

# RANDO QUÉBEC

PRINTEMPS 2021 | CARTE DÉTACHABLE ► BOUCLE DU MONT CHAPMAN [CANTONS-DE-L'EST]

[WWW.RANDOQUEBEC.CA](http://WWW.RANDOQUEBEC.CA)



**MARCHER**  
**« CHEZ NOUS »**

**PARITÉ ET**  
**PLEIN AIR**

**DES VÊTEMENTS**  
**ANTIMOUSTIQUES**

**PÉRIPLÉ SUR LE SENTIER**  
**NATIONAL AU QUÉBEC**



**Êtes-vous prêts à  
(re)découvrir le  
Québec?**

**75S**

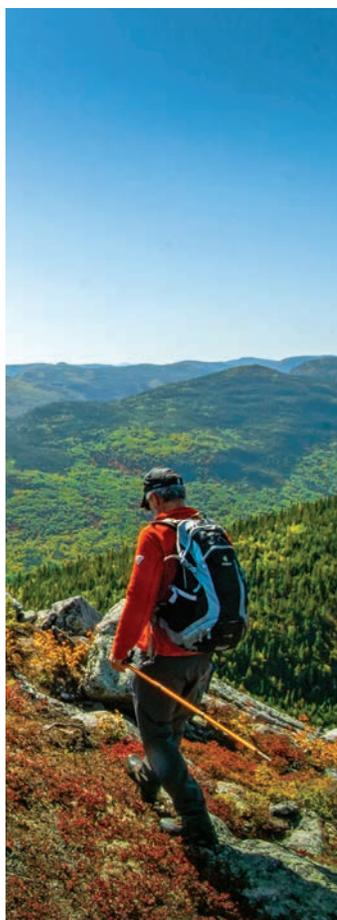
**UN DÉFI À DÉCOUVRIR PROCHAINEMENT  
PLUS D'INFORMATIONS SUR [75S.CA](http://75S.CA)**

# SOMMAIRE

PRINTEMPS 2021 | VOLUME 32 | NUMÉRO 3



21



38



36



40

## 4 MOT DE LA RÉDACTION

## 5 NOUVELLES

### L'ENVERS DU DÉCOR

- 8 Parcs nationaux et sentiers:  
des lois à respecter

### DOSSIER

- 10 Femmes et plein air:  
une place encore à conquérir

### RÉCITS - DÉCOUVERTES

- 12 Balade aux parfums printaniers:  
Centre de la nature de Laval
- 21 Périple en solo sur le Sentier national au Québec
- 31 Le Half Dome: récit d'une aventure en altitude
- 36 Saint-Magloire, terre de paysages et de sentiers
- 40 Trésor méconnu des Îles de la Madeleine:  
la Réserve nationale de faune de la Pointe-de-l'Est

### LÈCHE-VITRINES

- 17 Trouvailles et nouveautés

### REPORTAGE

- 18 Faire rimer rando et balado
- 34 Nommer ou ne pas nommer?  
Telle est la question.

### DESTINATIONS

- 26 Marcher «chez nous», là où il fait bon vivre!

### SANS TRACE

- 38 Les photos doivent-elles  
être Sans trace? Figure de cas

### FLORE

- 43 Promenons-nous dans les bois, pendant que...

### ÉQUIPEMENT

- 46 Des vêtements antimoustiques et anti-tiques



Photo de la couverture  
Le mont Sourire

Crédit photo:  
Dominique Caron

Carte détachable  
Boucle du mont Chapman  
(Cantons-de-l'est)  
Sentier de l'Estrie



## LA LUMIÈRE AU BOUT DU TUNNEL

**DE MON PETIT BUREAU**, j'ai une vue sur une large avenue. Chaque jour de travail à la maison, je vois mon balcon qui attend patiemment d'accueillir ses premières plantes et ses premières fleurs. J'observe aussi l'apparition des bourgeons sur les arbres. Je crois que c'est la première fois en trois ans que je m'y attarde vraiment.

Comme beaucoup de Québécois, mon printemps de 2020 se résume à plusieurs semaines de confinement à la maison. Étant originaire de l'Abitibi-Témiscamingue, nul besoin de vous préciser que ma soif de grand air se faisait sentir à chaque journée, particulièrement lorsque la chaleur permettait finalement d'entrouvrir les fenêtres et de laisser entrer les parfums du printemps.

Nos libertés étant réduites, il a fallu apprendre à tenir en place. Ce n'est pas une chose facile, dans un monde où l'on estime que l'industrie touristique à l'échelle mondiale représente plus d'un billion de dollars (et génère un emploi sur 12!). Et il faut dire que les Québécois aiment voyager et randonner! En particulier, *avec* leurs proches.

L'agence Vividata a publié à l'automne 2019 les résultats d'un sondage annuel effectué de janvier à décembre auprès de 42 600 Canadiens, dont près de 9 000 Québécois. Les résultats témoignaient déjà de l'amour du voyage dans la belle province : 48 % des Québécois ont fait au moins un voyage de vacances, toutes destinations confondues. De ceux-ci, 26 % ont voyagé au Québec.

Ce que le sondage révèle encore de plus intéressant, ce sont les activités pratiquées par les voyageurs québécois : 56 % voyagent pour visiter des parents et des amis, 33 % pour faire de la randonnée et des activités d'aventure et 26 % en profitent pour visiter un parc national ou provincial.

Un printemps fait de confinement et de distanciation sociale aura certainement fait réaliser à plusieurs personnes, dont moi-même, le luxe d'un mode de vie actif fait de voyages. Bien sûr, il est difficile de savoir avec certitude à quel moment les mesures sanitaires prendront fin, la Santé publique recommandant pour le moment de limiter les déplacements et les rassemblements. Toutefois, il reste qu'il est tout à fait possible de pratiquer la randonnée pédestre de façon sécuritaire, en s'assurant de consulter au préalable le « Code de conduite des pratiquant.e.s en contexte de pandémie de covid-19 » de Rando Québec. [www.randoquebec.ca/info-covid-19/rando](http://www.randoquebec.ca/info-covid-19/rando)

Dans ce numéro, vous découvrirez des municipalités qui se démarquent par leurs sentiers où il fait certainement bon marcher... et vivre. Également dans cette édition, l'histoire méconnue du Centre de la nature : le plus grand parc urbain de Laval; la flore du Québec; le récit de Catherine Turgy sur le Sentier national au Québec; un portrait de la place des femmes dans le monde du plein air; les vêtements antimoustiques et bien plus encore!

Bonne lecture et lâchez pas! ■

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](http://www.randoquebec.ca)  
[revue@randoquebec.ca](mailto: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](http://samourai.myportfolio.com)

### CARTOGAPHE

TrakMaps

### RESPONSABLE DE LA PUBLICITÉ

Nathalie Émond McQuade  
[nemond@randoquebec.ca](mailto:nemond@randoquebec.ca)  
514 554-8595

### COLLABORATEURS

Mélanie Dubé, Ariane Arpin-Delorme, Dominique Caron, Danielle Landry, Samuel Larochelle, Olivier Bélanger, Catherine Turgy, Ambre Sachet, Claudine Hébert, Anne Pélouas et Mélanie Nantel, Assia Khalil, Camille Loquet

### 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](mailto:licenses@copibec.qc.ca)

### PROCHAIN NUMÉRO

#### PARUTION : 4 JUIN 2021

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](mailto:revue@randoquebec.ca)

Nous reconnaissons l'appui financier  
du gouvernement du Canada

Canada

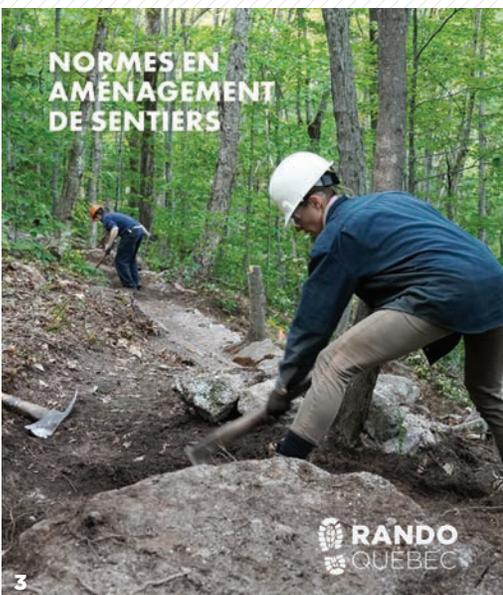


**LECTURE: « TOUT EST POSSIBLE! », PAR RENÉ KIROUAC.  
UNE BIOGRAPHIE D'ANDRÉ LECLERC, FONDATEUR DE KÉROUL.**

Né avec une paralysie cérébrale, André Leclerc ne s'est jamais laissé arrêter par son handicap. En 1975, il voyageait sur le pouce... en chaise roulante! « Comme tout le monde » il souhaitait se marier et avoir des enfants, ce qu'il fera. André joue un rôle crucial dans l'accessibilité des personnes à capacité physique restreinte au Québec. Tant en culture qu'en tourisme, Kéroul est aujourd'hui reconnue au Québec et ailleurs dans le monde. La préface est rédigée par Jean-Marc Parent. On se rappellera que l'humoriste avait eu recours aux conseils d'André Leclerc pour la gestuelle dans son numéro *L'handicapé*. Le livre est en vente en format papier (404 pages) à 29,95\$ ou en format epub ou audio à 19,95\$. Tous les profits seront versés à Kéroul.



2



3

**UN MANUEL DES NORMES  
EN AMÉNAGEMENT DE SENTIERS**

Rando Québec offre gratuitement un manuel des normes en aménagement de sentiers. Cet ouvrage s'adresse aux acteurs du milieu et a pour objectif de fournir des orientations accessibles pour la conception et l'entretien de sentiers de randonnée pédestre. Il se concentre particulièrement sur l'aménagement et l'entretien de sentiers pédestres rustiques, sans machinerie et avec peu d'intrants. Cette publication se veut cohérente avec la philosophie de l'organisme de valoriser l'accessibilité au territoire, la sécurité, la qualité de l'expérience et l'équilibre écologique du milieu. Les gestionnaires y trouveront une multitude d'informations théoriques et techniques pour aménager, entretenir et gérer adéquatement leurs réseaux de sentiers pédestres. Il est disponible en ligne et gratuitement [www.randoquebec.ca/normes-amenagements](http://www.randoquebec.ca/normes-amenagements)

Crédits photos :

1. Denis Plain (La Presse)
2. Courtoisie Kéroul
3. Courtoisie Rando Québec
4. Conservation Nature Canada (CNC)
5. Arc'teryx
- 6, 7. Rando Québec
8. Sépaq



4

### LE SATYRE FAUVE DES MARITIMES

Conservation Nature Canada (CNC) a annoncé en décembre 2020 la protection d'une nouvelle propriété située dans le barachois\* de la rivière Nouvelle, dans la municipalité de Nouvelle, en Gaspésie. En raison de sa diversité biologique et de l'absence d'activités humaines, cette propriété de 2,27 hectares représente un habitat de qualité pour un papillon très rare, le satyre fauve des Maritimes. Caractéristique de la Baie-des-Chaleurs, dans le sud de la Gaspésie, ce papillon fragile est menacé au Québec et en voie de disparition au Canada. \*En Acadie et au Québec, étendue côtière d'eau salée ou saumâtre peu profonde, limitée par une formation littorale (banc de sable, de gravier, etc.) généralement percée d'un goulet par où entrent les eaux salines.

