

# RANDO QUÉBEC

HIVER 2019 | CARTE DÉTACHABLE ▶ SENTIER DES CAPS DE CHARLEVOIX [CHARLEVOIX] | 5,95 \$

WWW.RANDOQUEBEC.CA



**FIN DE SEMAINE  
RUSTIQUE**

**RÈGLES D'OR DE LA  
RAQUETTE HORS-PISTE**

**RANDONNÉES  
NOCTURNES**

**LE CORPS À  
L'ÉPREUVE DU FROID**



# SOMMAIRE

HIVER 2019 | VOLUME 30 | NUMÉRO 2



12



15



20



46

## 4 MOT DE LA RÉDACTION

### FÉDÉRATION

- 5 Prix Sentiers-Québec
- 6 Manuel des guides professionnels de randonnée pédestre
- 6 Calendrier au profit de Jeunes en sentier

### INFO-SENTIERS

- 7 Nouvelles des régions

### L'ENVERS DU DÉCOR

- 10 Des endroits gratuits pour s'abriter...

### DOSSIER

- 12 L'aventure pour mettre KO le cancer

### RÉCITS - DÉCOUVERTES

- 14 Randonnée au cœur d'un village : sentiers de raquette à Saint-Côme
- 16 Le sentier des Trotteurs : trotter entre monts et forêts
- 18 Hors-piste avec les fantômes des Monts-Valin
- 20 Le mont Ham sous les étoiles d'hiver
- 26 Sortie nocturne aux 3 Monts
- 30 Village fantôme de Val-Jalbert : hanté par le Club plein air de Roberval

- 36 Improviser l'ascension en haute montagne ? Pas vraiment !

### PAYSAGE DU QUÉBEC

- 28 Le parc national des Monts-Valin

### DESTINATIONS

- 32 Fin de semaine rustique

### SANTÉ

- 39 Le corps à l'épreuve du froid

### ÉQUIPEMENT

- 42 Quel avenir pour les raquettes en bois ?

### REPORTAGE

- 24 Les Raquetteurs : cinéma direct et tradition centenaire

### TECHNIQUE

- 44 Raquette hors-piste : 7 règles d'or

### FAUNE

- 46 La vie, l'hiver

### LÈCHE-VITRINES

- 48 Trouvailles et nouveautés



Photo de la page couverture  
Dominique Caron  
Abitibi-Témiscamingue

Carte détachable  
Sentier des Caps  
de Charlevoix  
Tronçon du Sentier national



## APPRIVOISER L'HIVER

**DANS MON ENTOURAGE**, on adore ou on déteste l'hiver : à cause du froid, de la neige, du déneigement, des conditions routières ou encore des journées trop courtes. Pourtant, il existe de magnifiques températures d'hiver : celles où le soleil brille sur la neige fraîchement tombée ou encore celles où le thermomètre se tient juste en dessous de zéro sans un facteur vent qui arrache la peau. Je garde de précieux souvenirs de mes sorties hivernales car, disons-le, l'après-rando (ou l'après-ski) est encore plus réjouissant pendant cette saison. Et quel luxe de s'offrir une fin de semaine loin de tout, au cœur d'une forêt de pruches ou d'épinettes ou encore de pins, alternant randonnée en raquette et soirée chauffée au feu de poêle... Dans cette édition d'hiver 2019, j'espère vous inspirer à découvrir davantage notre belle province à travers le thème d'une fin de semaine rustique. En tout, nous vous proposons de découvrir une dizaine d'hébergements en forêt se trouvant à proximité d'un sentier de randonnée hivernal. Retrouvez-vous avec vos proches ou vous-même pour l'une des plus belles activités de plein air au Québec en hiver : la randonnée en raquette.

