empirer la situation. Évidemment, pour les touristes comme moi, ça ne saute pas aux yeux tout de suite. La beauté des îles nous fait rapidement oublier la menace qui guette ce

bijou du Québec, mais en y marchant pendant plusieurs jours, on s'attarde et on découvre.

UNE DESTINATION MONDIALE

Leur réputation n'est plus à faire, les Îles-de-la-Madeleine font rêver les Québécois et les Québécoises... et les voyageurs de partout dans le monde. Même National Geographic a recommandé les Îles de la Madeleine





2



3



4

parmi les 25 meilleures destinations mondiales à visiter en 2020.

Je l'avoue, j'avais moi-même une image très clichée des îles. Sur place, j'y ai retrouvé avec grande joie les cages à homards, les guédilles aux crabes, les grandes plages de sable, les collines couvertes de verdure et les falaises rouges...

J'ai également découvert un milieu de vie effervescent où se côtoient la modernité et la riche culture acadienne. En plus de ses paysages champêtres et ses couchers de soleil éblouissants, les îles sont également le lieu de résidence permanente de plusieurs Madelinots. Et même si les plages s'étendent d'une côte à l'autre, les Îles possèdent également des forêts surprenantes, dominées par de petits résineux bien charnus. Toute cette diversité et cette richesse, il n'y a rien de mieux que de les découvrir à pied...

MARCHER LES ÎLES

« Il y a de plus en plus de marcheurs aux îles », me confirme un Madelinot qui passait par là. C'est en partie grâce au Club plein air des Îles, dont les membres Fernande Petitpas et Carole Longuépée qui ont décidé, au printemps 2016, de présenter un projet de sentier de marche inspiré de Saint-Jacques-de-Compostelle, en Espagne. Résultat : dès l'été 2017, le balisage de ce long sentier de marche pèlerine était en place. Il s'agit du sentier Entre vents et marées.

SUIVRE LES FLÈCHES

L'ouragan Dorian venait à peine de quitter les îles lorsque je rencontre Fernande Petitpas au restaurant chez Armand. Le soleil brille et le ciel est d'un bleu éclatant. Qui pourrait croire qu'une tempête post-tropicale vient de faire des ravages ici ? Pas moi, mais Fernande l'a tout de suite remarqué. Elle

le constate tout au long de notre journée de marche, devant l'érosion du sol.

Nous abandonnons sa voiture pour aller commencer notre marche du côté de la plage de la Martinique. Aujourd'hui, nous combinons les étapes 4 et 5 du sentier pour nous construire une journée de marche sur mesure. Tout en découvrant le chemin à ses côtés, j'écoute Fernande m'expliquer les variantes du parcours. « Nous devons souvent revoir des sections du sentier. », reconnaît-elle. Elle sait que ce sera le cas pour la section passant devant la rue des Chalets, à Havre-Aubert, où des chalets entiers ont été détruits par la tempête. Même la route devra être fermée... « C'est pour ça que c'est important de suivre les balises. » rappelle-t-elle. Ces balises, souvent des flèches jaunes (comme sur Compostelle), sont omniprésentes tout au long des parcours.

Le sentier du Littoral, à Cap-aux-Meules, qui fait également partie du parcours du sentier Entre vents et marées, a lui aussi vu son tracé redessiné. Les falaises s'érodent sous l'effet de la pluie et des vagues à marée haute, créant des écroulements de terrain de plus en plus fréquents. Même si la tendance est irréversible et qu'elle persiste année après année, il est possible de contribuer à ralentir l'érosion des îles. C'est simple en fait. Respectez les distances de 3 mètres à partir du bord des falaises et, si un sentier est fermé, respectez les indications et contournez l'ancien tracé. Croyez-moi, en s'éloignant des rivages, on peut aussi découvrir de surprenants paysages magnifiques !

Ce qui est fantastique du parcours d'Entre vents et marées, c'est qu'il a été conçu à partir de sentiers existants. Il combine ainsi plusieurs attraits connus (et méconnus) selon les secteurs : comme la fromagerie Pied-de-Vent de Havre-aux-Maisons, le phare du Borgot



5

1. Fernande sur le sentier Entre vents et marées
2. Vestige du navire grec Corfu Island, échoué en décembre 1963
3. Le phare du Borgot
4. Sentier du littoral
5. Canneberges sauvages
6. Vue sur le village de Fatima



« CE QUI EST FANTASTIQUE DU PARCOURS D'ENTRE VENTS ET MARÉES, C'EST QU'IL A ÉTÉ CONÇU À PARTIR DE SENTIERS EXISTANTS. IL COMBINE AINSI PLUSIEURS ATTRAITES CONNUS (ET MÉCONNUS) SELON LES SECTEURS : COMME LA FROMAGERIE PIED-DE-VENT DE HAVRE-AUX-MAISONS, LE PHARE DU BORGOT DE L'ÉTANG-DU-NORD ET LA MINE DE SEL SELEINES DE GROSSE-ÎLE. »

de L'Étang-du-Nord et la mine de sel Seleines de Grosse-Île. Voici quelques exemples de parcours à découvrir le temps d'une journée ou plus. Pour le transport, il est possible de laisser sa voiture à un stationnement et d'utiliser le service de transport public des îles (REGIM).

À DÉCOUVRIR SUR LE SENTIER D'ENTRE VENTS ET MARÉES

L'ÉTAPE 5 — LES CAPS (16,4 KM) 4 HEURES DE L'ÉTANG-DU-NORD À FATIMA

Le départ se fait à partir du Site de la Côte où on peut admirer en saison les bateaux de pêcheurs, juste devant le Monument aux pêcheurs et la statue de la Vierge, pour se poursuivre sur une superbe section cyclopedestre sur gazon jusqu'au phare du Borgot et au magnifique Cap Hérisé. Il est possible de s'arrêter à La Belle Anse, qui dispose d'un stationnement, ou de continuer jusqu'à l'Anse aux Baleiniers en faisant un crochet par la Baie du Cap-Vert.

L'ÉTAPE 11 — HAVRE AUX MAISONS (18,3 KM) 5 HEURES

Cette section débute à la Halte de la Dune-du-Sud pour ensuite mener jusqu'au chemin des Échoueries. En route, on s'émerveille devant les maisons typiques des îles, installées dans des décors enchanteurs. Près de la Butte Ronde, on découvre le coquet Phare de l'Échouerie pour terminer près de la Butte à Mounette, à la Marina de La Petite Baie.

LE SENTIER DU LITTORAL CAP-AUX-MEULES (1,9 KM)

Le sentier du Littoral débute tout près du port. On l'aperçoit de loin grâce à son belvédère en bois, culminant sur une butte verte. Du haut du belvédère, on découvre une carte qui illustre les différentes îles qui s'étendent autour. On voit très clairement la mystérieuse Île d'Entrée qui demande à être découverte. Ensuite, le sentier continue sur le bord de l'eau jusqu'au stationnement du chemin du Gros-Cap.

Je reste persuadée que marcher est la meilleure façon de voyager. Les plus solitaires se surprendront

sûrement à discuter chaque jour avec de nouvelles personnes, et les plus pressés à s'arrêter pour savourer un paysage...

DORMIR ENTRE VENTS ET MARÉES

Pour l'hébergement, du côté de Grosse-Île et de Grande-Entrée, l'Auberge la Salicorne offre toutes sortes d'options : de la nuitée en chambre à l'hébergement insolite dans une bulle ! On peut opter sur place pour un « forfait » qui comprend les repas (délicieuses cuisines traditionnelles) et une foule d'activités : de la randonnée, au kayak, en passant par la chasse aux vagues, et aux contes de pêche.

Du côté de Cap-aux-Meules, la capitale des îles, il y a l'incontournable parc de Gros Cap où les campeurs, et les adeptes de chalets ou de roulottes peuvent tous admirer de magnifiques couchers de soleil. Il y a également une auberge de jeunesse sur le site et, depuis peu, on peut dormir dans une mini-roulotte ! Toute une expérience ! Le parc est également tout près de l'Île-du-Havre-Aubert.

Toujours à Cap-aux-Meules, tout près de Havre-aux-Maisons, l'Auberge de jeunesse Au Paradis Bleu saura conquérir votre cœur. Là également, vous aurez toutes sortes d'options de nuitée selon votre portefeuille. Il s'agit d'une auberge de jeunesse pas comme les autres, où tous les âges se côtoient le soir le temps d'un bon souper commun contre une contribution minimale. Sur la rive, on peut faire des feux et dans l'espace commun, on profite de la table de billard et des nombreux divans pour discuter et échanger.

BON À SAVOIR

Le sentier est composé de 13 étapes, mais un itinéraire sur 8 étapes a été également mis à disposition. Il est possible de se procurer un cahier répertoriant les parcours et les sentiers de randonnées pédestres. Ce précieux outil de planification est gratuit. Informez-vous auprès de l'Accueil d'information touristique de Cap-aux-Meules. Les chiens sont acceptés en laisse sur la majorité des sentiers, qui sont ouverts du 15 mai au 15 octobre. ■

QUELQUES TERMES

Estran : « Partie du littoral périodiquement recouverte par la marée. » (source : wikipédia)

Borgot : « le verbe borgoter, borgotter, bargoter, bergoter ou beurgotter a le sens de « crier ». » (source : axl.cefan.ulaval.ca)

Gaboter, caboter : « aller de part et d'autre » (source : axl.cefan.ulaval.ca)

Pied-de-vent : « L'expression est utilisée aux îles pour désigner les rayons du soleil perçant à travers les nuages. » (source : fromagesduquebec.qc.ca)

LE MONT SAINT-JOSEPH

JOYAU DE CARLETON-SUR-MER

La Gaspésie est toujours étonnante par ses nombreuses communautés et par ses multiples paysages du fleuve Saint-Laurent et de la mer. La petite ville de Carleton-sur-Mer, située dans la région de la Baie des Chaleurs, possède un attrait touristique fabuleux, le mont Saint-Joseph.

TEXTE ET PHOTOS : PIERRE DE SÈVE



MOT DE MICHEL O'NEILL

Petite anecdote à propos du mont Saint-Joseph : c'est en le grimant avec une de ses parentes que, devant la beauté du paysage, sœur Patricia LeBlanc eut l'idée en 2004 de démarrer dans sa région un pèlerinage à pied inspiré de Compostelle. Depuis 2006, au-delà de 150 personnes participent ainsi chaque année, début juillet, au Pèlerinage Terre et Mer Gaspésie-Les-Îles. Le parcours est de 7 jours, cumulant 120 km en moyenne. Il change de trajet annuellement, à l'intérieur des limites du diocèse de Gaspé.

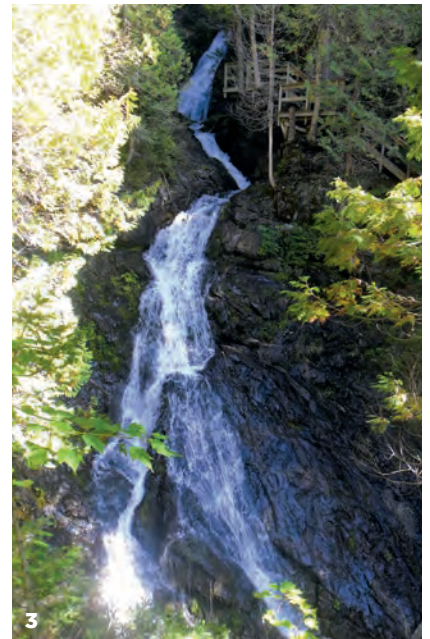
AVEC À SON SOMMET un splendide point de vue *mer et montagne* pour tous, le mont est accessible par une route et par un réseau de sentiers bien aménagés pour les adeptes de la randonnée. Le grand belvédère, à 555 mètres d'élévation, offre en effet une vue exceptionnelle sur la côte gaspésienne, celle du Nouveau-Brunswick et, évidemment, de la magnifique Baie des Chaleurs. Les montagnes gaspésiennes dont fait partie le mont Saint-Joseph se sont formées lors de la collision des continents voilà 480 millions d'années. Les vallées et les forêts, surtout mixtes (feuillus et conifères), se sont par la suite constituées par l'érosion des montagnes jadis aussi hautes que les Rocheuses.

La ville de Carleton-sur-Mer a pressenti l'important potentiel écotouristique de sa montagne et de son territoire en fondant la Corporation du mont Saint-Joseph (organisme à but non lucratif) en 1998 avec la ville de Maria, et ce, après s'être entendu avec

l'Évêché de Gaspé pour la sauvegarde et la mise en valeur de ce site patrimonial et naturel, y compris la chapelle érigée depuis 1935 au sommet et la valeur exceptionnelle de son territoire attenant. Déterminés, le conseil d'administration de la Corporation et son directeur général, M. Vincent Landry, ont élaboré durant les années 2015-2017 un plan de développement créatif et évolutif avec le concours de la population locale et régionale. La vision socio-économique qui en a découlé a suscité un tel esprit de coopération que des ententes de passage ont été conclues avec plus de cinquante propriétaires mitoyens. Cet essor a fortement aidé les activités de randonnée pédestre (incluant la marche en raquettes ou avec crampons), de vélo de montagne et d'escalade, et donné lieu à des spectacles d'animation numérique, des événements réguliers, des expositions et des animations.

Plus d'une dizaine de projets valant plus de trois millions de dollars et alliant les objectifs de





qualité, de durabilité, de sécurité et de continuité ont été réalisés ou sont en voie de l'être, dont les principaux sont les suivants : un nouveau pavillon de services au sommet pour les visiteurs, avec un hébergement original tel que des *géodômes*, un réseau de ski de fond commençant à la hauteur de l'école secondaire de Carleton-sur-Mer et se poursuivant sur les sentiers de la montagne, l'aménagement de points d'urgence et d'orientation sur les sentiers et un projet de sentier de longue randonnée avec la collaboration des Micmacs voulant partager leurs connaissances de la forêt ancestrale.

Par sa volonté et sa persévérance, la communauté en place a mérité que ce site protégé soit finalement nommé, le 5 novembre 2019, le Parc régional du mont Saint-Joseph. La population de la Baie des Chaleurs est très fière de cette désignation reconvenue, la première du genre en Gaspésie.

MOTIVÉS PAR UNE RADIEUSE JOURNÉE

Ma conjointe Francine et moi choisissons une boucle de 10 km qui nous initiera bien au réseau de sentiers du mont Saint-Joseph. Le kiosque d'information au stationnement P1 permet de connaître les procédures d'urgence et de visionner la carte des sentiers (totalisant plus de 40 km), en plus des autres secteurs du mont Carleton et de la rivière Mius.

Par la montée graduelle du sentier l'Éperlan de 1,3 km, nous accédons facilement à la chute Les Saults et à ses trois cascades. Le choix de ce nom est très approprié. Accompagnés du bruit d'écoulement continu et intense, nous constatons l'aménagement adéquat d'escaliers et de plusieurs belvédères y compris des bancs permettant de contempler le site en toute sécurité. Le charme indéniable de ce lieu opère pendant que nous gravissons la gorge composée de murailles de granite. À partir de cette plaisante étape, le sentier se nomme Les Rescapes; cette partie de 1 km est plus ardue et plus étroite.

Longeant un sentier de vélo de montagne, les multiples lacets aident notre ascension et nous préparent pour la prochaine partie : Le Monti.