### LE PARC RÉGIONAL DE LA FORÊT DRUMMOND POURSUIT SON DÉVELOPPEMENT

Massif forestier exceptionnel, le Parc régional de la Forêt Drummond a été créé en avril 2020 à l'initiative de la MRC de Drummond. Il est composé de terres appartenant auparavant à Hydro-Québec et s'étend sur une superficie de près de 20 km<sup>2</sup>. L'intérêt de la collectivité locale et régionale pour ce territoire et la reconnaissance de son potentiel de mise en valeur pour la pratique d'activités de plein air ont incité la MRC à en faire l'acquisition au coût de 5,4 M\$ en juillet 2018. Traversé en son centre par la magnifique rivière Saint-François, le Parc régional de la Forêt Drummond propose des activités de part et d'autre de celle-ci sur des sentiers multifonctions (randonnée pédestre et vélo). Situées à moins de 10 km de l'autoroute 20, les deux rives du parc permettent aux visiteurs de se retrouver rapidement au cœur d'une nature riche et invitante toute l'année. [www.mrcdrummond.qc.ca/parc-regional-foret-drummond/](http://www.mrcdrummond.qc.ca/parc-regional-foret-drummond/)

### 17% DU TERRITOIRE QUÉBÉCOIS SOUS FORME D'AIRES PROTÉGÉES EN 2020

Le gouvernement Legault a atteint sa cible pour 2020 en protégeant 17 % du territoire terrestre et d'eau douce de la province. Dans un communiqué, on apprend la création de 34 réserves de territoire aux fins d'aire protégée (RTFAP), totalisant 12 647 km<sup>2</sup> et correspondant à 0,84 % du territoire. Au total, cela protège plus de 96 000 km<sup>2</sup>, soit 17,03 % du territoire québécois, a précisé le ministre de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques, Benoit Charrette. « C'est un grand jour pour la protection de la nature! Le gouvernement Legault offre un cadeau en avance aux générations futures et à l'ensemble des Québécois et Québécoises en respectant son engagement [...] », se réjouit Alice-Anne Simard, directrice générale de Nature Québec. « L'annonce [...] ajoute 66 000 km<sup>2</sup> de milieux protégés, une surface équivalente à 12 fois l'Île-du-Prince-Édouard » a souligné la Société pour la Nature et les Parcs (SNAP Québec). Toutefois, cette nouvelle ne fait pas l'unanimité. De son côté, l'Action Boréale souligne que « les aires protégées qui ont été sélectionnées pour respecter cette cible se concentrent au Nord du Québec alors que les écosystèmes du Québec méridional subissent de fortes pressions et ont besoin d'être protégés pour ralentir l'érosion de la biodiversité. » Henri Jacob (président de l'Action Boréale) et Richard Desjardin (Vice président de l'Action Boréale) dénoncent cette « fraude intellectuelle » dans un texte paru dans le Journal de Montréal en janvier.



### LES SACS À DOS AERIOS D'ARC'TERYX

Ce printemps, Arc'teryx revisite son sac à dos AERIOS unisexe en format 15, 30 et 45 litres. Comme son nom le laisse deviner, sa principale caractéristique est sa légèreté. À titre d'exemple, le 15 litres pèse un peu plus de 500 grammes tandis que le 45 litres, un peu plus de 1000 grammes. Bien qu'il ne surclasse pas les plus légers de sa catégorie (si on compare aux sacs à dos de la marque Arc Haul ou Hyperlite), ce sac a été conçu pour les adeptes de longue randonnée à la recherche de légèreté. Vous laisserez-vous tenter? Les prix varient entre 150\$ pour un 10 litres et 290\$ pour les 45 litres.



### PRÊT POUR LE DÉFI 75S?

Faisant suite au succès du Certificat du Randonneur émérite auprès des membres de l'organisme, Rando Québec lancera au mois de mai le 75S, un défi de 75 sentiers à compléter à travers le Québec. Le 75S se veut accessible à plusieurs types de randonneurs, grâce à des catégories de sentiers de différents niveaux. C'est une excellente façon de découvrir le Québec autrement, dans le cadre de vos prochaines sorties en solo ou en famille. Pour plus d'informations, rendez-vous sur [75s.ca](http://75s.ca)



### UN GROUPE FACEBOOK POUR FACILITER LE BÉNÉVOLAT SUR LES SENTIERS

Le bénévolat est une excellente façon de contribuer à la communauté et aux causes qui nous tiennent à cœur. Que ce soit dans le secteur de la santé ou dans le domaine des banques alimentaires, la pandémie mondiale a ravivé l'importance de l'implication bénévole. Pour les amateurs de plein air, il est désormais facile de joindre l'utile à l'agréable en passant du temps sur les sentiers à titre de bénévole. En effet, depuis l'automne 2020, Rando Québec et Vélo Québec ont créé le groupe Bénévolat en plein air au Québec sur Facebook. ([www.facebook.com/groups/benevolatpleinair](http://www.facebook.com/groups/benevolatpleinair)) Celui-ci se veut un lieu de rencontre entre les gestionnaires de sentiers et les bénévoles. Tous les gestionnaires de sentiers québécois souhaitant organiser des corvées bénévoles et toutes les personnes désirant s'engager bénévolement pourront ainsi s'entraider pour pérenniser et développer les précieux sentiers du Québec! Les corvées sur les sentiers reprennent normalement vers le mois de mai. Restez à l'affût en rejoignant le groupe sur Facebook!



### L'ÉTÉ 2020 DE LA SÉPAQ PASSE À L'HISTOIRE

Vous avez trouvé les parcs nationaux bien populaires lors d'une visite en 2020? Ce n'est pas une illusion. La Société des établissements de plein air du Québec a enregistré une hausse de 14 % de l'achalandage estival (un taux historique). Malgré une période de fermeture non négligeable, soit entre le 1<sup>er</sup> avril et le 19 mai, l'ensemble des parcs et des réserves ont su tirer leur épingle du jeu. C'est en partie grâce à la carte annuelle Bonjour Québec. Les 141 000 exemplaires de cette carte offerte à 50 % de rabais donnant un accès illimité aux parcs du réseau Sépaq, ont été entièrement écoulés... en moins de 72 heures! Comme quoi, rendre le plein air accessible même en diminuant le prix, c'est payant! Si vous comptez visiter un parc dans les prochains mois, n'oubliez pas de vous informer sur les mesures en place. [www.sepaq.com/covid-19/](http://www.sepaq.com/covid-19/)



# PARCS NATIONAUX DES LOIS À RESPECTER

POUR MARTIN PERREault, PRÉSIDENT DU SYNDICAT DES AGENTS DE PROTECTION DE LA FAUNE DU QUÉBEC, LES AGENTS SONT ESSENTIELS POUR FAIRE RESPECTER LA RÉGLEMENTATION SUR LE TERRITOIRE QUÉBÉCOIS. « ON FAIT DES PATROUILLES, ON PRÉPARE DES OPÉRATIONS SUR DIFFÉRENTS DOSSIERS D'ENVERGURE. ON PEUT DONNER DES CONTRAVENTIONS SI ON PREND LES PERSONNES EN FLAGRANT DÉLIT »

Pour assurer leur sécurité et la préservation de l'environnement, les randonneurs sont soumis à des lois et des règlements. Certaines infractions sont passibles d'amendes, et les montants peuvent parfois être plutôt salés. Pour éviter les mauvaises surprises, il importe de bien connaître la réglementation en vigueur, ainsi que les différents intervenants qui ont le pouvoir de la faire respecter.

PAR MÉLINA NANTEL — PHOTO : DOMINIQUE CARON

## LA RESPONSABILITÉ DU RANDONNEUR

Parmi les règles de bonne conduite en forêt, on note d'abord le respect de la délimitation des sentiers, les règlements concernant les animaux domestiques et le respect de la nature (ramasser ses déchets, ne pas polluer les cours d'eau, etc.) À l'entrée des parcs et dans la plupart des sentiers, une description des consignes est affichée. Il est aussi possible de se renseigner auprès de Parcs Canada ou sur les sites Web des organismes pour connaître les particularités de chaque sentier. La *Loi sur les parcs* et la *Loi sur les forêts* dictent quant à elles les principes de base auxquels se conformer. En cas d'infraction à ces lois, des contraventions sont données par les autorités.

## RÈGLES SUR LES ANIMAUX DOMESTIQUES ET LES ORDURES

Pour les parcs nationaux du Québec, les règlements en vigueur sur les animaux domestiques limitent uniquement l'accès aux chiens, et ce, selon certaines conditions. Dans tous les parcs, les chiens-guides et les chiens d'assistance en service sont admis. Pour les chiens en formation,

l'accès est limité aux endroits où tous les chiens sont acceptés. Ces endroits varient selon le parc et la saison. De manière générale, les chiens sont admis du mois de mai au mois d'octobre, et interdits d'accès durant la période hivernale. En cas d'infraction, des amendes de 50 \$ et plus peuvent être imposées.

Dans une optique de conservation, les parcs nationaux ont pour objectif de minimiser l'empreinte humaine sur les milieux naturels. Pour ce faire, une gestion efficace des déchets en sentier est de mise. Les randonneurs ont la responsabilité de disposer de leurs ordures dans les contenants appropriés.

## UN REGISTRE D'INFRACTIONS

Chaque année, le Ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs publie un rapport d'infractions, qui contient la liste des individus et des entreprises ayant contrevenu à la *Loi sur les forêts* et à la *Loi sur l'aménagement durable du territoire forestier*. De cette façon, il souhaite encourager la bonne conduite des utilisateurs. En 2020, plus de 71 infractions ont été commises et des amendes pour un total dépassant les 90 000 \$ ont été payées.



# ET SENTIERS

## DES ANGES GARDIENS POUR PROTÉGER LES PARCS

Plusieurs intervenants veillent à la surveillance et à l'application des règles dans les sentiers et dans les parcs nationaux. C'est le cas notamment des agents de protection de la faune et des employés du Ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs, qui ont des pouvoirs d'agent de la paix. Ceux-ci peuvent procéder à des interventions, en plus de poursuivre des objectifs de sensibilisation. Pour les parcs nationaux, des gardes-parcs patrouilleurs sont employés à effectuer des rondes et à sensibiliser aux règles qui découlent de la *Loi sur les parcs* et du règlement connexe. Toutefois, pour Simon Boivin, employé à la SÉPAQ, le respect des règles est une responsabilité partagée. « Tous les employés d'un parc national jouent un rôle dans la sensibilisation aux règles en vigueur, à travers les multiples contacts avec les visiteurs », affirme-t-il.

## DISTRIBUTION D'AMENDES ET DE CONSTATS D'INFRACTION

Pour faire appliquer les lois en vigueur, des partenariats sont parfois établis entre les différents corps de métier, notamment pour les enquêtes de plus longue haleine. « Les autorités policières demeurent aussi responsables de l'application des lois qui découlent du droit pénal et criminel au Québec », renseigne Simon Boivin. De leur côté, les gardes-parcs patrouilleurs ne peuvent pas donner de contravention. Ceux-ci doivent rédiger un rapport d'infraction, qui sera remis à un agent de protection de la faune, employé du ministère, qui émettra le constat d'infraction et l'acheminera devant les tribunaux. Le montant de l'amende sera déterminé par la cour, en fonction de la *Loi sur les parcs*.

## LES AGENTS DE PROTECTION DE LA FAUNE

Pour Martin Perreault, président du syndicat des agents de protection de la faune du Québec, les agents sont essentiels pour faire respecter la réglementation sur le territoire québécois. « On fait des patrouilles, on prépare des opérations sur différents dossiers d'envergure. On peut donner des contraventions si on prend les personnes en flagrant délit », explique Martin Perreault. Malgré de nombreuses patrouilles aléatoires, c'est bien souvent après l'infraction que les agents de protection réussissent à intervenir. « C'est souvent des indices trouvés sur le terrain qui vont nous pousser à faire une enquête. Sinon, c'est des signalements de la population: quelqu'un qui a vu un véhicule, par exemple » (sic), ajoute le président provincial du syndicat.