Ce n'est pas d'hier que nos ancêtres ont chaussé leurs premières raquettes. C'est grâce aux peuples autochtones (Premières Nations) que les colons découvrent la raquette et l'adoptent dans leurs déplacements. Cette magnifique pratique deviendra centrale dans la culture canadienne, francophone et anglophone, avec la création de multiples clubs de raquette. Michel Brault l'aura immortalisé sur pellicule : focus sur le court-métrage *Les Raquetteurs*. Également, dans cette édition : pourquoi certains refuges sont-ils sans barrure ? Est-ce une loi ou une habitude culturelle ? À quoi œuvre l'organisme Sur la pointe des pieds ? Redécouvrez la raquette de babiche ainsi que les règles d'or du hors-piste, l'adaptation du corps humain aux changements de température, tout comme ces animaux qui survivent au gel pendant l'hiver québécois. Ne laissez pas les journées courtes vous arrêter et osez la randonnée nocturne : l'expérience de Marie-Ève au parc régional du Mont-Ham et celle de Claude Côté aux 3 Monts. On poursuit avec les monts Valin et sa vallée des Fantômes, le village historique de Val-Jalbert, le sentier des Trotteurs, le village de Saint-Côme et, tiens, un peu de haute montagne avec l'expérience d'Armand sur l'Aconagua.

Je vous invite à nous faire parvenir vos commentaires et votre appréciation de la revue. Au plaisir de vous croiser sur les sentiers ! ■

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 3660  
esaulnierburelle@randoquebec.ca

### COLLABORATEURS

Marie-Ève Lehouillier, Dominique Caron, Pierre Charlebois, Claude P. Côté, Simon Diotte, Claudine Hébert, Émilie Rivard-Boudreau, Mariama Diallo, Anne Marie Parent, Marilyn Préfontaine, Guillaume Rivest, Pierre Duff, Armand Comeau

### IMPRIMEUR

Solisco

### 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 : 15 MARS 2019

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

Canada



# DES ENDROITS GRATUITS POUR S'ABRITER...

« POUR LES AMATEURS ET AMATRICES DE LONGUES RANDONNÉES QUI NE VEULENT PAS DORMIR DANS UN ENDROIT TREMPÉ OU POUR LES POTENTIELS ÉGARÉS, D'AUTRES OPTIONS PLUS FIABLES EXISTENT. ON PENSE INÉVITABLEMENT AUX REFUGES. »

On y retrouve des lits, un poêle, du bois et même de la nourriture. Même si aucune réglementation ne l'exige, ils sont généralement ouverts aux passants. Les camps de chasse peuvent donc s'avérer des abris intéressants pour les randonneurs fatigués, trempés ou dépourvus. Par contre, il n'en demeure pas moins que, par civisme, mais aussi par sécurité, ce sont des refuges à utiliser avec précaution et seulement en cas d'exception. Autrement, d'autres cachettes gratuites sont accessibles.

PAR ÉMÉLIE RIVARD-BOUDREAU

« **ON LAISSE** toujours débarré au cas où quelqu'un aurait besoin de se réfugier. J'ai appris ça de mon père », témoigne Daniel Bégin, détenteur d'un camp de chasse en Abitibi depuis près de 12 ans. Il n'est pas le seul à adopter cette philosophie. Lorsqu'on se promène dans la forêt abitibienne, là où on retrouve le plus grand nombre de camps de chasse au Québec, il n'est pas rare de pouvoir entrer dans un abri sommaire. Même, en guise de bienvenue, il est commun d'y retrouver sur la table un petit cahier de notes, où on peut laisser un message de remerciement aux hôtes.

« Vous avez un beau camp, laissez-nous savoir si un jour vous voulez vous en départir », me souviens-je d'avoir déjà moi-même écrit. Mais est-ce que les propriétaires de camp de chasse sont dans l'obligation de laisser leur porte déverrouillée aux passants? La réponse est non. Cette pratique se fait simplement par courtoisie. Comme ces abris sommaires sont localisés sur des terres publiques, les propriétaires (qui sont en fait des locataires) ne peuvent pas y interdire l'accès autour... mais pour l'intérieur, ils ont la latitude de fermer à clé ou non.