Étant maintenant au début de cette dernière section et à la jonction du sentier de vélo (l'Experts), nous remarquons la présence d'un gros miroir convexe pour diminuer les risques d'incidents entre cyclistes et randonneurs : bonne initiative ! Le Monti porte bien son nom, mais seulement sur environ 400 mètres de ses 1,3 km. Par la suite, nous constatons qu'un autre sentier pour vélo (nommé La Sports) côtoie notre sentier en une descente semblable, les deux se terminant au stationnement P2. Il nous faut maintenant croiser le chemin de la montagne pour fouler la partie Le Cap Ferré, dernière étape avant le sommet. Jusqu'alors, nous avons remarqué que les sentiers ne sont pas balisés, mais qu'ils sont bien identifiés sur des cartes des sentiers situées souvent près de la jonction des voies. La forêt se compose principalement de cèdres, de sapins (l'essence dominante à 55 % de la Gaspésie), de pins blancs et d'érables. Un panneau au contenu poétique évoquant la Gaspésie nous a imposé un arrêt pour une agréable lecture : une réflexion de Blanche Lamontagne (1889-1958), première femme poète du Québec. Cette initiative du partage des pensées sereines de l'auteure avec des adeptes de la nature est une très bonne idée de la Corporation. La dernière portion de 1,8 km du Cap Ferré est rapidement accomplie par l'atteinte du belvédère suprême. Une longue pause-dîner nous permet de nous rassasier devant le magnifique et immense panorama de la mer et de la région. Quelle belle récompense visuelle en cette superbe journée ! Avant le retour au stationnement par les sentiers Cap Ferré et le Taguine, nous n'oublions pas, pour compléter cette formidable découverte, de visiter la chapelle et son étonnante exposition *fruits de la mer* ainsi que son petit magasin. Séduits, nous serons désormais des fidèles du mont Saint-Joseph ! ■

1. Le belvédère ultime du mont Saint-Joseph
2. La chapelle au sommet depuis 1935
3. La chute Les Saults et ses cascades

INFORMATIONS

Brochures, panneaux et cartes du mont Saint-Joseph

Sites internet

www.montsaintjoseph.com
Ondago et Trailforks.

Le directeur général de la Corporation du mont Saint-Joseph., M. Vincent Landry et les employés Jacqueline Dickie, Éric Dickie et Félix Leblanc-Savoie. Un profond Merci !



LA GRANDE VIRÉE

1 JOUR — 9,5 KM

NIVEAU INTERMÉDIAIRE

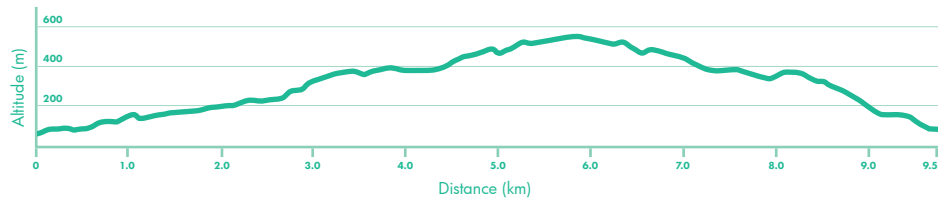
DÉNIVELLÉ 640 M 640 M

TYPE BOUCLE

DURÉE 4 À 5 HEURES

GASPÉSIE

Parc régional du
Mont-Saint-Joseph



DESCRIPTION

Du stationnement, suivez le sentier de l'Éperlan. Après un arrêt au belvédère de la chute Les Saults – un incontournable! – continuez sur Les Rescapés Ouest, puis sur Le Monti. Oui, ça monte! Traversez la rue de la Montagne avec prudence, puis empruntez le sentier Cap Ferré jusqu'au sommet du mont Saint-Joseph. Du haut du grand belvédère, admirez la baie des Chaleurs dans toute sa splendeur. N'oubliez pas de vous procurer un droit d'accès au centre d'accueil. Au retour, rebroussez chemin sur Cap Ferré, puis descendez sur le sentier La Taguine, qui vous mènera au stationnement.

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

Frais d'accès : payant (gratuit pour les enfants accompagnés d'un parent)

Période recommandée : saison estivale seulement (début juin à la fin octobre)

STATIONNEMENT ET ACCÈS

Le départ s'effectue depuis le stationnement P1 du Parc régional du Mont-Saint-Joseph, situé sur le chemin à Bouchard, à Carleton-sur-Mer.

Latitude N48.1287 — Longitude W66.1447

Type de stationnement : en bordure de route

COORDONNÉES

Parc régional du Mont-Saint-Joseph

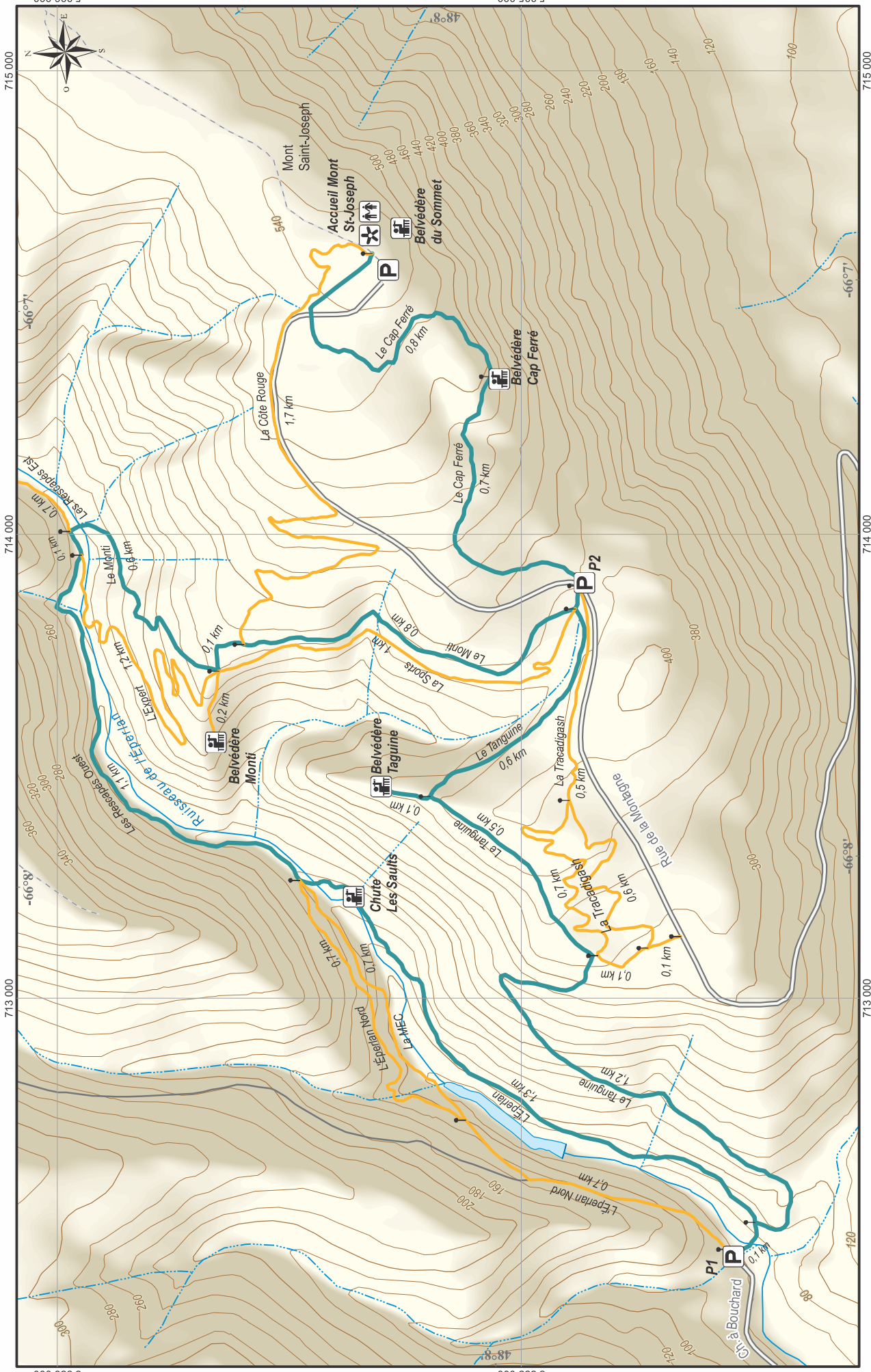
direction@montsaintjoseph.com

418 364-2276

montsaintjoseph.com



Belvédère La Taguine — Benoît Daoust



Abri (lean to)

Accueil

Belvédère

Camping

Hébergement

Passerelle

Pique-nique

Point de vue

Refuge

Stationnement

Toilette

Tour

PRÊT À PARTIR

Mont-Saint-Joseph - La Grande Virée

1:11 000

0 0.25 0.5 km

Projection: UTM zone 19, Datum: NAD83

Equidistance des courbes 20m

N'utiliser le diagramme que pour obtenir les valeurs numériques
 DÉCLINAISON MOYENNE APPROXIMATIVE
 AU CENTRE DE LA CARTE EN 2020
 Variation annuelle de 8" vers l'Est

© Conception et cartographie: **TrakMaps**

Source des données utilisées: © Gouvernement du Québec

MALÉFIKA

UNE AVENTURE MASKOUTAINE TERRIFIANTE

C'est au coeur du Parc national de la Yamaska que le spectacle Maléfika a été créé, avec pour trame de fond une tempête survenue il y a plus d'un siècle à Roxton-Pond. Une mystérieuse disparition, des créatures et des sorcières: portrait d'une expérience tout à fait unique au sein de la nature maskoutaine.

PAR ÉLISABETH BÉFORT-DOUCET



DEUX DÉPARTS sont prévus les vendredis et les samedis durant le mois d'octobre, à 19 h et à 21 h, au Centre de découverte et de services du Parc national de la Yamaska. Dès leur arrivée, les participants, âgés d'au moins 13 ans, sont invités dans un auditorium extérieur à visionner une vidéo qui les fera entrer dans l'extraordinaire atmosphère de Maléfika.

Un professeur, spécialiste des phénomènes paranormaux, accueille les participants et raconte qu'il y a 100 ans, une brèche interspatiale aurait été ouverte par une grande tempête survenue à Roxton-Pond, laissant passer des créatures de l'Aut-delà. Celles-ci auraient d'ailleurs enlevé la collègue du professeur! Les participants sont invités à le suivre sur le Sentier de la Rivière pour retrouver la disparue. Afin de s'immerger complètement dans l'aventure (et pour éviter de se servir de ses cinq sens!), les participants sont obligés de se munir d'écouteurs au fil du parcours.

Avec le sens de l'ouïe ensorcelé, les participants doivent se baser seulement sur leur vue, et sur la lampe de poche rassurante du professeur qui guide la meute, pour éviter d'être enlevés par des monstres. L'aventure de plus d'une heure et demie, qui se déroule dans la forêt qui longe le grand réservoir Choinière, est ponctuée de surprises et de rebondissements. Il va sans dire que cette expérience immersive saura donner la chair de poule même aux plus courageux! ■

**TOUS LES VENDREDIS ET SAMEDIS,
DU 16 AU 31 OCTOBRE 2020**

- Horaire: de 19 h à 22 h en continu sur un circuit de 2 km
- Âge minimum: 10 ans (certains passages peuvent être effrayants)
- Réservation et achat de billets sur la page Facebook du Parc.
 - Adultes: 21 \$
 - Enfants/adolescents (de 10 à 17 ans): gratuit en contexte familial (Les droit d'accès et les taxes sont inclus dans le prix.)

MALÉFIKA 2

Une immersion auditive dans la forêt désenchantée du parc national de la Yamaska. Trolls inquiétants, animaux aux comportements insolites, disparitions, hurlements dans la forêt, lueurs maléfiques et silhouettes mystérieuses entre les arbres, chuchotements dans les bois dans une langue inconnue... Bref, une ambiance de peur! Serez-vous prêt à relever le défi?

HUIT JOURS DE MARCHE PÈLERINE SUR LA VOIE DES PÈLERINS DE LA VALLÉE

« IL S'AGIT D'UN TRÈS AGRÉABLE PARCOURS REMARQUABLEMENT BIEN CONÇU, DONC, QUI NOUS PERMET DE NOUS AÉRER L'ESPRIT TOUT EN NOUS FAMILIARISANT AVEC UN COIN MOINS CONNU DU QUÉBEC. LES PAYSAGES AGRICOLES ET FORESTIERS SONT SOUVENT SPECTACULAIRES, PONCTUÉS DE PETITS VILLAGES À L'ARCHITECTURE TYPIQUE DES CANTONS-DE-L'EST. »

À l'automne 2019, j'ai marché environ 150 des 209 km de la Voie des pèlerins de la Vallée (VPV). Ce parcours en boucle, dans les vallées de la Coaticook et de ses affluents, avait été officiellement inauguré quelques mois auparavant, le 12 juin. Il s'agit du 31e chemin québécois de marche pèlerine créé dans le sillage du regain de popularité du pèlerinage vers Compostelle, où l'on peut faire de la longue randonnée en milieu habité plutôt qu'en nature sauvage.

TEXTE ET PHOTOS: MICHEL O'NEILL

LES ORIGINES

C'est en 2016 que René Morier, un vieux routier des chemins de Compostelle, commence à évoquer la possibilité de développer un parcours de marche pèlerine à travers la Municipalité régionale de comté (MRC) de Coaticook. L'idée soulève l'enthousiasme et en novembre 2017, un organisme à but non lucratif voit le jour après quelques mois de travail de différents comités sur la conception du parcours et la mise en place d'une gestion. Les 12 municipalités de

la MRC s'impliquent, de même qu'une caisse populaire locale et la MRC elle-même. Après une année supplémentaire de développement et de validation du parcours ainsi que des services disponibles, tout était prêt pour la saison 2019.

LE PARCOURS

Conçu pour être marché en 12 jours dans le sens des aiguilles d'une montre, avec comme points de départ et d'arrivée l'Office municipal de tourisme de



Coaticook, ce parcours en boucle rejoint la totalité des villages de la MRC. À partir des outils détaillés qui sont fournis sur le site web et dans un carnet/passeport du marcheur disponible localement ou commandé par la poste, ce dernier a ainsi le loisir de planifier à sa guise les moments où il veut marcher, son lieu de départ, la durée de son parcours ainsi que son hébergement et son ravitaillement. Dans mon cas, le tout fut bouclé en quatre jours d'échanges par courriel. Certaines des étapes suggérées sont très bien pourvues en services, alors que d'autres, beaucoup moins. Le tout s'organise toutefois facilement et fonctionne bien, dans la mesure où l'on traîne un sac de couchage. L'accompagnement en groupe est aussi offert.

Sur le terrain, il s'agit d'un tracé où il est facile de se retrouver grâce à un carnet du marcheur particulièrement bien fait et à un balisage vert, orange et jaune. En septembre 2019, le balisage était assez significatif mais présentait encore quelques lacunes sans doute corrigées au moment de la parution de ce texte. Comme tous ceux dans les montagnes de l'Estrie, c'est un trajet de niveau intermédiaire, avec des montées et des descentes constantes mais faciles à marcher, car on est très majoritairement sur de paisibles rangs de gravier, avec des accotements généralement larges et plats pour les quelques sections asphaltées.

LES ATTRAITS

Il s'agit d'un très agréable parcours remarquablement bien conçu, donc, qui nous permet de nous aérer l'esprit tout en nous familiarisant avec un coin moins connu du Québec. Les paysages agricoles et forestiers sont souvent spectaculaires, ponctués de petits villages à l'architecture typique des Cantons-de-l'Est. L'histoire locale est parfois étonnante : Qui connaît en effet la *République d'Indian River*, un petit territoire indépendant qui a existé pendant quelques années entre le Canada et les États-Unis? Cette dernière est présentée entre autres par un des personnages de la *Voie des pionniers*, une série de 25 installations aussi informatives qu'esthétiques présente un peu partout dans les villages (voiedespionniers.com). Le pèlerin-randonneur étant une espèce encore rare dans le coin, il éveille une curiosité bienveillante de la part des habitants. Et si, comme je l'ai eue, vous avez la chance de marcher quand les arbres revêtent leurs couleurs automnales, vous n'en serez que plus ravis ! Quant à moi, je retournerai sans doute une autre année pour compléter la partie ouest du parcours, la jumelant peut-être avec un bout sur le Circuit de l'Abbaye qui est tout proche. (<https://www.circuitdelabbaye.com>). Pour plus d'information : www.lavoiedespelerinsdelavallee.com ■

1. Début des gorges de la rivière Coaticook, où est installée la réputée Foresta Lumina
2. Un exemple de balisage
3. Dans les lointains, le village de St-Isidore et le massif du Mont Mégantic.
4. Une des installations de la Voie des pionniers





SENTIER DE LA FORÊT MARINE

SAINT-JOSEPH-
DE-LA-RIVE
EN CHARLEVOIX

Saint-Joseph-de-la-Rive, un nom qui dans ma tête sonnait comme « c'est ici qu'on prend le traversier vers L'Île-aux-Coudres »... « l'île aux Marsouins » pour les anciens ou « L'ysle es Coudres » pour Jacques Cartier, si l'on veut encore plus antique. Mais revenons à Saint-Joseph-de-la-Rive, car j'aimerais vous faire part ici d'une découverte, on l'appelle le Sentier de la forêt marine La Seigneurie.

