

RANDO QUÉBEC

PRINTEMPS 2019 | CARTE DÉTACHABLE ► SENTIER DE LA BAIE [CHARLEVOIX] | 5,95 \$

WWW.RANDOQUEBEC.CA



10 RANDONNÉES
SUCRÉES

MAJESTUEUSE
PATAGONIE CHILIENNE

PÈLERINAGES SOUS
LE MICROSCOPE

LE TEMPS
DES SUCRES



SOMMAIRE

PRINTEMPS 2019 | VOLUME 30 | NUMÉRO 3



16



19



28



46

4 MOT DE LA RÉDACTION

FÉDÉRATION

- 5 La météo n'est pas un small talk
- 6 Les principes Sans Trace
- 7 Journée nationale des sentiers
- 8 Sentier national au Québec

INFO-SENTIERS

- 9 Nouvelles des régions

L'ENVERS DU DÉCOR

- 12 Coureurs et marcheurs des bois: cohabitation sur les sentiers

DOSSIER

- 14 Retrouver le Nord à l'école de la forêt

RÉCITS - DÉCOUVERTES

- 16 Les Sentiers de L'escapade à Rigaud
- 19 Marcher sur les traces d'Abraham...
- 24 Au cœur des Appalaches
- 28 Torres del Paine: majestueuse aventure en Patagonie chilienne

PAYSAGE DU QUÉBEC

- 26 Vue depuis le sommet du mont Kaikop

DESTINATIONS

- 32 Randonnées sucrées

ÉQUIPEMENT

- 36 Comment choisir ses chaussettes de randonnée

REPORTAGE

- 22 Les pèlerinages sous le microscope
- 38 Quand le luxe s'invite en forêt...

TECHNIQUE

- 40 Envie de randonner en solo? Quelques mesures de sécurité en régions isolées

NUTRITION

- 44 Dent sucrée et randonnée: compatibles?

LECTURE

- 42 Plantes sauvages du Québec

ENVIRONNEMENT

- 46 Temps des sucres: printemps érable, mode d'emploi

LÈCHE-VITRINES

- 48 Trouvailles et nouveautés



Photo de la page couverture
Dominique Caron
Les fleurs du printemps à Montréal

Carte détachable
Sentier de la Baie [Charlevoix]
Tronçon du Sentier national



PRINTEMPS, UNE PROMESSE D'ÉTÉ

LE PRINTEMPS EST une saison sans pareil, et c'est peu dire. D'un bout à l'autre du Québec, on ne sait plus à quoi s'en tenir avec la météo! Si un jour, la neige semble fondre, le lendemain une tombée de neige peut nous surprendre. Ce n'est pas pour rien que ma mère me répétait toujours l'adage « En avril, ne te découvre pas d'un fil. » En randonnée, même pendant une journée partiellement ensoleillée, il faut prévoir une petite laine et surtout des bottes assez hautes pour ne pas laisser la neige s'infiltrer! Au mois de mai, dans plusieurs régions du Québec, les sentiers sont encore enneigés (surtout en montagne ou dans une forêt dense). Et comment oublier ces fameux moustiques... ces bestioles qui émergent en même temps que le beau temps et testent notre patience?

Et pourtant, le printemps arrive tout de même à nous émerveiller à tout coup. Les bourgeons qui s'ouvrent, les tulipes et les cerisiers en fleur ne cesseront jamais de nous charmer. Les lilas qui parfument les promenades en ville ou en forêt, les premières terrasses, les premiers barbecues, la cabane à sucre et les chocolats de Pâques sont autant de promesses de bon temps que de réunions familiales et amicales. Oui, ce sont toutes de très belles occasions de manger abondamment en bonne compagnie... et pourquoi ne pas les combiner à une randonnée? Bouffe, rando et compagnie... je ne saurais pas quoi demander de mieux!

Le printemps est aussi une importante période pour les gestionnaires de sentiers qui doivent réparer les dégâts laissés par l'hiver. C'est pourquoi, chaque année, la Journée nationale des sentiers organise partout au Québec un rassemblement de bénévoles pour donner un coup de main au début du mois de juin. Je vous invite à prendre part à l'édition de cette année qui aura lieu le 1^{er} juin 2019.

Vous découvrirez aussi dans cette édition la majestueuse Patagonie chilienne, le tour des Grandes-Coulées en passant par la Sucrierie de Rigaud et les sentiers de L'Escapade. Nos collaborateurs et rédacteurs nous offrent un coup d'œil sur l'érable et la récolte de son précieux sirop; on trouve les meilleures chaussettes pour les températures changeantes du printemps; on démystifie l'apport du sucre en randonnée; et on se demande « Faut-il vraiment ne pas randonner seul? »

Bonne lecture et n'hésitez pas à nous faire parvenir vos commentaires, suggestions ou textes à revue@randoquebec.ca ■

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

Pierre Charlebois, Monique Duguay

GRAPHISTE

Simon Fortin – samourai.myportfolio.com

CARTOGAPHE

TrakMaps

RESPONSABLE DE LA PUBLICITÉ

Émilie Saulnier-Burelle
514 252-3157 poste 3660
marketing@randoquebec.ca

COLLABORATEURS

Marie-Ève Lehouillier, Dominique Caron, Simon Diotte, Claudine Hébert, Émélie Rivard-Boudreau, Anne-Marie Parent, Marilyn Préfontaine, Magalie Pleau, Yves Ouellet, Geneviève Masson, Élisabeth BÉfort-Doucet, Mélanie Dubé, Claude P. Côté et Julie Vicario

