

Petite rando deviendra longue



AMÉLIE DESCHÊNES

Dimanche, 10 juin 2018 00:00

MISE à JOUR Dimanche, 10 juin 2018 00:00

L'amateur de randonnée pédestre en vous grandit en même temps que les sentiers parcourus s'allongent ? Peut-être avez-vous atteint l'étape de la longue randonnée de avec nuitée(s) au cœur de la nature. Voici un petit guide pour vous initier.

À qui ça s'adresse ?

La longue randonnée s'adresse à tous les amateurs de marche en forêt en bonne forme physique. Ceux-ci peuvent d'abord développer leurs compétences et leurs connaissances en longue distance lors de sorties structurées de courtes durées (un ou deux jours), pour ensuite peu à peu prolonger leurs parcours et augmenter leur autonomie. Selon Johanne Leduc, directrice générale de La Traversée de Charlevoix, de plus en plus de familles s'intéressent d'ailleurs à ce type d'aventure en plein air.

Renée-Claude Bastien, guide d'aventure professionnelle depuis 15 ans, conseille d'effectuer ses premières expéditions avec un club de randonnée ou de plein air, et pourquoi pas accompagné d'un guide. Il est aussi tout indiqué de privilégier des lieux bien balisés offrant différents services et des hébergements de qualité, comme dans des parcs fédéraux, nationaux ou régionaux.

Le transport de bagages et les dépôts de nourriture offerts à certains endroits ont d'ailleurs permis de démocratiser cette activité, explique Claude Duguay, président du C.A. de Rando Québec et guide d'aventure pour Karavaniers.

Surtout, il ne faut pas surestimer ses capacités, dit-il, mais plutôt suivre des sentiers qui reflètent ses compétences. La toute nouvelle version du moteur de recherche Baliseqc.ca, ou les applications Ondago et Hikster s'avèrent de précieux outils pour dénicher la bonne destination.

Ce que procure cette aventure ?

Selon les commentaires recueillis par Isabelle Paquette, responsable du service à la clientèle au Sentier international des Appalaches en Gaspésie, les adeptes s'y adonnent pour le dépassement physique, l'aventure en milieu sauvage, l'éloignement de la ville, le dépaysement, le ressourcement.

Mme Leduc estime que c'est « une belle façon de se trouver du temps pour réfléchir, admirer la nature, comprendre notre responsabilité envers cet environnement ».

Il s'agit aussi de l'opportunité « d'aller plus loin en nature sauvage, de se rapprocher des animaux », mentionne M. Duguay. « C'est un accès privilégié à une nature qui autrement ne pourrait être visitée », résume Mme Bastien.

Comment s'y préparer ?

Un randonneur qui part plusieurs jours doit être certes bien équipé, mais surtout de façon compacte et légère, pour ne pas trop gonfler le poids du sac à dos. On apporte l'essentiel !

Certains sites destinés à la randonnée proposent des listes d'équipements à apporter. Par exemple, une carte des sentiers (papier et/ou électronique) un système de filtration de l'eau, des bâtons de marche, un allume-feu, une lampe frontale, des vêtements appropriés aux conditions climatiques, un réchaud et du carburant, du papier hygiénique, de la nourriture déshydratée, un sac de couchage, un matelas de sol, une tente (si en camping), etc.

Lors de la réservation du logis (refuge partagé, chalet privé, camping, abris lean-to, etc.), le gestionnaire du sentier peut guider le randonneur dans ses préparatifs.

Et la sécurité ?

Comme le rappelle M. Duguay, « on est toujours responsable de notre propre sécurité lorsqu'on est en grande randonnée ».

Établir un plan d'urgence, se renseigner sur les portes de sorties possibles et avoir un système de télécommunication par satellite SPOT si la téléphonie cellulaire est inexistante sont essentiels.

Il faut aussi « considérer une formation en premiers soins spécialisée en région isolée », conseille M. Bastien, ainsi qu'un cours pour se repérer en forêt à l'aide d'une carte et une boussole, puis une formation d'initiation à la longue randonnée.

Puis, avant de partir, un proche du randonneur (un ange gardien) doit être informé de son plan de route et du moment où il devra appeler les secours au besoin.

Après la sortie du film *Wild* de Jean-Marc Vallée, en 2014, dans lequel une femme se lance seule dans un périple de 1700 kilomètres à pied, plusieurs femmes ont voulu tenter l'aventure. Mais pour une première randonnée, ce n'est pas recommandé.

Quels défis vous attendent ?

Pour certains aventuriers, d'autres défis accompagnent l'exploit physique.

Par exemple, le poids du sac à dos, les obstacles naturels à traverser, la présence de moustiques (insectifuge et filet), la pluie (vêtements imperméables et couvre-sac à dos), les ampoules au pied (trousse de premiers soins et bonnes chaussures de marche portées avec deux paires de bas), la proximité des autres personnes avec qui on loge ou, à l'inverse, la solitude, les petites et grosses bêtes qui visitent le campement, etc.

Marcher cinq à sept heures par jour, sur 8 à 15 kilomètres de sentiers, apporte certainement son lot d'efforts, mais ils sont souvent récompensés par un paysage spectaculaire, un contact privilégié avec la nature ou une rencontre inattendue avec un bel animal.

QUELQUES DESTINATIONS AU QUÉBEC

1. Le Sentier national parcourt neuf régions du Québec pour un total de 1600 km, de l'Outaouais à la Gaspésie. Choisissez le segment à parcourir en vous rendant sur randoquebec.ca
2. Le Sentier international des Appalaches au Québec (SIA-QC) traverse la Gaspésie sur 650 km et offre de 1 à 40 jours d'étapes en camping ou abris rustiques. Pour infos : sia-iat.com
3. La Traversée de Charlevoix s'étend sur 105 kilomètres (6 nuits et 7 jours) entre le village de Saint-Urbain et le mont Grands-Fonds. Il est aussi possible de faire la demi-traversée. Pour infos : traverseedecharlevoix.qc.ca
4. Le Sentier des Caps propose 51 km de randonnée pédestre et de raquettes entre Cap Tourmente et le village de Petite Rivière St-François. Pour infos : sentierdescaps.com
5. Sans oublier tous les parcs fédéraux, nationaux et régionaux qui regorgent de sentiers.

7 PRINCIPES DU SANS TRACE

Pour réaliser une sortie en nature éthique, il est important de réviser les 7 principes de Sans trace Canada : Utilisez les surfaces durables. Gérez adéquatement les déchets. Laissez intact ce que vous trouvez. Minimisez l'impact des feux. Respectez la vie sauvage. Respectez les autres usagers. Ces principes regroupent de petits gestes qui ont une grande portée pour l'environnement et les autres randonneurs. Par exemple, en recherchant les sentiers existants, en dormant à plus de 70 mètres des lacs et des rivières, en évitant de nourrir les animaux sauvages, en laissant de façon courtoise le passage aux autres sur le sentier, etc. Pour infos : www.sanstrace.ca/principes

0 commentaires

Trier par **Plus ancien** ↕

 Ce fil est fermé

 [Extension pour les commentaires Facebook.](#)