TEXTE ET PHOTOS: CLAUDE CÔTÉ

CE PETIT PARCOURS tout incliné d'à peine 4 km de long (fois deux en incluant le retour) a quelques splendeurs à offrir à l'intérieur de sa montée de plus de 300 mètres. Pour agrémenter cette montée aiguë, le sentier vous propose de serpenter autour d'une rivière gorgée de cascades d'eau, incluant un barrage, une chute, un canyon et quelques bons points de vue sur le fleuve, L'Île-aux-Coudres et la Rive-Sud du Saint-Laurent.

Dès le départ, le sentier vous plonge au cœur d'une forêt marine que l'on classe dans le domaine bioclimatique de la sapinière à bouleau jaune. « Euh... mais c'est quoi une forêt marine ? » C'est un terme plutôt paradoxal. Précisons qu'autrefois la forêt qui entoure le sentier était utilisée pour la construction des goélettes de bois. La forêt marine abrite plusieurs espèces d'arbres, dont le pin blanc, le pin rouge, l'épinette, l'érable et le bouleau jaune, toutes des essences forestières qui étaient nécessaires à la construction des goélettes de bois du chantier maritime de Charlevoix à Saint-Joseph-de-la-Rive, un des rares au Québec. Suite à sa fermeture, le chantier

a été transformé en musée et est devenu un lieu de mémoire et d'interprétation de la construction maritime traditionnelle dans Charlevoix. Le sentier se veut un prolongement des activités d'interprétation du musée. Il a été aménagé en collaboration avec la Faculté de foresterie de l'Université Laval qui utilise cette forêt unique comme laboratoire pour la formation des étudiants ainsi que pour le développement de divers projets de recherche.

Le sentier de la forêt marine occupe une position géographique exceptionnelle, à flanc de montagne entre les hauteurs des Éboulements et le secteur de Saint-Joseph-de-la-Rive. Le sentier entame son parcours en face du musée maritime de Charlevoix, juste à côté de la papeterie Saint-Gilles. On a vite fait de remarquer la riche diversité de cette forêt, surtout lorsqu'elle a revêtu ses couleurs d'automne. Peu après le départ, on traverse un pont arqué qui, malgré sa simplicité, mérite notre attention pour l'originalité de son architecture. Avouons que 40 000 \$ pour la réalisation de ce seul pont, ce doit être du solide. En fait, l'ensemble du parcours étonne le visiteur par la qualité des aménagements. Des investissements de 300 000 \$ ont été nécessaires à la réalisation des 4 kilomètres du sentier, et c'est sans compter tout le travail accompli par les nombreux bénévoles.

Après le barrage, le sentier nous conduit à un autre belvédère accompagné d'un abri Lean-to. Le point de vue s'ouvre sur le fleuve avec les collines de Kamouraska en fond de scène. Dépassé le second pont arqué, au kilomètre 2,5, un embranchement vous propose une fenêtre unique sur le canyon de la rivière des Boudreault. Un crochet de 250 mètres qui vaut le détour. Difficile à imaginer, mais cette petite rivière s'écoule dans un canyon aussi profond que spectaculaire. De retour sur le sentier principal, en poursuivant la montée, le visiteur a droit à d'intéressants points de vue sur la rivière avant d'atteindre la fin du parcours, près du chemin du fleuve (la route 362), dans le secteur domiciliaire de la Seigneurie.

Au retour, ne manquez pas la visite du Musée maritime de Charlevoix, c'est l'occasion d'en apprendre davantage sur la belle époque des goélettes en bois et du cabotage sur le fleuve. De 1946 jusqu'à sa fermeture en 1972, le chantier maritime de Saint-Joseph-de-la-Rive a permis la construction de plus de 80 goélettes à cet endroit. Une visite intéressante et instructive pour mieux connaître le passé de la région. ■

INFORMATIONS

Musée maritime de Charlevoix 305, rue de l'Église,
Les Éboulements (Saint-Joseph-de-la-Rive)
Tél. : 418 635-1131 Courriel : expom@charlevoix.net
Site web : www.museemaritime.com

Le départ du sentier est à droite de la papeterie Saint-Gilles, en face du Musée maritime de Charlevoix où l'on peut garer sa voiture.





Un des nombreux beaux points de vue qui attend les aventurières et aventuriers se lançant sur la mythique Traversée de Charlevoix.

Photo : Dominique Caron





Crédits photo :

1. Au coeur de Mégantic par Chantal Ladouceur
- 2,3. Le Circuit de l'Abbaye, photos de courtoisie
- 4,5. Chemin des navigateurs, photos de courtoisie
- 6,7. Entre vents et marées par Dominique Caron
8. Grande boucle Zen nature par Dominique Caron
9. Chemin des Outaouais par Robert Desrochers

MARCHE DE LONGUE DURÉE À TRAVERS LE QUÉBEC

10 ITINÉRAIRES DE MARCHE DE LONGUE DURÉE INSPIRÉS DE COMPOSTELLE

On a tendance à confondre la longue randonnée et la marche de longue durée, aussi communément appelée marche pèlerine. Bien que ce soit deux activités qui s'étalent sur plusieurs jours, l'une se fait essentiellement en forêt et en arrière-pays, tandis que l'autre emprunte surtout des chemins, des routes ou des pistes cyclables. On les distingue également rapidement par leur nom, utilisant davantage l'appellation «chemin» plutôt que sentier, bien qu'il arrive parfois que l'un n'empêche pas l'autre. Voici 10 itinéraires de marche de longue durée inspirés de compostelle.

PAR DOMINIQUE CARON — EN COLLABORATION AVEC MICHEL O'NEILL

CANTONS-DE-L'EST

PARCOURS AU CŒUR DE MÉGANTIC
2 À 7 ÉTAPES, 115 KM

Créé dans le but de stimuler l'économie de la région, le Parcours de Marche au Cœur de Mégantic est un organisme à but non lucratif. La co-fondatrice Chantal Ladouceur était déjà tombée en amour avec la région lors de l'été 2011, mais c'est après la tragédie du 6 juillet 2013 que l'idée est née. Sur ses 115 km, on découvre plusieurs municipalités dans la région du Lac Mégantic ainsi que dans le secteur Franceville du parc national du Mont-Mégantic. L'organisme offre une foule d'outils pour préparer votre marche, dont le transport des bagages, ou encore de l'accompagnement si vous le souhaitez. — randonneemegantic.ca

CANTONS-DE-L'EST**CIRCUIT DE L'ABBAYE**

8 À 10 ÉTAPES - 155 KM

Cet itinéraire forme une boucle, commençant et se terminant à l'abbaye de Saint-Benoît-du-Lac, lieu emblématique de la région. Il est possible de découvrir 8 municipalités et leurs paysages dont Orford, Eastman, Stukely-Sud, Saint-Étienne-de-Bolton, Bolton-Est, Potton et, bien sûr, Saint-Benoît-du-Lac. Il s'agit d'un parcours autonome, mais l'organisme fournit toutes les informations nécessaires à l'organisation. Une carte interactive est disponible en ligne, ainsi que des propositions de parcours de 5 ou 8 étapes. — www.circuitdelabbaye.com

CANTONS-DE-L'EST**LA VOIE DES PÈLERINS DE LA VALLÉE**

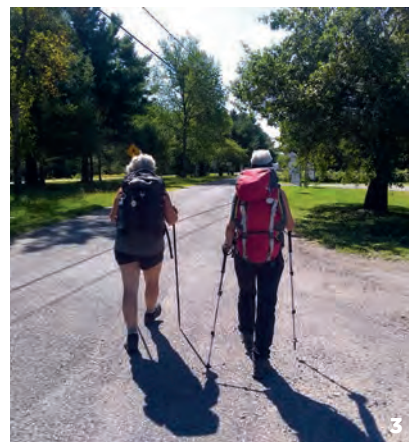
12 ÉTAPES - 209,6 KM

Inaugurée en 2019, la Voie des pèlerins de la Vallée (VPV) est un tracé en boucle qui traverse 12 municipalités de la région, dont Coaticook, Waterville, Compton et Baldwin Mills. Chaque étape couvre une distance d'entre 8 et 25 km, menant à une nouvelle municipalité chaque jour. C'est également un parcours qui s'organise de façon autonome, pensé pour mettre en valeur la MRC de Coaticook en combinant plusieurs attraits du secteur tels le mont Pinnacle, le parc des Gorges de Coaticook, le mont Hereford, et nombre d'autres découvertes! — <http://www.lavoiedespelerinsdelavallee.com/>

CHAUDIÈRE-APPALACHES & BAS-SAINT-LAURENT**CHEMIN DES NAVIGATEURS**

21 ÉTAPES - 400 KM

Culminant à Saint-Anne-de-Beaupré, ce long chemin s'étend sur deux régions touristiques. Le marcheur traversera, entre autres, le parc national du Bic, et longera le fleuve par la rive sud avant de traverser une fois à Lévis, vers l'autre rive. Les hébergements se font dans des centres communautaires, des écoles, des communautés religieuses ou des familles. Des nouveautés sont à venir puisqu'une toute nouvelle équipe de bénévoles reprend les rênes du C.A, en place depuis 12 ans. Inscription obligatoire à compter de février et départs en juin (4 personnes par jour) — www.chemindesnavigateurs.org





6



7

GASPÉSIE / ÎLES-DE-LA-MADELEINE

MARCHONS LA MATAPÉDIA 5 ÉTAPES - 70 KM

Lorsque le Chemin de Saint-Rémi a dû temporairement cesser ses activités dans la Matapédia, les citoyens ont décidé de reprendre en main la section qui couvrait les municipalités de la MRC. Ils ont donc créé Marchons la Matapédia pour permettre aux marcheurs de découvrir 5 municipalités le long du chemin : Saint-Cléophas, Sainte-Irène, Saint-Léon-Le-Grand, Albertville et Sainte-Florence. Le chemin est ouvert tout l'été, mais il faut s'inscrire au préalable dans une formule tout-inclus. — <http://marchonslamatapedia.ca/>

GASPÉSIE / ÎLES-DE-LA-MADELEINE

ENTRE VENTS ET MARÉES 8 À 13 ÉTAPES POUR 230 KM

Élaboré par un groupe d'ex-pèlerin.es de Compostelle, avec la complicité du Club plein air des îles, le sentier Entre Vents et marées vise à mettre en valeur plusieurs attraits mythiques des Îles. D'est en ouest et du sud au nord, ce chemin de 13 étapes couvre presque tout. On y découvre des paysages insoupçonnés et on se laisse éblouir par de longues marches sur la grève. Il s'agit également d'un parcours autonome qui ne nécessite aucune inscription. On peut donc y voguer, entre vents et marées, entre le 15 mai et le 15 octobre. En ce qui concerne les hébergements, certains sont suggérés, mais cela demeure à la discrétion du marcheur. Prévoyez l'obtention du Carnet du Louvoyeur, l'équivalent de la Credencial de Compostelle, pour obtenir l'estampille des différents arrêts sur le chemin (13). Toute la documentation nécessaire est disponible gratuitement en ligne et au Bureau d'information touristique. — <https://www.tourismeilesdelamadeleine.com/fr/decouvrir-les-iles/experiences/nature/randonnee-pedestre/sentiers-entre-vents-et-marees/>



8

LANAUDIÈRE

GRANDE BOUCLE ZEN NATURE 4 ÉTAPES POUR 65 KM

Créé lors du retour de Compostelle de sa fondatrice, ce parcours est un peu différent des autres. Entremêlant routes et sentiers en forêt, la Grande Boucle Zen Nature comblera les pèlerins et les randonneurs dans ce parcours diversifié. Les hébergements sont tantôt en hôtel, tantôt en refuge rustique. Le parcours a la particularité de réunir des sentiers déjà existants de la région, démarrant à Saint-Zénon et traversant les Pourvoiries Saint-Zénon et Trudeau, les Zecs des Nymphes et Lavigne et le parc régional des Sept-Chutes. Il est possible d'obtenir un transport de bagages, d'inclure les repas et le transport jusqu'au véhicule. Les 4 étapes comprennent entre 15 et 23,5 km. Toutes les informations et inscriptions aux différents forfaits sont en ligne. — www.bouclezen-nature.org

OUTAOUAIS, LAVAL, MONTRÉAL

CHEMIN DES OUTAOUAIS 12 ÉTAPES POUR 230 KM

Tous les ans, du 25 mai au 18 juin inclusivement, des groupes de 6 marcheurs entreprennent chaque jour leur marche vers l'Oratoire Saint-Joseph, à Montréal, depuis le parvis de la Basilique-Cathédrale Notre-Dame d'Ottawa. Ce chemin alterne entre Québec et l'Ontario, en changeant trois fois de rive à bord de petits traversiers. Les étapes comprennent des distances de 12 à 24 km sur 12 jours. Le Chemin des Outaouais organise à l'année des marches préparatoires afin d'entraîner les futurs participants. Le calendrier d'activités est disponible sur leur site Internet. Les hébergements varient : des salles communautaires, des motels, chez des communautés religieuses, etc. Les inscriptions se font en ligne. — chemindesoutaouais.ca

SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN NOTRE-DAME-DE-KAPATAKAN

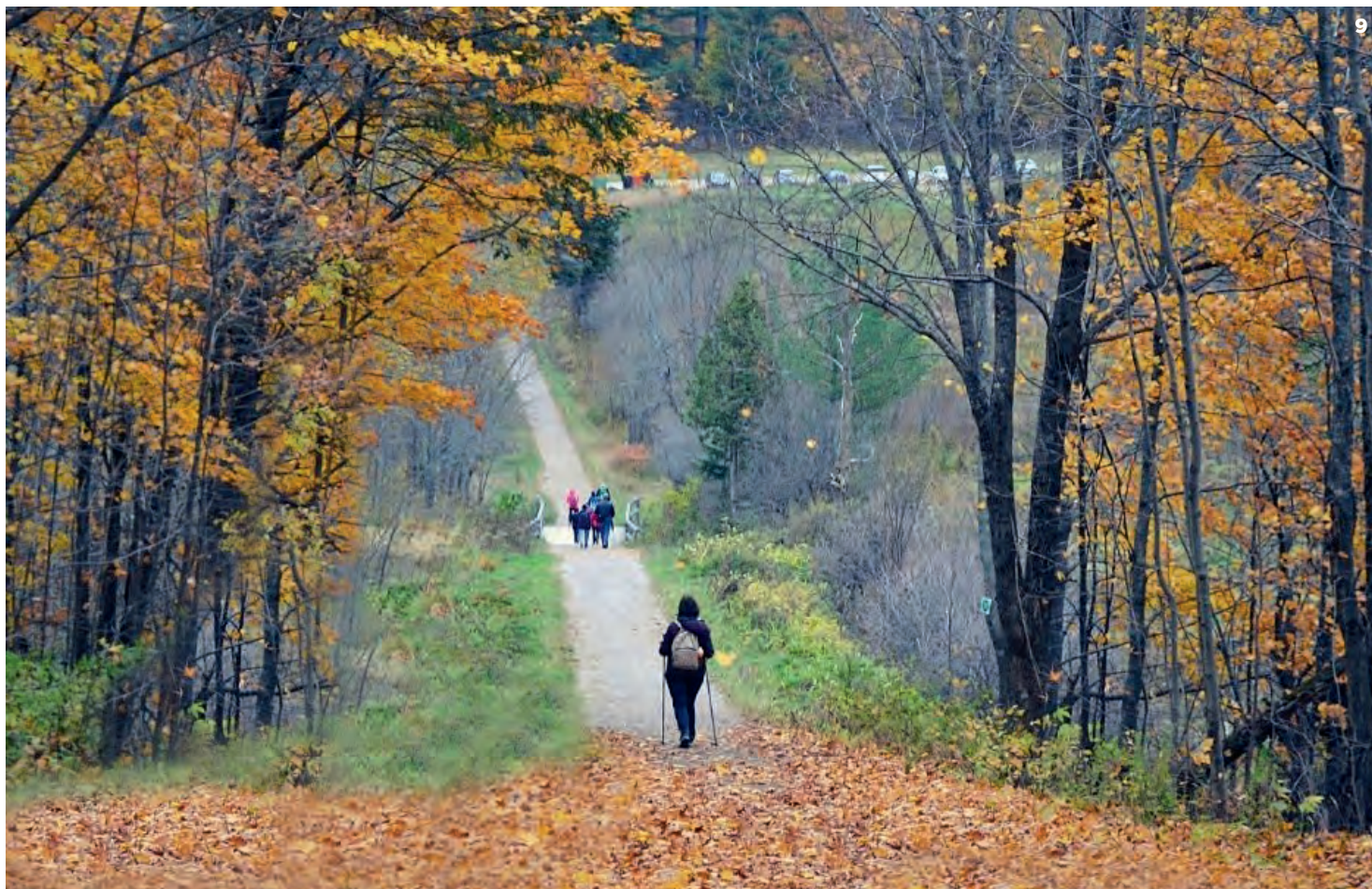
10 À 14 JOURS POUR 215 KM

Sur ce *kapatakan* (sentier en langue innue) le marcheur découvre une région entre deux statues de Notre-Dame : celle de Notre-Dame-du-Saguenay, située au cap Trinité à Rivière-Éternité, et la statue de Notre-Dame-de-Lourdes, encastrée dans la grotte de l'Ermitage Saint-Antoine, un sanctuaire national situé à Lac-Bouchette. En chemin, le pèlerin parcourt divers paysages forestiers, urbains et ruraux. Le marcheur est responsable de réserver ses hébergements, selon les étapes souhaitées. Le tout est répertorié sur le site Web de l'organisme, où se trouvent également les prix, les contacts et autres informations pertinentes. Selon l'itinéraire, les journées de marche varient entre 7 et 32 km. Les plus spontanés seront ravis d'apprendre qu'aucune inscription n'est nécessaire ! Ce « mini-Compostelle » saguenéen est accessible de la mi-mai (Journée nationale des Patriotes) à la mi-octobre (Action de grâces). — www.sentiernotredamekapatakan.org

