

RANDOQUÉBEC

ÉTÉ 2020 | CARTE DÉTACHABLE ► MONT SUGAR LOAF [CHAUDIÈRE-APPALACHES] | 6,95\$

WWW.RANDOQUEBEC.CA



**AU GRÉ
DES CHUTES**

AVOIR LA TÊTE DANS
LES NUAGES ET SAVOIR
POURQUOI

LA COOPÉRATIVE
DE SOLIDARITÉ
L'AFFLUENT

PARC DES
APPALACHES, L'UNION
FAIT LA FORCE





BALISE QUÉBEC
RANDO QUÉBEC

**FAITES DE BALISE QUÉBEC
VOTRE OUTIL
DE DÉCONFINEMENT**

TROUVEZ UN SENTIER DE
RANDONNÉE DANS
VOTRE RÉGION.



**LE RÉPERTOIRE DES RANDONNÉES,
PARTOUT AU QUÉBEC.**

BALISEQC.CA

SOMMAIRE

ÉTÉ 2020 | VOLUME 31 | NUMÉRO 4



10



28



32



42

4 MOT DE LA RÉDACTION

5 RÊVER ENSEMBLE

TÉMOIGNAGE

6 Marcher dans ma tête

LÈCHE-VITRINES

7 Trouvailles et nouveautés

L'ENVERS DU DÉCOR

8 Beauté et risques des terrains non balisés

DOSSIER

10 Le plein air au service de la cohésion d'équipe

RÉCITS - DÉCOUVERTES

12 La Coopérative de solidarité l'Affluent, un coup de cœur charlevoisien

14 Aiguebelle, l'aventurière

18 Ça vous dirait un tout inclus dans le Nord?

20 L'archipel de l'Isle-aux-Grues, de grèves et d'îles

22 Deux jours dans les Monts-Valins, un défi relevé en famille

32 Le parc des Appalaches, l'union fait la force

37 Trois jours deux nuits à Kénogami, longue randonnée sur le sentier du «long lac»

40 Opémican, un parc national rempli de promesses

42 Angel Landing, le plus vertigineux des sentiers américains

LECTURE

16 La marcheuse, en randonnée avec Simone de Beauvoir

PAYSAGE DU QUÉBEC

24 Immersion au parc Marie-Victorin par Marie-Ève Lehouillier

CARTE DÉTACHABLE

35 Mont Sugar Loaf [Chaudières-Appalaches]

DESTINATIONS

28 Au gré des chutes et cascades

TECHNIQUE

44 Avoir la tête dans les nuages et savoir pourquoi

ÉQUIPEMENT

47 Laver, sécher! Comment entretenir ses vêtements techniques?

FLORE

49 Le bossu de notre forêt



Parc des Appalaches

Crédit photo:
Dominique Caron



MOT DE LA RÉDACTION

AU MOMENT où j'écris ces lignes, le gouvernement du Québec a décidé de forcer la fermeture de tous les services non essentiels. Le gouvernement du Canada a fermé les frontières avec le reste du monde, même avec les États-Unis, où seuls les transporteurs et distributeurs pourront poursuivre leurs activités.

Il est donc difficile de dire à quoi ressemblera notre été. Même si le printemps est prometteur, la courbe de contamination de la COVID-19 dans certains pays démontre une propagation dangereuse dans les sociétés qui ne prennent pas les précautions nécessaires. Il faut donc tout arrêter : même la randonnée sur nos sentiers préférés et avec nos ami.es et familles.

Plusieurs gestionnaires ont dû cesser leurs activités et interdire l'accès aux sentiers. Des formations ont été annulées tout comme les festivités printanières... Moi qui aime tant aller à la cabane à sucre !

Comme pour plusieurs Québécois, devoir rester encabanée me torture. Je rêve d'enfiler mes bottes et d'aller profiter de la nature dans un parc. J'ai hâte d'aller faire des pique-niques avec mes proches et de planifier mes vacances. D'ailleurs, ces vacances... pour plusieurs, elles sont tombées à l'eau. Certaines personnes étaient en voyage ou s'apprêtaient à partir pour quelques semaines dans un périple qu'ils avaient prévu il y a des mois, voire des années...

Peu importe ce qu'il adviendra de ce printemps d'isolement, de quarantaine et de projets annulés, je nous souhaite un été tout en douceur. Je nous souhaite de redécouvrir le plaisir d'une marche solitaire en ville, la joie d'une fin de semaine en camping et l'excitation de découvrir de nouveaux paysages, chez nous, au Québec.

Nous avons donc continué à produire une revue de qualité, avec une diversité de lieux de randonnée dans la promesse d'un été (presque ?) normal. Émilie visite les sentiers non balisés du Québec, Sandra s'intéresse au rôle du plein air dans la consolidation d'équipe (*team building*), Gregory visite l'Auberge du Lac Taureau en famille tout comme Marie-Ève l'a fait au superbe parc Marie-Victorin, Laura s'aventure sur les sentiers de Kénogami en longue randonnée, et la rédaction vous invite à découvrir le parc des Appalaches en incluant une carte détachable. Après la lecture de la revue, les nuages, les broussins, le lavage de vos vêtements techniques et la philosophie n'auront plus de secrets pour vous !

Dans le dossier destination, les chutes sont à l'honneur ! Des lieux où, lorsque les particules d'eau rencontrent la lumière, il y a de fortes probabilités d'y voir des arcs-en-ciel... ■

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

Suzanne Bleau Desmarais et al.

GRAPHISTE

Simon Fortin –samourai.myportfolio.com

CARTOGRAPHE

TrakMaps

RESPONSABLE DE LA PUBLICITÉ

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

COLLABORATEURS

Claude P. Côté, Claudine Hébert, Émilie Rivard-Boudreau, Sandra Mathieu, Élisabeth Bédard-Doucet, Rose Henriquez, Grégory Flayol, Martin Lafrance, Marie-Ève Lehouillier, Laura Ducharme, Ambre Sachet, Mélanie Dubé et Catherine Couturier.

IMPRIMEUR

Solisco

ABONNEMENT : 38,50 \$

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

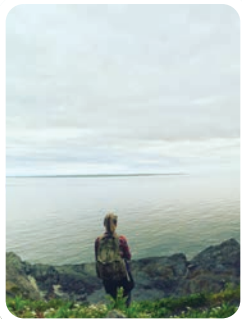
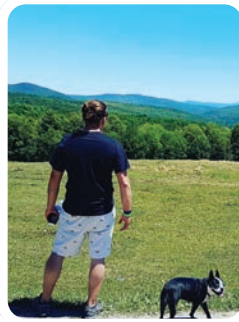
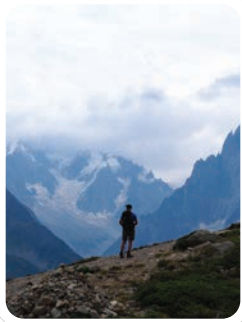
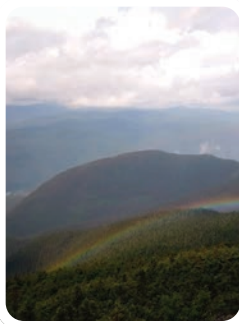
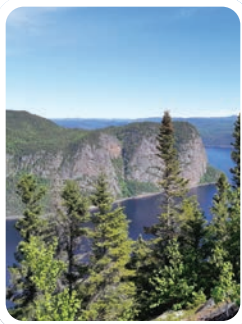
PROCHAIN NUMÉRO

PARUTION : 4 SEPTEMBRE 2020

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 invité 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

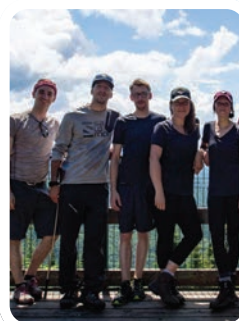
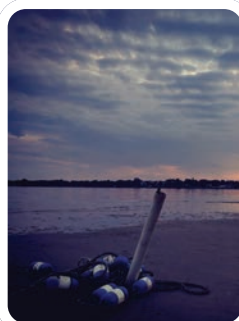
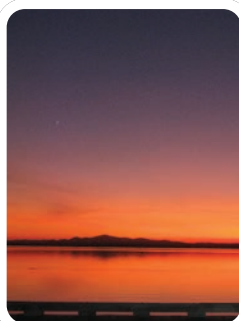
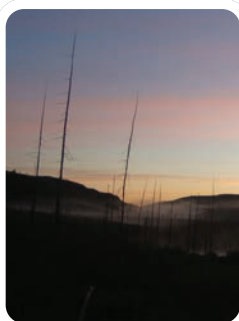
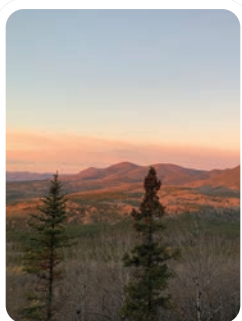
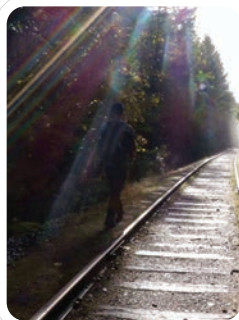
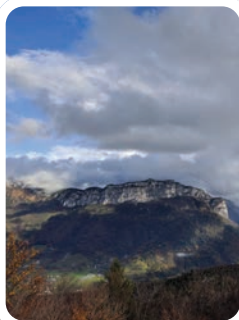
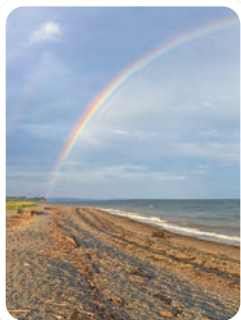
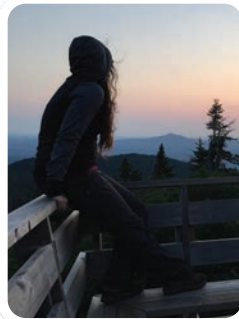
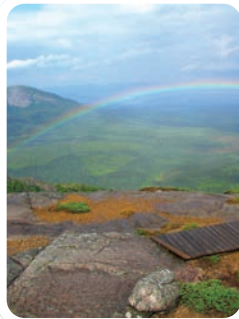
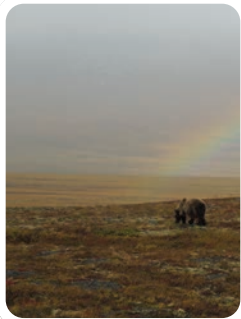
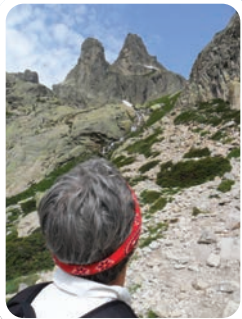
Nous reconnaissons l'appui financier
du gouvernement du Canada

Canada



RÊVER ENSEMBLE

En avril dernier, Rando Québec a lancé un appel à sa communauté et elle a répondu en grand nombre! L'idée était simple: partager des photos et des souvenirs de randonnées estivales, question de voyager un peu depuis la maison, en attendant la levée de la crise sanitaire. Voici quelques-uns des clichés que nous avons reçus, un grand merci à tous pour votre participation! (crédits photo à la page 6)



CRÉDITS PHOTO
DE LA PAGE 5
(DE GAUCHE À DROITE)

Point de vue du géant – Alain Tremblay • Pause nature – Irène Ste-Marie • Arc-en-forêt – Jean-Christophe Contant-Moquin • Coucher de soleil près de Sainte-Flavie – Jonathan Éthier • Cap Bellevue – Katia Tousignant • Sentier du lac Blanc à Chamonix – Se reconnecter à l'autre et à la nature – Laura Ducharme • Lyne Boudreault, Récompense au sommet – Marie-Noël Laurin • Café matinal au sommet d'Owl's Head – Mario Leblanc • Pur bonheur au sommet d'Owl's Head • Au Diable Vert en bonne compagnie – Maripier Viger – Mario Leblanc • Rando arc-en-ciel en Islande – Anne Bourrel • Rando au Parc du Bic – Maude Gagnon • Chaude brise d'un soleil couchant – Mélanie Cantin • Vers la Montagne Blanche – Paul Bélanger • Contemplation d'aiguilles du sentier GR-20 en Corse, juin 2010 – Pierre De Sève • Un grizzli sur la Dempster Highway – Pierre Duff • Balade dans Charlevoix – Roseline Laberge • Arc-en-ciel au sommet du mont du Lac des Cygnes – Sébastien Pinard • Mont Sutton – Audrey Garcia • Objectif en vue – Serge Dufort • Rêver grand – Valérie Courtemanche • La Chance – Véronique Cantin • Après la pluie vient le beau temps – Vicky Richard • Où le Goldstream nous mène – Celine DeChaisemartin • À l'attaque des Monts Groulx – Charlene Dupasquier • Vue du village de Saint-André-de-Kamouraska, du fleuve et des montagnes – Denis Morin • Lever de soleil sur le Mont des Morios – Élyse Fréchette • Notre Dame de la Merci à la forêt Ouareau – Gérald Ruffet • Demain dès l'aube – Guy Beauchemin • Berceuses de lumière – Micheline Côté • Venise-en-Québec au coucher – Nathalie Jolivet • Découverte Amicale 2019 – Pascal Thériault

COVID-19

MARCHER DANS MA TÊTE

Se retrouver seul dans un petit appartement d'une pièce et demie dans un sous-sol avec seulement une minuscule fenêtre qui ouvre sur l'extérieur peut sembler infernal. Pas si mal, si ça ne dure que neuf semaines, en attendant que mon futur logement permanent se libère. Je pensais m'y faire, car l'endroit s'avère tranquille, le lit confortable et la connexion internet impeccable. Le problème, c'est que ces neuf semaines ont débuté avec un scénario inattendu: l'arrivée de la COVID-19 au Québec.

TEXTE ET PHOTO: CLAUDE CÔTÉ

LE PROPRIÉTAIRE du logement, très avenant, avait pris soin de me laisser la note suivante à l'entrée: «Un sous-sol n'est pas tout à fait une aire normale d'habitation. Je vous recommande d'être plus souvent à l'extérieur». En accord total avec cette prémisse, j'avais déjà prévu une foule de sorties à mon agenda.

Le jour où j'ai emménagé, on parlait déjà de confinement et Justin Trudeau répétait avec insistance «Rentrez à la maison et restez-y». François Legault, plus conciliant, nous invitait à prendre un peu de soleil autour de la maison. Mais, à chaque conférence de presse, l'étau se resserrait. Je sentais que mes jours étaient comptés. Je ne voyais plus que le mot CONFINEMENT en grosses lettres.

Décidé à me préparer au pire, j'ai ressorti d'une boîte un vieux livre qui s'appelle «Intro à la méditation». Une lecture de jadis que je n'ai jamais réussi à intégrer à mon quotidien. Cette fois, j'étais décidé à aller jusqu'au bout, car je pressentais déjà ce que serait le prochain décret officiel: «Ne sortez plus de chez vous, sauf pour l'épicerie ou pour promener votre chien.» Mais je n'ai pas de chien et mon minuscule frigo ne peut en contenir plus.

À chaque tentative de méditation, j'avais toujours un besoin impérieux de bouger. Mon cerveau me répétait sans cesse, tel un mantra: «Marcher! Il faut marcher!». Le seul circuit possible se résumait à une demi-boucle autour du lit, entre la douche et le frigo. Décidé à surmonter l'adversité, j'ai eu la brillante idée de marcher dans ma tête. Il y a un an, j'étais en Corse. Je décide donc de refaire un sentier précis dans ma tête. Je retrace les détails du parcours, l'air salin, les atmosphères et je revis les efforts déployés pour grimper jusqu'au promontoire du sommet avec vue sur la mer.

Voilà, je revois la Méditerranée à travers mes yeux fermés! Je reprends mon souffle. Je suis surpris de la force des images. Ça me rappelle un documentaire à la télé qui montrait un culturiste qui faisait ses exercices dans sa tête, assis sur son sofa. Vous allez me dire que c'est pas mal flyé... J'en conviens, mais il avait pourtant de gros muscles!

Tiens, on frappe à ma porte! C'est le proprio! Il habite au-dessus. Il s'inquiète que je ne sois pas sorti en cette belle journée printanière. Pas besoin, je suis déjà en voyage. Je marche dans ma tête. ■

TROUVAILLES

ET NOUVEAUTÉS

Par Claudine Hébert



UN THERMOS LÉGER ET DURABLE

Très peu de récipients permettent de maintenir nos boissons au frais ou au chaud pendant une période prolongée comme nous le promet la nouvelle collection de bouteilles Trail Series d'Hydro Flask. Grâce à une technique d'isolation à double paroi, brevetée (TempShield), ces nouveaux contenants en acier inoxydable de couleur terre, bronze ou argent peuvent garder les boissons fraîches pendant 24 heures. Comptez 12 heures maximum pour les boissons chaudes. Cette nouvelle collection de bouteilles à large ouverture a aussi la particularité d'être 25 % plus légère que les autres collections de ce manufacturier de l'Oregon. En vente à 54 \$ le format de 24 oz (700 ml) et 60 \$ le format de 32 oz (950 ml). — hydroflask.com

LA TENTE EN A

Depuis plus de 45 ans, le manufacturier suédois Hilleberg a la réputation de fabriquer des tentes qui figurent parmi les plus belles, les plus solides, mais aussi parmi les plus chères sur le marché du plein air. Quoi qu'il en soit, on aime bien la toute nouvelle tente Anaris, qui avec sa forme rétro en A, se veut juste assez spacieuse pour deux personnes. Constituée de Kerlon 1000 et de denier 70 au sol, cet abri de moins de 1,5 kg s'adresse essentiellement aux randonneurs qui aiment voyager avec leur propre toit. À propos de légèreté, ne cherchez pas de pôles dans le sac de la tente. Ce sont vos deux bâtons de marche qui serviront de supports à la structure. Adaptable et très polyvalent, ce modèle dispose de larges vestibules. Son prix ? Un peu plus de 595 \$ US. — hilleberg.com



MANTEAU CHASSE-MOUSTIQUES

La collection de vêtements BugsAway du manufacturier ExOfficio fait déjà fureur aux États-Unis auprès des randonneurs qui veulent se protéger contre les maringouins, les tiques et autres petites bibittes. Dotée d'un traitement de perméthrine incolore et inodore qui dure jusqu'à 70 lavages, cette collection se décline en pantalons, chemisiers ainsi qu'en vestes. On aime bien les vestes DamselFly (pour femmes) et Sandfly (pour hommes). Fabriqués essentiellement de nylon, ces coupe-vent sont légers et se rangent facilement dans leur poche gauche lorsque leur usage n'est pas nécessaire. Actuellement, ces vestes ne sont pas accessibles au pays. On peut néanmoins se les procurer de l'autre côté de la frontière pour environ 90 \$ US. — exofficio.com

UNE COUVERTURE PASSE-PARTOUT... DE LUXE

Est-ce que ça vaut le coup de payer 250 \$ avant taxes pour la couverture Lowlands du fabricant Yeti ? D'autres produits similaires, plus abordables, feront sans doute votre bonheur. Mais quand il s'agit du nom Yeti, le randonneur sait qu'il aura entre les mains un produit de haute qualité. Vendue dans son propre sac de rangement, cette couverture tout-terrain de luxe se distingue par ses qualités imperméables, ultra-durables et confortables. Son côté supérieur est rembourré et assez bien isolé. Son dessous, plus robuste, sert, quant à lui, de barrière à l'eau. Idéal pour les pauses au sommet. Notez que la couverture est conçue pour repousser la saleté, les éclaboussures et les poils d'animaux. Il n'y a donc aucun souci à laisser Fido ou votre félin s'asseoir, s'allonger ou se rouler dessus. Surtout s'il monte régulièrement sur la banquette arrière du véhicule. — yeti.co ■



BEAUTÉ ET RISQUES

DES TERRAINS NON BALISÉS

En juillet 2019, un adolescent ontarien de 17 ans faisait une chute mortelle de 60 mètres au mont Chaudron à Rouyn-Noranda. Cette tragédie, qui a bouleversé la communauté, a suscité une réflexion sur la sécurité de ce joyau de l'Abitibi grandement fréquenté mais aucunement aménagé. Et qu'en est-il ailleurs au Québec?