Devant l'incertitude de l'accessibilité, mais aussi par respect, il devient donc déconseillé pour les marcheurs de tenir pour acquis ce type d'habitation pour se loger lors de longues randonnées. Également, il est peu apprécié des détenteurs que les passants dorment dans leur lit. « Au début, je laissais ouvert, raconte Pier-Luc Blais, propriétaire d'un camp de chasse près de Senneterre, aussi en Abitibi. D'une fois à l'autre, c'était agréable de lire les notes que les gens nous laissaient, mais par la suite, les gens dormaient dans notre lit, venaient manger sans laver la vaisselle et il manquait des choses », se désole celui qui a finalement pris la décision de fermer son camp.

Dans tous les cas, il est plutôt rare que des randonneurs puissent croiser des camps de chasse sur leur passage. En 2018, 10 267 baux d'abri sommaire ont été octroyés par les différentes Municipalités régionales de comté (MRC) au Québec. Seulement en Abitibi-Témiscamingue, on retrouve 7 020 camps de chasse. C'est la région où on en retrouve le plus grand nombre, soit 68 % de tous les abris sommaires du Québec. Les visiteurs sont courants, mais ils sont rarement des randonneurs, car les



# L'AVENTURE POUR METTRE K.O. LE CANCER

Brisés mentalement et physiquement par le cancer, des jeunes reprennent contrôle de leur vie en partant en expédition en milieu sauvage avec la fondation Sur la pointe des pieds, pionnière au Canada en aventure thérapeutique.

PAR SIMON DIOTTE



Mario Bilodeau,  
de la fondation Sur  
la pointe des pieds

**LE DIAGNOSTIC** tombe en 2017. Jessy Lagacé, 23 ans, souffre d'un lymphome hodgkinien, un cancer qui affecte les cellules lymphatiques. Ses traitements, qui l'affectent physiquement et mentalement et qui s'étirent sur huit mois, le jettent à terre. « En rémission, je continuais à avoir des doutes sur mes capacités physiques. J'appréhendais mon retour au travail », dit ce briqueteur-maçon.

Son infirmière le dirige vers la fondation Sur la pointe des pieds. Un voyage dans les Rocheuses canadiennes se prépare pour l'HIVER 2019. Sans hésiter, il embarque, malgré sa méforme. « Au départ, j'ai perçu ce périple uniquement comme un beau *trip* », avoue-t-il. Ce n'est que sur le terrain que Jessy Lagacé prend pleinement conscience qu'il ne s'agit pas d'un voyage banal. Ses compagnons d'aventure sont tous des survivants du cancer comme lui. « Ils avaient traversé les mêmes épreuves que moi. Nous nous comprenions en un instant. Nous sommes devenus une famille, capable d'accomplir de grandes choses ensemble », témoigne-t-il.

