



## CET ÉCRAN A ÉTÉ PARTAGÉ À PARTIR DE LA PRESSE+

Édition du 13 juin 2018,  
section PAUSE OXYGÈNE, écran 5



### PLEIN AIR À L'ÉCOLE DE LA LONGUE RANDONNÉE

MARIE TISON  
LA PRESSE

Le livre *Wild* puis le film du même nom ont entraîné un regain d'intérêt envers la randonnée de longue durée. L'auteur, Cheryl Strayed, y raconte sa longue randonnée sur le sentier de la crête du Pacifique (Pacific Crest Trail).

Le livre et le film ont toutefois eu un petit effet pervers. Bien des lecteurs et des spectateurs ont noté que Cheryl Strayed avait réussi son défi alors qu'elle était affreusement mal préparée. Certains ont donc négligé la préparation lors de leur propre aventure sur un sentier de longue randonnée. « Le Sentier international des Appalaches-Québec (SIA-QC) a dû faire des évacuations parce que des gens n'avaient ni l'expérience ni les connaissances pour un sentier de longue randonnée », raconte la guide d'aventure Renée-Claude Bastien.

Eric Chouinard, directeur administratif du SIA-QC, note qu'en général, tout se passe assez bien. Toutefois, certaines personnes sont incapables de terminer le parcours qu'elles avaient prévu et doivent abandonner en chemin.

Le SIA-QC traverse la Gaspésie sur 650 km. Les randonneurs peuvent en parcourir de petites ou de grandes sections. On parle de 40 jours pour le parcourir en entier.

« À l'occasion, on constate que des gens sont mal préparés, indique M. Chouinard. Ou encore, des gens nous contactent et nous posent beaucoup de questions sur l'organisation, sur comment faire, etc. Nous, on ne peut pas nécessairement offrir ce service-là, il y a des limites aux détails qu'on peut donner par téléphone. »

### FORMATION DE TROIS JOURS

En collaboration avec Rando-Québec, le SIA-QC a contacté Renée-Claude Bastien pour qu'elle crée un programme d'initiation à la longue randonnée. « À la base, c'est de s'assurer que les gens puissent faire la randonnée sur une base sécuritaire, bien organisée, qu'ils puissent avoir le plaisir d'apprécier leur randonnée parce qu'ils sont bien préparés », déclare M. Chouinard.

La formation de trois jours, offerte dans la réserve faunique de Matane, est une formule « semi-coaching, semi-guidée », fait savoir M<sup>me</sup> Bastien. Les participants doivent participer à toutes les phases du projet.

La première demi-journée porte sur la planification : comment établir l'itinéraire, comment évaluer les distances, comment établir les ravitaillements, comment gérer l'équipement.

Puis, les participants apprennent les bases de l'établissement d'un camping pour une première nuit, tout en respectant les principes « Sans trace » : comment monter une tente-abri, comment hisser la nourriture pour qu'elle ne soit pas à la portée des ours.

Le lendemain, les participants amorcent la marche. Il s'agit d'ajuster l'équipement, de se déplacer avec un gros sac à dos, de s'orienter avec la carte.

« Toutes les applications mobiles, les GPS, c'est super intéressant, ce sont de bons outils, ce sont des compétences à développer, note M<sup>me</sup> Bastien. Mais on a toujours la possibilité de voir ses batteries tomber à plat. Si on se fie uniquement à ces outils-là, c'est limité. La lecture de cartes en papier est donc une compétence de base à acquérir. » Il faut apprendre à l'orienter, à bien comprendre les courbes de niveaux, à estimer le temps de marche.

## SAVOIR MARCHER ET MANGER

Le programme porte également sur les techniques de marche. Parce que marcher, ce n'est pas si évident que ça en forêt. « Il s'agit de savoir comment poser son pied sur une dalle, comment maximiser son énergie, comment bien utiliser les bâtons de marche, souligne M<sup>me</sup> Bastien. Il y a beaucoup de gens qui vont mettre tout leur poids sur les bâtons alors que ceux-ci doivent surtout servir d'appui au niveau de l'équilibre. »

Évidemment, la nutrition fait partie du programme. « On parle de valeur nutritive, de valeur calorique, comment préparer les repas, quelle est la différence entre les repas lyophilisés et les repas déshydratés. » D'ailleurs, pas question d'utiliser uniquement des repas en sachets. « Si tu pars pour une rando de 20 jours, tu vas vouloir un peu de variété dans tes repas », lance M<sup>me</sup> Bastien.

Le programme vise des gens qui ont déjà une base en randonnée pédestre : des gens qui font des randos de 10 à 12 km, avec des dénivelés de 300 à 500 m. « Ce n'est pas une initiation à la rando, mais à la grande randonnée », insiste M<sup>me</sup> Bastien.

Pour le SIA-QC, le programme a un objectif supplémentaire : faire découvrir le secteur, la réserve faunique de Matane. « C'est encore peu connu, peu achalandé, indique Eric Chouinard. Ce programme peut permettre d'ajouter de la clientèle à notre sentier. »

Avec peu de publicité, le programme de formation remporte déjà un bon succès. Lorsqu'une première formation a affiché complet au début du mois de juin, le SIA-QC a ajouté une nouvelle formation à la mi-juin et deux autres à la fin du mois d'août. « On peut aussi le proposer à des gens qui ont déjà formé un petit groupe, souligne M. Chouinard. Il y a des possibilités. »

Il note que le passeport SIA-QC, qui permet d'utiliser les refuges et les campings sans réservation le long du sentier, est bon pour plus d'une saison. Les gens qui ont dû abandonner en chemin peuvent donc se reprendre. Surtout s'ils ont suivi une petite formation entre-temps.

## SUGGESTION VIDÉO

Un éclair de génie

Cette très belle vidéo de Dustin Farrell nous permet d'admirer de superbes éclairs filmés au ralenti.

## LE CHIFFRE DE LA SEMAINE

7

C'est le nombre d'hectares de forêts que la tordeuse du bourgeon de l'épinette a endommagés en 2017.