TEXTE: ÉMÉLIE RIVARD-BOUDREAU — PHOTOS: SIMON DIOTTE

LE MONT CHAUDRON porte bien son nom. Cet « inselberg », une anomalie géologique à la frontière de l'Ontario et du Québec, ressemble à une marmite de fonte inversée et c'est l'un des plus hauts sommets de l'Abitibi-Témiscamingue. Il est d'ailleurs l'un des sites chouchou de Guillaume Rivest, guide et propriétaire d'Exode bâtisseur d'aventures. « C'est un site extraordinaire! C'est super impressionnant à voir! D'en haut, on a un point de vue unique et assez incroyable de la région. Je trouve que c'est l'un des plus beaux endroits de l'Abitibi-Témiscamingue et même du Québec! », décrit le grand amateur de plein air.

Or, grâce à ses particularités, le mont Chaudron attire de nombreux visiteurs. Par contre, le site n'est entretenu par aucune organisation, la signalisation

est quasi absente et l'endroit peut être dangereux. « Il y a plein de gens qui se trompent d'endroits, donc ça crée de *faux* sentiers. Mais je sais que c'est un peu mieux balisé depuis l'accident », indique Guillaume Rivest. « Chaque fois que j'y vais, je rencontre des gens qui n'ont pas d'affaire là. Ils sont mal chaussés, n'ont pas de trousse de premiers soins ou ne savent pas vraiment où passer », ajoute-t-il.

SÉCURITÉ ET IMPACT ENVIRONNEMENTAL

Depuis le tragique accident, la situation du mont Chaudron préoccupe d'autant plus le directeur général adjoint de Rando Québec, Grégory Flayol. « Au départ, à Rando Québec, nous faisons la promotion des sentiers balisés », affirme d'emblée le responsable du développement du territoire et des sentiers.

« LA SITUATION DU MONT CHAUDRON EST BIEN PARTICULIÈRE. IL EXISTE POURTANT DE NOMBREUX SENTIERS OU TERRAINS NON BALISÉS SUR DES TERRES PUBLIQUES, OÙ DES RANDONNEURS SE RENDENT EN TOUTE LÉGALITÉ ET SÉCURITÉ. TANT EN HIVER, QU'EN AUTOMNE OU EN ÉTÉ, L'ATTRAIT POUR LES RANDONNÉES HORS DES SENTIERS BATTUS EST AUSSI GRANDISSANT »



« C'est une question de sécurité et de qualité de l'expérience pour le randonneur et de souci de l'impact environnemental potentiel de la randonnée sur les milieux », explique-t-il. « Un sentier qui n'est pas balisé n'est pas géré. S'il n'est pas géré, la sécurité n'y est pas non plus assurée », avertit-il.

Dans le cas du mont Chaudron, ce qui inquiète surtout Rando Québec, c'est que la montagne figure sur le site accespleinair.org, une plateforme de Tourisme Abitibi-Témiscamingue qui répertorie les activités de plein air dans la région. « Faire la promotion de sites qui ne sont pas dûment enregistrés est une chose que nous refusons de faire à Rando Québec, car nous ne voulons pas envoyer les gens vers un lieu qui n'est pas vraiment sécuritaire », explique Grégory Flayol.

Tourisme Abitibi-Témiscamingue se défend de promouvoir la randonnée à cet endroit. « Sur le site d'Accès plein air, on avise le randonneur qu'il est très risqué de monter sur le mont Chaudron », indique la directrice principale, Stéphanie Lamarche. « On donne des règles de sécurité, mais on ne le met pas de l'avant. C'est une icône. Les gens y vont de toute façon. On s'est dit qu'il valait mieux leur donner des conseils de sécurité », précise-t-elle.

LA RANDONNÉE HORS-PISTE

La situation du mont Chaudron est bien particulière. Il existe pourtant de nombreux sentiers ou terrains non balisés sur des terres publiques, où des randonneurs se rendent en toute légalité et sécurité.

Tant en hiver, qu'en automne ou en été, l'attrait pour les randonnées hors des sentiers battus est aussi grandissant. C'est notamment le cas du massif des monts Groulx, sur la Côte-Nord. Ce terrain de jeu de 5000 km², où il est possible de marcher sur 30 km non balisés, est malgré tout recommandé par Rando Québec.

« Nous disons aux randonneurs qu'ils arrivent sur un terrain non balisé et qu'ils doivent avoir des capacités en sauvetage et en survie en région éloignée et qu'ils doivent pouvoir se servir d'un GPS et d'une boussole pour savoir exactement comment se déplacer dans cet environnement-là », indique Grégory Flayol.

Malgré tout, force est de constater que des dizaines de randonneurs s'aventurent sur la traversée des monts Groulx en surestimant leurs compétences. « Il y en a de toutes les sortes ! », constate Guy Boudreau, qui y habite dans un camp depuis cinq ans. Selon lui, le site est de plus en plus fréquenté. Entre 300 et 400 personnes s'y rendent par année et près d'un quart n'ont pas les capacités physiques ou les habiletés nécessaires pour une telle expédition. « Il y en a qui pensent être en mesure de s'orienter et de traverser, mais finalement, devant l'immensité du territoire et devant l'inconnu, ils ne se sentent plus en sécurité ou en confiance pour traverser. Donc ils font marche arrière. Heureusement, ils le font à temps ! » témoigne-t-il.

Bien que marginales, des sorties en terrain non balisé sont aussi offertes dans certains parcs nationaux de la Sépaq. Par contre, ne s'aventure pas qui veut dans l'arrière-pays. Une demande de permis d'accès doit être dûment remplie en détaillant toutes les étapes et les modes de déplacement de l'expédition pour être ensuite approuvée par la direction du parc. Cette démarche rigoureuse évite les incidents, selon le responsable des relations avec les médias Simon Boivin. Donner accès à l'arrière-pays permet aussi à la Sépaq d'être à l'affût des zones moins fréquentées des parcs. « Ça s'inscrit dans notre mission de rendre les territoires accessibles et en plus, quand la personne revient, on peut lui poser des questions sur ses observations sur la faune et la flore et recueillir des données sur le territoire », souligne-t-il.

ET SI ON SE LAISSAIT GUIDER ?

« S'il n'y a pas de sentier, c'est parce qu'il y a une raison », prévient Grégory Flayol de Rando Québec. En revanche, force est d'admettre que les sentiers balisés ne sont pas nécessairement tous sécuritaires et que les sites qui ne le sont pas offrent aussi une expérience plein air unique, à condition d'être bien préparé ou d'être accompagné. Dans les paysages féériques des monts Groulx, Guy Boudreau guide et héberge des randonneurs et parfois même parmi les plus expérimentés ! ■



QUESTIONS À SE POSER AVANT DE S'AVENTURER DANS DES SENTIERS NON BALISÉS OU DANS « L'ARRIÈRE-PAYS ».

1. Est-ce que j'ai le droit d'être là ?
2. Ai-je tout l'équipement nécessaire pour être en autonomie ?
3. Est-ce que j'ai une carte ?
4. Est-ce que je sais comment lire une carte ?
5. Est-ce que je suis capable de me positionner sur une carte, même s'il n'y a pas de sentier ?
6. Est-ce que j'ai une boussole ? Un GPS ? Suis-je capable de m'en servir ?
7. Suis-je seul ou accompagné ?
8. Est-ce que quelqu'un connaît l'itinéraire de mon expédition ?
9. Suis-je prêt(e) aux imprévus météorologiques ?
10. Qui va venir me chercher en cas d'urgence ?





LE PLEIN AIR

AU SERVICE DE LA COHÉSION D'ÉQUIPE

Le terme *teambuilding* est sur toutes les lèvres depuis quelques années et devient pour certains le grand remède aux équipes de travail démotivées et en manque de cohésion. Même si plusieurs le trouvent galvaudé, ce mot est fort de sens, et de nombreuses entreprises ont élaboré des services spécialisés d'accompagnement avec, pour toile de fond, des expériences en plein air pour répondre à la forte demande des gestionnaires en quête de renforcement d'équipe.

PAR SANDRA MATHIEU

TOUR D'HORIZON

Expédition de survie en forêt, ascension du mont Washington, fin de semaine d'escalade, défi de course à pied à relais : les options sont variées et nombreuses tout comme les entreprises qui les proposent. Janick Raymond, qui y a consacré son mémoire de maîtrise en communication organisationnelle, s'est intéressée à la portée réelle de ces journées d'activités sur les équipes qui y participent.

Sa recherche sur le terrain lui a permis de constater la présence de deux paradigmes distincts : le terme *teambuilding* sous-entend une activité ludique, alors que le terme consolidation d'équipe fait référence à une démarche d'intervention dans le milieu.

L'IMPORTANCE DES INTENTIONS

« Peu importe l'activité choisie, le processus est primordial pour avoir un réel impact, fait valoir Janick, également guide en tourisme d'aventure et détentrice d'un bac en communication sociale et relations humaines. Dans le cadre de mon mémoire, j'ai fait le constat qu'il y a souvent une problématique au niveau de la communication intra organisationnelle lors de la planification des activités de *teambuilding*. Si les intentions des gestionnaires ne sont pas claires et qu'elles ne sont pas bien communiquées aux employés, les résultats ne seront pas au rendez-vous. Il faut faire attention à ce qui est vendu et promis par certaines entreprises de *teambuilding*. »

Selon cette Janick, si le gestionnaire a des objectifs à long terme, il doit être ouvert à un processus de consultation qui permettra de développer des acquis transférables.

« Les nouvelles générations de travailleurs ont besoin d'avoir un sentiment d'appartenance, de faire partie prenante de l'objectif global de l'entreprise, de bien comprendre la culture organisationnelle et d'y adhérer, fait remarquer Claudia Bélanger, cofondatrice, formatrice pour Ésope Leadership et spécialiste en intervention plein air. On ressent ce besoin d'aplanir la hiérarchie et, pour ce faire, le patron doit être à l'écoute de ses employés. »

L'ENGAGEMENT, C'EST LA CLÉ

« Le travail occupe une place différente dans la vie de chacun », ajoute Samuel Ostiguy, coach en leadership et mobilisation d'équipe en contexte d'aventure. Quels sont les bénéfices recherchés, comment s'y prendre pour faire ressortir les compétences de chacun et de l'équipe et les développer? Pour Samuel, la clé est l'ouverture d'esprit des gestionnaires. Ils doivent être prêts à accepter la critique, à prendre des risques et à apprendre à lâcher prise. La collaboration doit ainsi primer sur l'autorité.

« Les participants, de leur côté, doivent bien comprendre la raison et la pertinence de cette aventure, ajoute-t-il. Ils doivent sentir qu'on leur donne le choix de faire partie de l'aventure parce que, pour que ça fonctionne, chacun doit être 100 % investi et doit s'engager autant dans la préparation que dans l'expérience sur le terrain. Des liens importants se créent dans l'anticipation. »

Pour lui, dans le cadre d'un défi physique important, on doit clairement définir la notion de succès avec chaque participant, peu importe son niveau dans la hiérarchie, et parler des différences en termes de capacités physiques afin d'éviter que ça crée des divisions. C'est le moment d'amener la notion d'équipe, d'entraide, d'humilité. « J'invite les participants à partager ce qu'ils considèrent comme des échecs pour les transformer en apprentissages et à réaliser que seuls, ils ne pourraient pas accomplir le défi. »

LE LEADERSHIP PAR L'AVENTURE

« Les nouvelles réalités plongent les équipes de travail dans un univers VICA (volatil, incertain, complexe et ambigu). Le plein air permet de plonger naturellement au cœur de véritables défis, explique Claudia Bélanger, qui est d'avis que le leadership se développe dans l'action. Les participants peuvent ainsi réaliser des tâches complexes comportant un enjeu et un dénouement réels. Ils agissent selon leur personnalité authentique et on peut faire ressortir les forces de chacun et celles de l'équipe. »

Dans chacun des camps expérientiels offerts par Ésope, qu'ils soient d'une ou de deux journées,



UNIS FACE À L'ADVERSITÉ

« Fort de mon parcours dans le domaine du tourisme d'aventure et de mon expérience au sein de l'armée, j'ai voulu partager ce que j'avais appris afin d'aider chacun à puiser dans ses ressources pour réussir, explique Samuel Ostiguy, qui a présenté une conférence Tedx sur le sujet en 2016. J'ai toujours été fasciné par ces moments forts de la mobilisation en société, particulièrement lors d'événements marquants tels que les inondations, la crise du verglas et la pandémie de la COVID-19. Comment se serrer les coudes face à des enjeux collectifs ? »

Pour ce leader d'expéditions, l'aventure, tout comme ces grands bouleversements, permet de plonger au cœur des éléments, de sortir de sa zone de confort pour entrer dans sa zone de progression, d'être résilient et créatif pour développer ses compétences et de trouver des façons de fonctionner ensemble. L'aventure a des effets réels et est complémentaire d'un processus plus large qui peut comprendre, entre autres, du coaching, des tests de personnalité, des conférences et des ateliers.

on retrouve des exercices sur le terrain, des ateliers théoriques, des discussions de groupe et des séances de travail, le tout chapeauté par une équipe pluridisciplinaire qualifiée.

« Notre défi, c'est de nous distancier de l'image du camp de vacances, précise Claudia, qui a consacré son mémoire au développement des compétences de leader dans le cadre d'une expédition en région isolée. Le plein air est un outil de formation idéal. Grâce à l'aspect pratique et convivial des petits groupes de 8 à 15, les participants font un apprentissage significatif qui est transférable dans leur milieu. Un suivi après trois mois est d'ailleurs fait pour mesurer l'impact. »

DES RÉSULTATS CONCRETS

« Les deux camps auxquels nous avons participé en équipe avec Ésope nous ont vraiment fait passer à un autre niveau, souligne Luc Cloutier, comptable agréé et associé chez Axiome CPA Inc. Nous avons passé la moitié du temps en plein air; nos repères ont été chamboulés dans ce bris complet de routine. »

Ce dernier remarque que, dans ce contexte de vulnérabilité, chaque membre de l'équipe s'expose davantage. Malgré l'environnement incertain, si les participants se sentent en confiance physiquement et psychologiquement, les forces et les réelles ambitions de chacun ressortent naturellement. Ainsi, la dynamique de collaboration se poursuit lors du retour dans l'environnement de travail.

« Pour qu'une activité se déroule bien et que tout le monde y plonge, plusieurs niveaux de confiance doivent se développer entre encadrants, gestionnaires et participants », renchérit Samuel. ■

1. Crédit photo : Shane Rounce
2. Samuel Ostiguy par Mathieu Tranchida

COOPÉRATIVE DE SOLIDARITÉ L'AFFLUENT

UN COUP DE CŒUR CHARLEVOISIEN!

1. La vue du sentier Forestier
2. Vue du mont Liguori
3. Le refuge Liguori du Sentier des Caps
4. Un ruisseau vers le mont Liguori
5. Jonction avec le sentier Gabrielle-Roy

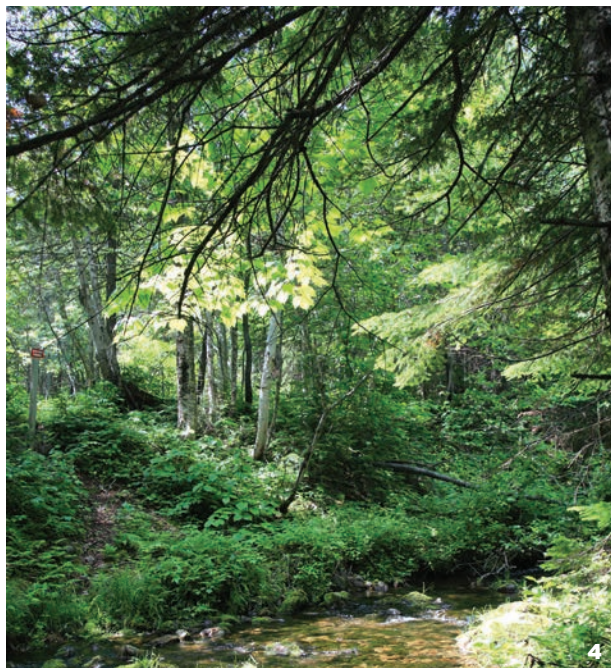
Située à Petite-Rivière-Saint-François, aux portes de la région de Charlevoix, la Coopérative de solidarité l'Affluent applique une logique d'économie circulaire fermement ancrée dans la communauté. Elle comporte entre autres une auberge de jeunesse et un charmant petit café servant également de poste d'accueil pour les sentiers du Domaine à Liguori.