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 : 7 JUIN 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



QUELQUES BONNES PRATIQUES POUR

LES COUREURS

- Être bruyant
- Être voyant
- S'annoncer verbalement (sans crier)
- Rester à l'intérieur des sentiers
- Ralentir ou s'arrêter au besoin (particulièrement près des jeunes familles)
- S'entraîner, si possible, aux heures moins fréquentées par les marcheurs
- Saluer et sourire aux marcheurs

COUREURS ET MARCHEURS DES BOIS

COHABITATION SUR LES SENTIERS

Ils sont de plus en plus nombreux et parcourent de plus en plus de longues distances. Que ce soit en entraînement ou en compétition, les coureurs en sentiers sillonnent les terrains boisés partout au Québec et croisent inévitablement de nombreux marcheurs. De part et d'autre, la cohabitation semble être cordiale, sans toutefois être parfaite. Et vous, comment se sont passées vos rencontres avec ces coureurs des bois ?

PAR ÉMÉLIE RIVARD-BOUDREAU

QUELQUES BONNES PRATIQUES POUR

LES GESTIONNAIRES DE SENTIERS

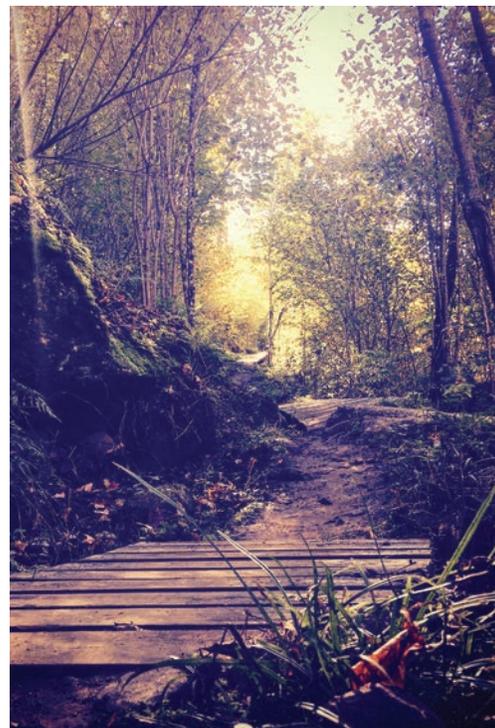
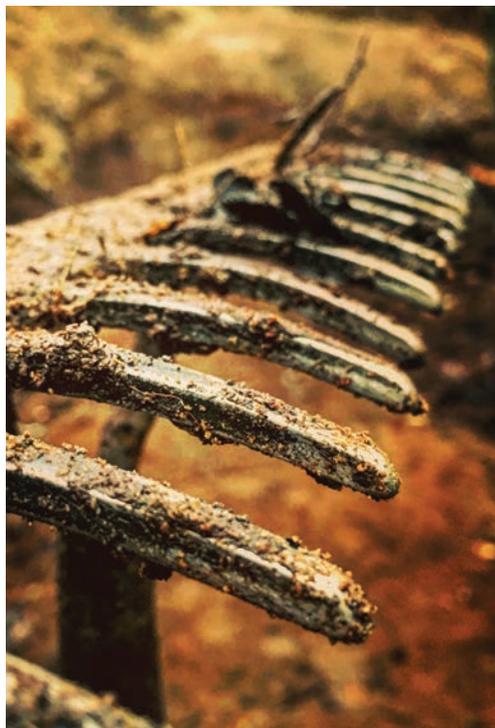
- Bien informer les utilisateurs des événements organisés
- Sensibiliser le public sur les bonnes pratiques
- Afficher une signalisation claire
- Assurer une surveillance de l'état des sentiers

MÉLISSA DESROCHERS et Michel Lavoie sont passés de « coureurs d'asphalte » à coureurs de sentiers il y a neuf ans. À l'époque, ils en croisaient peu comme eux. « Il n'y avait pas beaucoup de courses organisées; ça a vraiment évolué », constate Michel Lavoie. Comme plusieurs coureurs, l'appel de la nature, la diversité de paysages et de terrains, ainsi que le plus grand défi physique les a convertis à la course en sentier. Depuis, les sentiers du monde entier sont devenus leur terrain de jeu. « On choisit nos vacances en fonction des montagnes », témoigne à son tour Méliсса Desrochers.

Ces deux coureurs d'expérience ont donc parcouru des kilomètres partout dans le monde. Globalement,

ils qualifient de « très bonne » la cohabitation avec les marcheurs. Ils n'ont jamais reçu de commentaires négatifs sur leur présence, bien que, parfois, ils intriguent certains randonneurs. « Il y a de plus en plus de coureurs, mais on est encore regardé avec des yeux bizarres. Autant au Québec qu'aux États-Unis. C'est plus des regards dans le genre "Qu'est-ce qu'ils font là? Ils sont malades!" », soutient Michel Lavoie. « En général, les gens nous encouragent. Il y a même des enfants qui se mettent à courir après nous », raconte en riant sa conjointe Méliсса Desrochers.

Mais pour Danielle Landry, marcheuse de longue date ainsi que directrice et fondatrice de *De ville en forêt*, certaines frictions existent entre marcheurs



RETROUVER LE NORD

À L'ÉCOLE DE LA FORÊT

Depuis plus de 15 ans, la coopérative de la Vallée Bras-du-Nord remet sur le droit chemin des jeunes en difficulté en leur offrant une formation sur mesure d'aménagiste.