MONTÉRÉGIE, CENTRE-DU-QUÉBEC, MAURICIE ET CAPITALE-NATIONALE

CHEMIN DES SANCTUAIRES 18 ÉTAPES POUR 375 KM

Inspiré des premiers pèlerinages du Moyen-Âge traversant la France et l'Espagne, le Chemin des Sanctuaires est le doyen des chemins de marche de longue durée. Créé en 1999 par Denis LeBlanc, il relie l'Oratoire Saint-Joseph du Mont-Royal à la Basilique de Saint-Anne-de-Beaupré, en passant notamment par le sanctuaire de Notre-Dame-du-Cap. Cet organisme sans but lucratif offre le parcours complet, ainsi que des demi-parcours pour les personnes qui souhaiteraient raccourcir la durée. Les étapes varient de 14 à 30 km. Les inscriptions se font à l'hiver et les départs (4 personnes par jour) ont lieu durant le mois de juin. — www.chemindessanctuaires.org ■



MADHYA PRADESH

L'INDE RÉINVENTE LA RANDONNÉE PÉDESTRE



Sur un sol de poussière de sable, une longue empreinte croise le sentier. Un félin a récemment traîné sa proie de la rivière à la forêt. C'est le roi de la jungle: le tigre du Bengale. De plus en plus de touristes choisissent un forfait de randonnée pédestre pour explorer une destination exotique. À ce chapitre, l'Inde offre depuis peu une expérience incomparable dans l'État du Madhya Pradesh.

TEXTE ET PHOTOS: YVES OUELLET

«ICI, UN JAGUAR A MARQUÉ L'ENDROIT EN LISSANT LE SOL ET EN «ARROSANT» UN ARBRE VOISIN. LÀ-BAS, UN PAPILLON SE CONFOND PARFAITEMENT AVEC LES FEUILLES SÈCHES. LA RIVIÈRE A SCULPTÉ SON PARCOURS DANS LA PIERRE, AU MILIEU DES MONTAGNES QUI L'ENCADRENT.»

EXCEPTION FAITE du nord de cet immense pays, dans la région montagnarde de l'Himalaya, la randonnée pédestre organisée était une activité à peu près inexistante en Inde. D'abord, les nombreux parcs nationaux demeuraient interdits à toute activité de plein air, outre certains safaris d'observation, sous prétexte de protection intégrale mais, surtout, parce que l'État ne voulait pas s'engager dans ce type de développement. Ensuite, culturellement, dans un pays où tous luttent pour leur survie, l'idée de marcher pour le seul plaisir ou pour sa santé demeure un concept futile.

Mais voilà que récemment, le vaste État du Madhya Pradesh, le «cœur» de l'Inde, a pris les choses en main et décidé d'ouvrir ses extraordinaires espaces protégés aux activités de plein air. Et, pour ce faire, il peut

compter sur l'expertise de pourvoyeurs de tourisme d'aventure indiens qui privilégient le développement durable et le respect intégral de l'environnement. Ce qui n'exclut pas, vous le verrez, une touche de grande sophistication. Cette expérience est offerte par l'un des meilleurs pourvoyeurs de tourisme d'aventure au monde, Ibex, et son charismatique fondateur, Mandip Sing Soin ainsi que d'entrepreneurs jeunes hôteliers de Bhopal, la capitale.

L'ENTRÉE DANS LA JUNGLE

L'amorce du circuit consiste, après avoir roulé de Bhopal au parc Satpura, à pénétrer profondément dans la jungle, de la route jusqu'au premier campement, en suivant principalement le lit asséché d'un cours d'eau saisonnier. Chemin faisant, notre groupe de 11 march-



1



2



3

eurs fait connaissance avec l'équipe de 12 personnes (guides, cuisine et logistique) qui nous accompagne. Le premier lunch donne le ton avec une longue tablée couverte d'une variété des spécialités indiennes chaudes ou froides figurant sur le menu. Un groupe de macaques excités tourne autour du site en hurlant. Il fait chaud. Le terrain est plat. La marche reprend au milieu d'un environnement de feuillus et sous un ciel radieux.

Le parc national Satpura et sa réserve de tigres est le seul parc de la région où la randonnée pédestre est tolérée moyennant l'obtention d'un permis. Nous commençons par 3 jours de rando le long de la rivière Pachmarhi.

LA RÉVÉLATION

Une véritable révélation nous attend à la conclusion de la première étape. Le campement le plus extraordinaire qu'il m'ait été donné de voir et d'habiter. Il compte une rangée de tentes doubles de type prospecteur à l'entrée desquelles ont été déposées nos bagages. L'aménagement des lieux est impressionnant. Derrière chaque tente, on trouve une unité sanitaire de toile, privée et discrète, avec

une douche d'un côté, une toilette sèche de l'autre et un bassin au centre. Prêt pour la douche ? Le personnel remplit les poches réservoirs d'eau chaude en un clin d'œil et dans la plus parfaite discrétion. Sous la tente aménagée avec goût, on vient glisser une bouillotte chaude sous le duvet avant le coucher et, au réveil, le lave-mains extérieur est déjà rempli d'eau chaude.

GASTRONOMIE INDIENNE

Dans un décor montagneux fabuleux, la table nappée de rouge est montée comme dans un grand restaurant et le buffet indien est préparé sur place par le chef et son équipe, qui travaillent en retrait. Y trônent, les incontournables pains plats, les chapati ou les naans, les sauces comme le Raïta au yaourt, les mets au fromage Paneer, les riz assaisonnés, les lentilles (Dhal), les pois chiches, les currys et les viandes diverses.

Au terme de la rando quotidienne, tout le monde s'étonne de trouver un bar des plus complets et un serveur super sympathique, autour d'un cercle de fauteuils. Des bouchées chaudes sont



MOT DE MICHEL O'NEILL

C'est aussi en Inde, sous un autre mode, que des dizaines de millions de personnes marchent périodiquement lors du plus grand rassemblement humain de la planète, le pèlerinage de la Kumbh Mela.



4



5



6

servies pendant que l'on savoure une bonne bière ou un cocktail autour d'un feu composé de sacs de papier dans lesquels brûlent des chandelles. Au coucher, le summum ! Des bouillottes d'eau chaude réchauffent les lits. Du jamais vu ! Au petit matin, thé et café sont prêts avec petit déjeuner indien. Tout ce campement sera totalement démonté sans laisser de traces, pour être ensuite remonté entièrement sur le site du prochain campement.

EN RANDO

Nous partons le lendemain pour une marche de 15 km le long d'une superbe rivière dont le niveau hivernal (décembre) est très bas. Les oiseaux sont nombreux et on observe une flore inusitée que nous présentent deux guides du parc national. Ici, un jaguar a marqué l'endroit en lissant le sol et en «arrosant» un arbre voisin. Là-bas, un papillon se confond parfaitement avec les feuilles sèches. La rivière a sculpté son parcours dans la pierre, au milieu des montagnes qui l'encadrent. Plusieurs d'entre nous ne résisteront pas à la baignade dans les eaux froides et limpides. Le moment fort de la journée sera le relevé des traces fraîches d'un tigre dans la boue. Mais (heureusement) nous ne le verrons pas. Plein de singes macaques cependant et un bison indien en guise de conclusion. L'expérience peut se poursuivre ainsi durant une semaine...

LODGE DANS LA JUNGLE

Dans la seconde partie du périple, les randonneurs déménagent au Reni Pani Jungle Lodge où, autour du chaleureux bâtiment qui regroupe salle à manger et salons, on peut choisir la tente de luxe climatisée, une structure permanente surmontée d'une toile, ou la villa douillette dotée d'une grande salle d'eau et d'une douche extérieure. Comme les léopards ont l'habitude de venir s'abreuver à l'étang voisin la nuit, il est essentiel de demander une escorte pour sortir en soirée.

À partir du lodge, les transferts en jeep nous font découvrir une région agricole des plus pittoresques en nous conduisant dans divers secteurs du parc national Satpura pour y vivre maintes formes de safaris en randonnée pédestre, à vélo, en jeep et en canot sur le réservoir Tawa pour observer les oiseaux. Outre les singes, antilopes, cochons sauvages, cerfs, bisons et alligators, nous avons surpris un énorme léopard à quelques mètres du véhicule. L'expérience à vélo (VTT) dans la réserve au lever du jour laisse des images impérissables avec un petit déjeuner mémorable pris sur le capot de la jeep. Pour plusieurs, la journée se termine par une agréable session de yoga avant un autre repas gargantuesque aux effluves relevés de safran, de piment et de coriandre. Le bonheur doit ressembler à ça ! ■

UN LIVRE QUI FAIT RÊVER

GUIDE DES CHEMINS DE PÈLERINAGE DU MONDE PAR FABIENNE BODAN

Entre les mains des globetrotteurs, des hyperactifs et des rêveurs de ce monde, ce guide des chemins de pèlerinage du monde est certainement une précieuse source d'information et de motivation.

PAR DOMINIQUE CARON

L'AUTEURE DE CE GUIDE volumineux, Fabienne Bodan, a parcouru des milliers de kilomètres sur les chemins de Compostelle, de l'Himalaya et d'Amérique du Sud. En s'intéressant aux chemins à travers le monde, elle constate qu'il existe de nombreuses associations sur les différents continents, mais que leur contenu informationnel respectif n'a jamais été regroupé dans une même ressource. C'est ainsi qu'elle démarre en 2015 le site Web «Pèlerins de Compostelle», puis un deuxième «Chemins vers le sacré», pour accompagner la parution de ce guide mondial répertoriant plus de 800 chemins.

Ce guide s'utilise de plusieurs façons. On peut y aller directement par la liste, qui indique en un coup d'œil la distance, le lieu (par pays), ce qui peut faciliter une recherche selon nos critères. Autrement, par le sommaire, on découvre les itinéraires classés sous : Europe, Asie, Amérique, Océanie et Afrique. L'Europe, pour sa part, rassemble une quantité impressionnante d'itinéraires de marche de longue durée. Ce continent constitue presque la moitié du volume ! Du côté de l'Amérique, le lecteur québécois sera ravi de constater la place non négligeable qu'occupe le Québec. Étant donné que la section consacrée aux chemins d'Afrique est plus mince, l'auteure avoue que les chemins présentés sont «peu nombreux». Elle assure toutefois que ceux qui s'y trouvent offrent un éventail d'expériences très variées.

Pour chaque chemin, on retrouve également un encadré «En pratique» qui résume le départ, l'arrivée, la durée, les modalités, les hébergements, etc. Par exemple, pour les chemins au Proche-Orient comme le Jordan Trail en Jordanie et la Nativity Trail en Palestine, l'auteure recommande fortement un circuit guidé par une agence. Elle énumère également les différentes étapes et mentionne les lieux sacrés à découvrir en chemin.

Au Japon, Fabienne précise une singularité que l'on peut remarquer aussi dans d'autres pays : la cohabitation de nombreuses religions. Elle explique sommairement l'historique de ces courants et en quoi ils consistent ainsi que comment ils sont



représentés dans le patrimoine religieux que le marcheur découvre sur le chemin. Donc, pour plusieurs des chemins, autant les passionnés d'histoire et de culture que les plus croyant trouveront leur compte. Elle rappelle aussi les codes de bonne conduite dans les temples nippons.

On trouve donc vraiment de tout dans ce guide qui rassemble une grande quantité d'informations. Fabienne a su bien s'entourer et la page de remerciement en témoigne, vu la quantité de noms y figurant ! Le meilleur moyen de savoir si ce guide est pour vous reste de visiter le cheminsverslesacre.com

Pour ma part, je me surprends à rêver à ma prochaine aventure... Bonne lecture ! ■

1. Fabienne Bodan, auteure - gracieuseté des Éditions France-Ouest
2. Couverture du guide - gracieuseté des Éditions France-Ouest



GUIDE DES CHEMINS DE PÈLERINAGE DU MONDE

Parution : décembre 2018
ISBN : 9782737379109
480 pages,
éditions Ouest-France
Prix de vente au Québec : 59,95 \$



LA STATION

DU CHÊNE ROUGE

1. Le matin à la Station du chêne rouge
2. Autour du feu
3. Ruine du vieux moulin
4. Petit refuge

Située dans le canton de Hatley tout près de Sherbrooke, la Station du chêne rouge offre 15 écocôtes en forêt, perchés sur les flancs d'une petite montagne qui offre une superbe vue sur le Mont Mégantic et sur les Green Mountains du Vermont.

TEXTE: MAGALIE PLEAU — PHOTOS: DOMINIQUE CARON

LE DOMAINE, d'une superficie de 150 acres, abrite trois sentiers de randonnée totalisant 6 km, dont le *Sentier rouge* qui combine balade dans la forêt de chênes et visite patrimoniale. Le sentier permet de découvrir plusieurs vestiges du coin : il est à proximité de la mine de cuivre désaffectée d'Eustis, des ruines d'un moulin électrique datant de 1910 et même, non loin, d'une minuscule grotte qui était jadis utilisée pour entreposer de la dynamite. Ce sentier offre aussi une vue sur un étroit canyon d'où s'échappe une eau cristalline. Malgré qu'elle soit catégorisée « difficile », cette randonnée est plutôt accessible à tous et saurait même plaire aux enfants par son aspect ludique. Pour gagner en hauteur, le *Sentier jaune* permet quant à lui de grimper au sommet d'un observatoire.

À la Station du chêne rouge, le mot d'ordre est la détente. Les randonnées ne représentent pas de grand

défi, mais plutôt une belle façon de se ressourcer le temps d'un weekend en amoureux ou entre amis. Les écocôtes sont à une distance de marche très raisonnable de l'accueil, le service est attentionné et les installations ont été conçues de sorte à vous simplifier la vie. Le pavillon d'accueil chaleureux permet de prendre le thé ou de siroter un café en admirant la vue exceptionnelle qu'offre la salle de séjour, ou encore de profiter des installations sanitaires d'une grande propreté. Plusieurs types d'écocôtes se côtoient sur le domaine et certains d'entre eux sont équipés de tout le nécessaire de cuisine et de literie tout en étant approvisionnés en eau potable (eau non-courante), et offrent donc une solution clé en main à n'importe qui veut s'aventurer dans les bois sans trop de préparation. Mention spéciale au minuscule poêle à bois et aux buchettes taillées sur mesure (dignes d'une vraie maison de poupée!) qui chauffent la place efficacement lors des nuits fraîches.