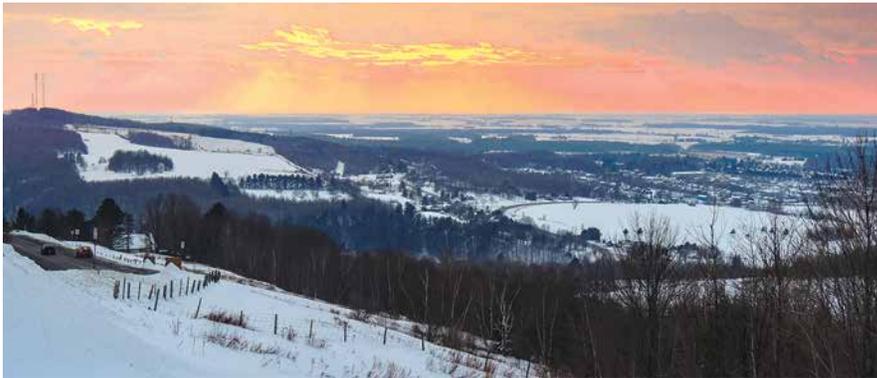
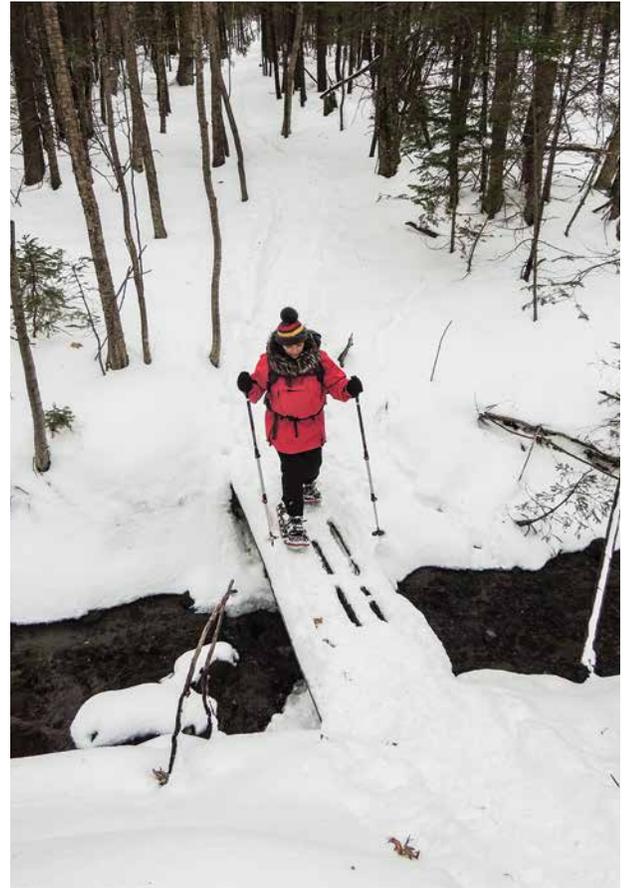
Malgré leur physique ankylosé et leur état mental fragile, les participants conquièrent plusieurs montagnes, dont le mont Cautley, haut de ses 2800 m. « À son sommet, nous avions les yeux pleins d'eau. Pour nous, c'était l'équivalent de gagner une médaille olympique », raconte ce résident de la Rive-Sud de Montréal. Jessy Lagacé laisse la maladie derrière lui, au-dessus de la montagne. « Je suis revenu complètement requinqué de l'ex-

périence », raconte le jeune homme, maintenant de retour sur les chantiers.

Pionnière au Canada en aventure thérapeutique en oncologie, la fondation Sur la pointe des pieds redonne espoir, courage et « empowerment » à des jeunes âgés de 14 à 29 ans, comme Jessy Lagacé, en traitement contre le cancer ou en rémission. « Le principe est simple : nos expéditions les sortent de leur zone de confort en vue de les aider à s'en récréer une nouvelle », explique Jean-Charles Fortin, directeur général de l'organisme, fondée officiellement en l'an 2000, mais dont la première expédition a eu lieu en 1996.

À l'époque, l'aventure thérapeutique en est à ses balbutiements. Trimbaler des malades en milieu isolé en vue de leur permettre de lâcher prise, de se dépasser et de rebâtir leur confiance, c'est presque une hérésie. Mais Mario Bilodeau, professeur en tourisme d'aventure à Université du Québec à Chicoutimi (UQAC) et lui-même malade d'un cancer à 20 ans, l'entrepreneur en tourisme d'aventure François Guillot et l'oncologue Sylvain Baruchel y croient. Ils tentent l'expérience dans les monts Groulx, avec succès.