Au Québec, plus de 360 agents de protection œuvrent un peu partout dans la province. « On est généralement sur le terrain toute la journée, et on effectue des rapports d'inspection générale », explique Martin Perreault. Dans certains cas, les agents doivent effectuer des patrouilles conjointes avec le corps policier, notamment dans certaines régions plus éloignées. « Notre travail consiste aussi à faire de la sensibilisation. Nous avons comme mandat de protéger, d'éduquer et de prévenir. Avant la COVID, nous avions un programme éducatif avec des séances d'information dans les classes de 6<sup>e</sup> année partout dans la province », renchérit-il. Si les ateliers de prévention sont arrêtés par la pandémie, l'importance de respecter la nature, elle, demeure. Les utilisateurs de la forêt ont un rôle à jouer et connaître les lois est une question de responsabilité citoyenne. ■

## RÈGLEMENT SUR LES ANIMAUX DOMESTIQUES DANS LES PARCS NATIONAUX DU CANADA

- Faire entrer un animal domestique dans un secteur interdit sans permis (50 \$)
- Défaut de ramasser et de jeter ou d'enlever les excréments (50 \$)

## RÈGLEMENT SUR LES ORDURES DANS LES PARCS NATIONAUX DU CANADA

- Défaut de déposer les ordures dans des contenants appropriés (100 \$)
- Défaut de bien fermer les contenants (100 \$)

## RÈGLEMENT GÉNÉRAL SUR LES PARCS NATIONAUX

- Enlever des matières naturelles (100 \$)
- Polluer une étendue d'eau (200 \$)
- Entrer dans un parc sans autorisation dans l'année qui suit l'expulsion (200 \$)
- Pénétrer dans une zone interdite (100 \$)



# FEMMES ET PLEIN AIR

## UNE PLACE ENCORE À CONQUÉRIR

Les femmes sont, dans bien des activités de plein air, comme la randonnée, le vélo, le canot ou la planche à pagaie, au moins aussi nombreuses que les hommes. Par contre, la pratique de certains autres sports, comme le vélo de montagne, le ski hors-piste ou les sports en eau vive, révèle encore un décalage. Dans l'optique de la Journée internationale des droits des femmes, force est de constater que le milieu professionnel du plein air a encore du chemin à faire pour intégrer les femmes à la juste valeur de leurs compétences, notamment comme guides et leaders d'entreprises ou d'organismes. Au Québec, cette situation de sous-représentation s'améliore plus rapidement que dans d'autres pays, mais nous sommes loin de la parité!

PAR ANNE PÉLOUAS — PHOTOS DOMINIQUE CARON

**LES RECHERCHES** fournissent relativement peu de données sur la place des femmes dans le secteur du plein air. Une étude publiée en 2017 par la Chaire de tourisme ESG UQAM, révélait que le vélo de route et la randonnée arrivaient en tête des activités les plus prisées des répondants, soit 42% de femmes et 36% d'hommes pour la randonnée, contre 39% de femmes et 42% d'hommes pour le vélo de route. La parité n'était atteinte que pour le canot, tandis que plus de femmes souhaitaient s'initier à la planche à pagaie et au ski de fond, les hommes privilégiant le vélo de montagne.

« Dans les dernières années, note tout de même Joanie Beaumont, qui prépare une maîtrise à l'UQAM sur "Les femmes leaders en plein air au Québec", on a connu une belle effervescence dans l'accessibilité à la pratique du plein air par les femmes, même si certaines activités, comme l'escalade, demeurent encore davantage masculines ».

### DES OBSTACLES À SURMONTER

Dans l'industrie du plein air, la sous-représentation des femmes est particulièrement flagrante. Parmi les « leaders » du secteur (guides, formateurs, enseignants, personnes occupant des postes de direction ou siégeant au C.A. d'entreprises ou d'organismes), la situation s'améliore, mais « c'est loin d'être la parité », résume Joanie Beaumont. À l'Association canadienne des guides de montagne, on compterait seulement 10% de femmes. En 2018, Emploi Québec estimait pour sa part à 18% le pourcentage de « guides d'activités récréatives et sportives de plein air » féminines.

L'engouement des femmes pour le plein air au cours des dix dernières années a son corollaire dans les métiers du secteur, constate Renée-Claude Bastien, guide et enseignante en tourisme d'aventure. Les stéréotypes de genre y perdurent cependant. « Certains programmes de formation tendent à les renforcer, et les

compétences des femmes leaders sont encore souvent remises en question », affirme Joanie Beaumont. L'accès aux postes de décision se heurte aussi au fameux « plafond de verre » qu'elles ont du mal à briser! Enfin, la maternité a un impact certain sur la carrière d'une femme, notamment comme guide en tourisme d'aventure.

### FEMMES AUX COMMANDES

On voit tout de même de plus en plus de femmes à des postes élevés dans des entreprises de plein air, constatent de concert Renée-Claude Bastien et Pierre Gaudreault, directeur général d'Aventure Écotourisme Québec (AEQ). Elles œuvrent dans tous les domaines (*rafting*, *fatbike*, traîneau à chiens, ski hors-piste), ainsi qu'au sein de la Sépaq et dans les parcs régionaux. Au conseil d'administration de l'AEQ, « on avait du mal autrefois à avoir des femmes, constate Pierre Gaudreault. Maintenant, on va dans la bonne direction, avec trois administratrices sur les neuf postes comblés. À compétences égales, on va choisir une femme ». Le passé récent est, selon lui, garant de l'avenir du leadership des femmes en plein air. Et de citer Renée-Claude Bastien, membre de son C.A., Isabelle Roy, fondatrice de l'Association des parcs régionaux, et Nicole Robert, du parc régional de la Batiscan, toutes trois très impliquées dans leur milieu.

En formation, l'évolution dépend des activités. « Les formatrices sont très fortes en canot, précise Renée-Claude Bastien. On a des spécialistes en sécurité des avalanches et même la parité chez Sirius Medx pour les premiers soins en régions éloignées. [...] Là où ça coince, c'est dans la profession de guide en tourisme d'aventure où, note-t-elle, il y a nettement moins de femmes, surtout quand elles pensent à avoir une famille ». Leur apport dans une équipe de guides est pourtant, selon elle, un bon « facteur d'équilibre dans l'encadrement d'un groupe ».

### FEMMES INVISIBLES ?

En 2018, un collectif de près de 80 chercheuses du monde entier publiait un premier ouvrage d'importance sur le thème des femmes en plein air. *The Palgrave International Handbook Of Women And Outdoor Learning* révélait, à partir de témoignages et d'analyses fouillées, que de nombreuses femmes entrées dans le milieu avec enthousiasme depuis les années 1970 jusqu'à aujourd'hui se sentaient « invisibles, marginalisées et sous-évaluées », y compris dans des rôles de leaders en plein air.

Celles qui veulent tirer leur épingle du jeu comme guides ou cheffes d'entreprises doivent miser sur leurs forces et leur persévérance, estime Claudine Roy. « Les femmes qui veulent faire leur place doivent la prendre. Pour réussir, il faut rêver, rêver, rêver, se retrousser les manches, être déterminée, avoir un esprit d'entrepreneuriat, du leadership et un bon plan d'affaires ». Celle qui tient depuis 18 ans la barre des Traversées de la Gaspésie, versions hivernale et automnale, en plus d'être une femme d'affaires renommée, sait de quoi elle parle. « J'ai une bonne moyenne au bâton » (sic), s'amuse cette sportive accomplie, propriétaire de l'Auberge sous les arbres à Gaspé et administratrice de divers C. A. (Investissement Québec, ITHQ...), en plus d'être présidente de l'association Restauration Québec.

Sa devise « À l'impossible, nous sommes tenues ! » lui donne l'énergie de diriger ces Traversées de la Gaspésie (TDLG) qui accueillent une centaine de randonneurs (dont 75 % de femmes), skieurs ou raquetteurs (à parité hommes-femmes), avec une troupe de choc d'employés et de bénévoles. « Sans l'apport des femmes, y compris aux postes de direction, l'événement aurait eu du mal à vivre, avoue-t-elle. En 18 ans, c'est la première fois qu'on a UN homme à la direction » !

### MODÈLES ET MENTORS

Les femmes influentes dans le secteur du plein air font plus que faire entendre leur voix. Certaines, souligne Renée-Claude Bastien, se démarquent par leur pratique sportive, comme Nathalie Fortin en escalade de glace ou l'ultra-marathonienne Caroline Côté, et en deviennent de véritables ambassadrices. « Celles qui ne se sont pas laissées marcher sur les pieds pour arriver à ce qu'elles voulaient, ajoute Joanie Beaumont, ouvrent la voie aux autres, comme modèles ou mentors », en favorisant l'intégration des femmes à titre de leaders en plein air. « Avoir un mentor permet d'être épaulée et d'éviter de faire des gaffes quand tu pars en affaires » (sic), note pour sa part Claudine Roy.

### DES INITIATIVES PLEIN AIR 100% FÉMININES

Facteur d'évolution aussi, « l'émergence de communautés de pratique féminines contribue largement au boom des femmes en plein air », estime Joanie Beaumont, citant en exemple *Les Poules qui roulent*, *Les Chèvres de montagne*, *Les Vieilles PO*, *Pink Water...* (voir encadré) « Il y a un réel engouement au Québec pour ce type de rassemblement de femmes », constate aussi Renée-Claude Bastien. Ces groupes d'appartenance sont l'un des meilleurs moyens de contrer la sous-représentation des femmes dans les métiers du plein air, notamment parce que l'acquisition de compétences dans différentes pratiques sportives, avec des modèles féminins comme guides, peut susciter de nouvelles vocations ! ■



### SKI HORS-PISTE ET VÉLO DE MONTAGNE EN PARTICULIER SEMBLENT SUSCITER L'ENGOUEMENT DES GROUPES DE FEMMES EN PLEIN AIR, MAIS CE N'EST PAS TOUT !

- Créé il y a six ans, l'association *Les Chèvres de montagne* attire quelque 600 participantes à des activités aussi variées que le ski hors-piste (y compris à la frontale), l'escalade de glace, le vélo de montagne, la raquette, la voile... « Notre but est de démocratiser le plein air, d'ouvrir la porte sur des activités nouvelles pour qu'elles progressent en apprenant à leur rythme », souligne Émilie Richard, co-fondatrice du groupe. « L'idée est de sortir de sa zone de confort et de développer sa confiance et un sentiment d'appartenance, avec l'aide d'experts, si possible féminins ».
- *Les Vieilles PO* œuvrent dans le ski hors-piste dans les Laurentides et aspirent à « donner le goût de sortir des sentiers battus, d'oser rêver, d'essayer, de se dépasser, au sein d'une communauté de femmes ».
- *Les White Lips* se spécialisent dans l'organisation d'événements de ski hors-piste dans les Chic-Chocs.
- Place au vélo de montagne au féminin pour *Les poules qui roulent*, nées en Haute-Gatineau, mais qui se baladent partout sur deux roues... Mission : partager une passion commune pour le vélo de montagne « sans stress, ni testostérone », par des sorties guidées et un camp de formation automnal.
- Également spécialisées en vélo de montagne, *Les Muddbunnies* - nées à Vancouver - ont fait des adeptes dans plusieurs États américains et provinces canadiennes. Leur « chapitre Québec » organise des sorties de groupe exclusivement féminines.
- Pour le vélo « version filles », il y a encore les *Cyclopétards*. Créé en 2007, le club a l'ambition de « promouvoir le cyclisme au féminin », par des sorties visant à acquérir les bonnes techniques de base, puis à s'améliorer en prenant plaisir à rouler en groupe.
- La communauté *Pink Water*, créée en 2013 par deux passionnées des sports en eau vive, organise les Challenges Pink Water pour mieux connaître ces sports aux femmes.
- Deux groupes ont adopté le nom de *Filles de bois*. Le premier se spécialise dans le vélo de montagne et le *fatbike*, avec pour slogan : « informer, inspirer et outiller ». Le second *Filles de Bois* entend, depuis près de 4 ans, donner une « place aux femmes dans l'industrie de la chasse, de la pêche, de la trappe et du plein air », par un groupe Facebook rejoignant plus de 8 000 femmes, un magazine numérique, une émission web...
- *ActivElles* est un autre groupe Facebook « pour la communauté gaie féminine », qui compte près de 800 membres. Visant à « inciter les femmes à pratiquer des activités physiques, notamment en plein air », le groupe organise une gamme d'activités (randonnées, sorties de vélo, raquette, patin, ski de fond, ski alpin, sports nautiques, etc.)
- Sans être dédié uniquement au plein air, le site *Les Voyageuses du Québec*, lancé en 2019, attire jusqu'à 14 000 visites par mois. Son groupe Facebook compte près de 42 000 voyageuses, incluant des adeptes du plein air, précise sa cofondatrice Rachel Latour (blogue Découverte Monde). Son dynamique webzine, avec des blogueuses passionnées, cherche à « faciliter le partage d'aventures et d'informations pratiques sur le voyage ».

