

RANDO QUÉBEC

AUTOMNE 2018 | CARTE DÉTACHABLE ► SENTIER DU MONT-OUAREAU [LANAUDIÈRE] | 5,95 \$

WWW.RANDOQUEBEC.CA

7 4526 5.95\$



10# 06 7A

**40 JOYAUX DE
LA RANDONNÉE**

**THÉRAPIE PAR
LE PLEIN AIR**

**TRAVERSÉE
DE CHARLEVOIX**

**ACCESSIBILITÉ
DES SENTIERS**



SOMMAIRE

AUTOMNE 2018 | VOLUME 30 | NUMÉRO 1



7



23



28



52



54

4 MOT DE LA RÉDACTION

FÉDÉRATION

- 5** À bientôt Nicole
- 6** La Journée nationale des sentiers, vous connaissez?

INFO-SENTIERS

- 7** Nouvelles des régions

L'ENVERS DU DÉCOR

- 10** Le plein air est-il accessible à tous?

DOSSIER

- 13** Une dose de plein air comme remède aux maladies mentales

RÉCITS - DÉCOUVERTES

- 16** L'école des sentiers
- 18** Le laboratoire du Pôle d'excellence en récréotourisme de l'Outaouais
- 20** 40 ans et incontournable : la Traversée de Charlevoix
- 23** Le mont Lafayette... et plus
- 26** Étonnante Ile-du-Prince-Édouard
- 28** La Vallée Bras-du-Nord

PAYSAGE DU QUÉBEC

- 30** La Gaspésie

DESTINATIONS

- 32** 40 joyaux de la randonnée

ÉQUIPEMENT

- 46** Des marques qui se démarquent

TECHNIQUE

- 48** Marcher hors des sentiers battus
- 50** De la boussole aux données GPX : contraste de l'encadrement professionnel d'hier à aujourd'hui

NUTRITION

- 52** Goûter à l'automne avec la citrouille

FLORE

- 54** La fleur de Monarde

LÈCHE-VITRINES

- 56** Trouvailles et nouveautés



Photo de la page couverture
Dominique Caron
Traversée de Charlevoix

Carte détachable
Sentier du Mont-Ouareau
(Lanaudière)
Tronçon du Sentier national



LORSQUE RANDO QUÉBEC AURA 100 ANS...

QUAND EST VENU le temps de réfléchir à cette édition de la revue d'automne, toute l'équipe savait que nous devions souligner les 40 ans de *Rando Québec*, aussi connu sous le nom de la Fédération québécoise de la marche. À la recherche d'inspiration, j'ai relu et redécouvert toutes ces éditions faites dans le passé, ce qui m'a permis de dresser une ligne du temps assez complète sur l'évolution de l'organisation, mais aussi des randonneurs et de leur pratique. 40 ans, c'est jeune ! Et pourtant, au courant de ces quatre décennies, l'équipe aura connu des années prospères et d'autres plus difficiles.

Arrivée récemment comme rédactrice en chef de la revue, je ne cesse d'être impressionnée par la force de cette communauté de plein air. Peut-être qu'on ne le dira jamais assez, mais c'est grâce à vous, randonneurs, que *Rando Québec* a pu traverser le temps et continuer sa mission de valorisation et de pérennisation des sentiers. Vous, que vous soyez randonneurs du dimanche, randonneurs-lecteurs, gestionnaires de sentier, guides professionnels, aménageurs ou bénévoles, c'est vous qui faites de cette communauté une force vibrante qui soutient le développement et le maintien de nos sentiers que nous aimons tant.

Mais cette édition ne retracera pas l'historique de *Rando Québec*, non. Pour cette édition d'automne, nous vous proposons de jeter un regard sur notre ère actuelle. En 40 ans, le plein air est devenu un vecteur important de qualité de vie. Il se doit d'être accessible à tous, mais est-ce vraiment le cas de nos sentiers ? De plus en plus de professionnels de la santé ont recours au plein air comme thérapie dans le cadre d'intervention auprès des jeunes et des adultes, découvrez le début d'une série de portrait avec l'organisme Face aux vents et son fondateur Jean-Philippe Leblanc. Côté technique, avec la professionnalisation du métier, quelles notions ont changé et lesquelles sont encore valides ? Les marques d'équipement de plein air sont de plus en plus nombreuses, comment faire un choix ? Nous vous proposons des marques qui se démarquent dans leurs valeurs d'entreprise. Peut-être que, comme moi, vous vous demandez à quoi ressemblera la vie du futur ? Que pourrons-nous célébrer aux 100 ans de *Rando Québec* ? Un monde plus vert ? Des transports plus écologiques ? Chose certaine, le virage numérique est bien entamé. Les réseaux sociaux et le Web se sont taillé une place importante dans nos sociétés et force est de l'accepter. Pourtant, nous voilà toujours, à lire ces mots sur un support papier et j'en suis ravie. Je persiste à croire que tout n'est pas porté à disparaître, mais à changer. Laissons-nous rêver. Bonne lecture ! ■