PAR SIMON DIOTTE

« **JE NE PENSAIS** jamais que j'étais capable de travailler aussi fort! » Pendant six mois, Daniel Lamadeleine a déplacé des roches, déraciné des souches, scié des arbres et creusé la terre à la sueur de son front dans la Vallée Bras-du-Nord, dans la région de Portneuf, afin de bâtir des sentiers de plein air. Une tâche exténuante, accomplie dans un milieu hostile – la nature sauvage – où les attaques massives de mouches, des épisodes de pluie et de grosses chaleurs se succèdent ponctuellement.

Ce travail de forçat lui a cependant forgé le caractère et lui a redonné confiance en ses moyens. Toxicomane depuis des années, sans occupation stable, le jeune homme girouettait. Il a commencé à se reprendre en mains en rejoignant la cohorte de l'été 2017 du projet En marche, un programme de réinsertion socioprofessionnelle piloté par la coopérative de la Vallée Bras-du-Nord permettant à des jeunes de suivre un stage, d'une durée de six mois, de préposé à l'entretien des aires publiques. Le but de Daniel Lamadeleine : reprendre le contrôle de son existence.

Chaque année, la Vallée Bras-du-Nord prend en charge 10 jeunes de 16 à 30 ans, comme Daniel Lamadeleine, payés au salaire minimum, qui souffrent de dépendance aux drogues, à l'alcool ou

encore aux jeux vidéo. Ils sont référés par des centres jeunesse, par Emploi-Québec ou par des organismes communautaires. Leur point commun : ils vivent de l'anxiété sociale et ont craqué sur le marché du travail.

Depuis les débuts en 2002, plus de 230 jeunes sont passés à travers ce programme, qui fait partie de l'ADN de la Vallée Bras-du-Nord. De ce nombre, environ 75 % ont intégré par la suite le marché du travail ou sont retournés aux études. C'est le cas de Daniel Lamadeleine, qui occupe maintenant un poste de mécanicien vélo chez Frenette Bicyclettes de Saint-Raymond-de-Portneuf. « Sans le projet En marche, je suis sûr que je vivoterais encore », témoigne-t-il, reconnaissant.

Étienne Beaumont, directeur adjoint à la Vallée du Bras-du-Nord, explique que le projet En marche n'est pas un travail comme un autre. « Nous utilisons la nature et l'aventure comme outil pour faire cheminer nos jeunes. Le travail en lui-même constitue déjà une aventure en soi, mais notre approche ne se limite pas à aménager des sentiers », dit le responsable des programmes jeunesse à la coopérative, fondée en 2002.

Des ateliers de dépassement de soi, de sorties plein air, qui visent à leur insuffler une passion, ainsi qu'une expédition de quelques jours en

PENDANT SIX MOIS, CES « POQUÉS » DE LA VIE APPRENNENT À SE CONNAÎTRE, À NOUER DES RELATIONS, À TRAVAILLER EN ÉQUIPE. « ON DEVIENT UNE GRANDE FAMILLE », DIT DANIEL LAMADELEINE, QUI A BEAUCOUP APPRÉCIÉ LA PROXIMITÉ AVEC LES INTERVENANTS, AVEC QUI IL DEMEURE EN CONTACT.



ENTRE LES SERVEURS EN CEINTURE FLÉCHÉE ET LES AIRS DE VIOLON, VOUS DÉGUSTEZ SOUPE AUX POIS, OMELETTE, JAMBON, OREILLES DE CRISSE, SAUCISSES, TARTE AU SUCRE, FÈVES AUX LARDS, PANCAKES, PAIN FRAIS ET, BIEN SÛR, LE TOUT ARROSÉ DE SIROP D'ÉRABLE.

LES SENTIERS DE L'ESCAPADE À RIGAUD

DÉTOUR À LA SUCRERIE DE LA MONTAGNE

Qui dit printemps, dit érable, dit sucre, dit... cabane à sucre! Activité familiale de prédilection des Québécois, pourquoi ne pas jumeler un brunch copieux avec une randonnée en forêt? Combiner les Sentiers de L'escapade à Rigaud avec la Sucrierie de la Montagne est probablement une des formules les plus gagnantes. Souvent, la neige est encore présente, mais on sent bien que ce n'est qu'une question de temps avant de la voir disparaître sous l'effet du soleil.

TEXTE ET PHOTOS: DOMINIQUE CARON

SENTIER DU COUREUR DES BOIS

Situés dans la municipalité de Rigaud en Montérégie, les Sentiers de L'escapade offrent au printemps un sentier de raquette linéaire de 7 km. Ce sentier nommé *Le Coureur des bois* est accessible à partir de plusieurs points d'accès, dont la Sucrierie de la Montagne. Entièrement gratuit, ce sentier est de niveau facile et accessible pour toute la famille. Vous pouvez donc combiner brunch et randonnée en une seule destination. Des patrouilleurs effectuent des rondes du vendredi au lundi pour damer les sentiers

des fondeurs. Les raquetteurs doivent emprunter un sentier qui leur est exclusif et balisé en rose. Celui-ci zigzague en parallèle du sentier de ski de fond. Selon les conditions du sentier, il se pourrait que les crampons soient suffisants. Toutefois, vaut mieux prévoir le coup en ayant des raquettes.