« On a dû oser, sortir des sentiers battus, faire fi des recommandations, pour lancer cette démarche », rappelle Mario Bilodeau, qui œuvre en aventure thérapeutique depuis les années 1980, notamment avec des toxicomanes. « Si le projet avait été initié uniquement par moi, ça n'aurait pas marché. Mais là, on avait l'appui d'un oncologue, ce qui a pavé la



# LE SENTIER DES TROTTEURS

## TROTTER ENTRE MONTS ET FORÊTS

LE PARC DU MONT ARTHABASKA SE VISITE EN PARTANT DU SOMMET ! LE STATIONNEMENT ET L'IMMENSE PAVILLON D'ACCUEIL SONT EN EFFET AU SOMMET DE LA MONTAGNE. ON Y RETROUVE UN BEAU POINT DE VUE SUR VICTORIANVILLE, DES AIRES DE JEUX, DES GLISSADES, AINSI QUE PLUSIEURS PISTES DE SKI DE FOND ET DE RAQUETTE.

Si les combinaisons de sentiers linéaires avec des boucles ont la cote, alors le *sentier des Trotteurs*, dans la région touristique du Centre-du-Québec, est au goût du jour. En effet, ce sentier linéaire de 26 km qui relie le petit hameau de Trottier (Sainte-Hélène-de-Chester) au mont Arthabaska à Victoriaville, possède, à chacune de ses extrémités, un petit réseau de sentiers qui permet de faire d'innombrables boucles.

TEXTE ET PHOTOS: PIERRE DUFF

**C'EST CETTE RÉGION** montagneuse que nous avons eu la chance de parcourir en janvier dernier. Tous ses sentiers sont ouverts à l'année, sauf en période de chasse. Ils peuvent donc être parcourus en raquettes ou en marche hivernale, si le couvert neigeux n'est pas trop épais.

### SENTIERS DU PIC ET DES CASCADES

La première section du *sentier des Trotteurs* a été développée en 1999 par le Carrefour Écotouristique des Appalaches (CÉA) à partir de Trottier. Il s'agissait alors d'une première boucle, le *sentier des Cascades*, qui a été suivie par une deuxième boucle

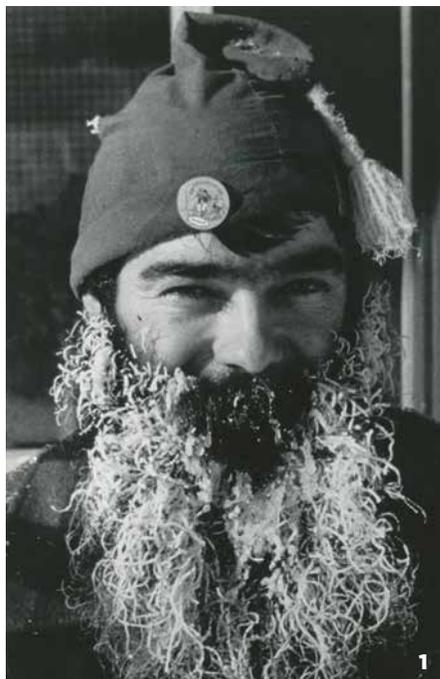
# LE MONT HAM SOUS LES ÉTOILES D'HIVER

## RANDONNÉE NOCTURNE

Alors que le temps doux a découvert la pelouse en ville, l'hiver est encore bien présent au pied du mont Ham. Nous sommes chanceux ce soir, le ciel est dégagé et la lune brille.

TEXTE ET PHOTOS: MARIE-ÈVE LEHOULLIER





# CINÉMA DIRECT ET TRADITION CENTENAIRE

En 1958, la ville de Sherbrooke accueille le Congrès annuel des Clubs de raquette du Québec, du Canada et des États-Unis. Cette année-là, l'innovation technologique du monde du cinéma permet à cet événement d'être immortalisé par la caméra de Michel Brault, accompagné de Gilles Groulx. On l'ignore à l'époque, mais ces images filmées en noir et blanc deviendront, encore 60 ans plus tard, l'emblème des débuts du cinéma direct au Québec et de la naissance d'un cinéma québécois, qui gagnera d'année en année une reconnaissance internationale.