TEXTES ET PHOTOS: ÉLISABETH BÉFORT-DOUCET

AUSSITÔT arrivés au Café du Domaine à Liguori (arborant l'invitante pancarte mentionnant la présence de *popsicles* maison), nous avons été chaleureusement accueillis par Léa Landry-Massicotte et Guillaume Néron, membres du Conseil d'administration de la Coopérative.

Le site de l'Affluent possède trois bâtiments historiques qui font partie du patrimoine du village. L'auberge de jeunesse, construite en 1759, permet aux voyageurs de s'y loger autant en chambres individuelles qu'en dortoirs. Le Café, quant à lui, sert de poste d'enregistrement pour les randonneurs sur les sentiers du Domaine et propose des mets maison et des produits locaux. Finalement, le site héberge aussi un bâtiment géré par Canyoning-Québec, qui sert également de grande salle pour les événements de la Coopérative (spectacles, réceptions, etc.) et de





cabane à sucre, administrée par la Coop de l'arbre. Sur place, l'Affluent offre également une vingtaine de terrains de camping sans services.

POUR LA PETITE HISTOIRE...

Tout a commencé en 2015, lorsque les instigateurs du projet proposèrent à de multiples agents de développement communautaires de fonder une coopérative. L'esquisse tomba dans l'œil d'un agent de la municipalité de Petite-Rivière-Saint-François, qui leur proposa le site du Domaine à Liguori, abandonné depuis la fin des années 1970. Coup de foudre immédiat pour l'équipe, qui souhaitait avant tout un site quatre saisons et polyvalent; ils s'y installèrent en 2016 afin de superviser les travaux et ouvrirent leurs portes officiellement le 29 juin 2018. Depuis son ouverture, la Coopérative fait affaire avec les services locaux comme la buanderie et encourage l'économie du village auprès des visiteurs en leur recommandant des restaurants du coin ou de faire le plein d'essence à l'épicerie locale.

L'AFFLUENCE DES RANDONNÉES

Le réseau des sentiers situés dans le secteur du Massif de Charlevoix est géré par la MRC de Charlevoix, qui s'occupe également de leur entretien régulier. Le départ des sentiers s'effectue en arrière du Café du Domaine, où on doit d'abord s'enregistrer.

Le Forestier, une petite boucle de 3 km, permet d'accéder facilement aux différents points de vue offrant des dénivelés intéressants. Il est toutefois à noter que la construction d'un Club Med sur le terrain avoisinant a réduit de près de moitié la longueur de la boucle initiale.

L'un des joyaux du site est sans contredit le mont Liguori qui, à près de 780 m d'altitude, faisait partie en 2019 des cinq sommets proposés par le Défi des 5 sommets de Charlevoix. On y accède d'abord par l'Ancestrale, qui présente une montée impressionnante longeant plusieurs ruisseaux sur plus de 3 km, avant de joindre le tronçon Gabrielle-Roy Ouest du Sentier national au Québec (SNQ) jusqu'au point de vue du mont. La vue sur le fleuve y est exceptionnelle: on peut d'ailleurs apercevoir Baie-Saint-Paul et L'Île-aux-Coudres. Il est aussi possible de continuer sur le sentier afin d'arriver au Refuge Liguori, disponible pour location en toute saison auprès du Sentier des Caps de Charlevoix. En tout et pour tout, l'aller-retour fait un peu plus de 15 km avec un dénivelé de 730 m.

D'autres randonnées sont aussi accessibles, présentant des niveaux de difficulté variés. Il est à noter que, sous peu, des randonnées accompagnées seront aussi offertes, en plus de la panoplie d'autres activités que la Coopérative s'efforce d'offrir à longueur d'année à tout visiteur curieux. ■

LA VUE SUR LE FLEUVE Y EST EXCEPTIONNELLE : ON PEUT D'AILLEURS APERCEVOIR BAIE-SAINT-PAUL ET L'ÎLE-AUX-COUDRES. IL EST AUSSI POSSIBLE DE CONTINUER SUR LE SENTIER AFIN D'ARRIVER AU REFUGE LIGUORI, DISPONIBLE POUR LOCATION EN TOUTE SAISON AUPRÈS DU SENTIER DES CAPS DE CHARLEVOIX. EN TOUT ET POUR TOUT, L'ALLER-RETOUR FAIT UN PEU PLUS DE 15 KM AVEC UN DÉNIVELÉ DE 730 M.



AIGUEBELLE, L'AVENTURIÈRE

UN DERNIER REGARD VERS LE
PAYSAGE EXCEPTIONNEL QUI
S'ÉTEND, GRANDIOSE, PUIS
NOUS NOUS ENFONÇONS DE
NOUVEAU DANS LA FORÊT,
SANS JAMAIS TROP NOUS
ÉLOIGNER DES RIVAGES.

Les kalmias à feuilles étroites sont en fleurs, ajoutant des teintes de rose et de rêve au parcours qui continue devant moi. À travers les épinettes noires, elles peuplent les bordures du sentier sinueux au bord d'une impressionnante falaise.

TEXTE ET PHOTOS: DOMINIQUE CARON

LE LAC LAHAIE semble calme et paisible. Une petite brise chasse les moustiques voraces de nos têtes alors que nous cheminons sur le sentier l'Aventurier. Nous traversons une pessière et, soudainement, à gauche, un cri d'oiseau se fait entendre. Il est tout près. C'est un faucon pèlerin, perché sur la roche, il nous fixe sans bouger. Nous sommes sans mots...

Le faucon pèlerin est une espèce classée vulnérable au Québec. Saviez-vous que c'est l'un des oiseaux les plus rapides au monde? Il peut atteindre plus de 300 km/h. Il défend aussi farouchement son nid, lequel se trouve souvent en hauteur, comme sur la corniche d'une falaise, généralement entre 15 et 60 m.

Question de laisser le faucon tranquille, nous reprenons le chemin vers le site de la chute à l'Ours et du rocher de l'Ours. Ça ne veut pas dire que nous y verrons un ours, mais Émilie, notre guide naturaliste, a eu droit à cette belle surprise lors d'une sortie en rabaska. « Il était assis dans cet arbuste-là en train de manger. », nous dit-elle en pointant des arbustes clairsemés.



Nous arrivons finalement au rocher de l'Ours, au sommet duquel plusieurs personnes se photographient (au grand désarroi du service juridique de la Sépaq). C'est effectivement un point de vue très impressionnant. Juste derrière, si l'on continue sur le sentier, on atteint presque la ligne de partage des eaux. « Là où les eaux se séparent » comme le signifie Abbittibbi en algonquin. D'un côté, les eaux affluent vers la baie d'Hudson, et de l'autre, vers le fleuve Saint-Laurent.

Nous devons déjà rebrousser chemin, car le temps manque et ne nous permet pas de compléter cette boucle de 9,5 km. Sur le chemin du retour, je prends plaisir à repérer le thé du Labrador, les sabots de la Vierge, la clintonie boréale et les quatre-temps. Nous repassons près de la paroi du faucon et prêtons l'oreille... Mais cette fois-ci, aucun faucon dans les environs.

Nous revenons par le pont suspendu, une passerelle devenue un incontournable du parc. Un dernier regard vers le paysage exceptionnel qui s'étend, grandiose, puis nous nous enfonçons de nouveau dans la forêt, sans jamais trop nous éloigner des rivages.

La journée se termine sur la plage du lac Matissard avec une baignade bien méritée. ■



COOPÉRATIVE
NATURE D'ALEXIS
SENTIER DES LACS
VÉDÈRE 900 M. ↑
E DE PIQUE-NIQUE
900 M. ↑
AC DE L'AQUEDUC
2.3 KM. ↑

SENTIER
LAC DE L'AQUEDUC

La Nature d'Alexis

**SAINT-ALEXIS-DES-MONTS,
OÙ LA MAURICIE
VOUS ACCUEILLE!**

**EN RANDONNÉE PÉDESTRE
OU EN RAQUETTE**

www.lanaturedalexis.com



2

Yan
HAMELEn randonnée
avec Simone
de BeauvoirCOLLECTION LIBERTÉ GRANDE
BORÉAL

LA MARCHEUSE

EN RANDONNÉE AVEC SIMONE DE BEAUVOIR

Au moment où j'écris ces lignes, que ne donnerais-je pas pour me retrouver dans un lieu autre qu'urbain, à explorer des montagnes, des forêts, des sentiers de n'importe quel pays? J'espère que ce confinement forcé aura pris fin au moment où vous tiendrez cette revue entre vos mains. En attendant, *En randonnée avec Simone de Beauvoir* de l'essayiste Yan Hamel doit faire partie de vos lectures, juste pour l'expérience où la puissance de l'imagination fait merveille.

PAR ROSE HENRIQUEZ

IL S'AGIT d'une lecture qui déconcerte de prime abord, mais qui nous fait voir Simone de Beauvoir autrement: toujours en mouvement, infatigable et téméraire. C'est que pour l'autrice de *Mémoires d'une jeune fille rangée*, la marche va de pair avec l'écriture, et sous la plume de Yan Hamel, on la suit dans ses excursions en Europe, en Union soviétique, en Chine, à Cuba, en Égypte, aux États-Unis et en Israël. «J'ai voulu traiter différents aspects de la randonnée dans son œuvre et dans sa vie en adoptant différents angles et points de vue, en développant des styles différents qui conviennent à chacun des sujets et en montrant donc, des facettes multiples de cette marcheuse», indique Yan Hamel.

Par la même occasion, Hamel peint le portrait du marcheur qu'il est depuis plusieurs années. Ses mots et ceux de Simone de Beauvoir s'entrecroisent, extraits principalement des *Mémoires*, mais aussi de *La force des choses*, de *La force de l'âge* ou de *L'Amérique au jour le jour*. Leurs souvenirs de

randonneuse et de randonneur se rencontrent d'une manière particulièrement vive dans la troisième section, où les lieux défilent comme dans un générique. Des espaces de randonnée. Des lieux où la mémoire fantasma en lisant, en écrivant...

L'auteur a fait le choix conscient de ne pas utiliser de guillemets dans les extraits empruntés. «Simone de Beauvoir m'habite en tant que lecteur, en tant que critique depuis des années et j'ai voulu l'habiter dans une forme ouverte. Les guillemets sont pour moi une sorte de clôture à l'intérieur des textes. Et là, il s'agit de randonner au grand air, de sortir des sentiers battus, de sauter les clôtures», ajoute Yan Hamel.

UNE EXPÉRIENCE PARTAGÉE

Au-delà de la grande intellectuelle, de la pionnière du féminisme, de la romancière, de la femme engagée, Simone de Beauvoir est aussi celle qui marche. Et, avec elle, on voit bien des choses. «Les premiers lecteurs

1. Le livre *En randonnée avec Simone de Beauvoir* publié chez Boréal.

2. L'auteur Yan Hamel par Rose Henriquez

qui ont lu mon texte m'ont dit que je les emmenais avec moi en randonnée, à travers différents paysages, certains plus abrupts, d'autres plus doux, certains surprenants.»

Les personnes friandes de randonnée autant que de littérature trouveront leur compte dans l'ouvrage. « Quelqu'un de passionné par la randonnée pourra voir comment celle-ci est un choix existentiel et peut être liée à d'autres dimensions de notre existence », estime Yan Hamel.

Aux amoureux de littérature, les jeux intertextuels sauront certainement plaire. « Le livre passe de style en style et ce n'est pas quelque chose de particulièrement commun, mais ça peut montrer aux gens ce que c'est la richesse de la littérature, qui est un peu équivalente à la richesse des paysages, des pays qu'on peut traverser lorsqu'on randonne. »

PAR AMOUR DE LA LIBERTÉ

Mais qu'est-ce qui a poussé le Castor et, des décennies plus tard, Yan Hamel à mettre à l'épreuve leur corps et leur esprit lors de ces aventures pédestres ? Comme Simone de Beauvoir ignorait les demi-mesures, un seul projet l'animait : tout embrasser, et témoigner de tout.

La soif de liberté y est sans doute pour beaucoup. « Le randonneur est libre de choisir les pays où il veut aller, il est libre de créer ses propres itinéraires et même s'il y a des sentiers qui sont tracés par des gens qui ont balisé les espaces, il est libre de bifurquer, de choisir ce sentier au lieu d'un autre. Donc il peut créer lui-même sa marche », poursuit Yan Hamel.

Pour Beauvoir, la marche se compare à une œuvre d'art. Yan Hamel abonde dans le même sens, puisque l'imagination et la capacité de composition sont sollicitées. « dans le rythme de la marche, dans les endroits où on s'arrête, dans ce qu'on regarde. Parce qu'admirer un paysage est un geste qui est en lui-même esthétique. Car vous décidez que ceci est beau et cela en fait quelque chose d'admirable. »

On ressent tout le contraire de l'urgence parfois associée au tourisme de masse. Yan Hamel fait de la randonnée avant tout pour la découverte de la lenteur. « Je préfère passer un mois sur une île comme Andros que dans une ville. À Andros, il n'y a rien que des sentiers et du temps pour apprécier les couleurs de la mer, la nature et la chaleur du soleil. »

Ce n'est là qu'un aperçu des émotions que l'on peut, pendant quelques instants, éprouver en parcourant ces pages... ■

AU-DELÀ DE LA GRANDE INTELLECTUELLE, DE LA PIONNIÈRE DU FÉMINISME, DE LA ROMANCIÈRE, DE LA FEMME ENGAGÉE, SIMONE DE BEAUVOIR EST AUSSI CELLE QUI MARCHE. ET, AVEC ELLE, ON VOIT BIEN DES CHOSES. « LES PREMIERS LECTEURS QUI ONT LU MON TEXTE M'ONT DIT QUE JE LES EMMENAIS AVEC MOI EN RANDONNÉE, À TRAVERS DIFFÉRENTS PAYSAGES, CERTAINS PLUS ABRUPTS, D'AUTRES PLUS DOUX, CERTAINS SURPRENANTS. »



Et si on sortait en
randonnée
à Saint-Donat ?



Découvrez les activités de
tourismesaint-donat.com



Après une journée d'activités,
reposez-vous sous l'Étoile...



1-844-512-2512
etoiledunord.ca

LAC TAUREAU

ÇA VOUS DIRAIT UN TOUT INCLUS DANS LE NORD ?

C'est à peu près comme ça que notre aventure familiale a commencé. Un conseil de famille, une liste de matériel de baignade et de randonnée et nous voilà en route pour l'auberge du Lac Taureau dans la région de Lanaudière.

TEXTE ET PHOTOS: GREGORY FLAYOL

« LES HYPERACTIFS TROUVERONT DE QUOI S'OCCUPER GRÂCE À L'ENSEMBLE DES ACTIVITÉS LIBRES ET ORGANISÉES PROPOSÉES PAR L'AUBERGE EN FONCTION DU FORFAIT CHOISI. PISCINES (INTÉRIEURE ET EXTÉRIEURE), SPA, SAUNA, CANOT, KAYAK, PLANCHE À PAGAIE, VÉLO DE MONTAGNE, GÉOCACHE, TIR À L'ARC, ETC. ET QUELQUES ACTIVITÉS MOTORISÉES SONT POSSIBLES DURANT LA SAISON ESTIVALE. »

LE LAC TAUREAU est une formidable étendue d'eau de 95 km carrés et 294 km de rives, qui s'étend de la municipalité de Saint-Michel-des-Saints jusqu'à Manawan, la communauté atikamekw se trouvant plus au nord. Cet immense réservoir créé par la construction du barrage sur la rivière Matawin est un paradis du plein air pour toute la famille !

L'AUBERGE DU LAC TAUREAU

Ce lieu qui sera notre camp de base pour les prochains jours se trouve au cœur de la baie du Milieu, à quelques kilomètres du village de Saint-Michel-des-Saints. Entouré de quelques sommets et bordant le lac, le site offre, croyez-le ou non, des plages de sable fin !

LES SENTIERS DE RANDONNÉE

On retrouve 23 km de sentiers multifonctionnels de niveau facile à intermédiaire au départ de l'auberge, et une connexion avec le Parc régional du Lac Taureau est aussi possible.

Le sentier de l'Accalmie sera particulièrement apprécié des familles, pas parce qu'il rendra obligatoirement vos enfants plus calmes, mais pour sa proximité et sa diversité. Le sentier commence dans une forêt de feuillus avec de nombreux accès à l'eau et à quelques plages moins fréquentées et mène, après quelques minutes de marche seulement, à un ancien site autochtone où vous trouverez deux grands tipis érigés directement au bord de l'eau. On traverse ensuite une zone humide et quelques marais où la végétation change (et la faune aussi, vive le chasse-moustique !) avant d'arriver dans une magnifique pinède qui pourrait l'espace d'un instant, avoir des airs de Méditerranée.

Le retour peut se faire en boucle par le sentier du Grand repos, que l'on peut rejoindre à plusieurs endroits tout au long de la randonnée, et qui, grâce à ses arbres à feuilles, pourra vous offrir un peu de fraîcheur dans les journées de grosse chaleur. Pour les passionnés de randonnée, le réseau de sentiers de l'auberge offre quelques autres possibilités





intéressantes, plus éloignées du lac cependant. Le sentier de la plage, lui, vous permettra de vous rendre à la grande plage du parc régional du lac Taureau qui offre lui aussi quelques itinéraires intéressants, comme le sentier de la Baie du Milieu, parcourant les sommets qui surplombent le lac.

HÉBERGEMENT ET SERVICES

Plusieurs possibilités d'hébergement et de services sont proposées : formule tout inclus, appartements à louer ou encore chalets en bordure de lac pouvant accueillir jusqu'à 26 personnes. Côté restauration, bistro et restaurant à la carte sauront contenter tous les styles, avec une formule buffet plus adaptée aux familles (et aux végétariens !)

Enfin, les hyperactifs trouveront de quoi s'occuper grâce à l'ensemble des activités libres et organisées proposées par l'auberge en fonction du forfait choisi. Piscines (intérieure et extérieure), spa, sauna, canot, kayak, planche à pagaie, vélo de montagne, géocache, tir à l'arc, etc. et quelques activités motorisées sont possibles durant la saison estivale.