Si vous le désirez, vous pouvez aussi stationner au P2 et emprunter le sentier de raquette jusqu'à la Sucrierie de la montagne, à peine 2 km plus loin, vous arrivez à la Sucrierie de la Montagne. Vous vous évi-

1. Cabane à sucre
- 2, 7. Sur les Sentiers de L'escapade
3. Tableée à la Sucrierie de la Montagne
4. Brunch de la Sucrierie de la Montagne
5. Décor rustique
6. Cabane à sucre

MARCHER SUR LES TRACES

D'ABRAHAM

Peu d'endroits dans le monde permettent une symbiose aussi fusionnelle entre la culture, l'histoire, la politique, la cuisine, l'humain et la randonnée pédestre. La Palestine est une terre de randonnée exceptionnelle et son grand sentier national s'appelle Masar Ibrahim al-Khalil.

TEXTE ET PHOTOS: YVES OUELLET





1

Entretien avec *Éric Laliberté*, doctorant en théologie à l'Université Laval et spécialiste des études pèlerines.

LES PÈLERINAGES SOUS LE MICROSCOPE

Avec la publication du livre *Entre Saint-Jacques-de-Compostelle et Sainte-Anne-de-Beaupré – La marche pèlerine québécoise depuis les années 1990* (2017) écrit par Michel O'Neill et dont la préface est rédigée par Nicole Blondeau, ancienne rédactrice en chef de la revue Rando Québec, il va sans dire que les pèlerinages suscitent encore l'intérêt du public. Certains chercheurs universitaires se penchent même sur la question dans le domaine nommé « les études pèlerines ».

PAR ÉLISABETH BÉFORT-DOUCET

L'HISTOIRE DES ÉTUDES PÈLERINES

À l'origine, le nom « pèlerin » provient du latin *pelegrinus*, étranger. Il désignait des personnes nomades et marginales, comme des gitans ou des bohèmes. L'étymologie indique alors que le pèlerinage était déjà dissocié de la religion, dès ses débuts. Toutefois, pour *Éric Laliberté*, s'il n'est pas nécessairement religieux, le pèlerinage est obligatoirement associé à une forme de spiritualité propre au pèlerin : « Aujourd'hui, parler de pèlerinage ou de marche pèlerine, c'est déjà parler de spiritualité. C'est dire que ce n'est pas juste de la longue randonnée. »

Malgré une longue tradition de recherche sur les pèlerinages, on ne parle concrètement d'« études pèlerines » que depuis 2011 avec la fondation de l'*Institute for Pilgrimage Studies* à l'Université William and Mary, à Williamsburg en Virginie. Cet institut de recherche se veut multidisciplinaire en rassemblant des chercheurs provenant autant de l'anthropologie, de l'histoire, de la

médecine ou, comme *Éric Laliberté*, de la théologie et des sciences des religions. Ce dernier souligne d'ailleurs que le champ des études pèlerines reste toujours en développement au Québec, et dans la francophonie plus largement.

LE MODÈLE COMPOSTELLE

Selon ses recherches, le spécialiste des études pèlerines évalue que le célèbre chemin de Saint-Jacques de Compostelle a véritablement fait une différence dans la manière d'aborder le pèlerinage. Le Bureau de réception des pèlerins de Saint-Jacques de Compostelle évaluait à environ 500 personnes parcourant le chemin annuellement au début des années 80 : en 2017, c'était plus de 300 000 pèlerins qui complétaient le trajet. C'est sans compter les pèlerins qui ne se rendent pas à la *Catedral de Santiago* pour recevoir leur certificat de pèlerinage (*compostela*) – toutes portions confondues, le *Camino* attirerait probablement autour d'un demi-million de pèlerins annuellement.



AU CŒUR DES APPALACHES

TROIS DESTINATIONS DE RANDONNÉE PÉDESTRE

Début avril 2018. Le gazon a refait surface dans le sud du Québec, mais la neige est encore bien présente dans la région de Chaudière-Appalaches. À quelques dizaines de kilomètres de route de notre destination, on se sent déjà en contrée sauvage. Des épinettes à perte de vue habillent les montagnes. Aux champs des cultivateurs succèdent de petits villages où le temps semble s'être arrêté. On emprunte une route de terre, ayant l'impression d'être perdu au milieu de nulle part.

TEXTE ET PHOTOS: MARIE-ÈVE LEHOULLIER

C'est alors qu'apparaît l'Appalaches Lodge et Spa, un grand bâtiment de bois rond, tel un trésor caché au creux des montagnes. Avec un très bon rapport qualité-prix, on y déguste un succulent dîner (assiette de fromage de l'Isle-aux-Grues pour ma part!) et on relaxe dans les jolies installations du spa. Mais trêve de farniente, une randonnée nous attend.