1



3



3



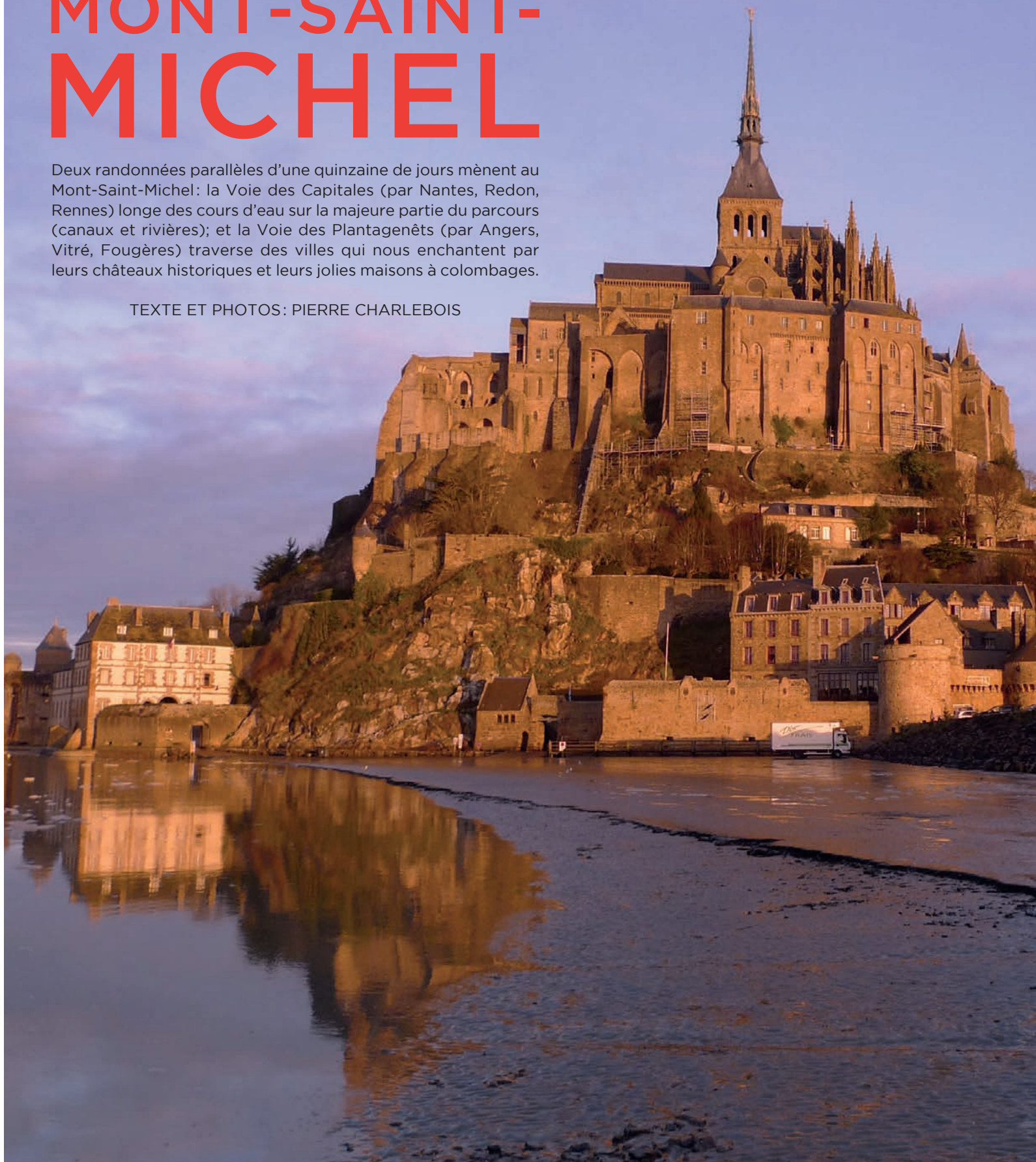
4

C'est justement lors d'un weekend frais de novembre que j'ai expérimenté la vie dans un écotte « rectangle ». Doté d'une grande fenestration qui permet de se réveiller tous les matins en ouvrant les yeux sur les feuilles colorées et sur les oiseaux dansant à la cime des arbres, ce type de refuge offre un réel sentiment de communion avec la nature. Randonner en avant-midi, lire ou écrire au bord du feu de camp l'après-midi, cuisiner un repas réconfortant et boire du vin rouge en écoutant des chansons *québécoises* le soir venu, dormir dans la quiétude de la forêt : c'est le programme parfait pour un séjour entre amies à la Station du chêne rouge! ■

EN MARCHE VERS LE MONT-SAINT- MICHEL

Deux randonnées parallèles d'une quinzaine de jours mènent au Mont-Saint-Michel: la Voie des Capitales (par Nantes, Redon, Rennes) longe des cours d'eau sur la majeure partie du parcours (canaux et rivières); et la Voie des Plantagenêts (par Angers, Vitré, Fougères) traverse des villes qui nous enchantent par leurs châteaux historiques et leurs jolies maisons à colombages.

TEXTE ET PHOTOS: PIERRE CHARLEBOIS





VOIE DES CAPITALES (275 KM)

À Nantes, on admire la cathédrale Saint-Pierre et le château des ducs de Bretagne. Après avoir longtemps résisté au royaume de France, la duchesse Anne en épouse deux rois, Charles VIII en 1491 et Louis XII en 1499. Même si elle meurt en 1514, certains la considèrent comme le symbole de l'union entre Bretagne et France, scellée en 1532.

À partir de Nantes, la première étape traverse des banlieues le long de l'Erdre. Le trajet commence à être champêtre à partir de Nort-sur-Erdre, début du canal de Nantes à Brest, mais le charme opère vraiment lorsqu'on aperçoit Blain et son château. S'ensuit une dizaine de jours merveilleux sur des chemins de halage (où les chevaux tiraient jadis les bateaux), passant par Redon et Rennes et permettant la rencontre de promeneurs, cyclistes, pêcheurs, musiciens, éclusiers...

Sur le pont de Guenrouet, le gastronomique Relais Saint-Clair, qui surplombe le canal et la marina, est l'endroit idéal pour bien manger. Puis, plutôt que de prendre le raccourci par Marsac-sur-Don, ça vaut le coût de passer par Redon pour y voir l'abbatiale Saint-Sauveur et sa tour gothique, la mairie néo-gothique, le musée de la Batellerie, de nombreux bistros et brasseries, et enfin le gîte dans l'ancien couvent cloîtré des Calvairiennes.

À Port-de-Roche près de Langon, le resto «À ma Bonne Franquette» permet de refaire ses forces le midi. À Brain-sur-Vilaine et à Messac-Guipry, des panneaux indiquent la hauteur de certaines inondations de la bien nommée Vilaine! À 6 km de Pléchâtel, un pèlerin chevronné (Gilbert Rihet) et son épouse proposent un accueil chaleureux et tout confort.

Il faut ouvrir tout grand les yeux à Rennes, ancienne capitale, et entrer au Parlement de Bretagne où on a légiféré du 13^e siècle jusqu'à la Révolution française. La cathédrale classique Saint-Pierre du 12^e siècle fut reconstruite au 19^e avec une façade de 22 colonnes de granit, un déambulatoire dédié aux principaux saints bretons et de grandes orgues rénovés en 1970. Pour clore la journée, on va goûter aux crêpes, bien arrosées avec du cidre artisanal.

Le lendemain, on longe le canal d'Ille-et-Rance, puis, avant l'étape finale, on se promène dans la campagne bretonne pendant deux jours, avant de retrouver le tout petit fleuve Couesnon à Pontorson, d'où on marche les 10 derniers kilomètres en voyant s'agrandir peu à peu le mont béni! Selon le dicton, malheureusement pour la Bretagne, «Le Couesnon, en sa folie, a mis le Mont en Normandie»!

VOIE DES PLANTAGENÊTS (245 KM)

Angers, grâce à son imposant château-forteresse datant de la dynastie des Plantagenêts et à ses maisons de style Tudor au centre-ville, est l'endroit idéal pour commencer à marcher sur cette Voie. Dans la cathédrale, il faut voir la tapisserie de l'Apocalypse (14^e siècle), longue de 100 m, qui a inspiré l'illustre Jean Lurçat à en faire une série de 10 remarquables, intitulées «Le Chant du Monde», qui sont exposées dans l'ancien hôpital Saint-Jean à un kilomètre de là.

À Pouancé, on s'enthousiasme devant l'imposant étang de Saint-Aubin, la Porte Angevine et le vieux château fort du 13^e ayant déjà appartenu à Bertrand du Guesclin! À La Rouaudière, l'unique resto «La Roue aux Bières» (jeu de mots) présente une roue de fortune formée de 16 bouteilles de bière! Plus loin, une ancienne voie ferrée offre un très agréable parcours herbeux sous les arbres, juste avant La Guerche-de-Bretagne.

MOT DE MICHEL O'NEILL

Dans la foulée du regain d'intérêt suscité par Compostelle pour la marche de longue durée sur d'anciens chemins de pèlerinage européens, diverses voies de pèlerinage depuis et vers le Mont-Saint-Michel s'inscrivent dans un faisceau de chemins reliés à ce saint non seulement en France mais aussi en Italie, en Grande Bretagne et en Allemagne <http://cheminsverslesacre.com/>





PLANIFICATION

Après la pandémie et le lent déconfinement au Québec et en France, il vaut mieux planifier cette rando pour l'an prochain. Soit dit en passant, du 16 au 23 mai 2021, près d'une centaine de Bretons de l'Association jacquaire d'Ille-et-Vilaine marcheront 153 km, du Mont-Saint-Michel vers Fougères, Vitré et Chelun. Une dizaine de membres de l'Association québécoise pourront se joindre à eux pour cette Marche du printemps. quebec.bretagne@duquebeca-compostelle.org

Après, la Voie des Plantagenêts devient une « Voie verte » de 18 km en terre battue, avec traverses de vaches et des tunnels ornés de graffitis. À Vitré, on s'émerveille, tout comme à Fougères, devant l'immense château fort entouré de maisons colorées à colombages, constituant un ravissant patrimoine architectural. On a parfois le bonheur de tomber sur des hôtes qui nous reçoivent les bras ouverts et peuvent servir d'excellents repas maison, comme le couple Barré à Segré, Mme Beuthier près de Grugé-l'Hôpital et Mme Fauché à Vitré. Vers la fin, à partir de Montours, il est préférable de suivre le GR 37, balisé en rouge et blanc, qui passe devant le magnifique château du Rocher-Portail (classé en 1961) et conduit à l'accueillant gîte municipal d'Antrain (17 km). La dernière étape est alors identique à celle de la Voie des Capitales.

MONT-SAINT-MICHEL

Les six chambres de la Maison du Pèlerin, tout juste au pied de l'abbaye, sont ouvertes aux pèlerins marcheurs, qui peuvent ainsi passer la soirée et la nuit au Mont et goûter à une quiétude très appréciée après le départ des milliers de touristes quotidiens. Une promenade sur les remparts permet d'admirer l'Archange illuminé, la baie au clair de lune, le ressac de la marée et l'îlot du Rocher Tombelaine ! Et, tôt le matin, il faut assister aux Laudes, pour profiter des chants et de la lumière dans l'abbatiale : inoubliable ! ■

- www.compostelle-bretagne.fr/index.php/fr/guides-et-chemins-bretons-fr/chemin-vers-le-mont-saint-michel-fr
- www.compostelle-bretagne.fr/index.php/fr/guides-et-chemins-bretons-fr



BRÈVE HISTOIRE DU MONT-SAINT-MICHEL

Au 10^e siècle, on demande aux Bénédictins de construire une abbaye, qui sera terminée quatre siècles plus tard et qu'on baptisera « Merveille de l'Occident ». Au 14^e, pendant la guerre de Cent Ans, on ajoute des remparts fortifiés qui serviront au 15^e pour se protéger des attaques anglaises. Pendant la Révolution, les rois de France en font une prison. Au 19^e, des élèves de Viollet-le-Duc restaurent le monastère, qui sera classé Monument historique en 1862. Une statue de 800 kg en cuivre doré de l'archange Saint Michel vient couronner la flèche en 1897. C'est la communauté moderne des Fraternités monastiques de Jérusalem qui reprend l'abbaye en main en 2001. (Fait intéressant : depuis 2004, ces Frères et Soeurs sont également responsables du sanctuaire du Saint-Sacrement près du métro Mont-Royal à Montréal.)

Entre Bretagne et Normandie, le Mont-Saint-Michel, inscrit au Patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1979, a failli être déclassé. De 2005 à 2015, on a dû entreprendre un projet gigantesque pour désensabler les abords du Mont, la baie étant engorgée des sédiments de la mer et du Couesnon. Cela lui a redonné son apparence d'île, tout en obligeant tous les véhicules à se garer à 2 km. Les visiteurs doivent donc prendre la navette à 3 euros ou marcher jusqu'au nouveau pont-passe-relle qui mène au célèbre mont de granit.

MONT DES MORIOS

VUE SUR L'ASTROBLÈME

C'est à l'occasion d'une expédition sur le sentier de «La Traversée de Charlevoix», le parcours de 100 km de l'arrière-pays, que j'avais observé un panneau hors circuit pointant vers un sommet avec un nom étrange «Mont des Morios». Intrigué, j'avais posé la question à Eudore Fortin, le fondateur de la Traversée, semeur de sentiers et grand connaisseur du coin. Sa réponse fut: «C'est un sommet à voir, c'est sûr!» Il m'a fallu 15 ans pour que je passe à l'action.

TEXTE ET PHOTOS: CLAUDE CÔTÉ





« DES POINTS DE VUE IMPRESSIONNANTS ! LES VASTES ÉTENDUES DU CRATÈRE DE L'ASTROBLÈME DE CHARLEVOIX SONT LÀ SOUS NOS YEUX : DES ESPACES COUVERTS DE LACS, DE FORÊTS, DE VILLAGES ÉPARS ET, EN BONUS, D'UNE PERCÉE SUR LE FLEUVE AVEC LES COLLINES DE LA RIVE-SUD EN FOND DE SCÈNE. »

INFORMATIONS

L'entretien du sentier et la gestion du territoire sont assurés par l'Association Loisirs, Chasse & Pêche du territoire libre – secteur Pied-des-Monts (Association à but non lucratif).

Les droits d'accès (10 \$ carte annuelle) sont en vente au Dépanneur du Lac Brûlé au 262, rue Principale, Saint-Aimé-des-Lacs.

À SAINT-AIMÉ-DES-LACS, on s'arrête au dépanneur du lac Brûlé pour payer nos droits d'accès, prendre la carte du parcours, puis on fonce sur le Chemin-des-Monts pour un 14 km de route secondaire jusqu'au stationnement du lac Boudreault. J'ai ici quelques réminiscences de la Traversée de Charlevoix, dont le lac, les montagnes et bien sûr les gros pylônes d'Hydro... Ouf! dans cette nature si sauvage, c'est dommage!

En moins de deux, on prend possession du sentier. Les premiers deux kilomètres... hyper faciles! S'en suit une montée agréable jusqu'à l'intersection de la boucle. Morios Nord ou l'Expert? Petit conseil, prenez l'expert en montée avec descente par le Morios Nord, vos genoux vont vous en être reconnaissants. L'expert, c'est seulement deux kilomètres, mais avec une grimpe de 600 mètres droit vers le ciel! Une véritable escalade! Parfois, il y a des cordes pour aider l'ascension (à l'inverse, en descente, c'est fou pour les genoux et dur pour les fesses). Heureusement, dès que la forêt se fait plus clairsemée, on commence à flairer le sommet, c'est de bon augure! Une dernière corde sur le rock dénudé et nous voilà au ciel. Quel sommet! Toute une série de plateaux dégagés offrant un panorama ouvert sur 360 degrés.

Des points de vue impressionnants! Les vastes étendues du cratère de l'astroblème de Charlevoix sont là sous nos yeux : des espaces couverts de

lacs, de forêts, de villages éparés et, en bonus, d'une percée sur le fleuve avec les collines de la Rive-Sud en fond de scène. L'œil averti saura reconnaître au loin plusieurs lieux mythiques de la région, dont le mont Grand-Fond, l'Acropole des Draveurs et même une parcelle du mont du Lac-des-Cygnes.