EXPLOREZ SUR LA ROUTE

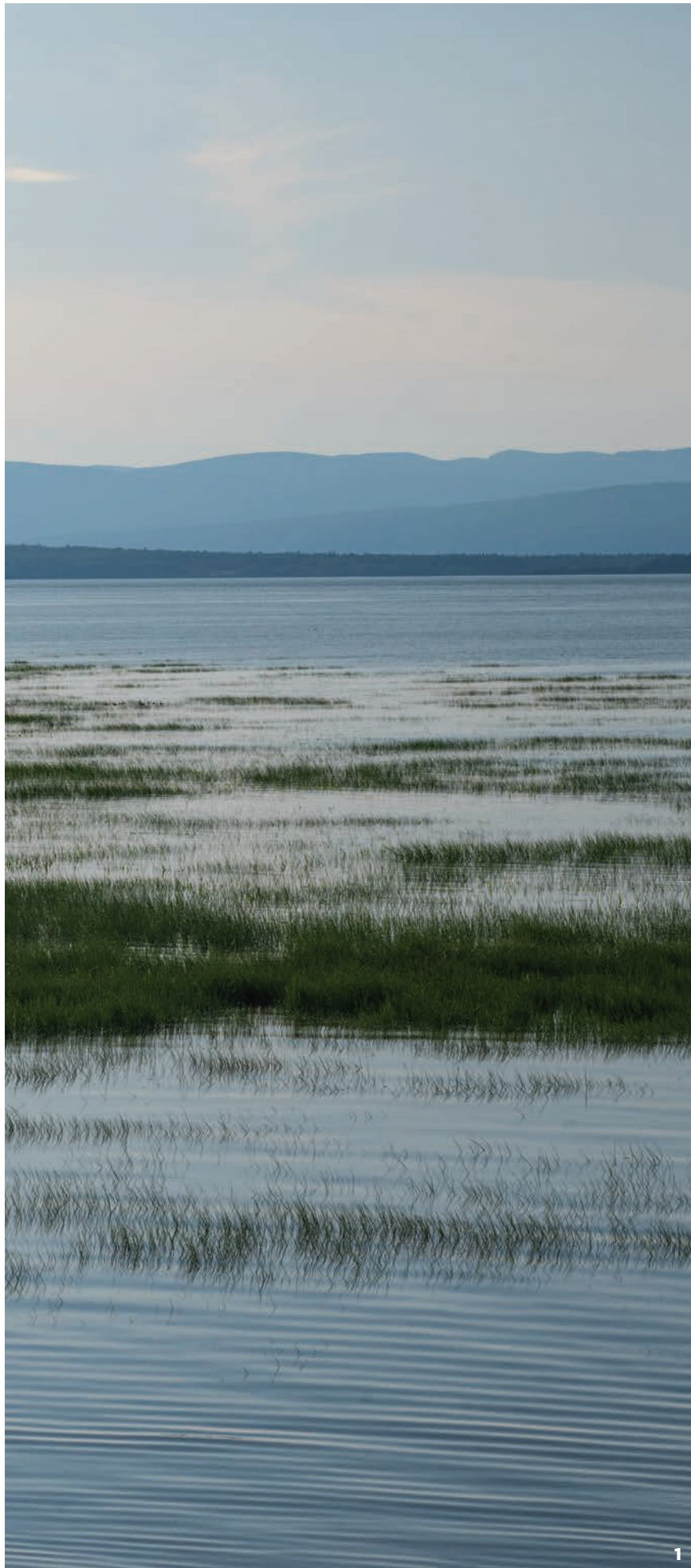
Certains trouveront peut-être la destination trop éloignée de leur lieu de résidence, mais ils doivent savoir qu'ils pourront compter sur les nombreuses activités à faire en route et dans la région.

En effet, plusieurs arrêts sont possibles pour les passionnés de randonnée pédestre et de plein air. On retiendra par exemple le parc régional des Sept-Chutes de Saint-Zénon, qui totalise 23,2 km de sentiers et des points de vue à couper le souffle.

Les aventuriers pourront explorer le parc régional du Lac Taureau et séjourner aux différents campings se trouvant sur son territoire. Randonnées, baignade, canot-camping sont au rendez-vous. www.parcregionaux.org

Encore plus au nord, après avoir roulé sur une route non asphaltée, l'on trouve la communauté atikamekw de Manawan, qui a aussi beaucoup à offrir. Culture ancestrale et grandes étendues sauront certainement vous charmer. ■





L'ARCHIPEL DE L'ISLE- AUX-GRUES

DE GRÈVES ET D'ÎLES

Parmi les 21 îles et îlots de l'archipel, l'Isle-aux-Grues est la seule à être habitée à l'année. Ses battures, qui en ont fait un lieu privilégié de la colonisation, favorisent également l'observation de nombreux oiseaux ainsi que la chasse aux oies.

TEXTE ET PHOTOS: DOMINIQUE CARON

POUR SE RENDRE, il faut prendre le traversier à Montmagny. En saison estivale, le traversier offre plusieurs passages quotidiens gratuits, au rythme des marées. En hiver, les habitants et les visiteurs doivent opter pour l'avion. Bien que le traversier accueille les voitures à bord, plusieurs personnes optent pour le transport à vélo ou à pieds! Du sud au nord, l'île fait 1,2 km tandis que d'est en ouest, elle en fait 5,6. C'est donc une île qui se découvre remarquablement bien en transport actif. Pour prolonger le plaisir d'être sur place, rien n'est plus plaisant que de laisser la voiture à Montmagny.

RÉSERVE NATURELLE JEAN-PAUL-RIOPELLE

À la Pointe-aux-Pins, trois kilomètres de sentiers permettent de découvrir une forêt surprenante. En tant qu'écosystème exceptionnel, le territoire est protégé par Conservation de la Nature Canada (CNC), un organisme dédié à la conservation partout au Canada. Pour protéger ces territoires uniques et ces lieux naturels privilégiés, le CNC achète des terres privées. Dès que possible, ces terres deviennent ensuite accessibles afin de sensibiliser le public à l'environnement en créant, par exemple, des réseaux de sentiers où les panneaux d'informations parsèment les paysages.

D'ailleurs, sur les sentiers du secteur de la Pointe-aux-Pins, la réserve naturelle propose un parcours interactif en 12 stations disponible sur l'application mobile Ondago. Ce parcours vous fait découvrir l'Isle-aux-Grues et son patrimoine naturel à l'aide de fiches narratives, d'images et de fiches d'informations.

LE HAUT-MARAI DE L'ISLE-AUX-GRUES

Une vaste batture relie l'Île aux Oies à l'Isle-aux-Grues. Il s'agit du plus grand haut-marais sauvage du nord-est de l'Amérique du Nord. On y pratique

la chasse, la pêche et la récolte du foin de mer, et ce, depuis plus de 400 ans. Aujourd'hui, on peut parcourir les lieux librement et, qui sait, avoir la chance d'y voir certaines espèces rares d'oiseaux comme le hibou des marais, le bruant de Nelson ou le goglu des prés – ou encore le héron, plus commun, mais tout aussi impressionnant! L'étroit chemin dans les champs est coloré par une flore diversifiée. Il est même possible d'y voir des fleurs rares telle la gentiane de Victorin, une espèce floristique menacée au Québec et au Canada. Comme l'esturgeon noir, son habitat est limité à cette section du fleuve, où l'eau douce du fleuve se mélange à l'eau salée de l'océan et que l'on qualifie donc de « saumâtre ».

Selon le niveau de l'eau, on peut accéder à l'Île aux Oies à pieds. Toutefois, il s'agit d'une île en terre privée: il est donc interdit d'y aller y marcher.

AUBERGE DU HÉRON

C'est à l'Auberge du Héron que notre visite débute. Notre serveur Daniel fréquente l'île depuis 30 ans; il y possède un chalet depuis 13 ans, mais y habite à temps plein depuis 4 mois seulement. « On a tout vendu, ma femme et moi », raconte ce sommelier passionné. Au restaurant de l'auberge, Daniel se fait un plaisir de conseiller un vin à votre goût. Un rouge bien sûr, surtout si vous optez pour l'esturgeon noir, un poisson qui se veut la spécialité de l'île. Comme il

s'agit d'une espèce menacée, sa pêche est surveillée et restreinte. On peut l'obtenir très frais en juin et en août, mais entre les deux, c'est une période de pause pour permettre au poisson de se reproduire.

Gilles, l'aubergiste, offre également de guider les visiteurs dans le village. Il connaît presque tous les bâtiments et leur histoire. On découvre ainsi que le nouveau magasin général était autrefois la première école. La deuxième école, elle, a été transformée en bureau municipal... faute d'enfants. Et bien sûr, le manoir MacPherson, un domaine où Riopelle habitait jusqu'à sa mort en 2002. L'endroit est toujours habité en été par l'auteure et artiste Huguette Vachon, conjointe du défunt peintre.

UN LIEU D'INSPIRATION POUR LES ARTISTES

On ne se surprend pas de l'amour que portent les artistes pour cet archipel. En tout temps, les paysages qui l'entourent sont magnifiques. Il y a les battures qui rappellent la campagne, et au loin, par beau temps, les montagnes de la Petite-Rivière-Saint-François et de Charlevoix qui s'étendent au nord-est. Des fleurs sauvages poussent abondamment en bordure de route dans des teintes de jaune et de mauve. Les maisons sont toutes très jolies, souvent en bardeaux.

Aujourd'hui, le peintre Marc Séguin a élu domicile sur l'Île aux Oies. Vous laisserez-vous inspirer aussi? ■

1. En attente du traversier vers l'île
2. Le tipi de l'Auberge du Héron
3. Réserve naturelle Jean-Paul Riopelle
4. Point de vue sur quelques îles de l'archipel
5. Gilles présente des esturgeons noirs





APRÈS UNE JOURNÉE
EXTÉNUANTE, NOUS
AVONS FINALEMENT
ATTEINT LE PIC DUBUC
DANS LA CÉLÈBRE VALLÉE
DES FANTÔMES ET NOTRE
REFUGE OÙ NOS BAGAGES
NOUS ATTENDAIENT TEL
QUE PLANIFIÉ. APRÈS AVOIR
MANGÉ NOS RATIONS ET
FAIT UN FEU POUR SÉCHER
NOS BOTTES, NOUS SOMMES
TOMBÉS ENDORMIS.

DEUX JOURS DANS LES MONTS-VALIN

UN DÉFI RELEVÉ EN FAMILLE

Lors de notre voyage en roulotte au Saguenay-Lac-Saint-Jean à la fin du mois de juin, nous avons décidé de faire notre première expédition familiale dans le Parc national des Monts-Valin. Nous avons décidé d'affronter la randonnée des Pics, d'une distance de 22 km. Tel que décrit dans le guide Découverte 2019, c'est un sentier avec plusieurs pics de 300 à 980 mètres d'altitude offrant des panoramas magnifiques sur le massif des monts Valin et la région du Saguenay. Et ce fut tout un défi pour les sept membres de notre famille!

TEXTE ET PHOTO: MARTIN LAFRANCE

MALGRÉ plusieurs obstacles, tous nos enfants (âgés de 3, 10, 14, 16 et 18 ans) ont terminé le parcours. Pour atteindre notre objectif, une planification détaillée avait été nécessaire dans les semaines précédentes. Nous avons acheté le nécessaire pour compléter l'équipement que nous avions pour nos sorties journalières. Assidu lecteur de la revue Rando Québec depuis plusieurs années, j'avais pris plusieurs notes pour assurer notre succès. Réchaud, bouilloire, nourriture déshydratée, système de filtration d'eau d'un litre et moustiquaires pour le visage se sont donc ajoutés à notre attirail... qui a fini par peser lourd. En plus du matériel, il y avait la

petite de 3 ans à transporter dans un porte-bébé. Avec l'équipement et l'eau, cela me faisait environ 45 à 50 livres sur le dos, mais ce n'était pas ma première expérience du porte-bébé, car je l'avais expérimenté lors d'une sortie au sommet du mont Albert et à l'Acropole des Draveurs.

Pour cette première expédition, nous avons utilisé les services offerts par le parc. Notre voiture a été transportée de l'accueil jusqu'au stationnement, près du lac Martin-Valin. De plus, nous avons fait transporter deux bagages; soit un sac de transport qui contenait tous les sacs de couchage et notre nourriture déshydratée, et trois contenants d'eau de quatre litres attachés ensemble.



Nous avons décidé de faire 16 km la première journée et de nous arrêter pour coucher au refuge Le Fantôme. Les six derniers kilomètres seraient complétés le lendemain matin. Malgré un départ tardif vers 11 h 30, la première portion du sentier s'est faite sans embûche majeure. Nous avons dîné vers 14 h avec des barres de protéines près du sommet du Pic-de-la-tête-de-Chien et nous avons pris un peu plus tard une pause bien méritée au refuge Le Pionnier. En ce 28 juin, nous avons par contre été surpris par la présence de quelques plaques de neige sur le sentier. Quelques photos nous ont permis de garder en souvenir ce phénomène unique au parc ! Cette chaude et humide journée d'été a aussi mis nos sacs Camelbak à l'épreuve, nécessitant deux ravitaillements en eau avec le système de filtration dans différents ruisseaux. La portion du sentier entre le refuge Le Pionnier et celui du Fantôme a été par contre plus difficile. Dès le départ, le parcours était obstrué par des arbres tombés. Nous avons dû passer le porte-bébé avec la dernière à l'intérieur en dessous et au-dessus des obstacles. Sans l'aide de notre plus vieux, nous n'y serions pas arrivés. Le sentier était également détrempé sur plusieurs kilomètres, ce qui a fait en sorte que nous avons tous les pieds mouillés à la fin de la journée.

Une autre épreuve nous attendait encore, dure pour le moral celle-là : les moustiques ! Ils étaient par légions sur cette portion du sentier. C'est alors que nous avons utilisé pour une première fois les moustiquaires. L'ensemble de ces facteurs a fait en sorte qu'un membre a versé quelques larmes, mais nous allons garder l'identité de cette personne

secrète... Après une journée exténuante, nous avons finalement atteint le pic Dubuc dans la célèbre Vallée des Fantômes et notre refuge où nos bagages nous attendaient tel que planifié. Après avoir mangé nos rations et fait un feu pour sécher nos bottes, nous sommes tombés endormis. Le refuge était propre et très bien équipé avec une toilette sèche à l'extérieur. Le lendemain, après avoir pris nos rations déjeuners, nous sommes partis affronter la dernière section de la randonnée des Pics : celle des plateaux. À l'exception de quelques parties de sentier inondées sur le bord des lacs, tout s'est bien déroulé et nous étions heureux de retrouver notre auto à la fin du parcours !

Au retour, nous avons croisé le guide qui s'était occupé du transport de notre matériel. Il nous a avoué qu'il avait été un peu inquiet, la veille, d'apprendre qu'une famille allait compléter la randonnée des Pics au complet, alors que personne ne l'avait encore fait cette année ! Il nous a même demandé de l'information sur l'état de la dernière section du sentier. Une équipe de travail allait commencer le nettoyage et la coupe d'arbres après notre passage.

C'est avec beaucoup de fierté et de sueur que nous avons complété la randonnée des Pics en famille, et ce, malgré les obstacles sur notre parcours.

Nous sommes maintenant prêts pour notre prochain objectif de randonnée lors de notre voyage en roulotte, en août prochain. Objectif : le mont Carleton au Nouveau-Brunswick, situé dans la chaîne des Appalaches et aussi la plus haute montagne des Maritimes ! ■



Les fleurs colorées ravissent nos yeux et charment notre odorat.

HAVRE DE PAIX

IMMERSION PHOTO AU PARC MARIE-VICTORIN

QUI ÉTAIT MARIE-VICTORIN ?

Homme de science et de religion, frère Marie-Victorin est l'un des pionniers de la science botanique du Québec dans les années 1920. Son œuvre majeure, *La Flore laurentienne*, fut à l'époque et encore aujourd'hui une lecture de référence pour les scientifiques et la population du Québec.



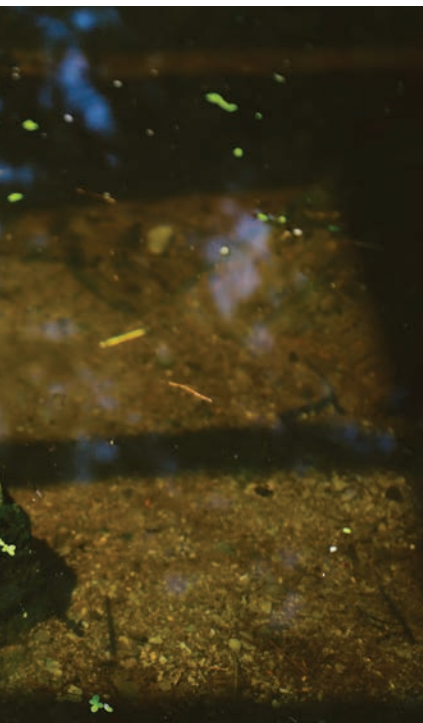
Au coût de 2\$ par enfant de 6 à 17 ans et gratuit pour les 5 ans et moins, le parc est très abordable pour une sortie familiale. Les sentiers plats et larges sont facilement accessibles aux poussettes et aux fauteuils roulants. Si vous n'avez pas apporté votre lunch, le bistro-terrace le Nectar vous accueillera avec ses sandwichs, ses salades et ses bières de microbrasseries sans oublier son délicieux choix de crèmes glacées Coaticook pour le dessert.



Des grenouilles et des papillons nous surprennent au détour des sentiers. Dans le potager, le goût acidulé des bégonias et celui sucré de la stévia étonnent nos papilles.



La randonnée se déroule doucement, au rythme des nombreux bancs qui nous invitent à prendre une pause.



Les hamacs adjacents à l'aire de pique-nique nous invitent au repos. Tout y est pour nous plonger dans une poétique atmosphère de détente.

ET POUR LA FAMILLE ?

Les enfants ne sont pas en reste avec les jolis modules qui les attendent. Il y a même des jeux d'eau de l'autre côté de la passerelle des Bâtisseurs, s'ils sentent le besoin de se rafraîchir. Ils trouveront également des points d'intérêt dans divers éléments du parcours, tels le tunnel sous la terre, les immenses cages à oiseaux et le magasin général, qui leur fournira un cours en accéléré sur la vie de leurs grands-parents et arrière-grands-parents. Ils apprécieront également la serre tropicale, qui surprend par ses plantes d'ailleurs aux feuilles larges ou aux formes étonnantes. ■



Les chutes emplissent nos oreilles de la douce mélodie de l'eau.