LE PARC RÉGIONAL DES APPALACHES ET LA MONTAGNE DE LA GRANDE COULÉE

Le lendemain, nous partons donc du même site pour la montagne Grande Coulée (853 m) qui fait partie du parc régional des Appalaches. La première partie de la montée du *sentier des Orignaux* (no 7) est douce et serpente de part et d'autre de la rivière grâce à rien de moins que 14 passerelles! Il doit être magnifique d'observer ainsi la rivière en été. Au moment où nous y sommes allés, elle se cachait encore en grande partie sous une épaisse couche de neige. À mi-chemin, à environ 2 km du départ, un refuge offre une belle vue sur les majestueuses montagnes de Charlevoix situées sur la rive opposée du fleuve. C'est un lieu idéal pour le pique-nique, avec ses deux tables et son poêle à bois. De notre côté, nous poursuivons la montée qui devient un peu plus abrupte. Entre les arbres, on entend et voit les pales d'une imposante éolienne. Le sentier nous mène ensuite à un deuxième point de vue. Nous sommes presque en haut de la montagne, le vent se fait plus présent, mais des abris ont été prévus en conséquence. Nous poursuivons la montée qui se fait un peu plus légère. Nous continuons vers le versant sud de la montagne par le sentier *Le Serpentin* (no 22) qui comporte lui aussi quelques éoliennes, puis nous revenons sur nos pas pour casser la croûte dans un abri précédemment croisé. C'est impressionnant de voir la quantité de neige encore présente. Voulant prendre en photo notre abri recouvert de neige, je m'enfonce même jusqu'à

Il existe de nombreuses façons de parcourir le Circuit W, ce qui en fait une randonnée accessible à des gens de tous âges et de conditions physiques variables. Bien entendu, pour traverser le Torres del Paine, il faut avoir la santé et la forme physique adéquate pour marcher pendant plusieurs jours dans des conditions climatiques parfois extrêmes et sur des terrains parfois très accidentés. Cela dit, il est possible d'organiser un séjour dans le parc à la hauteur de l'expérience et des capacités de chacun, d'où l'importance de bien planifier cette aventure.

TORRES DEL PAINE

MAJESTUEUSE AVENTURE EN PATAGONIE CHILIENNE

Le 13 novembre 2017, j'entreprenais le Circuit W, une randonnée de cinq jours vers les plus beaux points de vue du Parc national Torres del Paine, en Patagonie chilienne. Considérant qu'il est sans aucun doute la plus belle expérience de plein air de ma vie et qu'il regroupe les plus impressionnants paysages qu'il m'ait été donné de voir, je ne suis pas étonnée de constater que ce trek figure dans plusieurs palmarès des plus belles randonnées au monde.

TEXTE ET PHOTOS: MAGALIE PLEAU

JOUR 1 — CAMPAMENTO LAS TORRES AU MIRADOR DE LAS TORRES (18,8 KM)

Après deux ans à rêver de cette aventure, j'embarquais enfin, à 7 h du matin, dans le bus qui allait me mener de Puerto Natales à Laguna Amarga, le point d'entrée du Parc national Torres del Paine. C'est donc aux alentours de 9 h que j'ai enfin aperçu, de très loin, le sommet des Torres. À première vue, le ciel partiellement ennuagé n'offrait pas un très bon présage, nous laissant croire qu'il serait difficile de voir les tours ce jour-là. Quoi qu'il en soit, nous étions là pour marcher et ce n'est pas quelques nuages gris qui allaient nous en dissuader. Après une courte présentation des mesures de sécurité à res-

pecter dans le parc, nous étions prêts à embarquer dans un deuxième bus qui nous mènerait au point de départ de notre marche, le refuge et camping Las Torres, pour y installer notre campement. Il n'était pas encore 10 h et j'étais déjà complètement subjuguée par la beauté des lieux. La simple vue de ma petite tente installée au pied des montagnes enneigées était saisissante ; ça promettait pour la suite.

C'est alors que débuta l'ascension de 4 heures qui nous mènerait au Mirador de las Torres. Se déployant sur un large sentier de terre battue, la première portion du trajet fut relativement facile, quoique demandant un effort constant et soutenu pendant la montée. La deuxième por-

-
1. Lago Nordenskjöld
 2. Las Torres
 3. Paine Grande
 4. Mirador Francés

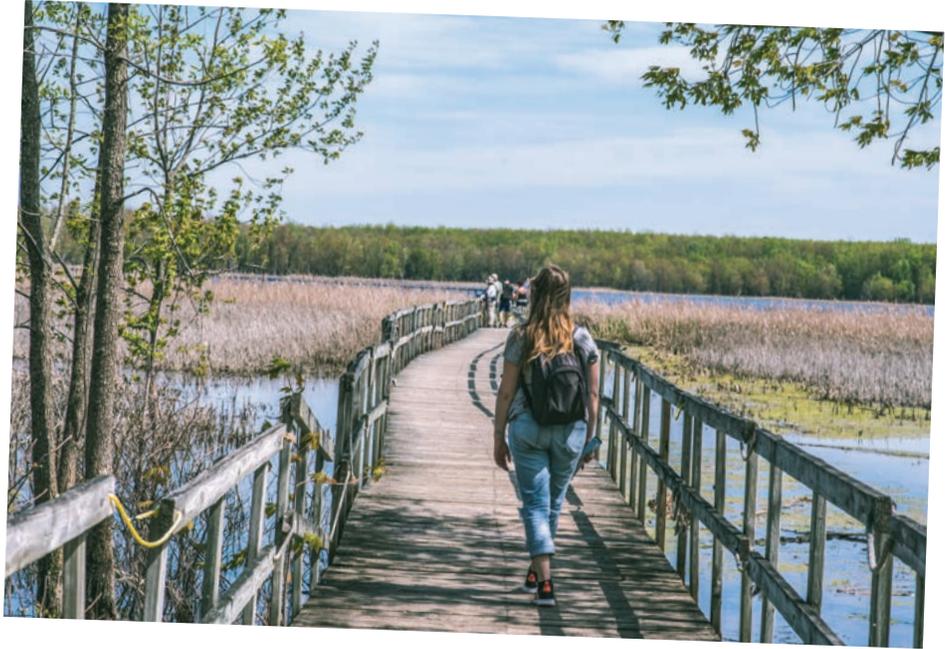




Notez que plusieurs de ces lieux comportent un sentier admissible au Certificat du randonneur émérite québécois.