Le mont des Morios est constitué de plusieurs plateaux couverts de rock et d'une végétation arctique-alpine semblable à celle du Grand Nord québécois. Entre chaque plateau, le sentier traverse un îlot de krummholz et des épinettes rabougries, typiques des conditions climatiques souvent extrêmes des hauts sommets.

Pour la pause repas, le sommet du Morios Sud est l'endroit tout désigné. À nos pieds, une profonde vallée encaissée nous sépare du mont Eudore Fortin. Décidément, ce dernier, âgé aujourd'hui de 90 ans, a hérité d'une montagne à son nom... de son vivant. Assurément, il méritait d'être honoré pour les centaines de kilomètres de sentiers qu'il a développés dans l'arrière-pays.

Après un arrêt autour d'un petit lac glaciaire, ils sont nombreux sur les sommets de la région, on revient compléter la boucle de la courte randonnée, notre circuit d'un jour.

Ha oui! Il y a aussi le périple de deux jours qu'il est possible d'accomplir à partir du sommet des Morios. Si vous êtes équipé en autonomie complète et que vous voulez poursuivre vers d'autres sommets, le circuit du Morios Nord, avec retour



MOT DE MICHEL O'NEILL

Petite anecdote en passant : en 2016, je me suis cassé le pied au début de la descente abrupte sur la section expert. Depuis le sommet du mont des Morios, la descente m'a pris 4 heures au lieu d'une heure et demie ! J'ai pu atteindre la sortie grâce à mes bâtons avec lesquels je suis très habitué à marcher. Sans eux, c'était probablement un cas d'hélicoptère de secours...

SITE WEB
association-pieddesmots.com

CARTE TÉLÉCHARGEABLE
www.Baliseqc.ca
 (cherchez mont des Morios)

COORDONNÉES
gaetangirard@coopnddm.com
 418 439-3771 ou 418 439-0349

par le sentier des chutes, s'avère un périple intéressant pour les amateurs de nature sauvage. Prêt pour dormir à la belle étoile? Vous aurez droit à quelques beaux sommets panoramiques avant la descente vers le sentier des chutes, lequel vous

ramènera jusqu'au point de départ après plusieurs kilomètres plutôt tranquilles (peut-être trop). Au total, la longue randonnée cumule 25 km au compteur. La boucle de la courte randonnée, elle, tourne autour de 10 km de marche. ■



Parc régional
des
Grandes-Coulées



Centre-
du-Québec

Accès gratuit
parcdesgrandescoulees.com
 1 800 360-2989, poste 1285

« LE FLOW COMME DIRAIT FABRICE (NOTRE PROFESSEUR) EST LA FORCE D'UN BON GUIDE. UNE FLUIDITÉ QUI PERMET D'ÉVITER LES PAUSES INUTILES, DE DISCUTER AVEC LE GROUPE ET D'ÊTRE TOUJOURS UNE LONGUEUR D'AVANCE SUR L'ITINÉRAIRE. JE REGARDE LOIN DEVANT DANS L'ESPOIR DE PRÉVOIR LES DÉFIS QUI S'Y DISSIMULENT. »

L'UNIVERSITÉ DES MONTAGNES

EXPÉDITION DE TROIS SEMAINES DANS LA SIERRA NEVADA

En septembre 2019, les finissants du baccalauréat en intervention plein air (BIPA) de l'Université du Québec à Chicoutimi (UQAC) partaient en Californie pour trois semaines dans le cadre de leur expédition finale. Cette aventure qu'ils ont entièrement organisée se veut le point culminant de leur parcours universitaire. Cette randonnée hors sentier dans la Sierra Nevada fut l'occasion de consolider leurs nombreux acquis et de développer leur leadership (7 crédits universitaires y sont associés). Jérémie nous raconte sa première journée en tant que responsable du groupe au jour 4 de l'expédition.

TEXTE: JÉRÉMIE LE GUERN-LEPAGE — PHOTO: NADYA SAJIB

JE ME LÈVE TÔT. La lune domine le ciel, éclaire de sa lumière laiteuse notre campement. Benjamin est debout, m'aide à préparer le déjeuner. Je note dans mon journal de bord mes observations météorologiques réalisées grâce à nos outils: température, vent, pression atmosphérique, nuages,

précipitations et prévisions. J'explique au groupe mon plan méticuleusement élaboré la veille. Je suis heureux d'être responsable de notre équipe.

Nous filons en direction de la vallée, j'essaie de trouver le meilleur chemin au fur et à mesure. Le granit domine le paysage et nous entoure telle une forteresse



infranchissable. Comme Hannibal à la conquête des Pyrénées, nous évoluons sur cette prouesse géologique chauffée par le soleil montant. La végétation se fait rare, se cantonne en îlots épars le long de certaines voies d'eau. Je décide que nos pauses se feront dans ces lieux partiellement couverts. De leur côté, mes collègues semblent passer une belle journée. Je suis ravi. J'en profite pour parler du pika d'Amérique, petit mammifère solitaire et discret qui habite les pentes rocailleuses de haute altitude de ce territoire.

Le *flow* comme dirait Fabrice (notre professeur) est la force d'un bon guide. Une fluidité qui permet d'éviter les pauses inutiles, de discuter avec le groupe et d'être toujours une longueur d'avance sur l'itinéraire. Je regarde loin devant dans l'espoir de prévoir les défis qui s'y dissimulent. Nous rencontrons bientôt des sections d'amoncellements rocheux, de véritables casse-têtes. Mon cerveau fonctionne à plein régime comme en pleine partie d'échecs. J'affronte le terrain, je tente d'anticiper ses pièges.

Victoire! Les pires segments sont maintenant derrière nous et le sommet, presque franchi. Devant, un banc de neige, un névé. Un sentiment d'euphorie enfantine s'empare de nous. Les premiers arrivés se jettent dans le blanc et accueillent les suivants à coup de balles de neige. J'apprécie le moment. Il faut néanmoins que j'encourage la troupe à faire un dernier « push » vers le col, point culminant de la journée. Arrivé, à 13 h 35, je sens que le groupe est épuisé. À la

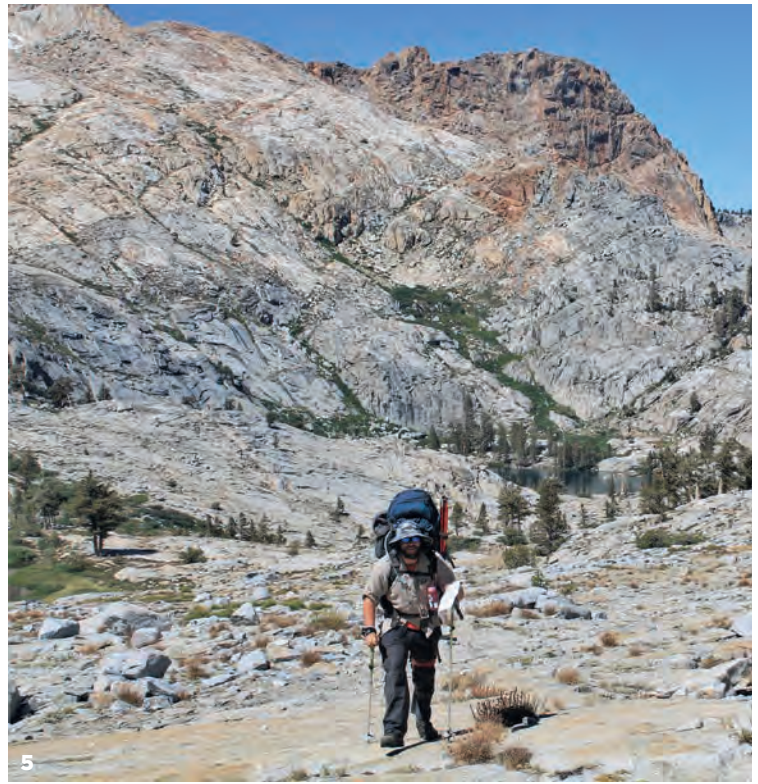
surprise générale, j'annonce que nous prendrons une heure et demie de pause. Je ressens que tout le monde en a besoin. J'en profite pour griffonner quelques observations dans mon journal et explorer les alentours.

Nous sommes censés redescendre vers une autre vallée, 1 000 pi de dénivelé négatif. Je songe à modifier mon programme initial. J'ai remarqué un haut sommet à proximité qui serait intéressant à visiter. Puisque nos décisions influenceront celles des prochains leaders pour les jours suivants, je prends Alexandra à part pour lui faire part de mon nouveau plan. J'ai envie d'installer le camp ici, en territoire alpin. Je pense que cela pourrait nous donner la chance d'aller explorer le pic qui me fait de l'œil. Quand aurons-nous une telle opportunité dans le reste de l'expédition? Impossible à savoir. Vaut mieux en profiter. Marché conclu. Alexandra adore l'idée et part prospecter pour se faire un plan.

La pause terminée, j'annonce ma décision au groupe. Nous revenons sur nos pas, vers un site que j'ai identifié comme étant idéal pour un campement: espaces plats pour les tentes, petit menhir parfait pour un comptoir de cuisine, murets de pierres offrant une protection naturelle contre le vent, lac miniature formé par la fonte d'un névé et vue incroyable. Un endroit magique. Aucun son. Nul signe ne laisse présager le passage d'autres humains. Je réalise l'importance de minimiser les traces de notre présence sur le territoire. Arriver dans un lieu qui semble encore vierge

1. Sentiment intense à la fraîche lueur de l'aube, accompagné par la fatigue sur le sommet des montagnes.
2. Notre bande: le groupe B. On pense à l'autre équipe qui est à plusieurs journées de marche de nous!
3. Le spectacle de couleurs au campement que nous avons baptisé «Lac Névé»
4. Le plan de la journée préparé la veille
5. Sous le soleil, à la conquête de la forteresse de granit





« IL SE DÉGAGE DE CE
GENRE DE MOMENT UNE
ÉMOTION DIFFICILE À
DÉCRIRE. UNE PUISSANCE
NAISSANT À LA FRAÎCHE
LUEUR DE L'AUBE, ALORS
QUE NOTRE FATIGUE EST
EXTRÊME SUR LE SOMMET
DES MONTAGNES.
UN SENTIMENT
TRANSCENDANT. »

est une expérience imposante. Le soleil et les montagnes nous offrent un spectacle d'ombres chinoises qui atteint tranquillement son climax. Sans le savoir, nous sommes à notre campement le plus haut de toute l'expédition, et de beaucoup. Je divise les tâches de montage du camp et tout le monde s'installe. Nadya et Keaven m'aident avec la préparation du souper.

Nous mangeons tous ensemble, en cercle. Un sentiment de joie et de fierté se dégage du groupe. Telle une famille ayant affronté de nombreuses difficultés, nous sommes une troupe forte et performante. Benjamin lance une discussion sur l'existentialisme. Après quelques fous rires, les gens participent. Un échange sincère en découle. Keaven nous amène dans une histoire de papier de toilette et de fourmis. Avec l'intensité qui lui est propre, et les expressions faciales uniques d'une fourmi désespérée, il nous fait rire et pleurer. Son anecdote est une allégorie qui nous pousse à remettre en question notre place dans le monde, qui nous fait prendre conscience de notre petitesse.

Nous enchaînons avec les rétroactions que j'attends avec impatience. Louis-Éric et Félix, responsables des rétroactions de la journée, me donnent plusieurs commentaires positifs et constructifs. Je me sens choqué de recevoir ces observations, véritables cadeaux pour mon développement personnel. Avant que les professeurs ne s'expriment, Benjamin, Keaven et Antoine prennent la parole spontanément. Antoine, mon confident, mon acolyte des dernières années, me parle de mon habileté à oser et à mettre l'effort de plus dans tout ce que je fais. Je suis ému. J'ai les larmes aux yeux.

Après les commentaires des enseignants, c'est à mon tour de prendre la parole. Je ressens plein d'émotions en même temps, plusieurs idées se bousculent dans ma tête. Je remercie le groupe pour la super journée et, à ce moment précis, je réalise en-

tièrement que le métier de guide d'expédition est fait pour moi. Je suis enchanté de cette *épiphanie*. Du campement, je regarde les derniers éclats oranges d'une journée inoubliable. Je respire profondément, je me sens pleinement vivant !

Nous nous couchons tôt puisqu'Alexandra nous annonce que nous nous lèverons avant le soleil, pour gravir le sommet à temps pour apercevoir les premières lueurs du jour. Nous sommes debout à 4 h 30 et entamons notre route vers les hauteurs. Dans l'obscurité opaque, la lumière de la lune et celles de nos lampes frontales nous ouvrent le chemin. Pareille à une mère attentionnée, Alexandra avait recueilli à notre insu des lettres de nos familles, qu'elle distribue une fois que nous sommes arrivés à destination. Assis seul sur une roche au bord de la falaise, j'apprécie le silence, l'air froid dans mes poumons et la vue panoramique qui commence à s'éclaircir.

Il se dégage de ce genre de moment une émotion difficile à décrire. Une puissance naissant à la fraîche lueur de l'aube, alors que notre fatigue est extrême sur le sommet des montagnes. Un sentiment transcendant. J'ouvre la lettre écrite par mon père. L'intensité de l'instant est doublée par ce rapprochement épistolaire avec un être cher. Entre deux larmes et dans le silence du matin, j'aperçois à quelques mètres de moi un pika qui sort d'entre deux roches. Il ne me remarque pas. Je vis un véritable moment de communion avec ce lieu. Il se tourne vers moi et nous échangeons un bref regard paisible, moment partagé dans nos vies distinctes.

Je me lève et je rejoins le groupe qui s'en va tranquillement. Je me sens revigoré et prêt à affronter cette journée et les semaines d'expédition qui commencent. Empli d'une émotion nouvelle, je marche avec la certitude retrouvée que je suis exactement là où je dois être. ■



L'AFFAIRE EST DANS LE SAC!

Peu importe l'activité de plein air pratiquée, le sac à dos est sans conteste un équipement incontournable. Quoi de plus désagréable que de terminer sa journée avec des tensions au niveau de la nuque, des bras engourdis ou des hanches couvertes d'ecchymoses? Comment trouver le sac par excellence pour votre prochaine longue randonnée? Quel volume choisir, comment bien remplir votre sac à dos, comment l'ajuster de façon optimale? Voici un petit guide pratique pour vous aider à faire un choix plus éclairé.

PAR EMMANUEL DAIGLE, GUIDE DE RANDONNÉE CERTIFIÉ PAR L'ACMG

MARCHE PÈLERINE VERSUS LONGUE RANDONNÉE EN AUTONOMIE

Avant même d'entrer dans le vif du sujet, il est primordial de faire la différence entre ces deux types de longue randonnée.

La marche pèlerine (ou de longue durée) se pratique dans des lieux généralement habités, sur des chemins reliant un village à un autre. Les enjeux de sécurité sont souvent moins complexes que la longue randonnée en région isolée. Étant donné que vous coucherez en refuge ou en auberge où le confort d'un lit vous attend, nul besoin de transporter un gros sac à dos avec beaucoup d'équipement. En fait, selon Anne St-Hilaire, fondatrice du Centre La Tienda, d'ici à Compostelle: « Plus votre sac à dos sera petit et léger, meilleure sera votre expérience ».

La longue randonnée en autonomie, pour sa part, nécessitera un sac beaucoup plus volumineux et en mesure de supporter une charge nettement

plus imposante. Le sac à dos devra donc pouvoir contenir: matériel de camping, réchaud, gamelle, sac de couchage, tente, nourriture, etc. Une trousse de premiers soins plus élaborée que pour la marche pèlerine sera nécessaire, car ce type de longue randonnée se déroule en région isolée. Il faudra, par conséquent, rechercher un sac à dos plus structuré avec une armature pouvant transférer la charge sur les hanches.