Dominique Caron
Rédactrice en chef

RANDO QUÉBEC

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

Pierre Charlebois, Monique Duguay

GRAPHISTE

Simon Fortin –samourai.myportfolio.com

CARTOGAPHE

TrakMaps

RESPONSABLE DE LA PUBLICITÉ

Émilie Saulnier-Burelle
514 252-3157 poste 3680
marketing@randoquebec.ca

COLLABORATEURS

Geneviève Masson, Marie-Ève Lehouillier, Nicole Blondeau, Marie Cauchon, Nicholas Bergeron, Dominique Caron, Pierre DeSève, Claude P. Côté, Simon Diotte, Mélanie Dubé, Claudine Hébert, François Patenaude, Émélie Rivard-Boudreau, Thibaut Petry

IMPRIMEUR

Le Groupe Communimédia inc.

ABONNEMENT : 35 \$

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 : 7 DÉCEMBRE 2018

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 invités 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





LE PLEIN AIR PEUT-IL ÊTRE ACCESSIBLE À TOUS ?

Apercevoir des animaux en nature, parcourir des sentiers escarpés, passer la nuit sur un terrain de camping boisé... Ces plaisirs du plein air intéressent aussi les personnes aux prises avec un handicap, mais les sites qui leur sont accessibles sont rares au Québec. L'organisme Kéroul a donc publié, l'hiver dernier, son guide *Le plein air pour tous*, afin de mettre en valeur les pratiques inspirantes d'ici et d'ailleurs dans le monde.

PAR ÉMÉLIE RIVARD-BOUDREAU

« **LE PLEIN AIR**, c'est la meilleure chose pour tout le monde », clame haut et fort Carole Turcotte. Son entreprise, Kinadapt, qu'elle dirige à Rawdon avec son conjoint, se spécialise dans les activités plein air avec des chiens. On y offre une « kinésiologie adaptée » qui permet aux gens de tous âges et de toute mobilité de profiter de la nature selon sa condition. À plusieurs reprises, elle a accueilli des clients avec un handicap physique ou visuel. « Tout le monde a besoin de bouger, insiste-t-elle. Et même si la personne ne peut pas voir ou bouger, elle peut quand même être stimulée par les sons, les odeurs, le toucher ».

Mais intéresser les gestionnaires des sites de plein air aux réalités des sportifs handicapés n'est pas facile. Kéroul, un organisme à but non lucratif ayant pour but de « rendre le tourisme et la culture accessibles aux personnes à capacité physique restreinte » en sait quelque chose. « Le défi, c'est de les convaincre que c'est une vraie clientèle », constate Julie-Anne Perreault, chargée de communication pour l'organisme. « Il y a tellement de mythes qui circulent sur ces personnes. On ne les considère pas parce qu'on les croit pauvres ou incapables de faire des activités physiques », ajoute-t-elle.

En nombre, cette clientèle peut pourtant représenter un certain attrait. Près de 10 % de la population québécoise est atteinte d'une certaine incapacité et, pour l'ensemble du Canada en 2012, 14 % des Canadiens de 15 ans et plus déclaraient avoir une incapacité quelconque. Bien qu'il soit vrai que les personnes ayant une incapacité présentent, globalement, un profil sociodémographique et éco-

UNE DOSE DE PLEIN AIR COMME REMÈDE AUX MALADIES MENTALES

Depuis 2012, Face aux Vents organise des camps en nature pour les gens souffrant de maladie mentale. Ça ressemble aux thérapies comme dans les films *De père en flic*, mais sans infiltration de la police. Quand la fiction devient réalité!

PAR SIMON DIOTTE

APRÈS PLUSIEURS ANNÉES comme guide en haute montagne, Jean-Philippe LeBlanc en arrive un jour à la conclusion que la conquête des hauts sommets, il en avait fait le tour. « J'ai commencé à me chercher une cause qui correspondrait à mes valeurs », raconte ce trentenaire. Mais laquelle? Pendant des années, ce Madelinot d'origine a aidé ses clients à surpasser leurs limites. « Ma force, c'est le leadership en plein air. Je me suis dit : Je pourrais sûrement en faire profiter d'autres. » Mais comment ?