CRÉDITS PHOTOS

- 1,2. © Dominique Caron
 3,4,5,7. © Daniel Pouplot
 6. © Dany Coulombe
 8. © Archives Rando Québec
 9. © Cidrerie Michel Jodoin
 10. © Réserve nationale de faune du Cap-Tourmente



RANDONNÉES SUCRÉES

Lorsque les journées rallongent et que la neige commence à fondre, ce n'est que le début du printemps. Selon la date du dégel, il faut toujours vérifier l'état des sentiers et ne pas avoir peur de se salir... Les mois de mai et de juin sont de superbes saisons pour les randonneurs tout comme pour les bébites... à sucre! Les notes sucrées dans ces destinations retentissent dans leur nom ou dans les essences des arbres qui les bordent. Vous trouverez aussi près de ces destinations de belles occasions de vous sucrer le bec.

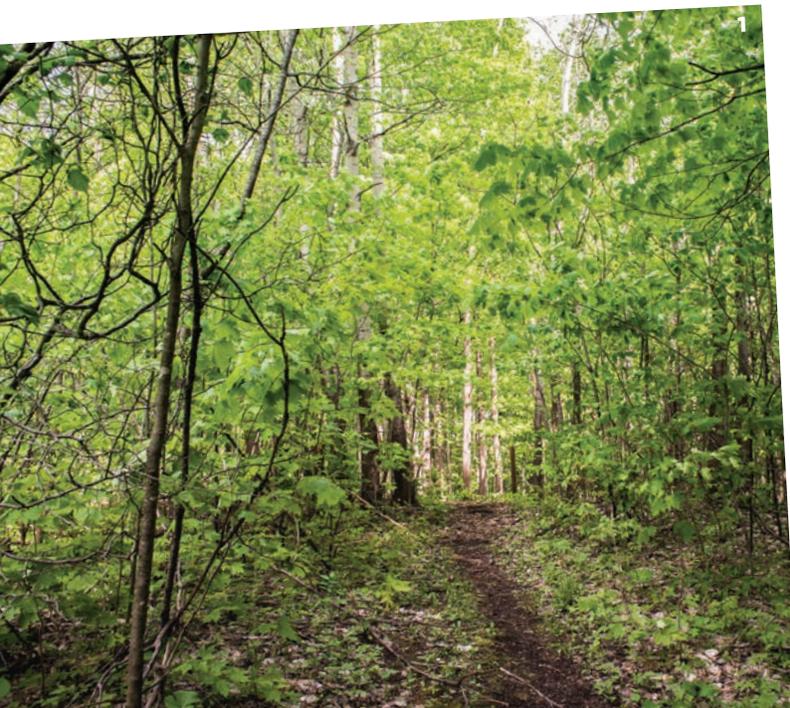
PAR DOMINIQUE CARON

LAURENTIDES

SENTIER DE L'ÉRABLIÈRE PARC NATIONAL D'OKA

Au bon moment de la saison, on s'y balade sous les premières verdure du printemps d'un vert éclatant. Parfait pour toute la famille, le sentier se fait sans difficulté et à l'abri du soleil sous les hautes branches des érables et leurs premières feuilles. Comme le sentier est court à compléter, les curieux pourront prendre le temps d'aller du côté du trottoir flottant et du belvédère de la Grande Baie en empruntant le sentier du même nom. Faites un stop à la fromagerie d'Oka sur votre chemin!

- > **Longueur:** 1,2 km en boucle
- > **Accès:** Départ du stationnement du secteur Grande Baie
- > **Info:** sepaq.com/pq/oka/





« DU CAMPING CLÉ EN MAIN, IL EN EXISTE DE TOUS LES STYLES ET POUR TOUS LES BUDGETS, DU PLUS RUSTIQUE AU PLUS LUXUEUX. D'AILLEURS, LA TENDANCE INTERPELLE PLUSIEURS TYPES DE CLIENTS, DONT LES HABITUÉS DU CAMPING, MAIS AUSSI LES NÉOPHYTES QUI OSENT L'EXPÉRIENCE PUISQU'ELLE EST PLUS ENCADRÉE. »

QUAND LE LUXE S'INVITE EN FORÊT...

Êtes-vous un *glampeur* ou utilisez-vous encore la bonne vieille tente et le matelas de sol lors de vos sorties de plein air? Qu'on en soit adepte ou non, on ne peut le nier, le *glamping* prend de plus en plus d'expansion mondialement.

PAR MARILYN PRÉFONTAINE

LES OPPORTUNITÉS d'hébergement en nature sont maintenant plus nombreuses et elles sont tournées davantage vers l'insolite. Le confort et le peu de matériel à emporter sont des avantages alléchants pour les randonneurs et amateurs de grand air, mais jusqu'où sommes-nous prêts à faire entrer le luxe dans nos pratiques de plein air? Survolons ce qui se fait au Québec en matière de *glamping*!

D'OÙ VIENT LE GLAMPING ?