# Balade aux parfums printaniers

CENTRE DE LA NATURE DE LAVAL

Les tulipes font surface et fleurissent; les premières feuilles des arbres apparaissent, teintées d'un vert éclatant au Centre de la nature de Laval. Dame nature se réveille avec élégance, entourée de belles installations variées, à la fois éducatives et ravissantes pour les yeux.

TEXTE ET PHOTOS: DOMINIQUE CARON

## TRANSFORMÉ PAR L'HISTOIRE

Le plus important parc urbain de la ville de Laval possède une histoire toute particulière. Le Centre de la nature de Laval célébrait ses 50 ans en 2020. Il faut remonter dans le temps pour relater les balbutiements de ce site: le 21 août 1918 plus précisément. Il s'agit de la date à laquelle l'entreprise Laurin & Leitch achète cette terre agricole pour y concasser la pierre, faisant du champ une carrière. La compagnie fait faillite en 1932 laissant en héritage la topographie particulière du lieu, tel le lac de rétention d'eau de pluie. Par la suite, le site demeure à l'abandon pendant plusieurs années.

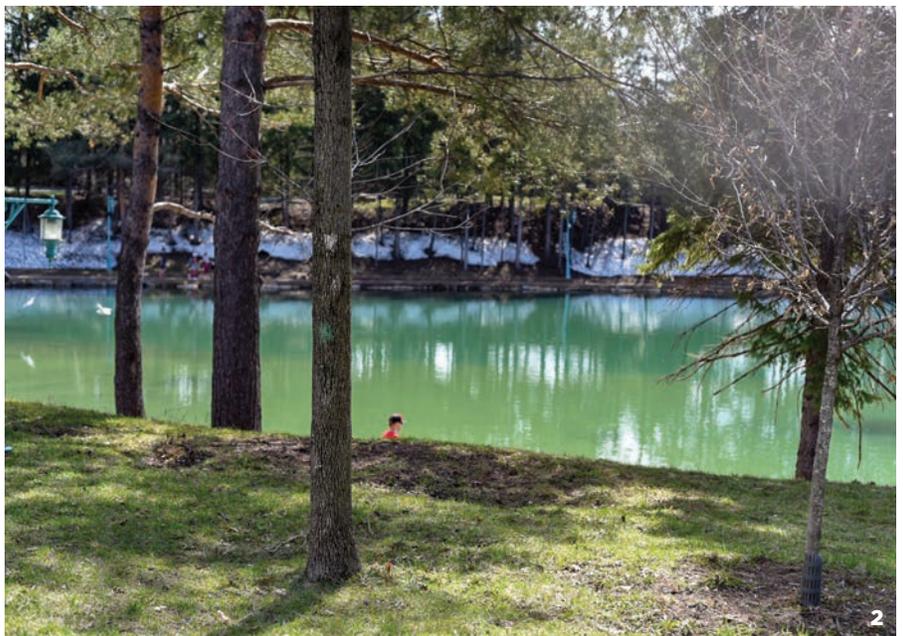
C'est finalement au milieu des années 1940 que les Frères Maristes en font l'acquisition. Ils y construisent un juvénat dans la partie sud du parc. Pendant les années 50 et 60, la partie nord sert à enfouir des déchets urbains. Finalement, en 1970, la ville de Laval ouvre le Centre de la nature et y construit une étable ainsi qu'une serre de plantes tropicales et, un peu plus de 10 ans plus tard, ses nombreux jardins.

Le Centre de la nature de Laval est véritablement une destination de choix pour admirer des arbres en fleurs entourés d'une flore colorée. Le parc abrite un petit 5 km de sentiers, et le parcours est ponctué de plusieurs installations qui méritent de s'y attarder, ainsi que des haltes, des bancs pour se poser un moment et apprécier cette oasis de verdure en milieu urbain.

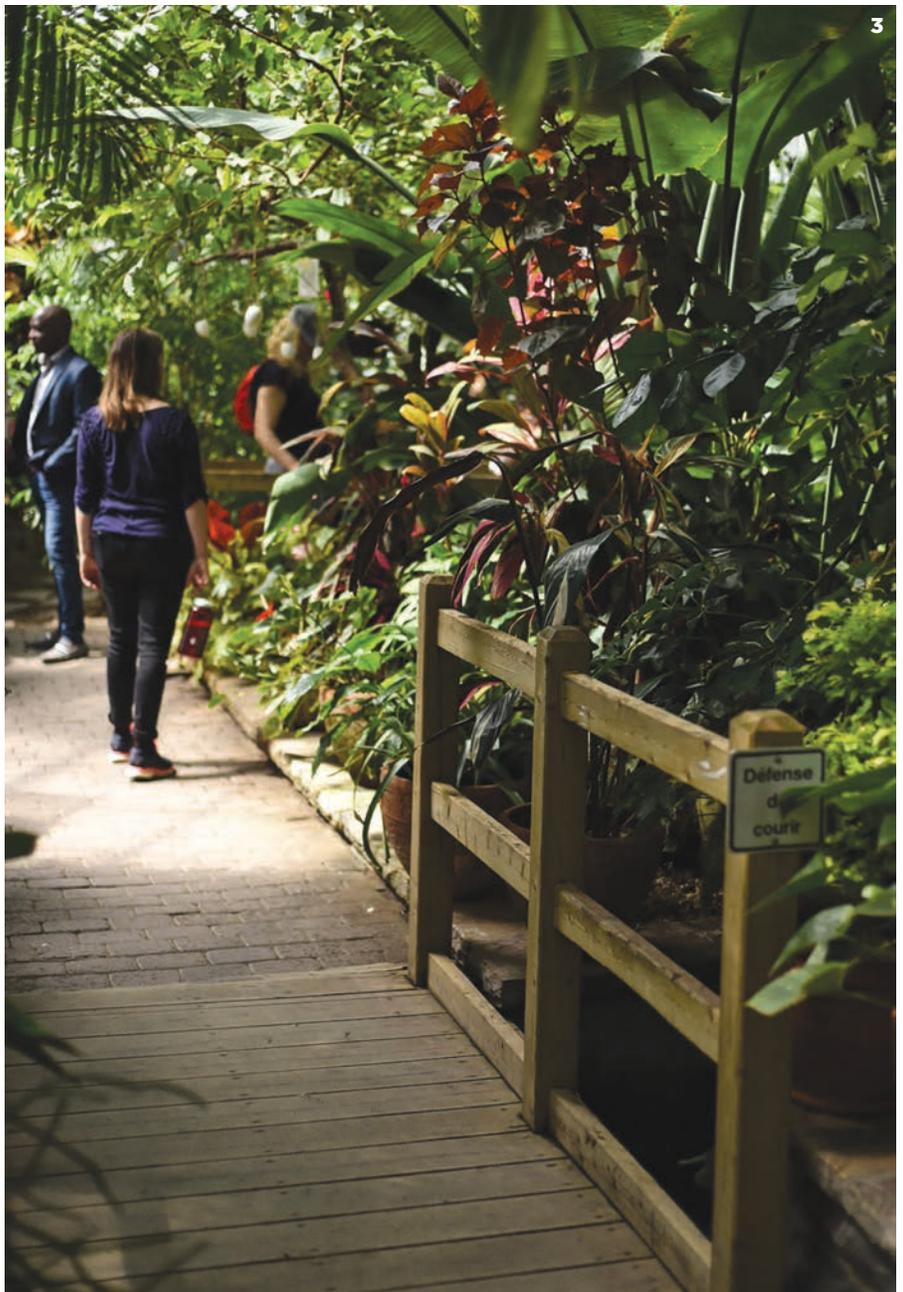
## HORTICULTURE

En 1984, le parc entreprend un tout nouveau volet de son histoire en y installant des jardins, lesquels se multiplieront au fil des ans. D'importants aménagements, dont des platebandes pour les vivaces, permettront au Centre de la nature de se réapproprier les lieux et de réinventer sa flore. Il s'agirait d'un des rares projets de ce genre en Amérique du Nord.

Au jardin de la détente, on découvre les odeurs et les couleurs des azalées et des rhododendrons, en été, et celles des narcisses et des jonquilles, au printemps. Pour ses 40 ans, le Centre a également intégré 40 cultivars de rhododendrons et d'azalées uniques. Au jardin des sous-bois, on observait jadis un bosquet dense d'arbustes et d'arbres de régénération forestière. On y trouve aujourd'hui un bel ensemble d'arbres d'espèces indigènes côtoyant azalées et rhododendrons, pour ne nommer que celles-ci. Au jardin des vivaces, les majestueux saules pleureurs entourent un étang artificiel surmonté d'une passerelle en bois menant à un petit îlot de détente. Les horticulteurs et les passionnés d'horticulture pourront apprécier les détails des cultivars présents dans les jardins, mais le grand public sera aussi intéressé par la spécificité des jardins de la Société d'horticulture et d'écologie de Laval (SHEL) et le jardin Laurent-Brisson ainsi que les jardins des arbustes; des annuelles; des échinacées; et d'essai.



2



3



La halte environnementale est animée par le Service de l'environnement de la ville de Laval. Plusieurs activités et installations permettent de sensibiliser la population au compostage et au recyclage et de l'informer sur les toits verts et sur bien d'autres questions de protection environnementale.

#### LE PARCOURS

Il s'agit d'une très belle option pour toute la famille et pour quiconque ressent le besoin de se délasser et de prendre un bain de chlorophylle. Le Grand-Tour représente 5 km de marche et fera découvrir les différents attraits du parc.

Pour ma part, comme je suis montréalaise, je m'y rends à vélo, car le lieu est bien connecté à la piste cyclable. ■

## Contribution spontanée d'une lectrice

### Flik & Flak : les bottines de Cendrine

Pendues à un clou rouillé dans l'entrée du garage, les bottines de Cendrine se sentent délaissées. Elle ne leur fait même pas la politesse de les regarder au passage. Qu'ont-elles fait pour lui déplaire? Qu'ont-elles fait pour être rejetées?

Cendrine les a volontairement oubliées. Au retour d'une longue randonnée épuisante, Flik & Flak l'ont, semble-t-il, fait tomber dans l'escalier. Résultats: jambe cassée, bottines abandonnées. Quinze ans de complicité balancée en quelques secondes.

Pauvres Flik & Flak. Nostalgiques, elles se rappellent certaines aventures mémorables partagées avec leur maîtresse. Au sommet du mont des Loups, elles s'enivrent de la fébrilité ressentie par Cendrine admirant une buse qui plane au-dessus des nuages. Elles vibrent de l'exaltation de leur maîtresse admirant le spectacle de bélugas affamés à Baie Sainte-Catherine. Que dire des efforts soutenus et des sueurs partagées en escaladant le Sentier des Caps? Des frémissements éprouvés lorsque Cendrine embrasse Luc après s'être laissé imprégner de la magnificence du Saint-Laurent? Vraiment, Flik & Flak sont en carence de tant d'émotion et de beauté.

Si elles pouvaient crier, elles clameraient leur liberté relative tout en étant attachées aux pieds de Cendrine. Elles proclameraient haut et fort leur droit d'accomplir dignement leur devoir. À regret, elles vivent dans l'oubli en attendant vainement un regard, un sourire, une escapade.

Par un soir d'automne orageux, Cendrine cueille Flik & Flak sur leur crochet. Elle les enlace tendrement, s'excusant de les avoir délaissées. Les bottes sentent des larmes de regret se déposer sur leurs langues asséchées.

Une bière à la main, Luc contemple les flammes qui dansent dans l'âtre. Cendrine le rejoint tout en se lovant contre lui avec ses bottines pressées sur son cœur. Enfin, la vie reprend son cours, des semelles aux lacets, au grand plaisir des bottines ranimées. Le massage à la cire chaude apprécié durant tant d'années, revient les ramollir de plaisir.