ACHAT ET AJUSTEMENT: LES QUATRE RÈGLES D'OR 1: LE VOLUME DU SAC (CALCULÉ EN NOMBRE DE LITRES)

Pour une courte randonnée d'une journée, un sac d'une capacité d'environ 30 L devrait être suffisant. Vous pourrez y mettre: eau, barres énergétiques, vêtement de rechange, carte des sentiers, mini-trousse de premiers soins, téléphone cellulaire avec batterie bien rechargée (au cas où), etc.

« POUR UNE MOYENNE RANDONNÉE OU UNE LONGUE RANDONNÉE DE TYPE « MARCHÉ PÈLERINE », UN SAC ALLANT JUSQU'À 45 L DEVRAIT ÊTRE AMPLEMENT SUFFISANT. LE VOLUME DU SAC EST RELATIF À L'ÉQUIPEMENT QUE VOUS Y METTEZ. PLUS VOTRE ÉQUIPEMENT EST PETIT, LÉGER ET COMPACT, PLUS VOUS POUVEZ VOUS PERMETTRE D'AVOIR UN "PETIT" SAC À DOS. »



CARACTÉRISTIQUES À CONSIDÉRER AVANT L'ACHAT

1. Le confort sur le dos. Prenez le temps d'essayer le sac avant de l'acheter. Assurez-vous que le conseiller en boutique fait les ajustements nécessaires pour que le sac soit confortable. N'hésitez pas à demander du poids dans le sac lors de l'essai. Essayez toujours votre sac à dos avec un vêtement très léger (t-shirt ou camisole) afin de détecter les points de friction potentiels.
2. Le côté pratique. Assurez-vous que les compartiments et les accessoires seront pratiques pour vous. Il est inutile d'avoir 50 pochettes si vous avez l'habitude de tout mettre vos articles ensemble.
3. La robustesse. Vérifiez que le tissu, les fermetures éclair et toutes les boucles d'ajustements sont de bonne qualité.
4. La légèreté du sac. N'oubliez pas que le poids du sac à dos s'ajoute à tout ce que vous y ajouterez à l'intérieur !

Pour une moyenne randonnée ou une longue randonnée de type « marche pèlerine », un sac allant jusqu'à 45 L devrait être amplement suffisant. Le volume du sac est relatif à l'équipement que vous y mettez. Plus votre équipement est petit, léger et compact, plus vous pouvez vous permettre d'avoir un « petit » sac à dos. Dans le doute, mieux vaut y aller avec un sac légèrement plus volumineux (sans exagérer !) tant que celui-ci possède des sangles de compression sur les côtés afin de rapprocher la charge du dos.

Pour les longues randonnées en autonomie, il faut choisir un sac à dos de 50 L et plus. Dans ce cas, le sac devrait avoir une bonne armature et le volume choisi devrait être en fonction de la saison et du nombre de jours d'autonomie en nourriture.

2. TROIS COMPOSANTES À VÉRIFIER

Avant toute chose, il y a trois composantes à vérifier avant d'essayer un quelconque sac.

1 La longueur du dos. Certains fabricants vont calculer la longueur du dos à l'aide d'un gabarit en plastique à partir de la 7^e vertèbre cervicale jusqu'à la crête iliaque (les os qui ressortent sur les hanches), car les sacs sont souvent offerts en différentes longueurs (*small, medium, large*). Personnellement, je préfère y aller à l'œil. Il faut ajuster confortablement la ceinture de taille sur vos hanches (normalement moitié-moitié sur la crête iliaque) et, ensuite, s'assurer que les bretelles épousent parfaitement vos épaules.

2 Le coussinet de la ceinture de taille devrait couvrir vos hanches et laisser un peu de place pour un serrage additionnel. Sachez que certains

modèles sont conçus pour mieux épouser la forme des hanches des femmes.

3 La bretelle devrait être suffisamment longue pour éviter que la boucle d'ajustement en plastique arrive à un endroit pouvant créer une friction. La bretelle devrait idéalement permettre un dégagement suffisant au niveau des trapèzes pour un confort optimal. Il existe aussi des modèles pour femmes qui possèdent une forme spécialement conçue pour être plus confortable au niveau de la poitrine.

3 : L'AJUSTEMENT COMPLET

Avant de mettre le sac sur votre dos, assurez-vous que toutes les sangles d'ajustement sont bien relâchées.

Ajustez la ceinture de taille en premier. Cette ceinture devrait théoriquement reposer sur la crête iliaque, mais en pratique, il revient à chacun de déterminer la position qu'il préfère.

Mettez un pied en avant et inclinez-vous légèrement (position de marche) afin d'ajuster les bretelles. Ne tirez pas trop sur ces sangles, appliquez simplement une légère tension afin que la bretelle épouse bien la forme de l'épaule. Il est normal qu'un espace apparaisse entre la bretelle et l'épaule quand vous revenez en position droite et il se pourrait même que le sac ait tendance à se balancer de droite à gauche. Vous venez d'ajuster votre sac pour marcher, pas pour demeurer en position statique. Votre dos s'arrondit lorsque vous marchez et il n'est pas anormal que votre sac soit instable lorsque vous n'êtes pas en marche.

Ajustez les rappels de charge au-dessus des épaules. Il est très important de ne pas trop tirer sur

ces sangles, appliquez simplement une légère tension pour rapprocher le sac de votre dos. Si vous tirez trop sur ces sangles, vous développerez un point de tension (fatigue intense) entre les omoplates ou au niveau du cou.

Tirez au maximum les sangles de rappel de charge de chaque côté de la ceinture de taille. Cela aura pour effet de redistribuer la majeure partie du poids de votre sac sur vos hanches. Rappelez-vous qu'on ne devrait jamais avoir le poids du sac sur ses épaules, mais que la majeure partie de celui-ci devrait être répartie sur les hanches.

Ajustez enfin la sangle tyrolienne (sangle de poitrine). Cette sangle sert principalement à stabiliser le sac lors des mouvements latéraux, ainsi qu'à changer le point de pression de la bretelle sur l'épaule. Vous pouvez la serrer et la desserrer comme bon vous semble... ça change le mal de place !

S'AJUSTER EN PERMANENCE

Quand vous serez prêt à enlever votre sac pour une pause, relâchez tous les ajustements faits précédemment. Procédez en sens inverse: la sangle tyrolienne d'abord, puis les rappels de charge sur les côtés de la

ceinture de taille, les rappels au-dessus des épaules et, finalement, les bretelles et la ceinture de taille. Cette façon de procéder vous permettra de bien réajuster votre sac lorsque vous serez prêt à repartir. En effet, tous les ajustements doivent être faits chaque fois que vous mettez votre sac sur votre dos. Ils sont essentiels afin que votre confort soit optimal tout au long de votre randonnée.

4: SAVOIR REMPLIR SON SAC À DOS EST ÉGALEMENT INDISPENSABLE POUR VOTRE CONFORT.

Placez d'abord au fond votre sac de couchage (ou quelque chose de léger). Poursuivez avec des objets plus lourds (gamelles, réchaud, eau, nourriture) en les plaçant le plus près possible de votre dos, dans la partie centrale. Terminez avec les vêtements (l'équipement le plus léger), qui devraient se retrouver en périphérie, dans la partie la plus éloignée de votre dos. Enfin, compressez les sangles sur les côtés de votre sac pour rapprocher la charge de votre dos afin de rééquilibrer le centre de gravité et de stabiliser le sac. Finalement, évitez de laisser pendre des objets à l'extérieur de votre sac à dos. Bonne randonnée ! ■

« RAPPELEZ-VOUS QU'ON NE DEVRAIT JAMAIS AVOIR LE POIDS DU SAC SUR SES ÉPAULES, MAIS QUE LA MAJEURE PARTIE DE CELUI-CI DEVRAIT ÊTRE RÉPARTIE SUR LES HANCHES. »

1,2. Photos: Dominique Caron

Et si on sortait en
randonnée
à Saint-Donat ?

Après une journée d'activités,
reposez-vous sous l'Étoile...

1-844-512-2512
etoiledunord.ca

Étoile du Nord

St-DONAT
SAINT-MAURICE-DE-VALENTIGNEY
Découvrez les activités de
tourismesaint-donat.com



BÂTONS DU PÈLERIN

De nos jours, on ne fait plus le chemin de Compostelle avec un seul bâton (ou bourdon) de bois, dont les pèlerins du Moyen-Âge se servaient pour soutenir leur marche et se défendre contre les animaux et les bandits. Avec ce bâton qu'ils personnalisait et sculptaient de symboles (dont la coquille Saint-Jacques), ils étaient reconnus comme des Chrétiens en pèlerinage et non comme des gueux, alors on leur offrait le gîte et le couvert durant leur périple vers Saint-Jacques-de-Compostelle. Il existe toutefois des artisans qui en fabriquent encore. Ça fait un beau souvenir à rapporter, si on passe par exemple à la boutique Le bourdon du pèlerin au pays basque. www.bourdon-pelerin.com/ (beaucoup d'information sur ces bâtons et leur symbolique).

1. Bâtons à trois sections en aluminium de MEC – Unisexes
➤ 49,95\$.
2. Bâtons Crosslink en carbone et en aluminium de MEC – Unisexes
➤ 99,96\$
3. Bâtons Uplink à trois sections en aluminium de MEC – Unisexes
➤ 89,95\$

1. Sur le chemin de Compostelle, collection personnelle d'André Deschênes

BÂTONS DE RANDONNÉE

L'ABC DU BON CHOIX POUR VOUS

On connaît les avantages de marcher avec des bâtons – ils augmentent la stabilité, répartissent le poids de notre charge sur le dos et allègent la pression sur nos articulations –, mais sait-on sur quels critères se baser pour les choisir? Voici un témoignage et des conseils d'achat.

PAR ANNE MARIE PARENT

ANDRÉ ET GILBERT ont « fait Compostelle », selon l'expression consacrée : 1 500 kilomètres en un peu plus de deux mois, depuis la région d'Arles, en France, jusqu'à Saint-Jacques-de-Compostelle en Espagne. Avant de partir, André s'est chargé de l'achat des bâtons de randonnée. Ses critères : « légers, rangeables, polyvalents et résistants ». « Je les voulais faciles à transporter en avion et durant la randonnée sur le côté du sac à dos, et utilisables à l'année, pour tous types de marche, soit en montagne, soit sur du plat, l'été comme l'hiver », explique André Deschênes.

Comme il les a depuis dix ans maintenant, ses bâtons ont résisté au temps. Il a donc relevé le défi de répondre à ses quatre critères en se procurant des bâtons télescopiques à trois brins (trois sections glissant une dans l'autre et serrées par un verrouillage à vis) de la marque Black Diamond. « C'est pratique

si une section se brise, indique André. On n'a qu'à remplacer cette partie et non tout le bâton. Aussi, on peut en prêter un à quelqu'un qui n'a pas la même taille que nous puisque la tige peut s'allonger ou se raccourcir. » Il ajoute que si on monte une côte, on peut diminuer la longueur du bâton et l'augmenter à la descente, pour procurer un appui adapté selon le terrain.

POIDS ET COMPACTABILITÉ

Benoit Lapierre, conseiller chez Mountain Equipment Co-op (MEC), recommande aux marcheurs d'aller en magasin pour poser des questions, déterminer leurs besoins et essayer les bâtons. La marche de longue durée impose que les bâtons aient deux caractéristiques de base : « le poids et la compactabilité ou le volume », dit-il. Comme on porte déjà un sac sur le dos, il faut minimiser le poids des accessoires.



Il existe trois types de bâtons sur le marché : télescopiques, pliants et fixes, principalement faits de deux matériaux, aluminium ou carbone. Les bâtons fixes, d'une seule longueur (monobrin), sont généralement plus légers, mais ils ne se replient pas et ne sont pas télescopiques, alors ils sont trop longs pour entrer dans un bagage. Par exemple la paire en carbone de marque Black Diamond, modèle Distance Carbon, pèse 190 grammes. Ce sont les plus légers qu'offre cette compagnie, qui s'est vraiment spécialisée dans les bâtons de marche.

« Les bâtons en carbone sont plus légers que ceux en aluminium, mais ils sont de 30 % à 40 % plus chers, précise le conseiller. Les plus lourds en aluminium peuvent peser plus de 600 grammes la paire. Un bon compromis sont les bâtons alliant les deux métaux, comme ceux conçus par MEC. » Autre avantage, la marque maison est moins chère que ses concurrents pour des caractéristiques équivalentes (poids d'environ 500 grammes, bâtons repliables...).

Comme on s'en doute, les bâtons de longueur fixe sont très peu vendus pour aller faire de la longue randonnée au terme d'un voyage en avion avec bagages enregistrés. Les plus populaires sont les télescopiques et les pliants, répondant tout à fait au critère de compactabilité. Ils s'emboîtent ou

se replient jusqu'à 37 cm comme dans le cas des bâtons Distance FLZ de Black Diamond.

« Vous remarquerez, sur les étiquettes des produits, deux mesures en centimètres, déclare Benoit Lapierre. Elles indiquent la taille minimale du bâton quand il est complètement raccourci et la taille maximale une fois allongé. Pour vous donner une idée de la hauteur à choisir, il faut tenir la poignée avec le bras à un angle de 90 %, plus ou moins 5 % .»

BÂTONS TÉLESCOPIQUES ET PLIANTS

Le système *twist lock* des bâtons télescopiques, soit le principe qui consiste à dévisser les sections, à les étirer et à les revisser à la taille désirée (verrouillage par serrage), comme ceux d'André et Gilbert, n'est pas parfait. Parfois, on tire trop fort et le système casse, ou on ne serre pas assez un des brins et quand on appuie sur le sol, le bâton « ratatine » et on peut perdre pied.

La version améliorée du « télescope » est le système *flip lock*, *fast lock* ou *power lock*, selon les compagnies. Il s'agit d'un système à levier avec un loquet (*clip*) pour barrer les brins du bâton. Pas besoin de visser ni de forcer ! Petit conseil de Benoit Lapierre : après avoir fait glisser tous les brins l'un dans l'autre, la section du bas

VOYAGES DE
RANDONNÉES EN
PETITS GROUPES



Voyages encadrés
par des guides qualifiés
et expérimentés

Treks insulaires !



La Crète ———
Les îles Canaries
————— La Corse

Terraultima.ca
514.940.1223

Explorateur
voyages
Titulaire d'un
permis du Québec

Terra Ultima
Les voyages randos et
montagnes d'Explorateur



1. Bâtons Distance FLZ en carbone de Black Diamond – Unisexe
➤ 214,96 \$
2. Bâtons Distance Z-pole en carbone de Black Diamond – Unisexe
➤ 189,96 \$
3. Bâtons Distance FLZ en aluminium de Black Diamond – Unisexe
➤ 169,95 \$

REMERCIEMENTS

Remerciements à André Deschênes pour ses témoignage et photos, ainsi qu'à Benoit Lapierre, conseiller chez MEC à Montréal (www.mec.ca).

s'enlève complètement pour raccourcir encore plus le bâton. Pratique et compact au max pour la valise !

Le nec plus ultra des bâtons, c'est la version pliable selon la technologie Z-Pole. Les trois brins sont liés par un cordon qui passe dans le tube. Quand on les sépare, ils restent attachés tout en se repliant en forme de Z de façon ultra compacte. Ils s'assemblent en un tour de main.

Une caractéristique facultative est le système d'absorption sous la poignée, telle une suspension permettant d'amortir les chocs sur une surface dure. « Il procure du confort quand on marche sur de l'asphalte, si on a beaucoup de poids sur les épaules ou si on a des problèmes d'articulation, mais ça augmente le poids du bâton », fait remarquer le conseiller de MEC.

POIGNÉES ET RONDELLES

« La prise en main, ou poignée, est surtout un choix personnel, soutient Benoit Lapierre. De façon générale, dans le bas de gamme et moins cher, on a des poignées en plastique dur ou en caoutchouc, surtout utilisées l'hiver, avec des dragonnes en nylon. L'été, on préférera des poignées en mousse ajourée ou en liège naturel compressé ou non, qui absorbe l'humidité et la transpiration des mains. »

Les dragonnes sont les sangles attachées aux poignées du bâton. Elles permettent de diminuer l'effort des mains et des bras dans le mouvement, réduisant ainsi la fatigue et augmentant la propulsion, donc la vitesse de la marche. Si elles sont larges et rembourrées, faites de tissu qui sèche rapidement, meilleurs sont le confort, le soutien et l'absorption de la transpiration.