Le terme ne vous est pas familier? Il provient en réalité de la contraction entre les mots *glamour* et *camping* et désigne une forme d'hébergement en nature qui se veut confortable et bien équipé. On utilise aussi l'appellation prêt-à-camper, car la portion logistique liée à l'achat, à la manipulation et à l'entretien du matériel de camping est réduite par rapport au camping traditionnel. Cette nouvelle façon de camper est apparue au Royaume-Uni en 2007, puis s'est répandue partout en Europe et aux États-Unis pour finalement arriver en plus grande proportion au Québec un peu plus tard. Le *glamping* s'insère dans cette nouvelle tendance de tourisme de plein air haut de gamme alliant confort, nature et respect de l'environnement, tout en sortant des sentiers battus. En effet, la recherche de l'expérience hors norme fait aussi partie intégrante du concept de *glamping*. Il ne s'agit plus de trouver un simple endroit où dormir, mais de vivre quelque chose d'unique. C'est ainsi que sont nées les

différentes formes d'hébergement: tentes, huttes, maisons dans les arbres, yourtes, tipis, bulles, sphères et j'en passe! Toutes ont en commun le confort et l'emplacement en nature. Bref, il s'agit d'un hybride entre l'hôtellerie classique et le chalet.

UNE POPULARITÉ CROISSANTE

Les hébergements de type prêt-à-camper se multiplient au Québec, et l'offre devient de plus en plus variée. « Le *glamping* est définitivement très populaire. Si avant c'était nos parcours d'hébertisme aériens qui attiraient nos clients, on peut maintenant dire que ce sont nos hébergements insolites qui les attirent d'abord et avant tout », souligne Pamela Grenon, coordonnatrice du marketing, des ventes et des communications au Parc Aventures Cap Jaseux de Saint-Fulgence. Ce parc, situé au Saguenay, a d'ailleurs été parmi les précurseurs de l'hébergement expérientiel, puisque c'est en 2003 qu'il a commencé à proposer deux maisons dans les arbres, suscitant ainsi l'intérêt de nombreux Européens. « Nous avons ensuite bonifié notre offre avec un dôme vitré en 2013 et des sphères suspendues en 2014. Le dôme était extrêmement populaire, avec un taux d'occupation de 100 %, alors nous avons construit deux dômes supplémentaires l'été dernier », précise Mme Grenon. « Le *glamping* semble en constante croissance. Nous avons été les pionniers à plusieurs niveaux, aujourd'hui la concurrence est forte. »

1. Un dôme au Parc Aventure Cap Jaseux © Charles David Robitaille
2. Prêt-à-camper © Sépaq
3. © Dominique Caron
4. © Habitat Pod

ENVIE DE RANDONNER EN SOLO ?



QUELQUES MESURES DE SÉCURITÉ EN RÉGIONS ISOLÉES

IL FAUT ÊTRE ASSEZ EN FORME POUR LE TYPE DE RANDONNÉE QUE VOUS ALLEZ ENTREPRENDRE. ASSUREZ-VOUS D'ÊTRE EN BONNE CONDITION PHYSIQUE EN VOUS ENTRAÎNANT AVANT VOS RANDONNÉES. IL EST IMPORTANT AUSSI DE SAVOIR QUOI FAIRE EN CAS DE PÉPIN QUAND VOUS SEREZ SEUL POUR Y FAIRE FACE.

Bien que la recommandation première de bien des parcs indique de partir en randonnée en groupe de deux personnes au minimum, si vous souhaitez faire autrement, minimisez les risques inhérents à la marche en solitaire en suivant les conseils de Yannick Sista, expert en secourisme.

PAR ANNE MARIE PARENT — PHOTO DOMINIQUE CARON

SE PERDRE EN FORÊT, se blesser et ne plus pouvoir avancer, ne pas être adéquatement habillé pour la saison, manquer d'eau potable ou de nourriture... Tous ces risques peuvent être évités si on a bien planifié et qu'on est bien préparé. Les conséquences de ces malheurs peuvent être graves, même fatales, et aussi très coûteuses en ressources humaines et matérielles. Sachez que les frais liés à la recherche des personnes disparues sont parfois à la charge de ces dernières. Par exemple, la Société des établissements de plein air du Québec (Sépaq) prévient les usagers de ses parcs et réserves: « Les frais encourus lors des opérations de recherche et de sauvetage sont à la charge du bénéficiaire. Il est possible de se procurer auprès d'un assureur une protection relative à ces risques. »¹

QUATRE PRINCIPAUX CONSEILS

Qui de mieux qu'un spécialiste des activités de plein air et du secourisme en régions isolées pour nous parler de la pratique de la randonnée en solo? Yannick Sista, directeur de projets de Sirius Secourisme en régions éloignées, également conseiller en accréditation pour Aventure Écotourisme Québec et guide de tourisme d'aventure, a accepté de partager ses conseils. Soyez bien préparé, dit-il, en énumérant quatre points importants.

1) AVOIR UN PLAN DE ROUTE

Avant de partir, il faut se trouver un ange gardien, soit une personne à qui vous laisserez votre plan d'itinéraire et votre plan de mesures d'urgence. Mettez le plus d'information pertinente possible: l'endroit où vous allez et quand vous y arriverez

¹Source: feuillet
Prudent de nature.

DENT SUCRÉE ET RANDONNÉE : COMPATIBLES ?

Avez-vous la dent sucrée? Où êtes-vous plus du type «salé»? Alors que manger un aliment sucré est généralement considéré comme agréable, l'intensité de cette préférence varie grandement d'une personne à l'autre. Et si ce n'était pas seulement le résultat d'une préférence personnelle, mais plutôt d'un mélange complexe de différents facteurs sociaux, génétiques, physiologiques et individuels?