Les mosaïcultures et sculptures métalliques nous émerveillent par leur beauté et leur ingéniosité. Les plantes carnivores et arbres venus d'ailleurs nous intriguent. L'audioguide ou le guide papier nous en apprend sur les noms et utilités des plantes qui nous entourent.



Dès qu'on entre au parc Marie-Victorin de Kingsey Falls, une douce paix nous submerge. L'ombre des arbres nous rafraîchit des chauds rayons du soleil.

Photo: Marie-Ève Lehouillier





AU GRÉ DES CHUTES ET CASCADES

Parcourir des kilomètres dans l'unique but de s'émerveiller devant une chute, on l'a tous fait. Au Québec, on en retrouve dans nos parcs et sur plusieurs de nos sentiers. Formées par la rencontre d'un cours d'eau et d'un sol en pente verticale, les chutes se transforment en cascades lorsque leur parcours traverse une série de petits paliers de roches. Leurs origines sont multiples. Les chutes sont parfois créées par l'érosion, par le flux et reflux de la marée océanique, mais aussi par l'homme et ses installations. Elles sont parfois de petite taille, délicates et sans prétention, et d'autres fois impressionnantes et torrentielles... En voici une dizaine à découvrir cet été au Québec.

PAR DOMINIQUE CARON

ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

SENTIER PÉDESTRE DE LA RIVIÈRE DUMOINE

Situé dans la ZEC Dumoine, ce sentier pédestre de longue randonnée offre également la possibilité d'une excursion d'une journée pour aller observer de plus près chutes et piscines naturelles par le sentier des chutes Mill (0,5 km). Ce parcours côtoie la rivière Dumoine, bien connue des amateurs de canot et sans contredit parmi les plus belles rivières sauvages du Québec. Il emprunte également une portion de la piste Wagon Trail, un tracé qui servait autrefois aux fermes forestières près des grands chantiers de coupe d'arbres.

- **Accès :** À partir d'Ottawa, suivre la route 17 Nord, puis la route 635 Nord jusqu'au poste d'enregistrement de la Zec Dumoine, situé au 3, rue Principale à Rapides-des-Joachims. Continuer jusqu'au territoire de la Zec Dumoine et suivre les indications pour le secteur de Grande-Chute, situé 26 km plus loin.
- **Info :** zecduoine.reseazec.com/plein-air
- **Longueur :** 4,5 km

BAS-SAINT-LAURENT

CANYON DES PORTES DE L'ENFER

La rivière Rimouski plonge dans un profond canyon aux parois de près de 90 mètres de hauteur, offrant un spectacle impressionnant sur près de 5 km. C'est autour de ce phénomène naturel que le randonneur découvre des chutes et traverse la tumultueuse rivière à partir d'une passerelle suspendue. Le nom du Canyon des portes de l'enfer est un héritage de l'époque de la drave, où on redoutait ce passage aux nombreux obstacles. Le site comporte plusieurs activités et services en plus de ses 20 km de randonnée : camping, labyrinthe et géocache et les chiens sont bienvenus en randonnée.

- **Accès :** De la sortie 610 de l'autoroute 20, suivre la route 232 vers Saint-Narcisse-de-Rimouski et continuer jusqu'au chemin Duchénier; tourner à droite et, 9 km après le village, rejoindre le poste d'accueil.
- **Info :** canyonportesenfer.qc.ca
- **Longueur :** 20 km

GASPÉSIE

CHUTE À PHILOMÈNE (SIA-QC)

Sur les traces du parcours du SIA-QC et tout près de la municipalité d'Amqui, la chute à Philomène s'observe à partir d'un belvédère entièrement neuf. Il y a deux sentiers qui mènent à cette impressionnante chute de 33 mètres de haut ! L'histoire raconte que la chute a été nommée en l'honneur de Philomène Dubé, parmi les premiers habitants de ces terres. Au décès de son mari Monsieur Gauthier, la veuve veilla seule sur ses enfants. Elle était connue pour son hospitalité, accueillant les gens dans le besoin les nuits de rudes hivers... Le site est accessible par le Sentier national (SNQ) et son tronçon La Vallée de la Matapédia, qui fait également partie du Sentier international des Appalaches du Québec (SIA-QC).

- **Accès :** Par le rang Saint Louis, à Saint-Alexandre-des-Lacs, QC G0J 2C0
- **Info :** www.lamatapedia.ca/chute-philomene
- **Réseau :** Sentier La Vallée de la Matapédia (132 km)



CANTONS-DE-L'EST

MISSISQUOI-NORD

Le réseau de sentiers de Missisquoi-Nord a bénéficié de la collaboration de six municipalités. Ce réseau en croise plusieurs autres, dont celui des Sentiers de l'Estrie et celui de la Réserve naturelle des Montagnes-Vertes. À travers cette vaste étendue de parcours, le secteur Bolton-Est propose le Sentier des Ruisseaux, un 7 km aller-retour de niveau intermédiaire, ponctué de ruisseaux et d'une jolie cascade.

- **Accès :** De l'autoroute 10, prendre la sortie 106 et se rendre à Eastman, au bureau d'information touristique.
- **Info :** www.missisquinord.com
- **Réseau :** 55,2 km

CRÉDITS PHOTO

1. Canyon des portes de l'enfer par Daniel Pouplot
2. Chute à Philomène par JC Lemay
3. Chute Dorwin par Daniel Pouplot
4. Parc des chutes de Sainte-Ursule par Dominique Caron
5. Chutes-de-lac-Rolland par Dominique Caron
6. Parc des chutes Coulonge par Daniel Pouplot
7. Chute Montmorency, crédit Sépaq
8. Sentier Ouatouchouan

LANAUDIÈRE

PARC DES CHUTES DORWIN

Le sentier sillonne d'abord la forêt, entre érablière et pinède, avant de faire découvrir les chutes de plus de 18 mètres. Situé aux abords de la rivière Ouareau, le parc possède plusieurs installations comme des belvédères, des tables de pique-nique et un accueil touristique. Les sentiers offrent de découvrir différentes informations sur la flore indigène et la fascinante légende indienne du sorcier Nipissingue... Les chiens en laisse sont acceptés.

- **Accès:** De l'autoroute 25, poursuivre sur la route 125, puis bifurquer à droite sur la route 337. Le Parc est situé à droite, tout juste avant le village de Rawdon.
- **Info:** rawdon.ca
- **Longueur:** 3 km

MAURICIE

PARC DES CHUTES DE SAINTE-URSULE

Qui aurait cru qu'en plein cœur de la campagne mauricienne se trouve un cours d'eau aussi impressionnant? C'est un réseau de failles qui a créé une série de chutes qui constituent le parc des chutes de Saint-Ursule. Un moulin à scie ainsi qu'une pulperie (dont on peut observer les vestiges) ont tour à tour occupé les abords de la rivière Maskinongé. Les sentiers suivent les deux rives de la rivière et cumulent les points de vue. Les chiens sont les bienvenus.

- **Accès:** De la route 138 à Louiseville, emprunter la route 348 ouest sur environ 10 km, soit jusqu'au Parc.
- **Info:** www.sainte-ursule.ca/organismes/parc-des-chutes
- **Longueur:** 5 km



4



5



3

OUTAOUAIS

CHUTES-DU-LAC-ROLLAND

Traverser la Réserve faunique La Vérendrye peut être long et épuisant pour les conducteurs qui arrivent de l'est de la province. C'est pourquoi cet arrêt est le meilleur endroit pour se dégourdir les jambes et découvrir ce trésor caché. Entièrement rénovée, une structure de métal et de bois permet de découvrir le lac Rolland, sa chute et ses cascades. On oublie rapidement la proximité de l'autoroute, une fois plongé dans une forêt mixte composée de cèdres, de pins et de feuillus.

- **Accès:** Par la 117, à 40 km de l'Accueil Sud de la Réserve faunique La Vérendrye.
- **Info:** <https://www.sepaq.com/rf/lvy/>
- **Longueur:** 2 km

OUTAOUAIS

PARC DES CHUTES COULONGE

Accessible à toute la famille, et aux propriétaires de chien, cette randonnée retrace l'histoire de plus de deux siècles d'activités de drave sur la rivière Coulonge. Le sentier culmine aux chutes, hautes de 28 mètres, observables depuis les cinq belvédères ponctuant le parcours. Grâce à des ponts et des passerelles qui surplombent le canyon de plus de 1000 mètres, on peut également traverser la rivière, qui déverse son eau dans les chutes.

- **Accès :** De Gatineau, suivre la route 148 Ouest jusqu'à Fort-Coulonge. Immédiatement après Fort-Coulonge, prendre le chemin du Bois-Franc, qui devient la promenade du Parc-des-Chutes, et continuer jusqu'au chalet d'accueil.
- **Info :** <https://chutescoulonge.qc.ca/>
- **Longueur :** 1,5 km (mixte)



6



7

QUÉBEC

PARC DE LA CHUTE-MONTMORENCY

Située tout près du populaire quartier du Vieux-Québec, l'impressionnante Chute Montmorency est une icône du Québec et de la ville de Québec. Saviez-vous qu'elle est plus élevée que les chutes Niagara, du haut de ses 83 mètres ? En combinant les sentiers de randonnée, on découvre le canyon de la rivière et un barrage hydroélectrique, mais surtout, il faudra grimper les 487 marches de l'escalier panoramique qui cumule les points de vue.

- **Accès :** De l'autoroute 40, prendre la sortie 322 et poursuivre sur le boulevard des Chutes sur environ 3 km en suivant les indications pour le Manoir Montmorency. En transport public : De place D'Youville, prendre l'autobus 800-50 vers Beauport, et correspondre au terminus de la Cimenterie avec l'autobus 50. Descendre au Manoir Montmorency.
- **Info :** www.sepaq.com/destinations/parc-chute-montmorency
- **Longueur :** 3 km

SAGUENAY

SENTIER OUIATCHOUAN

Longeant la rivière Ouiatchouan, le sentier relie les villes de Val-Jalbert et de Lac-Bouchette. En longeant le cours d'eau, on voit les chutes se succéder et les nombreux rapides également. La forêt avoisinante est mixte et recèle parmi sa population des arbres de plus de 100 ans. Il y a aussi un belvédère, des abris et des refuges sur le parcours pour ceux qui souhaiteraient s'y attarder pour une nuit.

- **Accès :** Deux accès sont possibles présentement, soit au Village historique de Val-Jalbert et à l'Auberge-du-Toit-Vert de Saint-François-de-Sales. Surveiller la page Facebook pour l'ouverture de la section Lac-Bouchette/Saint-François-de-Sales.
- **Info :** visitez la page Facebook « Sentier Ouiatchouan »
- **Longueur :** 30 km ■



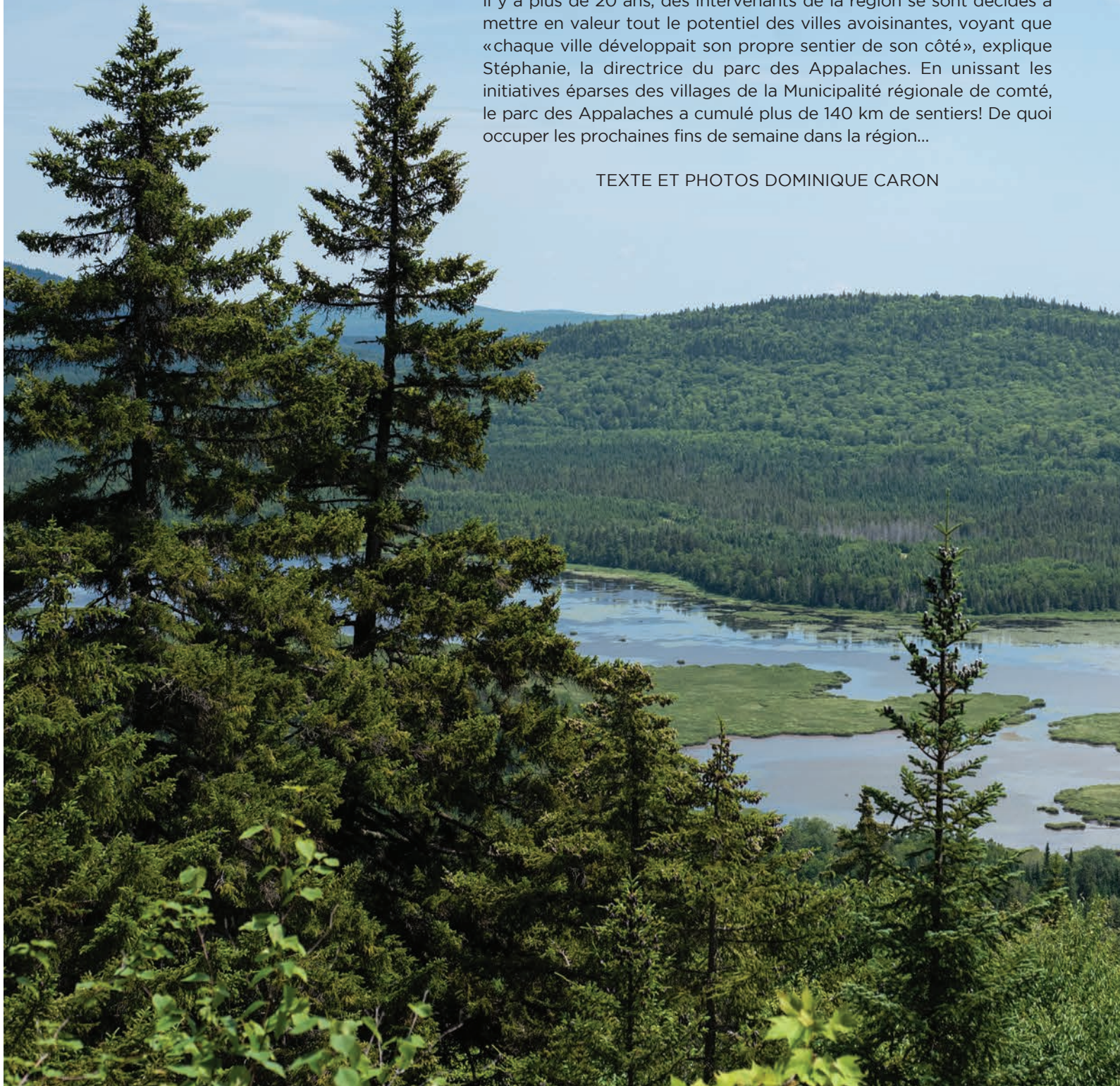
8

LE PARC DES APPALACHES

L'UNION FAIT LA FORCE

Il y a plus de 20 ans, des intervenants de la région se sont décidés à mettre en valeur tout le potentiel des villes avoisinantes, voyant que «chaque ville développait son propre sentier de son côté», explique Stéphanie, la directrice du parc des Appalaches. En unissant les initiatives éparses des villages de la Municipalité régionale de comté, le parc des Appalaches a cumulé plus de 140 km de sentiers! De quoi occuper les prochaines fins de semaine dans la région...

TEXTE ET PHOTOS DOMINIQUE CARON





DANS LE SECTEUR de Saint-Fabien-de-Panet, les prêts-à-camper et les emplacements de tente réguliers sont presque tous occupés en ce vendredi soir. Il y a des familles, des couples d'amis et, surtout, des propriétaires de chiens! Le parc est d'ailleurs fortement apprécié par les propriétaires de compagnons canins, puisque même les hébergements sont accessibles aux animaux (chalets et prêts-à-camper). Évidemment, le tout est encadré par une réglementation qui stipule, entre autres, que les chiens doivent être en laisse en tout temps sur les sentiers.



DES SENTIERS À COMBINER

Le choix d'un sentier peut s'avérer difficile. Si la montagne vous appelle, votre choix peut se tourner vers les sommets du mont Sugar Loaf ou encore de la montagne Grande Coulée. Autrement, il est possible de combiner plusieurs sentiers dans le secteur de Saint-Fabien-de-Panet près du lac Talon. Ainsi, on aura un superbe point de vue sur le lac du haut du sentier de L'Érablière (n°2), pour ensuite passer du côté du sentier de la Chute du ruisseau des Cèdres (n°3), tout en poursuivant le long du cours d'eau, avant de redescendre marcher dans une forêt mixte par le sentier du Lac Talon (n°1), qui traverse une cédrière pour finalement aboutir sur un trottoir de bois en plein cœur d'une tourbière. Ce parcours suggéré totalise une dizaine de kilomètres, donc environ quatre heures de randonnée, selon le rythme et l'expérience.

Les sentiers sont répertoriés par numéro et la plupart sont linéaires. Cela fait en sorte qu'un parcours est la combinaison de plusieurs sentiers (5 et 6, puis 3, 2 et 1) et donne lieu à un défi d'orientation... Lequel peut s'avérer complexe lorsqu'on ne connaît pas bien le réseau. Toute-

fois, sur Ondago, on peut acheter la carte des sentiers pour quelques dollars. Dans l'application, on peut donc naviguer sur la carte en temps réel grâce à la géolocalisation. Cela améliore nettement la compréhension du parcours!

LONGUE RANDONNÉE

Saviez-vous qu'on peut également opter pour une randonnée sur 2 ou 3 jours dans le parc? Selon nos préférences, les suggestions de parcours vont de 13 km avec le Tour de la Grande Coulée (2 jours) jusqu'à 53 km pour la traversée du parc des Appalaches (3 jours). Toutes les nuitées de ces longues randonnées sont prévues dans les refuges du parc. Il y a également un service de navette.

ENVIE D'UNE BAIGNADE?

Difficile de randonner en bordure de tous ces cours d'eau sans être tenté de se jeter dans l'eau. Il est bon de savoir qu'il est possible de profiter d'une baignade du côté de la rivière Daaquam ou bien à la Langue de Chatte où on peut se détendre sur une plage naturelle en bordure de la rivière noire Nord-Ouest. www.parcappalaches.com ■



MONT SUGAR LOAF

1 JOUR — 6,6 KM

NIVEAU AVANCÉ

DÉNIVELÉ 290 M 290 M

TYPE ALLER-RETOUR

DURÉE 3 HEURES

CHAUDIÈRE APPALACHES

Parc régional des Appalaches



DESCRIPTION

Situé à Sainte-Lucie-de-Beauregard, ce mont s'élève à une altitude de 650 mètres. Le sentier du Garde-feu #11, long de 3,3 km, mène le randonneur au sommet dénudé offrant une vue panoramique d'où, par temps clair, apparaissent huit clochers d'église.