PAR DOMINIQUE CARON

**LES MAJORETTES** défilent sur la rue King, l'artère principale de Sherbrooke, alors que les athlètes se préparent pour leur course de raquette. Les jeunes et les femmes pourront participer aussi à une course dans leur catégorie. En dehors des courses de ce congrès (mot dérivé de l'anglais *congress*), les raquetteurs se retrouvent, le temps de quelques photos, pour danser et se saluer entre eux.

## UNE TRADITION DE PLUS DE 100 ANS

On a beau fureter sur un moteur de recherche comme Google, trouver des informations sur les clubs de raquette actuels semble relever de la fouille archéologique. On retrouve bien quelques blogues et archives historiques, mais comment se fait-il que la pratique moderne soit si discrète? Bien que les compétitions de raquetteurs soient loin de jouir de la même popularité qu'à l'époque, plusieurs institutions existent encore. C'est le cas du club de raquette Les Boucaniers qui souffle ses 110 bougies!

Howard McBrearty est né dans le monde de la raquette. Membre du club des Boucaniers et représentant de l'Union canadienne des raquetteurs, il siège chez Rando Québec au conseil d'administration comme représentant de la raquette au Québec. Son grand-père a lui-même fondé un club de raquetteurs Les Cœurs Joyeux. Né en 1961, Howard a à peine un an quand il assiste au Congrès des raquetteurs à Québec en février 1962.

Il est bien conscient que les clubs de raquetteurs n'ont plus la popularité dont ils ont joui pendant longtemps. L'accessibilité et la démocratisation du sport de la raquette ont fait en sorte que « Tu n'es plus obligé de faire partie d'un club de raquetteurs pour faire de la raquette », souligne-t-il. Et même les sorties de son club Les Boucaniers sont davantage sociales que compétitives. Bien des choses ont changé et d'autres non.

- 1, 2. Archives Fédération québécoise de la marche
- 3. Image extraite du film *Les Raquetteurs* © ONF
- 4. Archives © Claude Paradis
- 5. Carte du club de raquetteurs Le Boucanier (1960-1961)

AUTREFOIS RÉSERVÉS EXCLUSIVEMENT AUX HOMMES DE L'ÉLITE MAJORITAIREMENT ANGLOPHONE, LES CLUBS DE COURSE DE RAQUETTE AVAIENT DÉJÀ LA COTE AU XIX<sup>e</sup> SIÈCLE. LES MEMBRES DE CES CLUBS RÉPONDAIENT À DES RÈGLES TRÈS STRICTES ET CE N'ÉTAIT PAS UN SIMPLE JEU, MAIS BIEN UN SPORT DE COMPÉTITION.

# VILLAGE FANTÔME DE VAL-JALBERT

## HANTÉ PAR LE CLUB PLEIN AIR DE ROBERVAL

Entre le Village historique de Val-Jalbert et le camping du même nom coule une rivière. Il s'agit de la rivière Ouiatchouan. Celle-ci a longtemps délimité le terrain de jeu hivernal pour les randonneurs du Club Plein Air de Roberval. Heureusement, le Village fantôme a finalement accepté d'ouvrir son terrain à la raquette, au grand bonheur de tous. Après une première du projet pilote en 2016, l'entente est entrée en vigueur dès 2017 et sera renouvelée annuellement pour les prochaines années à venir.