Appuyé par sa conjointe psychiatre et inspiré par la fondation Sur la pointe des pieds, qui organise de-

puis 20 ans des expéditions pour les jeunes en rémission d'un cancer, Jean-Philippe LeBlanc élabore une formule visant une clientèle particulièrement vulnérable : les personnes souffrant de maladie mentale.

En 2011, cet alpiniste convainc les dirigeants de la clinique JAP (Jeunes Adultes Psychotiques) du CHUM (Centre hospitalier de l'Université de Montréal) d'embarquer dans son projet. « Ceux-ci cherchaient une nouvelle approche en vue de rejoindre une clientèle plus difficilement accessible », dit-il. L'année suivante a lieu la première expédition dans la Vallée Bras-du-Nord. Les résultats sont au rendez-

LES EXPÉDITIONS SORTENT LES PATIENTS DES MURS BEIGES DES CENTRES HOSPITALIERS, PREMIÈRE ÉTAPE DANS LEUR PROCESSUS DE DÉINSTITUTIONNALISATION. « LE CONTACT AVEC LA NATURE LEUR PERMET AUSSI DE SE *GROUNDER.* »



L'ÉCOLE DES SENTIERS

ENSEIGNEMENT D'UN SAVOIR-FAIRE

Comment construire un sentier? Peut-être croyez-vous qu'il ne suffit que de couper quelques arbres et broussailles, mettre quelques indications et voilà, le sentier est complété! Et si je vous disais que construire des sentiers durables est un art en soi?

TEXTE ET PHOTOS: MARIE-ÈVE LEHOULLIER

VOYANT QUE cet art restait mal connu et observant un manque criant de main d'œuvre qualifiée, les Sentiers de l'Estrie décident de transmettre leur expertise en créant la première école de formation en aménagement de sentiers pédestres au Québec. Intéressée par le sujet, je me porte volontaire pour aller couvrir leur première formation officielle, l'École des Sentiers version 2018.

C'est ainsi que je me retrouve un vendredi matin de mai en pleine forêt et entourée de scies à chaîne et de

débroussailleuses. Les «étudiants», une belle gang de 10 passionnés et travailleurs de la randonnée, en sont alors à leur dernière journée de cours pratique. Ils terminent une semaine de 40 heures de formation portant sur la construction et l'entretien de sentiers pédestres non mécanisés et à faible impact environnemental. Durant les derniers jours, ils ont expérimenté les systèmes de traction comprenant corde et poulie; ont appris à construire un sentier en remblais et des fossés, à sélectionner les pierres et le bois, à les transporter et les

1. Classe de cours
2. Jean Lacasse, formateur
3. Sentier en construction



LE MONT LAFAYETTE...

ET PLUS

Au nord du New Hampshire, au cœur des montagnes Blanches, on dénombre plus de 1000 sentiers dédiés à la marche. On en compte de tout calibre... de facile à olympien. Pour les amateurs de panoramas spectaculaires, c'est un parcours dont la réputation, plus que centenaire, n'est plus à faire: c'est la montée du mont Lafayette, point culminant de la chaîne Franconia.

TEXTE ET PHOTOS: CLAUDE P. CÔTÉ



« UNE SURPRISE TERMINE LA FIN DU SENTIER; UN MONOLITHE, DÉTACHÉ DE LA CÔTE, SERT DE REPOSOIR ET DE TREMPIN POUR LES CANARDS MARINS ET LES CORMORANS. UN DERNIER PANNEAU D'INFORMATIONS NOUS INDIQUE SON NOM DE « ROCHER ÉLÉPHANT ». IL EST CONSTITUÉ DE GRÈS ROUGE, UNE ROCHE FRIABLE ET SENSIBLE À L'ÉROSION DE LA MER ET DU VENT. »

ÉTONNANTE ÎLE-DU-PRINCE-ÉDOUARD

L'Île-du-Prince-Édouard (Î.-P.-É.) est étonnante par ses nombreux sentiers pédestres. En effet, malgré son doux dénivelé en général, plus de cinquante sentiers de marche sillonnent ses trois régions principales (North Cape, Centre et Pointes de l'Est). Les pistes côtières et forestières sont bien développées pour offrir un choix intéressant à tout randonneur.