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

Frais d'accès : payant (gratuit pour les moins de 18 ans)

Période recommandée : toute l'année

Restriction : le port de couleurs vives est recommandées en période de chasse.

Les chiens en laisse sont les bienvenus.

HÉBERGEMENT

Au pied de la montagne, près de la chute à Dupuis, se trouvent les refuges du Moulin, Draveur et de la Chute à Dupuis, offrant de passer une nuit de dépaysement assuré. Leur capacité varie de 4 à 8 personnes. Le coût de location est à partir de 80 \$ pour 2 adultes.

STATIONNEMENT ET ACCÈS

Le départ du sentier se situe au stationnement de la Langue de Chatte accessible via la route des Chutes à Sainte-Lucie-de-Beauregard.

Latitude N46.7595 — Longitude W70.0750

COORDONNÉES

Parc régional des Appalaches

info@parcappalaches.com

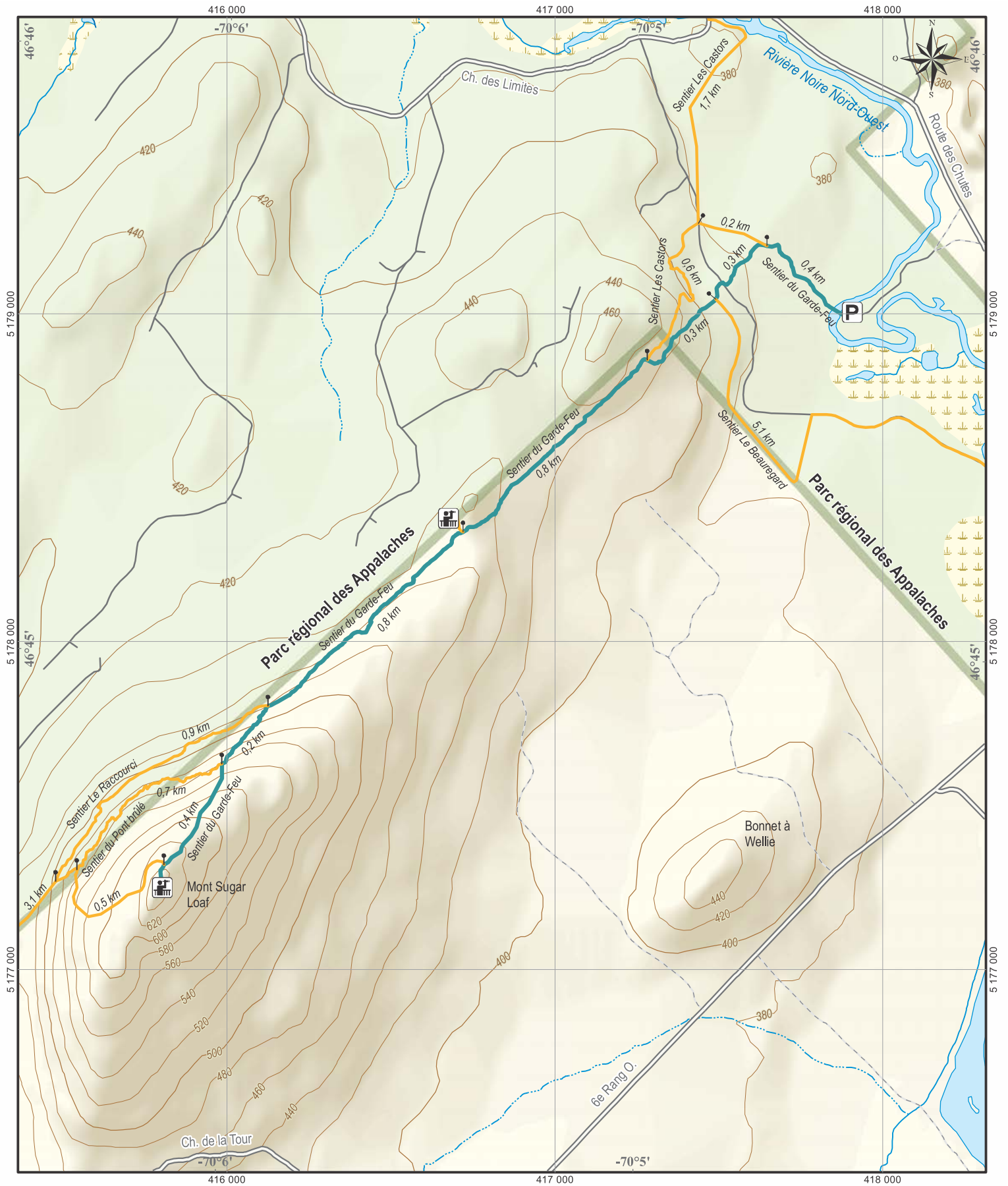
418 223-3423

www.parcappalaches.com



Sommet Sugar Loaf — Daniel Thibault





Secteur Sugar Loaf

1:15 000

0 0.25 0.5 km

Projection: UTM zone 19, Datum: NAD83



Secteur Sugar Loaf
Sentier secondaire

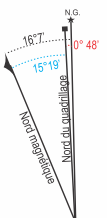
Équidistance des courbes 20m

N'utiliser le diagramme que pour obtenir les valeurs numériques
DÉCLINAISON MOYENNE APPROXIMATIVE
AU CENTRE DE LA CARTE EN 2020
Variation annuelle de 6° vers l'Est

© Conception et cartographie:



Source des données utilisées: © Gouvernement du Québec





TROIS JOURS, DEUX NUITS À KÉNOGAMI

LONGUE RANDONNÉE SUR LE SENTIER DU « LONG LAC »

Quelques kilomètres avant de rentrer sur le chemin de terre qui mène au stationnement, on peut apercevoir une pancarte qui indique que nous sommes sur le Nitassinam, «notre terre». D'ailleurs, Kénogami signifie «long lac» en innu aimun, cette langue à la fois si riche et si fragile. Ce qui m'avait profondément charmée de cette langue est sa structure même. La langue innue se différencie grandement de la structure de la langue française.

TEXTE ET PHOTOS: LAURA DUCHARME

LE SUJET principal d'une phrase en innu est toujours *l'autre*. En innu aimun, on ne dit pas : « J'ai marché le sentier ». On dira plutôt : « Le sentier, que mes pieds ont marché », une traduction peu représentative de la richesse et de la complexité de cette langue. Cette langue transmet cette valeur si chère aux yeux des Innus, celle de l'humilité. Le Sentier du lac Kénogami, par sa beauté et sa rudesse, nous aura donné cette leçon de vie en moins de trois jours.

JOUR 1

Sept heures du matin, Denis Lalonde, propriétaire de l'entreprise Transport Plein Air Pikauba, vient nous chercher au stationnement situé à Laterrière afin de nous amener à notre point de départ. Denis nous dit quelques consignes de sécurité avant de nous laisser monter vers le point de départ situé à côté d'une tour d'observation. Il s'agit de la journée la plus courte de notre petite expédition de trois

jours. Notre objectif est de nous rendre en après-midi au refuge Scierie Lachance, situé à quelques pas du Cap à l'Aigle, un des points de vue les plus extraordinaires du sentier.

Le début du sentier est clairement indiqué et, rapidement, on se retrouve dans la brousse. À chaque pas, on se déconnecte de la ville pour se reconnecter à la nature. Le sentier est plutôt de niveau intermédiaire, mais reste très accessible. Les efforts sont rapidement récompensés : le point de vue du Cap à l'aigle est hallucinant ! Il offre une vue exceptionnelle sur le Lac et sur une paroi rocheuse où nichent des faucons pèlerins.

On a droit à un coucher de soleil digne d'un arc-en-ciel, une tasse de thé chaud à la main sur le balcon du refuge. La nuit est particulièrement chaude, nous décidons de dormir à l'extérieur sur le balcon avec un filet antimoustique accroché au-dessus de notre lit de fortune et nos sacs de couchage.





« POUR L'INSTANT, LE SENTIER DU LAC KÉNOGAMI EST UNE LONGUE TRAVERSÉE. LES RANDONNEURS PEUVENT PARTIR EN COMPLÈTE AUTONOMIE ET LOUER À MOINDRE COÛT DES TERRAINS DE CAMPING AVEC DIFFÉRENTS POINTS DE VUE MAGNIFIQUES SUR LE LAC. IL EST POSSIBLE DE PASSER LA NUIT DANS LES TROIS REFUGES MIS À LA DISPOSITION DES RANDONNEURS. »

JOUR 2

On avale un café et un gruau fait à l'aide de notre petit réchaud portable, et c'est parti pour une deuxième journée de randonnée ! Plus nous nous rapprochons de Laterrière, plus le paysage et la flore changent. On comprend alors toute la richesse de ce petit bout de pays qu'on surnomme le contrefort de la région. C'est beau, ça sent bon et chaque pas est une véritable bénédiction pour l'âme et le cœur.

Objectif de la journée : se rendre au Refuge Abitibi Consolidated, sans trop se faire dévorer par les moustiques et les mouches à chevreuil, et ne pas fondre ou se dessécher avec la chaleur suffocante de cette journée. Cette partie du sentier est plus corsée aussi. Plus on s'enfonce dans cette partie du chemin, plus les défis physiques et techniques augmentent. Un beau *challenge* pour les fanatiques de randonnées plus techniques.

L'arrivée au refuge est un véritable baume pour le cœur... et les jambes ! Avant de se faire prendre par la noirceur, on s'assure d'avoir tout ce qu'il faut dans le refuge tels que du bois et de l'eau filtrée et traitée. Avec le soleil qui se couche, les moustiques prennent d'assaut le creux de la petite vallée dans lequel se trouve le refuge. Cette petite cabane en bois devient une forteresse contre la horde assoiffée de sang ! De toute façon, avec tous ces kilomètres dans le corps, le sommeil nous rattrape rapidement.

JOUR 3

Au réveil, on prépare rapidement nos sacs à dos et nos vivres pour cette dernière journée. On quitte rapidement pour profiter de la fraîcheur matinale

avant la chaleur suffocante qui débute relativement tôt. Aujourd'hui, on s'attaque à la portion la plus costaute du sentier de plus de 18 km.

Au-delà des petites courbatures des derniers jours, l'aspect psychologique n'est pas à négliger. La fébrilité et l'impatience commencent à se faire sentir. On a hâte de retrouver notre douche chaude pour se décrocher (voire même se rincer avec une laine d'acier...) de la sueur et du chassemoustique (oubliez la lavande, les moustiques riaient de nous ! Le bon vieux DEET demeure le plus efficace malgré tout). On se met à parler de poutine, de pizza, de bière, de verre de vin, de crème glacée au chocolat et au caramel fleur de sel... Bref, le menu du casse-croûte du coin défile dans notre tête. On chante à tue-tête « The Final Countdown » du groupe Europe pour se donner un peu de courage au ventre et dans les jambes !

Le sentier nous semble interminable. Ça monte, ça descend, ça remonte. Nos jambes ramollissent d'heure en heure et avec la chaleur suffocante, on a l'impression de fondre. Heureusement, les points de vue sont à couper le souffle. On prend tout le même temps de savourer un dernier moment pour s'imprégner de la beauté du lac Kénogami. Le soleil et le ciel bleu sont au rendez-vous. Les dernières balises avant la fin deviennent des phares qui illuminent notre chemin. À chaque balise qui nous rapproche de la fin du sentier, c'est la fête ! Une gorgée d'eau et un peu de jujubes remplis de glucides pour nous revigorer et souligner les dernières balises.

À la fin du sentier, on a soudainement une petite vague d'émotion. On est heureux et triste de laisser derrière nous autant de beauté pour retrouver la

rudesse de la ville. Notre auto nous attend sagement dans le stationnement, de drôles de retrouvailles après quelques jours sans contact humain et technologique. Nous jetons un dernier regard vers le sentier avec une grande bouffée d'air du lac Kénogami.

UN PEU D'HISTOIRE...

L'histoire du Sentier du lac Kénogami remonte à plus de 40 ans. La création du parcours a été entamée à la suite de la mise sur pied d'un comité avec pour mission d'évaluer le potentiel touristique du sentier.

Denis Lalonde, fondateur et propriétaire de la compagnie Transport Plein Air Pikoba et responsable de l'entretien du sentier nous raconte qu'à l'origine, le sentier devait être de 45 km. Il devait rejoindre le Parc national du Fjord-du-Saguenay. Il raconte : « Les défis sont grands pour les gestionnaires de sentier au Québec. Certaines parties de nos sentiers passent sur des terrains privés, ce qui fait que d'une année à l'autre, nous pouvons perdre des droits de passage, selon le propriétaire du terrain. » Depuis 2007, le sentier est de 39,6 km.

Bien qu'il soit possible de le faire en une seule journée, il est fortement conseillé de le faire en 2 ou 3 jours et minimum à 2 personnes. Le sentier est de niveau intermédiaire, mais certaines portions sont difficiles. « L'hiver, raconte Monsieur Lalonde, le segment du milieu est carrément fermé pour les randonneurs ». L'entretien de ce segment devient effectivement difficile et dangereux.

« Pour entretenir le sentier, nous utilisons un ponton afin de transporter le matériel à différents points sur l'eau. Le ponton ne peut être utilisé pour transporter les randonneurs pour l'instant. Pikauba vient d'acquérir un bateau Zodiac qui permettra aux randonneurs de faire certaines parties du sentier en passant directement par le lac ».



Pour l'instant, le Sentier du lac Kénogami est une longue traversée. Les randonneurs peuvent partir en complète autonomie et louer à moindre coût des terrains de camping avec différents points de vue magnifiques sur le lac. Il est possible de passer la nuit dans les trois refuges mis à la disposition des randonneurs.

Nous avons donc opté pour les deux options, une nuit à l'extérieur et l'autre dans un refuge. Pas d'eau, pas d'électricité, pas de ravitaillement possible non plus. Il faut prévoir aussi l'équipement nécessaire pour traiter l'eau, une bonne lampe frontale, quelques chandelles, un réchaud et de la nourriture pour trois jours. Nous avons donc utilisé des repas déshydratés faits maison afin d'alléger au maximum nos sacs à dos. ■

RECOMMANDATIONS

Partir de Laterrière vers Baie Moncouche pour éviter de faire les 18 km à la fin de la randonnée.

Utiliser l'application Ondago (attention à préserver la batterie de votre téléphone en mettant celui-ci en mode avion).

Apporter des pastilles de traitement d'eau et une pompe à filtre. Notre pompe a rapidement été engorgée, donc, les pastilles pour traiter l'eau ont été grandement utiles.

VOTRE TERRAIN DE JEUX



Parc régional
des
Grandes-Coulées



Centre-du-Québec

Accès gratuit
parcdesgrandescoulees.com



OPÉMICAN

UN PARC NATIONAL REMPLI DE PROMESSES

L'Abitibi a le Parc national d'Aiguebelle, et le Témiscamingue a désormais le Parc national d'Opémican, une destination dont le potentiel n'a pas fini de se déployer.

TEXTE ET PHOTOS: DOMINIQUE CARON



SE RENDRE

Depuis Montréal, on passe par l'Ontario. Juste avant d'arriver au Témiscamingue, on emprunte la route de Mattawa, une route mythique et magnifique.

Il est également possible d'arriver par le Nord, en passant par Val-d'Or. Si tel est le cas, il faut prévoir un peu plus de temps et des arrêts pour découvrir le reste de la région !

DÈS QUE mes pieds se posent à l'extérieur de l'avion, je peux sentir les parfums de résineux qui embaument l'air. Je suis déjà soudainement plus calme et paisible. Ces parfums me suivront tout au long de mon séjour en Abitibi-Témiscamingue. Je tente en vain de décrire précisément ce qui les compose : un peu de framboisiers, d'aiguilles de pin rouge, de thé des bois... La nature est un aromaticien hors pair.

Il faudra toutefois 2 heures de route supplémentaires depuis Rouyn-Noranda pour rejoindre le cœur du parc Opémican. Étendu sur plus de 252,5 km², le territoire du parc est morcelé et composé de plusieurs grands plans d'eau tels les lacs Témiscamingue et Kipawa. Peuplée de pins rouges et blancs, la forêt du Témiscamingue bénéficie d'une mixité de la forêt boréale, mais aussi des forêts de feuillus plus présents en Ontario. Les paysages sont surprenants : parois rocheuses élevées et failles géologiques. Ce petit dernier des parcs nationaux de la Sépaq n'a toutefois pas eu un parcours facile...

En 2018, un feu de forêt retarde les travaux et brûle même des installations. L'arrivée précoce de l'hiver et son départ tardif forcent le parc à construire sous la neige, dans des conditions difficiles. Pour ajouter à cela, le printemps 2019 amène une crue historique sur la rivière Kipawa qui atteint 500 m³ au lieu des 300 m³ habituels. Avec un tel débit, le pont qui permettait d'accéder à ce secteur n'a pas survécu, forçant le parc à trouver une autre solution pour observer la Grande Chute. Malheureusement, 3 des 5 sentiers du parc se retrouvaient alors inaccessibles.

LES SENTIERS

Plein de promesses, le parc a énormément de potentiel. Du côté des sentiers de randonnée, force est de constater qu'ils sont très courts (entre 1 et 3 km) et peu nombreux (5). Toutefois, l'envie d'en offrir davantage ne manque pas.

France Lemire, consultante en développement de l'offre en plein air en Abitibi-Témiscamingue, parle même de longue randonnée. Mais d'abord, l'idée est de relier les sentiers existants les uns aux autres. Il existe également le sentier de la Grande Chute, autrefois entretenu par la municipalité de Laniel. Toutefois, à la création du parc, son entretien a été remis entre les mains de l'établissement. À l'été 2019, alors que le pont détruit de la rivière empêche d'atteindre l'autre rive, les visiteurs pouvaient emprunter l'ancien sentier municipal de Laniel pour aller observer la Grande Chute. Espérons que ce sentier ne sera pas entièrement abandonné.

Le directeur du parc, Dany Gareau, est enthousiaste face aux nombreuses possibilités qu'offre le parc. Il souhaite combiner plusieurs des activités disponibles en développant des stations de canot et de vélo. Tant de possibilités pour un parc encore à ses débuts !