Demain, ce sera un grand jour. Nous irons à nouveau nous balader dans un sentier, simplement pour admirer, respirer, et réapprendre doucement à jouir des plaisirs de la randonnée. Mes chères bottines, nous reprenons du service. Nous irons découvrir la forêt ancienne du mont Wright à Stoneham. Vous devrez être fortes pour corriger mes faux pas et supporter mon poids accru, car nous serons deux à vous habiter.

Cendrine regarde amoureusement Luc. Ses yeux s'illuminent, une vague de chaleur l'envahit. Il resserre son étreinte en pleurant de joie. D'un bond, il entraîne Cendrine. L'amour valse à trois temps. — © Lucie Ginchereau [30 novembre 2005] ■

## BOUCLE DU MONT CHAPMAN

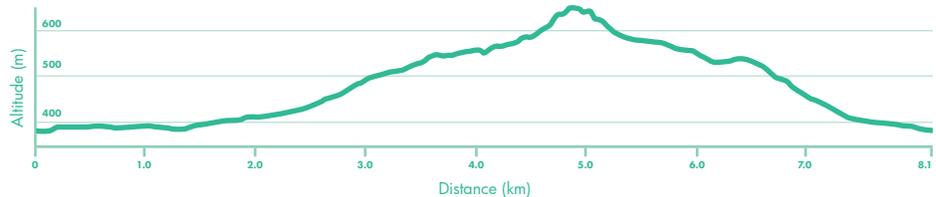
**1 JOUR — 8,1 KM**

**NIVEAU** INTERMÉDIAIRE

**DÉNIVELÉ**  380 M  380 M

**TYPE** BOUCLE

**DURÉE** ENVIRON 4 HEURES



### DESCRIPTION

Cette boucle permet d'atteindre le mont Chapman en combinant deux sentiers: Mont-Chapman et La traversée.

Le sentier du Mont-Chapman, balisé en orange et blanc, suit un ruisseau sur 2 km agrémenté de jolies cascades. Il passe aussi par un beau point de vue et atteint le sommet par une montée soutenue.

Le sentier Mont-Chapman rencontre le sentier de la traversée au sommet du mont Chapman. Le sentier de la traversée est balisé en rouge et blanc. À partir de là, en allant au nord, le sentier de la traversée vous ramène au rang 14 en suivant les derniers sommets de la chaîne des monts Stoke.

### RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

Frais d'accès: payant

Période recommandée: toute l'année

Restrictions: sentiers fermés lors de la chasse aux gros gibiers à l'automne et lors du dégel au printemps (consulter le site internet des Sentiers de l'Estrie pour les dates précises)

### STATIONNEMENT ET ACCÈS

Du village de Stoke, prendre la route 216 sur environ 11 km et tourner à droite sur le rang 14. Le stationnement se trouve à 4 km.

Latitude N45.5911 — Longitude W71.6765

Nombre de places: 15

### COORDONNÉES

Sentiers de l'Estrie

marche@lessentiersdelestrie.qc.ca

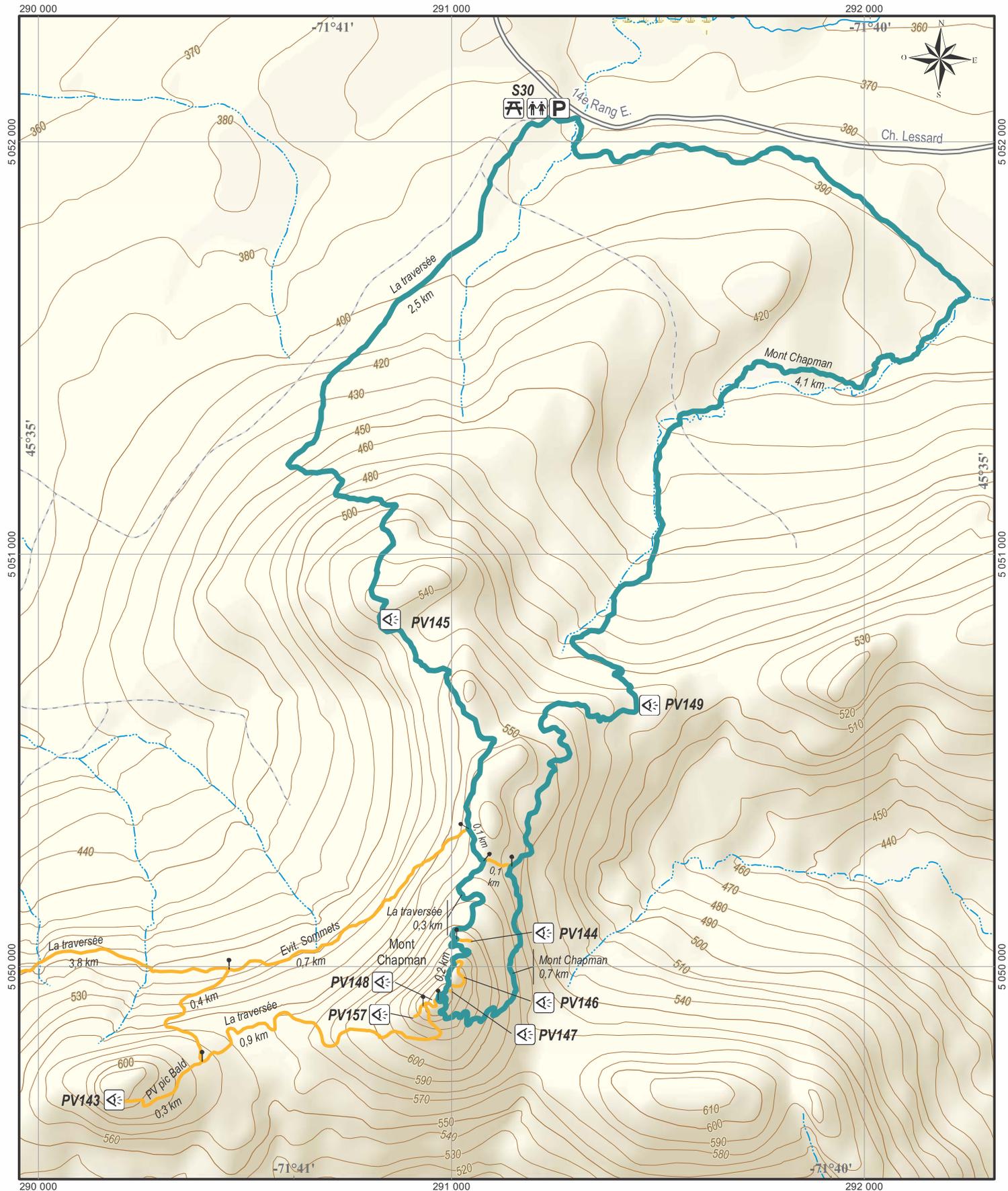
819 864-6314

lessentiersdelestrie.qc.ca



Point de vue 157 — Sentiers de l'Estrie





**PRÊT À PARTIR**

**Boucle du mont Chapman**

1:12 000

0 0.25 0.5 km

Projection: UTM zone 19, Datum: NAD83

- |  |                |  |               |  |                        |
|--|----------------|--|---------------|--|------------------------|
|  | Abri (lean to) |  | Pique-nique   |  | Boucle du mont Chapman |
|  | Accueil        |  | Point de vue  |  | Sentier secondaire     |
|  | Belvédère      |  | Refuge        |  |                        |
|  | Camping        |  | Stationnement |  |                        |
|  | Hébergement    |  | Toilette      |  |                        |
|  | Passerelle     |  | Tour          |  |                        |

Équidistance des courbes 10m

N'utiliser le diagramme que pour obtenir les valeurs numériques  
 DÉCLINAISON MOYENNE APPROXIMATIVE AU CENTRE DE LA CARTE EN 2020  
 Variation annuelle de 5' vers l'Est

© Conception et cartographie: **TrakMaps**

Source des données utilisées: © Gouvernement du Québec



# TROUVAILLES ET NOUVEAUTÉS

Par Claudine Hébert

## UN BRACELET DE SURVIE... DE CHEZ NOUS

Depuis trois ans, l'entreprise montréalaise The Atomic Bear fait fureur sur la plateforme Amazon avec ses accessoires destinés à la survie en forêt et à l'autodéfense. Parmi ses plus récents outils, le bracelet Cobra s'affiche comme l'un des meilleurs succès de vente dans la catégorie « accessoires pour randonneurs », soutient le fondateur Jean-François Truchon. Ajustable à toutes les tailles de poignets, le bracelet réunit cinq éléments essentiels pour la survie : une boussole, un allume-feu, un sifflet, une corde de 4 mètres de longueur et un couteau d'urgence qui se déploient facilement. Le prix ? The Atomic Bear offre actuellement l'article en promotion. Ainsi pour 20 \$, on obtient deux bracelets (couleurs noir et orange) au lieu d'un. [www.theatomicbear.com](http://www.theatomicbear.com)



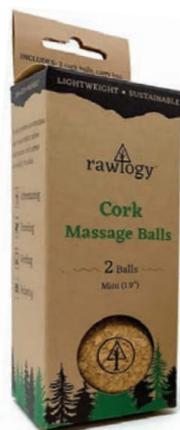
## TENTE RECYCLÉE

Dès ce printemps, les randonneurs friands de camping sous les étoiles pourront se procurer la toute première tente au monde fabriquée (presque) entièrement de plastique recyclé. À l'exception des mâts de la tente conçus en aluminium, toutes les toiles de la nouvelle Qaou Beluga sont tissées à partir de polyamide recyclé issu de bouteilles de plastique. Modulable comme les autres modèles de cette entreprise française, la tente Qaou Beluga se veut multifonctionnelle, souligne le cofondateur de Qaou, Antonin Rodet. En plus d'être rattachable aux autres modèles Qaou, la Beluga peut se transformer en deux hamacs et en divers abris pour se protéger du soleil. Assez spacieuse pour deux, cette tente légère (pas plus de 2,4 kg) est vendue 620 \$. [www.qaou-outdoor.com](http://www.qaou-outdoor.com)



## SERVIETTE PROPRE, PROPRE, PROPRE

Et si l'achat de votre prochaine serviette servait à faire le ménage sur la planète ? C'est la promesse que nous fait Pangea. Pour chaque tranche de 10 \$ investie dans ses serviettes de voyage fabriquées de bambou, l'entreprise s'engage à ramasser une livre de déchets (454 g) dans la nature. Pour le moment, ce nettoyage s'effectue principalement sur les plages de Bali, dans l'océan Indien. Outre sa mission écologique, Pangea innove avec ses serviettes de bambou qui, selon l'entreprise, absorbent trois fois plus d'eau et séchent deux fois plus vite que des serviettes en microfibre. Ultralégères et faciles à ranger dans un sac en filet, les serviettes ont aussi pour avantage de ne pas retenir les mauvaises odeurs. Offertes en deux formats (60 par 40 cm et 120 par 70 cm), les serviettes sont vendues 9 \$ US et 19 \$ US sur la plateforme Kickstarter. [pangemovement.com](http://pangemovement.com)



## POUR SOULAGER LES PIEDS

Après une longue randonnée, un massage de pieds, ça fait du bien ! Et pas besoin de ses mains pour les soulager en profondeur. Depuis cinq ans, l'entreprise américaine Rawlogy suggère d'utiliser ses boules de liège antistress. Conçues par un coureur qui était sur le point de brûler ses espadrilles tellement ses pieds le faisaient souffrir, ces boules de liège ont été encensées par la revue Outdoor Magazine comme étant l'un des meilleurs accessoires de l'année 2020 pour récupérer. Ces boules de lièges favorisent un automassage permettant de détendre les muscles fatigués et endoloris. Offertes en deux formats (mini, 4,85 cm, ou classique, 6,35 cm), ces boules sont vendues autour de 20 \$ sur différentes plateformes. [www.rawlogy.com](http://www.rawlogy.com) ■

FAIRE RIMER RANDO

# ET BALADO



Si je vous dis « nature » et « randonnée », il est peu probable que le troisième mot qui vous vienne à l'esprit soit « balado ». Pourtant le podcast lui-même est un contenu audio qui s'écoute souvent en faisant autre chose, que ce soit la vaisselle, le trajet vers le travail ou une balade à pied. Petit tour d'horizon des balados qui concernent le plein air et la nature ou, étonnamment, qui s'y incrustent...