TEXTE ET PHOTOS : PIERRE DE SÈVE

LE PLUS CONNU est le *Sentier de la Confédération* avec ses 400 km traversant principalement et centralement l'axe est-ouest. Considéré comme le premier tronçon provincial transcanadien à être complété en l'année 2000, il peut être envisagé comme un entraînement pour le pèlerinage à Compostelle, même s'il est surtout utilisé par les cyclistes. Cette longue voie composée de poussière de roche est tout simplement l'ancienne voie ferrée qui a beaucoup aidé jadis au transport collectif et au développement économique des villes et des villages de l'île.

Ma conjointe Francine et moi avons préféré découvrir les sentiers côtiers, car ils nous assuraient la présence ensorcelante de l'odeur suave de la mer. Personne n'échappe à cet arôme subtil et particulier, procurant des balades agrémentées du pouls incen-

sant des vagues de l'océan, du son des mouettes et des pluviers trotinant sur les plages. Deux sentiers distinctifs nous ont ravis : le *sentier de la nature de North Cape* et celui *des Dunes de Greenwich*.

LE SENTIER DE LA NATURE DE NORTH CAPE

Situé à la pointe nord-ouest de l'île, ce sentier facile de 5,5 km est de type semi-côtier. Son parcours diversifié avec panneaux interprétatifs traverse un pré, un petit boisé et une tourbière. Le pré est d'ailleurs unique par la présence de multiples éoliennes (plus d'une cinquantaine) qui jouent le rôle de gigantesques gardiennes. C'est inusité de les côtoyer de si près, mais elles n'interfèrent pas tellement avec la quiétude visuelle et sonore de North Cape. C'est dû en partie grâce à leur nombre relativement restreint

1. Trottoir en bois parmi les éoliennes
2. Le Rocher Éléphant





Notez que plusieurs de ces lieux comportent un sentier admissible au Certificat du randonneur émérite québécois.

40 JOYAUX DE LA RANDONNÉE

Pour souligner les 40 ans d'existence de l'organisme Rando Québec, la revue vous présente 40 destinations considérées comme des joyaux de la randonnée. Réparties dans toutes les régions touristiques du Québec, elles offrent des attraits variés et chacune possède un charme qui lui est propre. Ces destinations sauront plaire aux randonneurs les plus difficiles.

PAR NICOLE BLONDEAU



ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

SENTIER DU RÉFLECTEUR

Ce sentier du réseau pédestre des Collines Kékéko monte jusqu'au Nid de l'Épervier, une tour d'observation occupant l'ancien emplacement d'un réflecteur d'ondes d'Hydro-Québec. L'ascension est raide, mais courte. En haut, le panorama s'étend sur 360°. On y contemple, entre autres, le lac Beauchastel dans toute son immensité ainsi que de vastes étendues sauvages. On remarque aussi, au loin, la ville de Rouyn-Noranda, des villages et des collines.

- **Longueur:** 1,4 km, aller seulement – réseau de 42,9 km
- **Accès:** de Rouyn-Noranda, suivre la route 391 sud sur un peu moins de 12 km, soit jusqu'au stationnement en bordure de la route.
- **Info:** 1 888 797-3195 – www.cegepat.qc.ca/sitekekeko

ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

SENTIERS PÉDESTRES OPASATICA

Ces sentiers sillonnent une pointe qui s'avance dans le lac Opasatica, entre la baie Verte et la baie à l'Original. Le long de la crête, on jouit de fabuleux panoramas sur le vaste lac garni de pointes et d'îles avec, en arrière-plan, des montagnes qui se profilent à l'horizon. Ailleurs dans les sentiers, on peut admirer de beaux tapis de mousses et de lichens, des arbres vénérables, des escarpements rocheux et, même, un grand abri sous roche.

- **Longueur:** réseau de 14,2 km
- **Accès:** de Rouyn-Noranda, prendre la route 101 sud. À la jonction de la route 117, continuer sur la route 101 sur 6,3 km. Tourner à droite sur le chemin de la Baie-Verte. Un 1^{er} stationnement se trouve à 1,6 km et il y en a d'autres plus loin.
- **Info:** 819 797-2803 – 1 888 797-3195 – www.ville.rouyn-noranda.qc.ca





RANDONNÉE HORS DES SENTIERS BATTUS

Faire une battue! Bon an mal an, plusieurs personnes sont portées disparues ou égarées au Québec. Plusieurs recherches sont très médiatisées: on n'a qu'à penser aux tristement célèbres recherches de Cédrika Provencher et, plus récemment, d'Yvon Lacasse. De nombreuses disparitions surviennent dans des secteurs boisés, en forêt. De ce nombre, plus de 90% sont retrouvées rapidement après le signalement de la disparition. Pour le 10%, restant et selon le comportement de la victime, les corps policiers demanderont l'assistance de chercheurs au sol, des bénévoles formés qui font partie d'un groupe structuré membre de l'AQBRs, l'Association Québécoise des Bénévoles en Recherche et Sauvetage.