PAR GENEVIÈVE MASSON, DIÉTÉTISTE DU SPORT

LES FRUITS SONT GÉNÉRALEMENT RICHES EN SUCRES SIMPLES, CE QUI LEUR DONNE UN GOÛT SUCRÉ, MAIS CONTIENNENT ÉGALEMENT UNE QUANTITÉ NON NÉGLIGEABLE D'AUTRES COMPOSÉS NUTRITIFS COMME DES FIBRES, DES VITAMINES, DES MINÉRAUX ET DES ANTIOXYDANTS.

D'ABORD, la préférence pour le sucre changerait avec le temps. En effet, il semble que les enfants aient une plus grande préférence pour le sucre, ce qui s'atténuerait à l'adolescence. Le goût pour les aliments sucrés peut également varier au cours d'une même journée ou d'une journée à l'autre. La concentration d'insuline dans le sang, qui fluctue rapidement au quotidien, influence d'ailleurs la préférence pour les aliments sucrés. Un taux d'insuline élevé fait chuter le taux de sucre sanguin (glycémie), ce qui crée un besoin à combler, d'où l'attraction pour les aliments riches en sucres à certains moments de la journée.

Les cultures alimentaires influencent également les préférences. Par exemple, une étude réalisée dans un groupe d'étudiants taiwanais suggère qu'ils préfèrent les boissons très sucrées aux pâtisseries avec la même teneur en sucre, ce qui n'est pas nécessairement dans toutes les cultures. Les hommes préféreraient également des aliments plus sucrés que les femmes, ce qui pourrait être dû à une meilleure capacité des femmes à détecter le sucre dans les aliments.

La génétique pourrait aussi avoir une influence sur vos préférences alimentaires en affectant l'intensité avec laquelle vos papilles gustatives perçoivent le goût sucré. Bien des facteurs influencent la dent sucrée, mais qu'en est-il de l'influence sur la santé et l'alimentation en randonnée?

LE SUCRE : MODE DE SURVIE ET D'ÉVOLUTION DES ESPÈCES

L'observation de la nature permet de conclure que la préférence pour le sucre n'est pas qu'une affaire humaine. En effet, plusieurs végétaux concentrent leurs sucres dans certaines parties de la plante afin d'attirer les animaux. Ceux-ci dispersent les semences des végétaux après en avoir consommé les parties les plus sucrées. Les pommes et des dattes en sont de bons exemples. Certaines plantes contiennent des composés toxiques au goût amer, plutôt que sucré, qui repoussent les animaux et les humains, se protégeant ainsi contre les prédateurs.



PORTÉ PAR LA FIÈVRE
PRINTANIÈRE DU TEMPS
DES SUCRES, JE ME
PRENDS D'ENVIE POUR
UNE EXPÉRIENCE À LA
CABANE, NON PAS CELLE
DES TUBULURES MODERNES
MAIS PLUTÔT POUR LA
LÉGENDAIRE CUEILLETTE DE
CHAUDIÈRE EN CHAUDIÈRE
AVEC RAQUETTES AUX
PIEDS. « ALLONS COURIR
LES ÉRABLES ! » COMME
DISAIENT LES ANCIENS.

TEMPS DES SUCRES

PRINTEMPS ÉRABLE... MODE D'EMPLOI!

Il existe plusieurs légendes amérindiennes relatant la découverte de l'eau d'érable. La plus répandue raconte que c'est en observant un écureuil se délecter de la sève qui s'écoulait le long d'un tronc qu'a germé l'idée de goûter le précieux liquide qui s'avérera un pur délice. Les autochtones tiraient profit de l'eau d'érable, entre autres, pour soigner les maux de poumons et comme lubrifiant oculaire pour apaiser les ennuis causés par la fumée présente dans les huttes.

TEXTE ET PHOTOS : CLAUDE P. CÔTÉ

POUR LA RÉCOLTE de l'eau d'érable, certains Amérindiens pratiquaient une entaille dans le tronc de l'arbre, sous laquelle ils fixaient un copeau de bois conduisant l'eau d'érable dans un récipient d'écorce de bouleau. Chez d'autres communautés, on utilisait plutôt des pots de terre cuite pour la cueillette.

Pour l'évaporation de l'eau, on plongeait des pierres brûlantes dans le liquide. Le produit obtenu était davantage une eau au goût très sucré, car cette méthode ne permettait pas d'obtenir un sirop. Il n'a d'ailleurs jamais été prouvé que les Autochtones étaient en mesure de faire bouillir suffisamment le liquide pour le transformer en sirop ou en sucre. Ce n'est qu'avec l'arrivée, en provenance d'Europe, des chaudrons de

métal, qui pouvaient supporter des températures plus élevées, qu'on a pu s'adonner à la fabrication du sirop et du sucre d'érable. C'est à la fin du 19^e siècle, avec l'apparition des évaporateurs plus sophistiqués, équipés de thermomètres et de contrôles d'arrivée de l'eau, que l'on peut enfin produire un sirop de qualité constante.

Dans les années 70, apparaît le système des tubulures qui amènent directement la sève d'érable à l'évaporateur. Ce système du tube en plastique sous pompage à vide va se répandre rapidement pour remplacer les chevaux et les tonneaux, les tracteurs et les seaux d'eau d'érable. Par la suite se répand la technique d'osmose inversée, qui permet de réduire de beaucoup l'évaporation par ébullition.