PAR AMBRE SACHET — ILLUSTRATIONS: ASSIA KHALIL

### LE PLEIN AIR DANS SON SALON

Sa réputation n'est plus vraiment à faire, surtout auprès des 18-34 ans. Au Canada, 21 % des personnes écoutaient au moins un balado à l'automne 2018, contre 26 % à l'automne 2019.

### TOUR D'HORIZON DE L'OFFRE FRANCOPHONE

Pour les férus de plein air, *Montagnes au féminin* propose depuis octobre 2019 de raconter l'aventure vécue par des femmes, de l'athlète en vélo de montagne à celle qui a randonnée sur le Pacific Crest Trail. Les longues entrevues menées par Amandine Guéraud comptabilisent plus de 10 000 écoutes pour un total de dix épisodes. *Radio Bidon*, créé en 2017, produit par l'Agence La Flèche et animé par le journaliste David Desjardins, se place quant à lui comme le seul rendez-vous audio québécois pour les amateurs de vélo, comptant trois saisons pour plus de 45 épisodes.

Magazine plein air en baladodiffusion, *L'appel de l'aventure* part d'une discussion entre l'aventurier Sébastien Lapierre et l'ex-blogueur Jean-Sébastien Massicotte. Au programme: actualités de la planète dans le domaine du plein air, récits d'expéditions et témoignages d'aventuriers, comme le quotidien d'une famille de neuf personnes sur un voilier. Quand il lance le balado au printemps 2019, Jean-Sébastien Massicotte se souvient d'une offre assez limitée dans le domaine. « C'est en constante évolution, mais il y avait des offres au niveau anglophone. La majorité des grands magazines plein air, *Outside* et *Backpacker* de ce monde, ont créé du contenu en balado, » explique le producteur et animateur qui fait référence à *Out alive*, le podcast de Backpacker qui propose des histoires de personnes ayant survécu au pire. « Au niveau québécois francophone, il y avait très peu de contenu. On est en retard si on regarde ce qu'il se passe en Europe ou aux États-Unis, où les balados plein air et aventure anglophones sont très forts. » (sic)

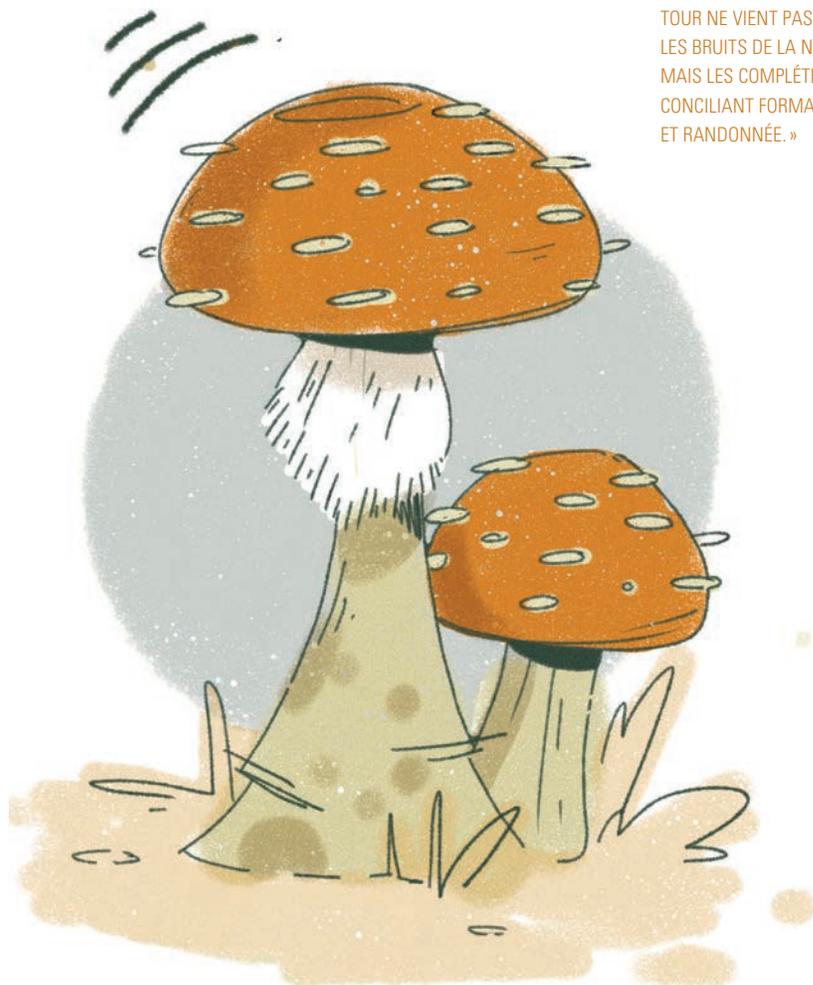
Pour l'animateur de *L'appel de l'aventure*, qui compte 26 épisodes et plus de 13 000 écoutes, la baladodiffusion reste un outil marketing efficace pour ceux qui veulent entendre parler de randonnée, de camping ou de course. « On le voit récemment, il y a eu beaucoup de balados pour la course en sentier qui se sont développés au Québec, notamment pendant la pandémie. » Parmi ceux-là, on pense à *Ultra Lala Podcast - Les coureurs des bois* présenté par un couple passionné par la course en sentier (*trail running*), un sujet aussi abordé dans *Pas sorti du bois*, ou encore *Portraits de loups*, avec, à la clé, des récits de person-

nalités québécoises et canadiennes inspirantes. Le doyen de la bande reste *Grand écart*, présenté par l'animateur de radio Jean-Philippe Wauthier, lequel aborde nutrition, psychologie ou astuces pour se préparer pour un marathon. Pour apprendre les rudiments de la randonnée pédestre, il faudra se tourner vers *De dehors*, qui s'attaque avec humour aux activités de plein air, que ce soit comment bien choisir ses raquettes ou faire la découverte du Mont-Royal.

### COMPLÉTER LES BRUITS DE LA NATURE

Il y a les balados qui parlent du plein air, mais y en a-t-il à écouter en plein air? Pour Kim Bélanger, auditrice de balados avant de dormir ou en travaillant, en écouter en randonnée n'est pas une option. « Je n'écoute jamais rien d'autre que le son ambiant quand je suis en nature. C'est la seule chose vraie. Je ne vais certainement pas m'en priver. » Un avis par-

« POURQUOI DONC ÉCOUTER UN BALADO QUAND ON PEUT ÉCOUTER LES BRUITS DE LA NATURE? PARCE QU'IL AURA ÉTÉ PRÉCISÉMENT PENSÉ POUR L'EXCURSION. C'EST LE MANDAT QUE S'EST DONNÉ GUEPE, LE GROUPE UNI DES ÉDUCATEURS-NATURALISTES ET DES PROFESSIONNELS EN ENVIRONNEMENT, À L'ORIGINE D'UNE SÉRIE DE BALADOS À ÉCOUTER DANS LES PARCS-NATURE DE MONTRÉAL. LE PROJET LE TOUR NE VIENT PAS MASQUER LES BRUITS DE LA NATURE, MAIS LES COMPLÉTER EN CONCILIANT FORMAT AUDIO ET RANDONNÉE. »





tagé par Richard Plante, qui randonne sans jamais écouter aucune forme d'audio pour être certain que tous ses sens soient connectés au moment présent. Membre du groupe Facebook *Destination Rando Québec*, Chloé Roy aime quant à elle rester à l'affût des animaux sauvages ou autres randonneurs.

Pourquoi donc écouter un balado quand on peut écouter les bruits de la nature? Parce qu'il aura été précisément pensé pour l'excursion. C'est le mandat que s'est donné GUEPE, le Groupe uni des éducateurs-naturalistes et des professionnels en environnement, à l'origine d'une série de balados à écouter dans les parcs-nature de Montréal. Le Projet Le Tour ne vient pas masquer les bruits de la nature, mais les compléter en conciliant format audio et randonnée. L'organisme à but non lucratif propose depuis 2018 des audioguides dont l'un des objectifs est de transformer les sentiers en musée.

Dans les épisodes, vous découvrez un parcours au cœur du sentier en question avec, à la clé, ambiances sonores recueillies sur les lieux et narration par les éducateurs-naturalistes. « On suggère de mettre sur pause à certains moments afin d'économiser la bande passante. Ça permet aussi d'enlever ses écouteurs et de profiter de l'environnement » explique Mélissa Greene, responsable des services professionnels chez GUEPE, pour qui choisir des sentiers habituellement moins fréquentés est important. « On voulait aussi que ce soit une offre hybride, un audioguide autoguidé (sic) par la personne qui l'écoute et par la voix qui lui suggère des points d'observations. L'écoute est maximisée quand elle est faite sur le terrain pour pouvoir faire les observations suggérées comme "marchez jusqu'au banc ou jusqu'à la prochaine intersection." »

### À CHAQUE BALADO SON CONTEXTE

Le contexte dans lequel on écoute un balado est important. Comme pour Sophie Paré, qui explique qu'elle est incapable de courir ou de faire du vélo sans musique ni balado, mais qui n'en écoute jamais en montagne. « Je crois avoir besoin d'écouter mes pensées. » Jean-Sébastien Massicotte estime quant à lui que la randonnée, qui invite plutôt à la contemplation, est donc moins propice à l'écoute de balados contrairement à l'entraînement notamment en course en sentier. « C'est une des activités pendant lesquelles j'appréciais écouter des balados, car ça m'emmène ailleurs. Quand tu fais 40 km en sentiers, à un moment donné, tu as besoin de décrocher et d'écouter une voix qui t'emmène ailleurs que dans l'effort. » (sic)

Alors que Valérie Cantin nous dit qu'elle part en randonnée pour écouter la vibration des lieux, Vanessa Martel confirme que la randonnée est, selon elle, faite pour écouter la nature. La conception des balados de GUEPE tient compte du besoin des gens

de rester à l'affût de ce qui les entoure. « On s'est posé la question. Est-ce qu'on veut des conversations, des gens qui discutent d'un milieu naturel? En montant le projet, on s'est rendu compte que l'aspect audioguide était finalement plus approprié vis-à-vis de ce qu'on voulait offrir dans le parc » (sic), avance Mélissa Greene. « Faire une série de balados comme une émission de radio ou une discussion aurait coupé la personne du milieu naturel. C'est ce qu'on avait remarqué en regardant un peu ce qui était déjà en place. Dans la région de Montréal, il y avait déjà un peu des deux. » Apprendre à mieux connaître le milieu dans lequel les gens se trouvent, voilà aussi la mission du projet de GUEPE.

Les balados touristiques fleurissent quant à eux peu à peu, un créneau à développer avec les récits d'histoires liées à certaines destinations ou régions selon Jean-Sébastien Massicotte. « Ça pourrait être approprié pour les gens qui veulent se renseigner avant de partir en randonnée dans un secteur », ajoute le créateur de *L'appel de l'aventure*. Ne pas polluer les lieux grâce à l'audio et faire découvrir de nouveaux sentiers font aussi partie des objectifs de GUEPE, qui s'ajoute à l'offre émergente de contenu audio francophone pour les marcheurs, encore plus rare que celle liée au plein air. Dans cette gamme, l'organisme Portrait sonore offre, en collaboration avec Les Amis de la Montagne, *À la racine de l'arbre*, une promenade sonore et documentaire de plus de deux heures qui vous accompagne lors de votre marche sur le Mont-Royal. Le Vieux Bromont propose aussi sur son application plusieurs contenus audio pour accompagner divers circuits historiques bien que moins faciles d'utilisation que les balados de GUEPE.