PAR MARIE CAUCHON

AU QUÉBEC, il y a une vingtaine de groupes structurés, avec près de 400 bénévoles impliqués. Des hommes et femmes qui exercent diverses professions et qui ont une passion commune: la recherche et le sauvetage en forêt. Ces bénévoles sont formés et prêts à intervenir le moment venu pour retrouver une personne portée disparue, égarée dans un secteur boisé. Ces chercheurs travaillent en partenariat avec les corps policiers à leur demande.

Chaque groupe est autonome et possède sa propre structure, ses propres exigences et frais d'adhésion. Les groupes sont régulièrement à la recherche de membres, et certains recrutent à la pièce, annuellement ou selon leurs besoins. Il y a présence d'au moins un groupe structuré et reconnu par l'AQBRs dans chacun des 10 districts divisés dans la province.

Bien que cela soit du bénévolat, il faut être prêt à s'investir. On ne s'improvise pas bénévole en recherche et sauvetage. Il y a beaucoup de temps à mettre pour se former, apprendre les notions de recherche et sauvetage et surtout les maintenir. En tant que randonneur du dimanche ou expérimenté, on possède du matériel qui servira d'équipement de base. Minimale, il faut prévoir bottes de marche, boussole, lunettes de protection, sac d'intervention, tous du matériel obligatoire. Plusieurs équipements supplémentaires sont essentiels et laissés à la discrétion de chaque groupe. En passant, exercer cette forme de bénévolat n'est pas plus onéreux que de pratiquer une autre activité sportive ou de plein air.

L'importance du facteur temps pour un chercheur au sol? Il faut en disposer pour qu'on

« ON NE S'IMPROVISE PAS BÉNÉVOLE EN RECHERCHE ET SAUVETAGE. IL Y A BEAUCOUP DE TEMPS À METTRE POUR SE FORMER, APPRENDRE LES NOTIONS DE RECHERCHE ET SAUVETAGE ET SURTOUT LES MAINTENIR. »



DÉLICIEUSE CITROUILLE

L'automne, c'est la saison des couleurs: des arbres aux feuilles colorées jusqu'aux champs de courges orangées. Il serait fou de ne pas profiter des récoltes abondantes pour nous alimenter en forêt. La citrouille est le légume tout indiqué de la saison automnale. Mais comment manger de la citrouille en rando sans alourdir péniblement votre sac à dos? Voici quelques astuces nutritionnelles et pratiques pour y arriver!

TEXTE ET PHOTOS: GENEVIÈVE MASSON

MANGER DE LA CITROUILLE À TOUTES LES SAUCES

Ce légume orangé est souvent associé à la tarte sucrée et épicée de l'Action de Grâce. On gagnerait toutefois à la consommer dans d'autres mets. En effet, la citrouille s'incorpore bien dans des mets salés tels que les caris, les sauces pour pâtes, les ragoûts et les soupes. Au déjeuner, la citrouille apportera goût et couleur aux crêpes, muffins, café latté, gruau, et granolas.

LA CITROUILLE: POUR DES BÉNÉFICES SANTÉ ET DE DÉVELOPPEMENT DURABLE

La citrouille procure plusieurs bienfaits pour les randonneurs de tout acabit. En effet, la citrouille fournit des glucides, qui sont la source d'énergie favorite des muscles durant l'effort physique, à hauteur de 6,5 g par 125 ml (1/2 tasse) de purée. Ce légume contient également des fibres qui favorisent une bonne santé intestinale. La citrouille doit sa couleur orange à la bêta-carotène. Ce nutriment est un antioxydant aux multiples bienfaits pour la santé et est un précurseur à la vitamine A. Toute chose étant relative, la citrouille contient environ la moitié moins de bêta-carotène que le légume le plus connu pour ce nutriment, la carotte. Et quel est l'intérêt de la vitamine A en rando? En bien, la vitamine A aide à la bonne vision, surtout dans des situations d'obscurité. Qui sait, peut-être que ça pourrait vous aider à repérer l'original que vous vouliez tellement-voir!

Les citrouilles sont cultivées localement. En vous en procurant, vous encouragez les producteurs d'ici. La majorité des citrouilles sont toutefois jetées après utilisation à l'Halloween. Réduisez le gaspillage alimentaire en cuisinant les citrouilles non taillées après la fête.