À l'autre bout du bâton, une pointe de bonne qualité est en carbure, plus chère, mais plus durable et qui accroche mieux que l'acier. Quelques parcs obligent les marcheurs à mettre un embout de caoutchouc ou de

composite sur leurs pointes métalliques parce qu'elles abîment les racines dans le sol. Certains bâtons sont vendus avec plusieurs accessoires, comme des rondelles et embouts de différentes grandeurs. Notez que les rondelles ne sont pas nécessaires, l'été. « La compagnie italienne Gabel est particulièrement généreuse en accessoires », souligne le conseiller de MEC.

Les bâtons étant un accessoire essentiel pour les randonneurs – leur deux points d'appui supplémentaires font que c'est l'équivalent de marcher à quatre pattes, selon Benoit Lapierre –, il est donc très important de bien les magasiner. Enfin, il suggère à ceux qui veulent faire le chemin de Compostelle ou autre grande randonnée de contacter la boutique Centre la Tienda à Verdun (Montréal), spécialisée en la matière (conseils, conférences, ateliers, livres, accessoires, agence de voyages...): centrelatienda.com ■





ENTRE BONNE BOUFFE ET VIN

STRATÉGIES NUTRITIONNELLES SUR LE CHEMIN DE COMPOSTELLE

Carburant pour pèlerinage: Qui dit pèlerinage, dit longues distances. Parcourir de longues distances à pied et être actif une grande partie de la journée augmenteront inévitablement les besoins énergétiques (aussi appelés caloriques). L'ordre de grandeur de ces besoins sera influencé par de nombreux facteurs, dont la taille et le poids de la personne, le poids du sac à dos, le nombre de kilomètres parcourus et l'intensité de l'exercice. Il est donc très difficile d'estimer les besoins en calories sur le sentier, d'autant plus que ceux-ci risquent de changer de jour en jour. En bref, les besoins énergétiques pendant la marche seront plus élevés en fonction de vos habitudes, surtout si vous avez un mode de vie assez sédentaire. Il est donc tout à fait normal de manger plus qu'à la maison.

TEXTE DE GENEVIEVE MASSON, NUTRITIONNISTE DU SPORT — PHOTOS: DOMINIQUE CARON

COMBLER LES BESOINS ÉNERGÉTIQUES ET NUTRITIONNELS

Les options gourmandes en cours de pèlerinage sont nombreuses afin de combler les besoins en calories. Généralement, les auberges et gîtes sur le chemin de Compostelle offrent les petits-déjeuners (repas du matin) et les dîners (repas du soir), moyennant un petit surplus. La qualité et la quantité de ces repas varient selon les endroits, mais de façon générale, il s'agit d'options relativement abordables. Il est également possible de cuisiner ses propres repas dans plusieurs de ces établissements. En ayant une diète variée comprenant des légumes, des fruits et des produits laitiers, les besoins en vitamines et minéraux seront aisément comblés. Toutefois, si pour des raisons budgétaires ou de préférences personnelles, l'alimentation n'est pas équilibrée, ceci peut entraîner des déficiences nutritionnelles, surtout si le voyage s'étale sur de nombreuses semaines, voire des mois. La prise quotidienne d'un supplément de multivitamines peut alors permettre de couvrir les besoins essentiels.

CASSER LA CROÛTE EN SENTIERS

Les repas du midi peuvent être pris dans de petits restaurants ou commerces en cours de route. Toutefois, selon les sentiers, mieux vaut s'informer au préalable à l'aide d'applications ou de guides de voyage pour s'assurer de ne pas avoir le ventre creux à l'heure du midi. Vérifier les heures d'ouverture des commerces est également recommandé puisque nombre d'entre eux ferment sur l'heure du midi ou en début d'après-midi. En cas de doute, il est préférable de s'acheter un casse-croûte la veille ou le matin même. Du pain, du saucisson, des fromages fermes (qui tolèrent bien la chaleur) et des tomates feront d'excellents sandwiches. Plusieurs produits en conserve peuvent également s'avérer de bonnes options. Les sardines, le thon et les salades de légumineuses en sont quelques-unes. Un fruit frais complètera le repas.

ÉVITER LES REPAS COPIEURS ET FAVORISER PLUSIEURS COLLATIONS

À la suite d'un repas copieux, le système digestif a besoin d'un apport important en sang et en oxygène.

« LE VIN EST GÉNÉRALEMENT PEU DISPENDIEUX DANS LES RESTAURANTS ET AUBERGES SUR LE LONG DU CHEMIN DE COMPOSTELLE. LE VIN ROUGE A EU BONNE PRESSE DANS LES DERNIÈRES ANNÉES. POURRAIT-IL CONTRIBUER À LA RÉCUPÉRATION APRÈS UNE LONGUE JOURNÉE DE MARCHÉ ? D'UN POINT DE VUE PSYCHOLOGIQUE, C'EST SELON L'OPINION DE CHACUN. D'UN POINT DE VUE PHYSIOLOGIQUE, RIEN N'EST MOINS CERTAIN. »

FAIRE VOYAGER SES PAPILLES

Au-delà des nutriments, la nourriture est un prétexte pour échanger, que ce soit autour d'un bon repas préparé avec d'autres clients du gîte ou à la table d'un restaurant avec des marcheurs rencontrés au cours de la journée. En marchant d'un village à l'autre, l'occasion de découvrir les produits du terroir et les traditions culinaires. Bien plus qu'une randonnée, la marche pèlerine est l'occasion de faire voyager ses papilles un pas à la fois.

Il s'ensuit une sensation de fatigue et même de lourdeur. C'est ce qui explique qu'il est ardu de reprendre la marche après un repas lourd et riche en gras. Sur l'heure du midi, il vaut donc mieux s'en tenir à des portions modérées et éviter les plats riches en gras (sauces à la crème et au beurre, aliments frits, etc.). Il est préférable de consommer plusieurs collations plutôt qu'un gros repas pour maintenir un niveau d'énergie constant au cours de la journée. Afin de ne pas alourdir son sac inutilement, ne prévoir des collations que pour une ou deux journées. Il est facile de se réapprovisionner en cours de route dans les magasins d'alimentation. Pâtes de fruits, fruits séchés, noix, pommes fraîches, craquelins et barres de céréales fourniront de l'énergie lors de la marche. Quelques bonbons peuvent aussi s'avérer utiles en cas d'hypoglycémie.

RÉCUPÉRER AU GOÛTER

L'horaire des repas en France et en Espagne peut être quelque peu déstabilisant pour les Nord-américains. En effet, alors que le petit-déjeuner (repas du matin) est pris à une heure similaire à celles du Québec, ce n'est pas le cas pour le déjeuner (repas du midi) et le dîner (repas du soir). Le repas du midi est généralement servi entre 12 h et 14 h en France et entre 14 h et 15 h en Espagne et, puisque le dîner n'est souvent pas servi avant 20 h en France et 21 h en Espagne, il se peut bien que les marcheurs aient l'estomac dans les talons. C'est là qu'entre en scène le goûter en fin d'après-midi. S'il s'agit du moment de poser le sac pour la nuit, il serait préférable de choisir une collation riche en glucides et protéines afin d'accélérer le processus de récupération musculaire pour le lendemain. Un sandwich au thon, fromage ou charcuterie serait très bien, tout comme une petite portion de salade de pâtes ou de légumineuses. Un yogourt servi avec fruits ferait une excellente option sucrée. À servir avec un généreux verre d'eau afin de débiter la réhydratation.

S'ABREUVER EN SENTIERS

Quoiqu'il existe une fontaine de vin sur le chemin de Compostelle, il est favorable de s'hydrater avec de l'eau. La quantité quotidienne d'eau à prévoir dans le sac à dos devrait varier selon la disponibilité en sentiers, la température et les préférences individuelles. De façon générale, 2 litres d'eau seraient suffisants la majorité du temps. Éviter de se retrouver en panne sèche est préférable puisque même un faible niveau de déshydratation peut affecter les performances sportives. En effet, une personne déshydratée devra fournir plus d'efforts qu'une personne bien hydratée pour parcourir le même tronçon de sentier.

AU SOIR VENU, VIN OU EAU ?

Le vin est généralement peu dispendieux dans les restaurants et auberges sur le long du chemin de Compostelle. Le vin rouge a eu bonne presse dans les dernières années. Pourrait-il contribuer à la récupération après une longue journée de marche ? D'un point de vue psychologique, c'est selon l'opinion de chacun. D'un point de vue physiologique, rien n'est moins certain. On attribue de nombreuses vertus aux polyphénols de type anthocyanines présents dans le vin rouge. Les anthocyanines aideraient à diminuer la pression artérielle, tout comme l'activité physique d'ailleurs ! Mais il n'y a pas que les composés aux effets antioxydants qui sont présents dans le vin rouge, il faut aussi tenir compte de l'alcool. En effet, l'alcool a un effet déshydratant en plus de ralentir la synthèse du glycogène musculaire (réserve d'énergie au niveau des muscles). Bref, la modération est avisée afin de promouvoir la récupération et l'eau demeure la meilleure option pour s'hydrater pendant les repas. ■



LA BERNACHE DU CANADA

FIDÈLE ET TERRITORIALE

La tête, tachée de blanc, noire comme son cou sous lequel se dessine un corps brun muni de deux ailes gigantesques une fois déployées, elle se fait connaître sous le nom d'outarde: il s'agit de la Bernache du Canada. Découvrons quelques faits sur cet oiseau de la famille des anatidés.

TEXTE: AMBRE SACHET — PHOTO: DOMINIQUE CARON

UN OISEAU QUI S'ADAPTE

La Bernache du Canada est l'espèce d'oie la plus répandue et la plus abondante en Amérique du Nord¹. Onze², c'est la quantité minimale de sous-espèces qui existerait. Treize³, c'est le nombre de cris qu'elle peut pousser. On en trouve trois populations au Québec⁴: celle de l'Atlantique, de l'Atlantique Nord et les résidentes, celle des régions tempérées. Si les deux premières ne font que passer au printemps et à l'automne, les résidentes nichent quasiment partout dans le sud du Québec, passant de courtes périodes plus au sud, dans les climats plus chauds, en période de pic hivernal.

« Les résidentes, qui nichent ici, ne se mélangent pas avec celles qui migrent. Elles partent à l'automne dans des villes américaines comme Chicago où elles

restent à l'année, car il ne gèle pas fort [sic] et il y a toujours des plans d'eau, » explique François Pruel, naturaliste et gestionnaire des sites d'Oie-Zoo, centre d'interprétation des oiseaux migrateurs basé dans les Laurentides. Habituees aux gens, elles restent proches des villes, un problème selon le naturaliste qui, à l'autre bout du fil, se tenait devant trois couples dont il pouvait s'approcher à trois mètres. Dans le sud du Canada et partout aux États-Unis, la nicheuse se sent chez elle dans de nombreux endroits: torrents protégés, cuvettes des prairies, terrains de golf, parcs urbains⁵. À l'automne et à l'hiver, l'oiseau préfère les terres agricoles où il est protégé contre les prédateurs et dispose d'un buffet à volonté⁶. « On a peur du surpeuplement ou du surbroutage dans certaines régions », précise François Pruel. Le moins qu'on





« SI VOUS VOUS DEMANDEZ CE QUE LES OUTARDES ONT EN COMMUN AVEC NOUS — DU MOINS AVEC CERTAINS D'ENTRE NOUS — C'EST ASSURÉMENT LEUR FIDÉLITÉ. « LES FAMILLES RESTENT TOUJOURS ENSEMBLE ET NICHENT AU MÊME ENDROIT, » EXPLIQUE FRANÇOIS PRUEL. « IL Y A UNE SOLIDARITÉ DANS LES COUPLES QUI SE FONT À VIE [SIC]. SI L'UN DES OISEAUX DU COUPLE MEURT, L'AUTRE PEUT DÉPRIMER. »

puisse dire, c'est que la Bernache du Canada a un gros appétit : elle mange en moyenne quatre kilos d'herbe et produit jusqu'à un kilo d'excréments par jour⁷.

TERRITORIALE, MAIS SOLIDAIRE

Habités à voir ces oies, vous l'êtes sans doute moins à percevoir leur comportement. Malgré ses taches blanches, l'animal n'est pas toujours *blanc comme neige*, comme le veut l'adage. « Il faut les observer pour savoir qu'une bernache méchante avance couchée au ras de la terre. Quand vous les voyez ainsi, soyez sûr qu'elles attaqueront, » analyse François Pruel, qui a déjà eu mal au poignet pendant quinze jours après avoir reçu de violents coups d'aile. « Ça m'est arrivé d'être obligé de leur tordre le cou pour qu'elles lâchent ma jambe (rires). » Territoriales, les outardes le sont lorsque viennent l'accouplement et la nidification, les couples ne nichent jamais les uns à côté des autres.

Si vous vous demandez ce que les outardes ont en commun avec nous — du moins avec certains d'entre nous — c'est assurément leur fidélité. « Les familles restent toujours ensemble et nichent au même endroit, » explique François Pruel. « Il y a une solidarité dans les couples qui se font à vie [sic]. Si l'un des oiseaux du couple meurt, l'autre peut déprimer. » Cette solidarité propre aux bernaches s'installe aussi en groupe. À quoi reconnaître une bande migratrice ? Sa forme en V, annonciatrice du changement de saison au Canada⁸, destinée à réduire la fatigue du groupe et à lutter contre le vent.

LE VOYAGE DES OUTARDES

Le printemps et l'automne marquent le passage des Bernaches du Canada. À la fin de l'hiver, celles qui se reproduisent dans les régions septentrionales filent vers le nord, suivant la ligne de la fonte des neiges. Le gel de l'eau et du sol dans les aires de reproduction marque le début de la migration automnale vers les aires d'hivernage, plus rapide que la printanière qui peut durer plusieurs semaines⁹. Du Nord du Québec (aire de reproduction) au long du littoral Est des États-Unis (principale aire d'hivernage), la population de l'Atlantique peut parcourir plus de 1 000 kilomètres en moins d'une semaine.

Les hivers québécois étant encore rigoureux, les oiseaux doivent migrer. À cause des changements climatiques, les bernaches pourront rester ici à l'année, ce qui représentera un problème dans le sud du Québec. Voilà ce qu'expliquait au Devoir¹⁰ en juillet 2017 Jean-François Giroux, professeur au département des sciences biologiques de l'UQAM. Contrairement à la population de l'Atlantique, en déclin, celle des régions tempérées est en pleine expansion¹¹. En se basant sur un article¹² qu'il a co-écrit en 2017, Jean-François Giroux estime aujourd'hui que les changements climatiques affectent la migration du printemps, donc la nidification. « Les bernaches qui se reproduisent dans le sud du Québec nichent plus tôt. On a trouvé qu'entre 2003 et 2016 elles avaient devancé leur date de ponte de 9 jours ! » explique le biologiste. « On n'a pas de telles données pour celles qui nichent au nord, mais je suspecte un avancement moins marqué que dans le sud. » ■

Notes de bas de page

^{1,2} Centre d'expertise en analyse environnementale du Québec - La Bernache du Canada

^{4,11} Environnement Canada

⁷ Article de Radio-Canada, 6 juillet 2019

^{3,5,6,8,9} Fédération canadienne de la faune - La Bernache du Canada

¹⁰ Article dans Le Devoir - 15 juillet 2017 <https://www.ledevoir.com/societe/503475/grandeur>

¹² <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/ibi.12560>

ÊTRE MEMBRE DE



C'EST...



LA REVUE LIVRÉE
CHEZ VOUS CHAQUE
SAISON

10 % DE RABAIS CHEZ NOTRE
PARTENAIRE HAPPY YAK



20% DE RABAIS CHEZ
NOTRE PARTENAIRE
CHLOROPHYLLE



UNE DIZAINE D'AUTRES RABAIS CHEZ NOS PARTENAIRES,
UNE ASSURANCE ACCIDENT ET SAUVETAGE
ET PLUS ENCORE !

DÉTAILS ET ADHÉSION

RANDOQUEBEC.CA

514 252-3157



RANDOQUÉBEC

LE BLOGUE

**VOTRE SOURCE D'INSPIRATION
POUR VOS PROCHAINES SORTIES**

BLOGUE.RANDOQUEBEC.CA