À l'heure d'écrire ces mots, le Projet Le Tour, de GUEPE, comptait 2635 écoutes pour les dix circuits audio proposés. « Les gens ont vraiment aimé avoir accès à ce genre de contenu en ligne. [...] Le ton est très amical, car on voulait rejoindre les jeunes adultes. Au final on s'est rendu compte que le projet rejoignait tous les âges, car tout le monde fréquente les parcs nature et le public était plus large que celui qu'on visait. »

Si la pandémie a changé la donne pour les écoutes de balados, qui ont légèrement baissé en 2020, à cause notamment du télétravail, les habitudes de consommation du média ont changé, mais le balado reste populaire. L'exemple le plus flagrant reste le temps gagné chez soi ou celui désormais dédié à la marche quotidienne qui dégourdit les jambes après une longue journée de télétravail. L'offre liée au plein air émerge, tout comme celle dédiée aux randonneurs, qui s'adapte elle aussi à la pandémie. Si profiter des bienfaits de la nature n'a jamais été aussi important, une chose est sûre, les balados pour les passionnés de plein air n'ont pas non plus fini de se réinventer. ■

LES BALADOS TOURISTIQUES FLEURISSENT QUANT À EUX PEU À PEU, UN CRÉNEAU À DÉVELOPPER AVEC LES RÉCITS D'HISTOIRES LIÉES À CERTAINES DESTINATIONS OU RÉGIONS SELON JEAN-SÉBASTIEN MASSICOTTE. « ÇA POURRAIT ÊTRE APPROPRIÉ POUR LES GENS QUI VEULENT SE RENSEIGNER AVANT DE PARTIR EN RANDONNÉE DANS UN SECTEUR », AJOUTE LE CRÉATEUR DE L'APPEL DE L'AVENTURE.

# PÉRIPLÉ EN SOLO

## SUR LE SENTIER NATIONAL AU QUÉBEC

Mille cinq cent trente-cinq km à travers nos forêts québécoises, c'est ce que mes jambes m'ont permis de marcher cet été! Un projet «plan B», un peu improvisé et entamé sans trop d'attente, qui s'est avéré être ma plus belle longue randonnée à ce jour (assurément pas la dernière!). Redécouvrir notre province à un rythme naturel, à vitesse humaine, m'a permis de ralentir pour mieux avancer. Mais revenons là où cette folle aventure est née.

TEXTE ET PHOTOS: CATHERINE TURGY

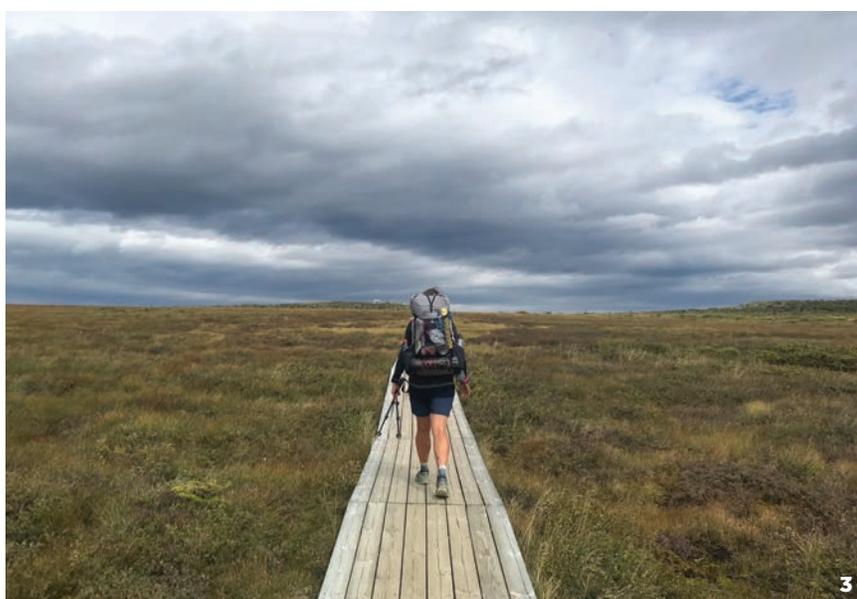
### PLAN A: LE RÊVE AMÉRICAIN

Mars 2020, j'ai les deux pieds en plein sur mon rêve: parcourir en solo les 3500 km de l'Appalachian Trail qui sillonnent les montagnes de la côte est à travers 14 États, de la Géorgie jusqu'au Maine. Trois années de préparation sous la ceinture et les pattes prêtes pour l'aventure, je me suis élancée au kilomètre zéro sur ce sentier mythique en ne me doutant pas de ce qui m'attendait au croisement. Dix jours et 190 km plus loin, un mur cruel se dresse devant moi... rien de moins qu'une pandémie! Ma gorge se serre et je m'écroule sous le poids de mon sac, rempli de vivres et d'équipements soigneusement choisis qui n'attendaient que cette aventure... Mon rêve en prend un grand coup. Le cœur lourd de colère et d'impuissance, je rentre à la maison faire ma quarantaine, plus seule et plus perdue que jamais. Optimiste, je suis déjà à prévoir mon retour sur le sentier tandis que la planète retient son souffle pour un mal qu'elle ne mesure pas encore.

La frontière demeure fermée, l'attente se fait lourde, le printemps s'installe et les espoirs s'émettent... je tourne donc mon regard vers notre côté de la frontière. Et si je faisais une traversée ici, chez nous?

### UN PLAN B LOCAL MAIS ÉPIQUE!

On a la chance d'avoir ici même, dans notre cour, le Sentier national au Québec. Plus jeune que les sentiers de longue randonnée de nos voisins du sud, il parcourt plus de 1650 km à travers la province, de Gatineau à Cap Gaspé, mais il n'est pas encore entièrement terminé. C'est décidé, c'est sur ce sentier que j'irai marcher! Comme pour une courtrepoinette, je colle donc bout à bout les cartes des tronçons existants du sentier, me dessinant une aventure sur mesure. J'estime méticuleusement les distances qu'il me faudra marcher le long des routes en identifiant les endroits où un transport sera nécessaire pour me déposer au prochain tronçon. Plus je ramifie les sections décousues, plus je m'emballe à l'idée de cette aventure drôlement plus chaotique et sauvage que l'Appalachian Trail! Ce périple me permettra de sillonner notre province en découvrant cet ambitieux projet de sentier, un trésor bien caché et si généreusement entretenu entièrement par des bénévoles.



Afin de simplifier la logistique, puisque nous sommes déjà en juin quand j'entame cette marche, je choisis de partir de Mont-Tremblant. Cela me permettra d'atteindre, je l'espère, le « Bout du monde » avant les nuits froides de l'automne.

#### LAURENTIDES ET LANAUDIÈRE : UN NOUVEAU DÉPART

Le 22 juin 2020, en pleine canicule, le sac à dos à nouveau plein à craquer, je me retrouve sur ma nouvelle ligne de départ : le sentier Johannsen, enfin de retour dans la forêt et déterminée à marcher tout l'été. Je dois modérer mes pas : assez rapides pour semer les hordes de moustiques qui veulent me goûter et assez lents pour ne pas « surchauffer le moteur » et épuiser mes réserves d'eau. Et de l'eau, ça ne manque pas par ici ! Je prends de petites pauses à chaque ruisseau afin de faire baisser ma température corporelle et de filtrer un peu d'eau. Je profite de la rosée logée dans les hautes fougères pour me rafraîchir la peau au passage. Les orages de fin de journée sont également une bénédiction pour faire baisser le mercure avant que je ne m'installe dans mon hamac. Au bout de Lanaudière, mes parents m'accueillent pour mon premier ravitaillement, fébriles et soulagés de me voir émerger de cette dense forêt après un tronçon particulièrement ardu et sauvage.

#### MAURICIE ET CAPITALE- NATIONALE : COUPS DE POUCE

Me voilà en Mauricie, où je marche à la rencontre de mes amis qui m'aideront à traverser le Saint-Maurice et

à faire le voyage entre le tronçon du Père Jacques-Butoux et le sentier Montauban. Les petits fruits abondent et les fleurs sauvages sont à leur apogée. Je me nourris de tout ce que je peux cueillir en plus du grand nombre de calories que je dois ingérer chaque jour. Après environ 300 km au compteur, mon « appétit du randonneur » commence à s'installer et cela devient vite ma préoccupation numéro un. J'approche déjà de la région de Québec. Le Sentier national s'y interrompt brusquement au bout du sentier des Falaises, dans la vallée du Bras-du-Nord. Une amie de Québec vient m'y cueillir et elle m'hébergera chez elle pendant trois jours, me permettant de découvrir les sentiers de sa région en faisant des randonnées à la journée, en laissant le plus lourd de mon sac chez elle. C'est à Mont-Sainte-Anne qu'elle me déposera pour que je puisse poursuivre mon petit chemin sur le sentier Mestachibo. La plus belle partie de la rive nord m'attend !

#### CHARLEVOIX: L'APPEL DES SOMMETS

Après quatre jours sur le Sentier des Caps, je me permets une escale à Baie-St-Paul pour fêter mon 500<sup>e</sup> km et remplir à nouveau mon sac et mon ventre de délices locaux. Je me trouve maintenant au pied des plus belles montagnes de la région. Mes yeux et mes jambes s'en délectent et en veulent plus ! Je sors donc du chemin principal à plusieurs reprises pour emprunter les sentiers secondaires qui rejoignent les sommets qui ne sont pas directement sur l'itinéraire de la traversée. Après le tronçon de l'Orignac, qui relie la fin de la traversée de Charlevoix à St-Siméon,

j'émerge finalement de la forêt. Le sentier aboutit curieusement dans la cour des maisons du village et se termine à la route 138, rejoignant directement la rampe du traversier qui me permettra d'enjamber le fleuve St-Laurent jusqu'à Rivière-du-Loup. Je me sens un peu comme un animal sauvage tout droit sorti du bois, qui traverse maladroitement la route, avec mes bâtons de randonnée qui claquent sur l'asphalte comme des petits sabots. Une fois à bord, je me retourne pour contempler la rive nord et saluer une dernière fois ses montagnes qui s'éloignent doucement dans la brume... une grande étape vient d'être franchie et les Appalaches m'attendent de l'autre côté...