TEXTE ET PHOTOS: DOMINIQUE CARON





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



## CRÉDITS PHOTOS

1. Refuge du Ruisseau Noir – © G Frase
2. Écogite le Mésange – © Dominique Caron
3. Parc des Grandes-Coulées
4. Vue du refuge La Faille – © Dominique Caron
5. Passerelle – © Marie-Ève Lehouillier
6. Domaine du Ruisseau Creux – © Daniel Pouplot
7. Refuge Prud'homme – © Daniel Pouplot
8. Abri de l'aube – © Marie-Lou Crête
9. Aux berges du lac Castor – © Jean-Yves Lévesque
10. Passe du Matelot, Centre plein air Becsje – © Dominique Caron

# FIN DE SEMAINE RUSTIQUE

Le Québec regorge de trésors cachés. On a beau le répéter, on le réalise vraiment quand on ose enfin s'y aventurer. Il n'y a rien de mieux que de dormir « dans le bois » pour découvrir le plein potentiel des sentiers environnants. Dans son manteau d'hiver, la forêt se présente différemment : ses couleurs, ses paysages, sa faune et sa flore épatent. Voici 10 destinations pour une escapade rustique au cœur de l'hiver québécois.

PAR DOMINIQUE CARON

## BAS-SAINT-LAURENT SENTIER DES ÉRABLES

Voici une belle occasion de découvrir le Sentier national au Québec (SNQ) en dormant au refuge du Ruisseau Noir, situé près du tronçon du *sentier des Érables*. Le refuge peut accueillir jusqu'à 8 personnes, gardées au chaud grâce à un petit poêle à bois. Comme il s'agit d'un sentier linéaire, il est possible de laisser une voiture à la fin du parcours et une au début pour compléter le sentier en entier en dormant une nuit (ou plus) au refuge, situé à 5,6 km du départ. Comme l'indique son nom, le *sentier des Érables* traverse une érablière, mais également une forêt de résineux. En chemin vers le refuge, vous croisez aussi plusieurs ruisseaux... s'ils ne sont pas ensevelis sous la neige !

- **Longueur:** 14,2 km linéaire
- **Accès:** Le sentier débute au chemin des Sept-Lacs à Sainte-Rita et aboutit à la route 232 à Squatec. Il est possible de stationner aux deux endroits.
- **Info:** Vous devez obligatoirement contacter par téléphone le 418 714-2599 afin de réserver le refuge et vous informer. Idéalement, au moins 7 jours à l'avance.



1

« JE ME SUIS RENDU COMPTE QUE CETTE EXPÉRIENCE EST LOIN D'ÊTRE COMME LES AUTRES. RIEN À VOIR AVEC LE MONT BLANC, QUE J'AVAIS GRAVI PAR LA VOIE NORMALE IL Y A QUELQUES ANNÉES. BIEN QUE CE DERNIER SOIT PLUS TECHNIQUE, L'ALTITUDE AINSI QUE LE TEMPS SEC ET VENTEUX DE L'ACONCAGUA EN FONT UN TOUT AUTRE DÉFI. VOUS VERREZ, CHAQUE DÉTAIL PREND UNE GRANDE IMPORTANCE ET AUCUN NE DOIT ÊTRE NÉGLIGÉ. »

# IMPROVISER L'ASCENSION EN HAUTE MONTAGNE ? PAS VRAIMENT!

## MON APPRENTISSAGE SUR L'ACONCAGUA

En janvier 2018, je me suis rendu sur l'Aconcagua, aussi appelé le colosse de l'Amérique, une montagne de la cordillère Principale en Argentine, située dans la province de Mendoza. À 6 962 m d'altitude, ce sommet est le plus haut sur la planète en dehors de l'Asie. L'Aconcagua fait partie de ce que l'on appelle les sept sommets (Seven Summits) les plus hauts de chaque continent, y compris l'Antarctique. C'est l'une des raisons expliquant pourquoi cette montagne est si fréquentée et pourquoi la gravir exige un bon budget. L'entrée au parc en 2018 coûtait 800 USD pour se rendre au sommet. Mon objectif était de l'atteindre en 11 jours depuis Los Penitentes. Cette montagne n'est pas à prendre à la légère. On y déplore, chaque année, un lot d'accidents. En 2018 par exemple, au moment où j'y étais, un Québécois est décédé après avoir atteint le sommet.

TEXTE ET PHOTOS: ARMAND-RENÉ COMEAU