SECTEUR DE LA POINTE-OPÉMICAN

Depuis le Centre de services, deux sentiers sont accessibles. L'estacade (3 km) permet de découvrir l'histoire de ce secteur où s'activaient de nombreux travailleurs de la région. Transportant jusqu'à Québec le bois qui allait éventuellement atteindre l'Eu-





rope, les ouvriers logeaient entre autres à l'Auberge Jodoin, aujourd'hui habitée par le Martinet ramoneur, nichant dans ses cheminées abandonnées. Le bâtiment fait partie des projets de restauration. Du côté de la Forge, on découvre une magnifique installation multimédia et différents témoignages d'une époque pas si lointaine. Le parcours est axé sur le volet historique et se situe tout près du secteur de tente prêt-à-camper Étoile.

Pour aller en forêt et obtenir des points de vue en hauteur, le sentier Des Piers (1,7 km) s'impose. Annick, guide naturaliste, rend le parcours fascinant en s'attardant aux arbres, aux plantes et les chants d'oiseaux.

SECTEUR DE LA RIVIÈRE KIPAWA

L'été 2020 augure bien et c'est l'occasion de découvrir les sentiers du secteur. À commencer par l'Inukshuk (2,2 km aller-retour) qui garantit un point de vue magnifique sur la région.

Non loin, c'est La Paroi-aux-Faucons (1,2 km en boucle) qui porte son nom en raison des faucons pèlerins nichant dans les parois rocheuses.

Et, bien sûr, on ne peut passer outre La Grande Chute (1 km aller-retour) et son belvédère, d'où il est possible d'observer l'impressionnant débit de la rivière Kipawa qui se fraie un chemin sur la surface rocheuse.

Côté baignade, on ne manque pas d'opportunités de plonger dans l'eau ! Dans le secteur de la Pointe-Opémican, il reste encore à effectuer des travaux de décontamination sur les magnifiques plages de sable. ■



1. Sur le sommet, la vue est impressionnante et les selfies sont populaires.
2. Les dernières sections précédant le Scout Lookout. Un sentier large et pavé offrant de beaux points de vue.
3. L'étroite crête de la dernière section menant au sommet du Angel Landing. Les flèches indiquent le tracé du sentier.
4. Le Hogsback, la dernière section avant le sommet, celle qui donne la frousse.

ANGEL LANDING

LE PLUS VERTIGINEUX SENTIER AMÉRICAIN

Le réputé sentier Angel Landing est non seulement le parcours le plus fréquenté du Parc national de Zion en Utah, mais il a aussi la réputation d'être un des plus populaires parmi tous les parcs nationaux américains. Le site AllTrails lui décerne cinq étoiles et le classe en tête de liste des sentiers à découvrir aux États-Unis. Chose certaine, et c'est là où tous les commentaires semblent unanimes: c'est le plus vertigineux! Une petite tournée sur YouTube saura vous en convaincre.

TEXTE ET PHOTOS: CLAUDE CÔTÉ

QUAND ET COMMENT S'Y RENDRE

Le printemps et l'automne sont les meilleures périodes pour se rendre en Utah et en Arizona. En été, vous devrez affronter non seulement l'affluence des vacanciers, mais aussi les chaleurs torrides de la saison chaude. En hiver, vous risquez la neige. Une façon simple et économique de se rendre au parc Zion est de prendre un vol vers Las Vegas et de louer une auto sur place.

Pour info : www.nps.gov/zion

www.alltrails.com (chercher Angels Landing Trail).





PEUT-ÊTRE fallait-il que je sois un peu fou ou quelque peu insouciant pour m'élancer sur cette crête de roc suspendue dans le ciel. Chose certaine, ce sentier impose un prérequis : ne pas avoir le vertige, car ce ne sont ni la distance à parcourir (8,7 km) ni le dénivelé (453 mètres) qui en font un sentier classé difficile, mais plutôt ses précipices étourdisants à en donner la frousse.

Au départ, le sentier Angel Landing débute le long d'une rivière tranquille au fond d'un large canyon... c'est un charme! Puis le parcours entreprend une longue montée ininterrompue adossée à une imposante paroi rocheuse. Ce chemin large et pavé offre de magnifiques points de vue sur la vallée... De toute beauté! Après avoir franchi le Refrigerator Canyon et sa bouffée d'air frais, le randonneur s'attaque à la section Walter's Wiggles qui étonne par sa géométrie répétitive de 21 virages en zigzag. Cette pente abrupte représente une véritable montée en flèche et on a tôt fait d'atteindre le plateau du Scout Lookout. Cet endroit est le lieu des grandes décisions. Pour plusieurs, c'est ici la fin de l'ascension. Ce qui reste à gravir, c'est le Hogsback; cette étroite crête rocheuse entourée de précipices impressionnants est la dernière étape avant le sommet. C'est là où le sentier mérite toute sa réputation.

Un panneau tient lieu d'avertissement. 10 morts en 15 ans dont deux en 2019 seulement. Juste à observer le sentier s'élancer sur la mince crête qui s'accroche à la cime, nous avons des frissons. Mes amis abdiquent et prennent la décision de m'attendre sur place. La seule sécurité pendant l'ascension est une chaîne fixée au roc qu'il faut lâcher chaque fois

qu'on croise un marcheur qui descend... et ils sont nombreux! Au Québec, un tel sentier dans un parc national aurait depuis longtemps été interdit. Ici, on considère que vous êtes le responsable de votre sécurité; les panneaux sont clairs.

Malgré quelques appréhensions, je m'attaque à la tâche. Somme toute, l'expérience se déroule bien. Je ne m'attarde pas trop à regarder en bas. Je suis même un peu surpris, car je ne sens pas trop d'inquiétude chez les autres randonneurs, les plus pressés se permettant même une certaine témérité. J'ai quand même observé une personne qui avançait à quatre pattes, son ami l'obligeant à progresser malgré son état de panique. Arrivé tout en haut, c'est la victoire! Sous mes yeux, un panorama impressionnant se déploie sur 360 degrés. Le sommet du monolithe domine le gigantesque canyon que la rivière a profondément érodé pendant plus 270 millions d'années. Je savoure chaque seconde.

Une fois de retour au plateau de Scout Lookout, comme il nous reste suffisamment de temps et d'énergie, nous poursuivons vers le nord sur le West Rim Trail pour encore un bon kilomètre. Une ascension qui permet d'admirer l'étroite crête du Angel Landing sous un angle différent.

D'OÙ VIENT SON NOM ÉTRANGE?

En 1916, Frederick Fisher, un prêtre méthodiste a visité le lieu et est tombé en admiration devant cet étrange rocher. Il fit la remarque que seuls les anges pouvaient atterrir sur ce sommet d'apparence inaccessible. Le nom est resté, et 10 ans plus tard, on construisait un premier accès vers le sommet. ■

INCONTOURNABLES

Si je peux me permettre quelques suggestions, un séjour au Parc national de Zion ne serait pas complet sans le sentier The Narrows, un parcours qui vous fait remonter l'étroit canyon de la rivière Virgin. Il faut marcher au milieu de la rivière en remontant les gorges du canyon enserré entre les hautes falaises. On s'y sent bien petit.

Un autre incontournable dans la région est le Parc national de Bryce Canyon. Très différent du premier, celui-ci est un immense amphithéâtre naturel de cheminées coniques constituées de sédiments marins accumulés pendant près de 100 millions d'années et lentement sculptés par l'érosion. Tant qu'à y être, pourquoi ne pas ajouter le Parc national du Grand Canyon, vous aurez ainsi un circuit intéressant pour un itinéraire qui peut facilement être réalisé en deux semaines ou plus. Pour vous y rendre, une excellente formule consiste à prendre un vol économique pour Las Vegas et à louer une auto sur place.



AVOIR LA TÊTE DANS LES NUAGES ET SAVOIR POURQUOI

En prévoyant votre sortie en plein air, ce duvet aérien est peut-être le cadet de vos soucis. Il n'est qu'un élément parmi d'autres qui permet d'interpréter la météo. Pourtant, lorsqu'une randonnée est à l'ordre du jour, savoir lire les nuages ou du moins déceler certains de leurs secrets s'impose.

TEXTE: AMBRE SACHET — PHOTOS: DOMINIQUE CARON

CHACUN SON A(L)TITUDE

Si l'Atlas International des nuages reconnaît l'existence de dix grands genres, ceux-ci se subdivisent en espèces et en variétés, permettant une centaine de combinaisons. Deux catégories se distinguent tout de même: les stratiformes et les cumuliformes. L'altitude permet d'y mettre un peu d'ordre: il y a les nuages bas (en dessous de 2000 mètres), les moyens (entre 2000 et 7000 mètres) et les hauts (au-dessus de 7000 mètres). C'est ensuite au tour du préfixe de prendre place: "alto" pour un moyen et "cirro" pour un haut. Ainsi se forment les dix types: cirrus, cirrocumulus, cirrostratus, altocumulus, altostratus, stratocumulus, stratus, cumulus, nimbostratus et cumulonimbus¹.

« Les nuages de type stratus ont une forme allongée et uniforme alors que les cumulus ressemblent à des champignons ou des choux-fleurs aux contours définis, souvent bien séparés les uns des autres, » explique Nicolas Wagneur, météorologue et guide professionnel. « Un cumulus de beau temps est comme un petit chou-fleur blanc. Le stratus, lui, couvre en général tout le ciel, en bande. »

Un nuage est un amas de vapeur d'eau condensée en fines gouttelettes maintenues en suspension

dans l'atmosphère². Apprendre à les différencier, c'est donc anticiper le type de précipitations auquel nous prépare une journée. Comme Nicolas Wagneur le précise, la famille des stratiformes est souvent associée à une précipitation faible à modérée et continue sur une grande superficie. Quant aux cumulus, ils sont signes d'une atmosphère potentiellement instable produisant des précipitations faibles à intenses et plutôt localisées.

MÉFIEZ-VOUS DU CUMULONIMBUS

Détrompez-vous si vous pensiez que les racines latines des noms sont là pour décorer. Elles donnent au contraire, comme l'indique l'Organisation météorologique mondiale, des indices sur le type de nuage que vous pourriez rencontrer: *stratus/strato* pour les couches étendues et continues, *cumulus/cumulo* pour les amas moutonneux, *cirrus/cirro* pour les nuages en forme de filaments, et *nimbus/nimbo* pour les porteurs de pluie.

Puisqu'on parle des messagers de gouttes... Connaissez-vous le cumulonimbus? Retenez le nom de ce nuage d'orage, presque toujours producteur d'éclairs, l'un des plus grands risques météorolo-

EN RANDONNÉE, PORTER ATTENTION AUX NUAGES NE SUFFIT PAS. D'AUTRES ÉLÉMENTS DOIVENT RESTER EN TÊTE: « LE CIEL, LA DIRECTION DU VENT, LES CHANGEMENTS D'HUMIDITÉ, LA HAUTEUR DES NUAGES, SI ON PASSE DE HAUTS À MOYENS PUIS À BAS, » RAPPELLE NICOLAS WAGNEUR. « SI ON VOIT DES NUAGES HAUTS AU LOIN, QUI TOUT À COUP PARAÎSSENT PLUS BAS PUIS, UNE OU DEUX HEURES APRÈS, CE SONT DES NUAGES BAS PLUTÔT QUE MOYENS, ON SAIT QU'UN SYSTÈME MÉTÉO S'EN VIENT DONC LA PRÉCIPITATION NE TARDERA PROBABLEMENT PAS. »



giques pour les randonneurs comme nous l'apprend le chapitre 8 *Météo en montagne* du Manuel des guides professionnels de randonnée pédestre³.

« C'est un cumulus qui part d'en bas de 2000 mètres, se développe dans la journée et monte jusqu'à environ 10 000 mètres. Dans une atmosphère instable, le cumulus peut devenir un cumulonimbus et produire un orage. Il passera avant par le stade de cumulus bourgeonnant, qui peut donner des averses, » précise Nicolas Wagneur. « S'il continue de monter, il deviendra un cumulonimbus, qui donnera du tonnerre, peut-être de la grêle, du gros vent et beaucoup de précipitations. »

À quoi reconnaît-on un cumulonimbus ? Épais et volumineux, il ressemble à une haute tour, semblable à une enclume et à la base gris foncé⁴. Les nimbostratus — nuages de pluie — ou tous ceux qui se développent verticalement peuvent eux aussi porter la mauvaise nouvelle selon Renée-Claude Bastien. Pour cette guide d'aventure, apercevoir un ciel où les nuages se déplacent dans plusieurs directions, éparpillés et situés à différentes altitudes est annonciateur de mauvais temps.

LIRE LES NUAGES, MAIS PAS QUE.

En parlant d'orage, Renée-Claude Bastien — guide depuis près de vingt ans — garde un souvenir marquant d'une bonne lecture des nuages alors qu'elle accompagnait un groupe britannique près du lac Moraine en Alberta.

« On était en train de grimper dans la zone alpine, on devait se rendre à un col pour le repas du midi, le traverser et descendre de l'autre côté de la vallée. » Le groupe était alors dans une section exposée du terrain alpin, où être à découvert sur les crêtes ou sur les cols de montagne est impensable si un orage arrive. Après une évaluation le matin même, Renée-Claude Bastien continue d'observer la météo tout au long de la randonnée, les prévisions annonçant des orages en après-midi, mais rien de 100 % clair. Une fois arrivée au col - la pression du collectif en plus — la guide regarde une dernière fois les nuages avant de prévenir le groupe : il faut rebrousser chemin. « Je risquais en allant de l'autre côté du col d'être exposée, si jamais il y avait un orage plus longtemps, dans un environnement qui nous laissait peu de chance pour gérer la situation de façon sécuritaire, » précise Renée-Claude Bastien. « Au début, les gens étaient un peu frustrés,

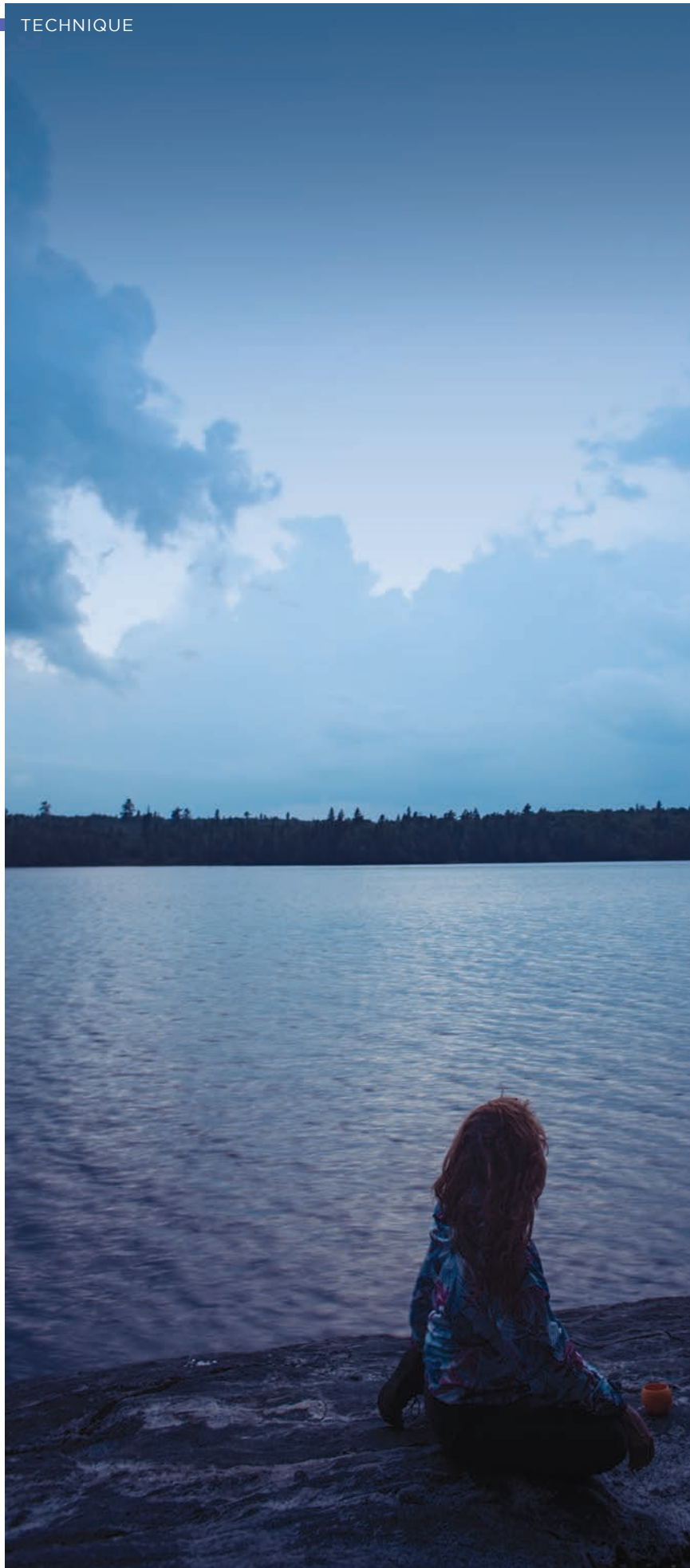
¹ Classification des nuages — Organisation météorologique mondiale.

² Définition du mot « nuage » — L'internaute.

³ Manuel des guides professionnels de randonnée pédestre.

⁴ Identification des formes de nuages - Globe Suisse.

Apprenez à reconnaître les nuages avec le *Guide d'identification des nuages* de l'Organisation météorologique mondiale.



mais quand on s'est mis à redescendre ça a craqué au-dessus de nos têtes : éclairs, grêle. C'était le plus près que j'ai été d'un orage électrique à la sortie des arbres dans une zone alpine. On ne sait pas ce qu'il se serait passé, on était vraiment dans la zone chaude de l'orage. Une des meilleures décisions que j'ai prises avec la météo ! »

En randonnée, porter attention aux nuages ne suffit pas. D'autres éléments doivent rester en tête : « le ciel, la direction du vent, les changements d'humidité, la hauteur des nuages, si on passe de hauts à moyens puis à bas, » rappelle Nicolas Wagneur. « Si on voit des nuages hauts au loin, qui tout à coup paraissent plus bas puis, une ou deux heures après, ce sont des nuages bas plutôt que moyens, on sait qu'un système météo s'en vient donc la précipitation ne tardera probablement pas. »

Le vent est lui aussi un allié pour savoir si le temps vous sera favorable. Est-il absent ou sous forme d'une petite brise constante provenant de l'est ou du nord ? Généralement, c'est l'indice d'une bonne météo, selon Renée-Claude Bastien. « On peut avoir une suite de petits cumulus, quand on est en randonnée l'été. Lorsqu'on voit comme de la ouate à gauche, à droite et au-dessus de notre tête, c'est annonciateur d'un bon temps. Même chose l'après-midi quand les nuages diminuent. »

Si aucune recette magique n'existe en météo, certains signes ne trompent pas, comme la diminution des précipitations, la présence de givre ou de rosée le matin, issue d'un ciel clair pendant la nuit, dénué de nuages comme de vent, sont indicateurs d'un temps favorable, selon la guide. À l'inverse, des nuages profonds, donc hauts, pouvant aller jusqu'à dix kilomètres de rayon et dont la base devient foncée n'annoncent rien de bon, voire des tornades, selon Nicolas Wagneur.

Les associer à des patrons météorologiques et à des fronts reste essentiel, mais les nuages permettent selon le météorologue de faire des choix stratégiques pour ne pas avoir à monter le campement en panique sous la pluie. « Quand on reconnaît des situations, l'avant d'un front chaud d'un système météo avant qu'il arrive, étape numéro un : on monte le campement, on installe une bâche et après on part en promenade. Comme ça quand on revient, on prépare le souper au sec, les tentes montées. Un bon guide prévoit le pire pour être sûr d'être correct. Une ligne de grain peut arriver en 30 minutes. » Une ligne de quoi ? De grain : un complexe orageux en forme de ligne qui peut balayer toute une région et arriver très rapidement, difficile à prévoir autrement qu'en regardant le ciel.

Aucune règle absolue ne s'applique aux nuages, mais une chose est certaine pour nos deux guides : toujours se préparer en amont d'une randonnée, planifier plutôt que d'improviser sur place, sans pour autant laisser aux prévisions le dernier mot, et être toujours prêt à s'adapter à ce que nous dit le ciel. ■



LAVER, SÉCHER!

COMMENT ENTREtenir SES VÊTEMENTS TECHNIQUES?

Si vous avez investi dans l'achat de vêtements techniques pour leurs avantages indéniables, sachez qu'un entretien approprié aura une incidence sur leur durée de vie. Vous vous demandez quels gestes adopter pour les préserver plus longtemps? Voici quelques conseils.

PAR MÉLANIE DUBÉ

LA PREMIÈRE chose que vous devez retenir c'est de lire ce qui est inscrit sur l'étiquette du fabricant. Suivez les consignes. Si vous avez du mal à déchiffrer les pictogrammes, recherchez l'information dans Internet. Sur le site du Gouvernement du Canada, vous trouverez par ailleurs un index des symboles pour l'entretien des vêtements et textiles.

QUELS SAVONS UTILISER?

«Si on veut préserver les propriétés de chaleur, d'évacuation de l'humidité ou d'imperméabilité de ses vêtements techniques, il est recommandé d'utiliser un savon spécialement conçu à cet effet», admet Pauline Binétruy, gérante de magasin chez La Cordée.

Différents produits sont vendus dans les magasins de plein air, comme ceux des marques Nikwax et Granger's. Il existe deux types de produits: celui qu'on ajoute dans la laveuse et celui à vaporiser.

Le produit qu'on ajoute dans la laveuse permet de recouvrir l'ensemble du vêtement. Celui en vaporisateur est recommandé pour les vêtements qui comportent un isolant ou une doublure en tissu, comme les manteaux par exemple.

Bien entendu, vous pouvez recourir à un savon liquide doux. Il ne faut toutefois pas utiliser un détergent avec un assouplissant textile, un détachant, un agent de blanchiment liquide ou en poudre. Un tel produit pourrait endommager vos vêtements. «L'assouplissant bouche les fibres et neutralise l'effet absorbant du vêtement», explique notamment la gérante de la succursale La Cordée à Saint-Hubert.

Autre action importante à ne pas négliger: toujours bien rincer les vêtements afin d'enlever l'excès de détergent avant de procéder au séchage.

LAINE MÉRINOS ET FIBRES SYNTHÉTIQUES

En règle générale, les vêtements en laine mérinos et en fibres synthétiques doivent être lavés dans la

CHOUCHOUTER LES VÊTEMENTS IMPERMÉABLES

Pourquoi laver un manteau imperméable et de cette façon? Pauline Binétruy, gérante de magasin chez La Cordée explique que sur le manteau imperméable, il y a un apprêt déperlant qui est ajouté pour que l'eau perle sur le tissu. «Cet apprêt ressemble à des bâtonnets microscopiques. Ce que cela fait, c'est que ça supporte la goutte d'eau comme un brin d'herbe», illustre-t-elle.

Lorsque les petits bâtonnets sont remplis de saleté ou qu'ils contiennent des éléments contaminants comme de la sueur, ajoute-t-elle, ils ne sont plus capables de supporter la goutte d'eau. Pour cette raison, au bout d'un certain temps, l'eau ne perle plus sur le manteau.

Photo: Thomas Q
via Unsplash

CHOUCHOUTER LES VÊTEMENTS IMPERMÉABLES (SUITE)

Idem si on porte un sac à dos, lequel a tendance à écraser les bâtonnets. Or, le fait de laver son vêtement permet de libérer l'espace qu'il y a entre tous les petits bâtonnets afin que la goutte d'eau puisse être de nouveau soutenue. Qui plus est, le faire sécher dans la sècheuse contribue à relever les bâtonnets afin qu'ils deviennent plus efficaces.

« Certaines personnes ont tendance à penser qu'en lavant leur imperméable, il ne sera plus imperméable, mais c'est l'inverse », souligne Pauline Binétruy, ajoutant que si après avoir lavé notre manteau, l'eau ne perle plus, c'est que le temps est venu de traiter ce dernier avec un produit réimperméabilisant.

Madame Binétruy conseille cependant d'éviter les produits 2 dans 1 pour laver et réimperméabiliser. Si, par exemple, le manteau était imperméable et qu'on remet du déperlant, ça pourrait nuire à la respirabilité du vêtement.

- Lire les étiquettes.
- Fermer les fermetures à glissière et les poches.
- Utiliser un savon spécialisé ou un savon doux.
- Laver à l'eau froide (ou à l'eau tiède pour les vêtements très sales).
- Ne pas utiliser de produits contenant de l'assouplissant, un détachant ou un agent de blanchiment, car ce sont des ennemis des tissus techniques.
- Trier les vêtements en fonction de leur couleur (blanc, pâle, foncé).
- Toujours laver un vêtement avant de le traiter.



NETTOYANT TECH WASH DE NIKWAX

Le nettoyant Tech Wash pour machine à laver de Nikwax est biodégradable. Il peut être utilisé régulièrement pour nettoyer les vêtements et le matériel imperméables sans en endommager le traitement déperlant. On l'ajoute à la laveuse ou on l'applique directement sur les taches.

➤ Prix: 10 \$



IMPERMÉABILISANT À VAPORISER TX.DIRECT DE NIKWAX

Nikwax TX.Direct® Spray-On est un produit pour les articles imper-respirants avec doublure absorbante ou pour ceux qui ne peuvent pas être lavés à la machine. Ce produit est facile et rapide à appliquer et son traitement déperlant durable (DWR) se développe avec un séchage à l'air. L'application par vaporisateur permet de traiter directement les zones qui en ont le plus besoin.

➤ Prix: 20 \$



NETTOYANT ACTIVE DE GRANGER'S

Le nettoyant Active élimine la saleté, la sueur et les odeurs indésirables. Cette formule va même jusqu'à rehausser les propriétés d'évacuation de l'humidité et améliorer le temps de séchage des tissus. Ce produit convient aux étoffes composées de laine mérinos, de polyester, d'élasthanne et de spandex.

➤ Prix: 17 \$



NETTOYANT DUVET DE GRANGER'S

Le nettoyant Down Wash de Granger's est conçu pour nettoyer les vêtements en duvet et d'autres articles comme les sacs de couchage. Il élimine les odeurs et les saletés. Il n'endommage ni ne dégrade la capacité isolante de l'article.

➤ Prix: 13 \$



IMPERMÉABILISANT PERFORMANCE REPEL PLUS DE GRANGERS

Cet imperméabilisant en vaporisateur réactive le traitement déperlant durable sur les étoffes qui ont perdu leurs propriétés de déperlance et qui laissent l'eau s'infiltrer. Convient aux Gore-Tex, eVent et autres étoffes imper-respirantes.

➤ Prix: 19 \$

laveuse à l'eau froide et au cycle délicat. Pour le séchage, il suffit de faire sécher à l'air libre et le tour est joué.

Fait à noter, Icebreaker souligne sur son site Internet que le lavage à la main de vêtements en mérinos peut laisser un résidu de transpiration qui pourrait être à l'origine d'un problème d'odeur. Une personne avertie en vaut deux!

VÊTEMENTS IMPERMÉABLES

Les vêtements imperméables – comme un manteau ou un pantalon – doivent être lavés à l'eau tiède s'ils sont sales ou s'ils sentent la transpiration, sinon à l'eau froide. L'utilisation de produits spéciaux aidera à conserver la membrane, son imperméabilité et sa propriété déperlante.

Avant de mettre un vêtement imperméable dans la machine à laver, seul ou avec un autre produit similaire, fermez toutes les glissières et les bandes auto-agrippantes (velcros).

Un double rinçage est recommandé afin d'enlever toute trace de détergent et pour s'assurer que le vêtement retrouve ses propriétés imperméables et respirantes. Pour le faire sécher, il suffit de mettre le vêtement dans la sècheuse à basse température pour une dizaine de minutes. Et si vous êtes de ceux qui évitent de laver leurs vêtements

imperméables, par peur de les abîmer, détrompez-vous! La saleté, la sueur, le sébum nuisent aux propriétés de votre vêtement. Les pores des membranes doivent être nettoyés pour éviter que les membranes ne sèchent ou s'écaillent. Un lavage par saison est conseillé.

ET POUR LE DUVET?

Il est bénéfique de laver son manteau en plumes à l'eau froide avec un savon doux ou, mieux encore, avec un détergent conçu pour le duvet. De préférence, acquittez-vous de la tâche en début de saison afin de profiter d'un manteau dont le duvet est reparti uniformément.

« Pour le séchage, il importe de faire sécher son manteau de duvet dans la sècheuse jusqu'à un séchage complet avec des balles de tennis propres ou des balles de séchage à l'air froid où à basse température », indique Pauline Binétruy.

L'opération est longue; elle peut prendre deux à trois heures. Pendant le cycle, il est bon de sortir le manteau pour le secouer légèrement afin d'éviter que le duvet ne fasse de boules.

Attention, il ne faut jamais sécher du duvet à l'air libre, car cette façon de faire entraîne la création et la prolifération de moisissure pouvant abîmer le duvet et créer une odeur désagréable. ■

LE BOSSU DE NOTRE FORÊT

On les retrouve sur plusieurs espèces. L'arbre, parfois un peu tordu, arbore une ou plusieurs bosses un peu rugueuses. Mais ces broussins sont sans danger pour lui; ils feraient même le bonheur des ébénistes.

PAR CATHERINE COUTURIER — PHOTOS: DOMINIQUE CARON

LE BROUSSIN, ou brogne, est une affection assez commune qui touche surtout les feuillus (saule, peuplier, tilleul, érable, orme, bouleau jaune, noyer), mais qui pourtant a peu été étudiée. «Ce n'est pas vraiment une maladie», explique Louis Bernier, professeur au Département des sciences du bois et de la forêt de l'Université Laval. «On dénote dans la région du broussin un dérèglement du fonctionnement normal des tissus, qui produit une forme d'excroissance», poursuit-il.

BOURGEONS EN FOLIE

Le broussin est constitué d'un amas de pousses adventives, c'est-à-dire de pousses qui se développent spontanément à un emplacement inhabituel, soit sur le tronc ou sur une branche. Ces pousses sont générées par des bourgeons dormants, des bourgeons qui se forment sous l'écorce du tronc de l'arbre, mais qui normalement ne se développent pas. Ces bourgeons se répartissent sur le tronc et sont plus nombreux dans le bas du tronc. Ils se divisent à répétition dans l'arbre et forment parfois des grappes autour d'un nœud cicatrisé à l'origine d'une protubérance ligneuse et rugueuse.

En réponse à un stress, les bourgeons dormants produiront plusieurs pousses adventives «en touffe», explique Bruno Boulet, ingénieur forestier, pathologiste et mycologue. «Ces grappes de bourgeons internes sont issues d'un dérèglement hormonal et n'ont jamais été associées à une infection fongique, virale ou bactérienne», affirme-t-il.

L'exposition soudaine du tronc au soleil ou au vent peut entraîner le réveil des bourgeons et la formation d'un ou plusieurs broussins dont la forme et la taille varient beaucoup. Une coupe forestière partielle dans un milieu forestier assez dense pourrait par exemple changer les conditions lumineuses de façon importante. «Certaines essences sont très sensibles à ça», ajoute Louis Bernier. Les broussins sont souvent présents sur les arbres isolés, exposés au vent, comme les arbres en ville ou ceux à l'orée des bois ou au bord d'une route.

PRODUCTION D'ÉCORCE

La prolifération des bourgeons au même endroit va créer une aspérité et produire de l'écorce, pour éventuellement former une bosse qui peut atteindre une taille impressionnante: «Ça ne tue pas l'arbre.

On peut voir des arbres très âgés avec plusieurs broussins, qui sont bien en vie», précise M. Bernier. Certains broussins continueront à pousser pendant plusieurs saisons, tout comme l'arbre qui les supporte. «Les saules forment souvent de gros broussins à la base du tronc, atteignant parfois 30 cm² ou plus. Ils sont petits et nombreux sur le tronc des arbres à écorce lisse, comme les chênes, le hêtre à





grandes feuilles, l'érable rouge et le tilleul d'Amérique», ajoute Bruno Boulet.

Lorsqu'on coupe le broussin, on constate que les fibres sont enchevêtrées, incrustées d'écorce : « On peut voir une espèce de fusion lorsque plusieurs bourgeons éclosent en même temps. Ils sont très collés et se développent avec une pression assez forte ». Ces curiosités sont recherchées par les ébénistes, qui tourneront des bols uniques de cette matière. « Le bois est plus dense, avec des motifs particuliers et des variations de couleur », explique Alain Roy, propriétaire de La Muse Bois.

BROUSSIN, CHANCRE OU LOUPE ?

Si le broussin n'est pas dommageable pour l'arbre, il ne faut pas le confondre avec d'autres affectations qui, elles, peuvent attaquer la plante. « On confond souvent le broussin avec d'autres types de protubérances, comme la loupe, la tumeur du collet, la rouille-tumeur et le chancre, qui ne forment jamais de pousses adventives », explique M. Boulet.

Le chancre, par exemple, est causé par un microorganisme (champignon ou bactérie) qui pénètre par une blessure. Ce dernier va s'attaquer au cambium, le tissu cellulaire qui permet de régénérer l'écorce. « Les arbres attaqués vont suspendre la production de cambium pour se défendre, ce qui va entraîner une déformation de la tige », précise M. Bernier. La plaie sur l'arbre sera ouverte, contrairement à l'excroissance formée par le broussin, qui reste pour la plupart du temps bien scellée.

La loupe, quant à elle, est un dérèglement de la plante elle-même, un peu comme si l'arbre était atteint d'un cancer. Cette maladie est aussi causée par un microorganisme, une bactérie. En général, l'écorce d'une loupe serait plus lisse que celle du broussin. « Pour la loupe, il y a un centre d'origine, alors que dans le broussin il semble y avoir plusieurs bourgeons près les uns des autres qui se sont activés, d'où une structure avec plusieurs aspérités », souligne M. Bernier.

sin il semble y avoir plusieurs bourgeons près les uns des autres qui se sont activés, d'où une structure avec plusieurs aspérités », souligne M. Bernier.

DANGEREUX, LE BROUSSIN ?

Devrait-on couper un arbre qui a un important broussin et qui pousse sur le bord de votre sentier préféré ? « Non, on ne touche pas du tout à ça », affirme Jean Lacasse, conseiller technique et formateur en aménagement de sentiers pédestres. En effet, les trois principes d'intervention en aménagement de sentier sont la sécurité, la protection de l'environnement et la qualité d'expérience; un arbre avec un broussin n'affecte aucun des trois. « En fait, ça peut même ajouter à la qualité de l'expérience. C'est un phénomène naturel intéressant », ajoute le spécialiste.

« L'arbre affecté s'est défendu. Le broussin est comme plâtré, donc il n'y a pas de problème avec sa structure », poursuit M. Lacasse. Même un arbre réellement malade ne doit pas être systématiquement abattu, explique Jean Lacasse : « Un arbre, même sérieusement affecté (trous, écorce crevassée, etc.), peut vivre toute sa vie comme ça ». Les spécialistes en aménagement de sentiers évaluent donc si l'arbre présente un risque avant toute action. Dans le cas du broussin, on s'assure que le cœur de l'arbre n'est pas touché.

Par ailleurs, la croissance exceptionnelle de bourgeons dans les régions du broussin peut entraîner un stress mécanique : l'écorce, qui pourrait se fendiller, ouvrirait une porte aux agents pathogènes ou aux insectes. « Mais l'écorce est une barrière très importante. Tant qu'elle est bien formée, l'arbre est équipé pour y résister », explique Louis Bernier.

Vous pouvez donc continuer d'admirer en toute sécurité ces drôles d'arbres bossus sur le bord de vos sentiers préférés ! ■

MÊME UN ARBRE RÉELLEMENT MALADE NE DOIT PAS ÊTRE SYSTÉMATIQUEMENT ABATTU, EXPLIQUE JEAN LACASSE : « UN ARBRE, MÊME SÉRIEUSEMENT AFFECTÉ (TROUS, ÉCORCE CREVASSÉE, ETC.), PEUT VIVRE TOUTE SA VIE COMME ÇA ».



RANDO QUÉBEC

LE **BLOGUE**



**VOTRE SOURCE D'INSPIRATION
POUR LE DÉCONFINEMENT**

[BLOGUE.RANDOQUEBEC.CA](https://blogue.randoquebec.ca)

POUR UNE PRATIQUE DU PLEIN AIR RESPONSABLE



EN VENTE SUR
BOUTIQUE.RANDOQUEBEC.CA

PRIX RÉGULIER: 29,95 \$ | PRIX MEMBRE: 23,95 \$