### GASPÉSIE : LA PIÈCE DE RÉSISTANCE

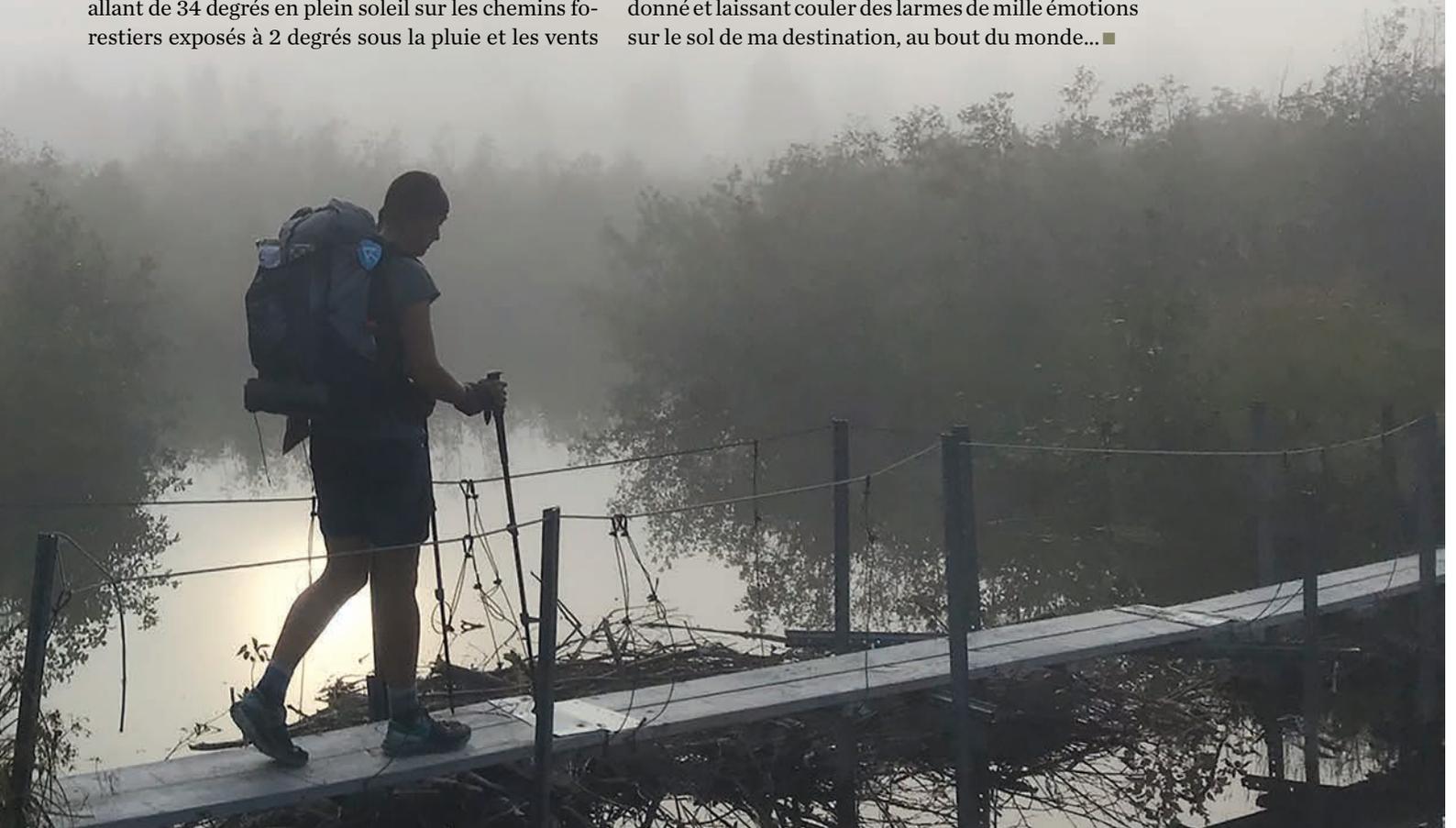
C'est à Matapédia, le jour de mon anniversaire qu'une amie me dépose au kilomètre 650 du Sentier International des Appalaches (SIA-QC). Je ne peux pas imaginer plus beau cadeau que toute cette nature sauvage et grandiose qui s'étend devant moi. C'est le dessert du périple ! J'ai également la chance de poursuivre l'aventure en duo, avec un ami venu me rejoindre sur le sentier. Ça fait tout drôle de ne plus marcher seule, mais j'apprends vite que l'expérience est profondément enrichie lorsqu'elle est partagée. J'y rencontre également deux femmes extraordinaires, Virginie et Marie-Sophie, nous devenons « les 3 étoiles » et resterons soudées jusqu'à la fin du sentier. La météo très imprévisible ne vient pas à bout de notre petit clan, allant de 34 degrés en plein soleil sur les chemins forestiers exposés à 2 degrés sous la pluie et les vents

violents des rives du golfe Saint-Laurent. La variété de paysages de cette grande section est époustouflante : les rivières à saumon à traverser à gué en se mouillant les souliers usés, les montagnes chauffant les mollets et offrant des points de vue qui font vibrer l'âme, les plages remplissant les narines d'odeurs salines avec des milliers de galets nous roulant sous les pieds... tous mes sens s'aiguisent.

Les bornes affichant les kilomètres donnent le décompte du chemin qui reste à parcourir et mon cœur s'emballe à l'idée que j'arrive bientôt au bout. Le dernier kilomètre traverse une superbe forêt de conifères sur un étroit sentier qui monte et qui descend, à l'image de tous les kilomètres passés sur le Sentier national, comme un petit résumé tout près de la fin. J'émerge finalement du bois, comme une naissance, pour me retrouver exposée au soleil, à la conclusion de cette aventure et à tout ce qui m'attend ensuite. Le phare de Cap Gaspé m'accueille, sous un ciel sans nuage et un soleil aveuglant. Je ne vois plus rien, le chemin parcouru défile à toute vitesse dans ma tête; mon rêve abîmé de l'Appalachian Trail, puis ce plan B qui m'a finalement montré que lorsque j'écoute mon instinct et que je m'ouvre à l'aide de ceux que j'aime, tout devient possible. Quelques pas encore puis je touche à la borne du kilomètre zéro, plantée là dans l'attente des randonneurs victorieux.

Je dépose mon sac puis m'écroule doucement dans l'herbe, pliant enfin mes jambes qui m'ont tout donné et laissant couler des larmes de mille émotions sur le sol de ma destination, au bout du monde... ■

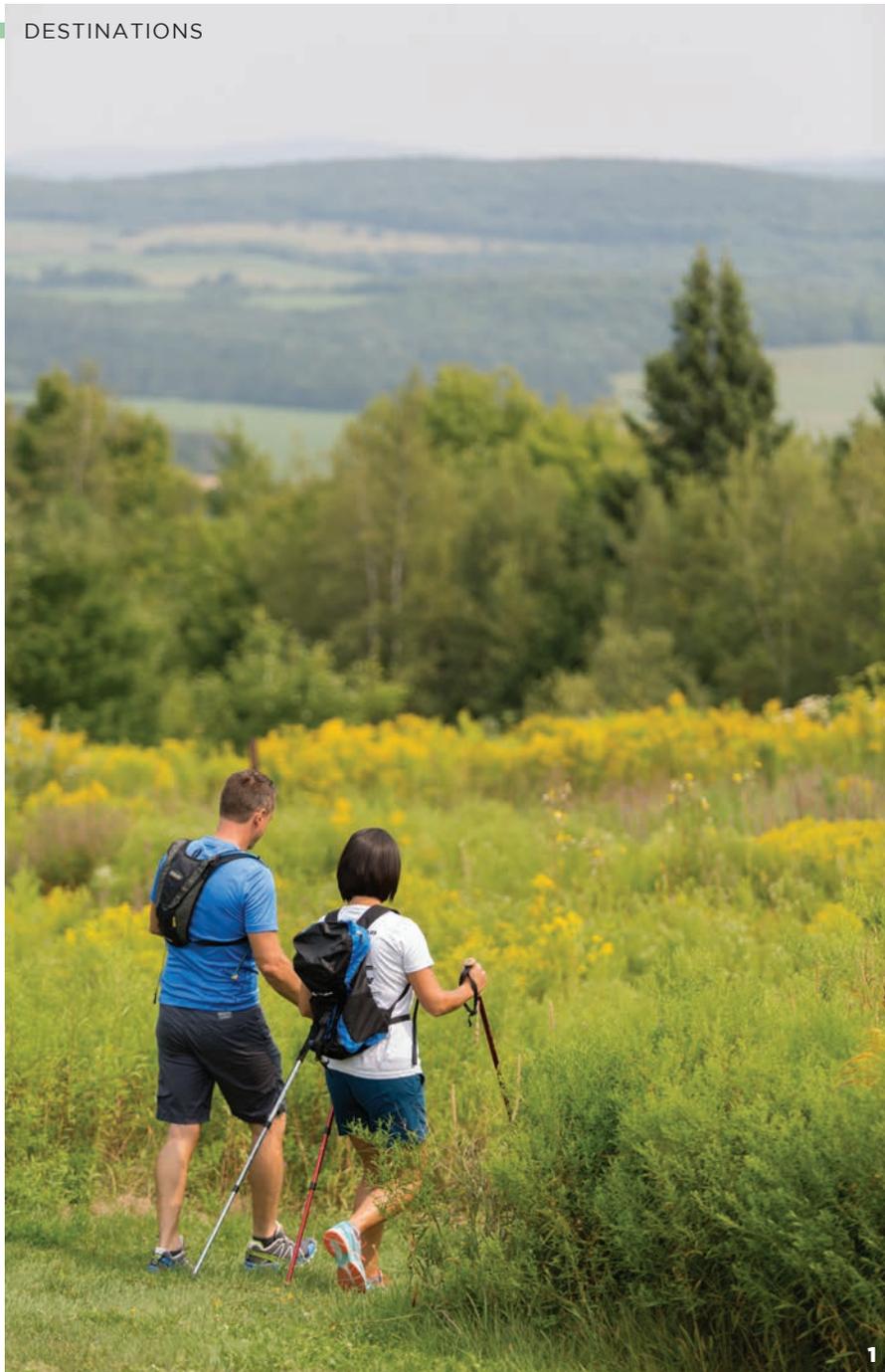
« C'EST À MATAPÉDIA, LE JOUR DE MON ANNIVERSAIRE QU'UNE AMIE ME DÉPOSE AU KILOMÈTRE 650 DU SENTIER INTERNATIONAL DES APPALACHES (SIA-QC). JE NE PEUX PAS IMAGINER PLUS BEAU CADEAU QUE TOUTE CETTE NATURE SAUVAGE ET GRANDIOSE QUI S'ÉTEND DEVANT MOI. C'EST LE DESSERT DU PÉRIPE ! J'AI ÉGALEMENT LA CHANCE DE POURSUIVRE L'AVENTURE EN DUO, AVEC UN AMI VENU ME REJOINDRE SUR LE SENTIER. ÇA FAIT TOUT DRÔLE DE NE PLUS MARCHER SEULE, MAIS J'APPRENDS VITE QUE L'EXPÉRIENCE EST PROFONDÉMENT ENRICHIE LORSQU'ELLE EST PARTAGÉE. »





—  
Vue paisible depuis dans le jardin des  
vivaces du Centre de la nature de Laval.  
Photo : Dominique Caron





# MARCHER « CHEZ NOUS »

## LÀ OÙ IL FAIT BON VIVRE!

Le printemps dernier a mis au défi les habitudes des adeptes de la randonnée, en limitant leurs accès aux sentiers du Québec. Afin de fuir le quotidien à l'intérieur de la maison, entreprendre une marche est rapidement devenu une activité de choix. Certaines grandes villes ont réalisé que les infrastructures urbaines ne sont pas adaptées aux piétons, tandis que certaines municipalités de régions moins touchées par la pandémie se sont démarquées par leur proximité avec la nature et par leurs sentiers. Les villes jouent depuis toujours un rôle très important dans la survie et le développement des sentiers de randonnée pédestre. En effet, il y a plusieurs municipalités qui gèrent elles-mêmes leurs sentiers. En voici quelques-unes où il fait certainement bon vivre, même en temps de pandémie!

PAR DOMINIQUE CARON

### CRÉDITS PHOTO

1. Buzz Productions
2. Mathieu Dupuis
3. Jean-François Gagné
- 4, 5, 6, 7, 8. Dominique Caron
- 9, 10. Samuel Laflamme

**T** Commission de toponymie

### CENTRE-DU-QUÉBEC VILLE DE VICTORIAVILLE

Victoriaville ne gère pas un, ni deux, mais bien trois réseaux de sentiers. D'abord, il y a le superbe parc du Mont Arthabaska (10,5 km), un sommet qui est accessible pour toute la famille, culminant à 305 mètres, où un belvédère permet de contempler la ville. Le parc est ouvert à l'année et l'accès est gratuit. Ce n'est pas tout, le Réservoir Beaudet est également un site ouvert toute l'année dont le principal attrait est le réservoir et le sentier (5,2 km) qui l'entoure. Un pavillon inauguré en 2013 donne accès à plusieurs services toute l'année, et les amateurs d'ornithologie peuvent observer la migration des oies blanches à l'automne. On indique que plus de 250 espèces d'oiseaux y ont été répertoriées! Finalement, Victoriaville a également son circuit patrimonial (5,5 km) pour les amateurs d'histoire et d'architecture.

> Réseau des sentiers : 21,2 km

> Info : [www.victoriaville.ca](http://www.victoriaville.ca)

**T** Commission de toponymie: Ce mont, dont le sommet culmine à 306 m, est situé à près de 5 km du centre-ville de Victoriaville. Le nom Arthabaska provient du mot cri ayabaskaw prononcé [arabascau] par les Cris de la Forêt. Ce mot se traduit par l'expression « là où il y a des roseaux, du jonc ».



## EYYOU-ISTCHEE BAIE-JAMES

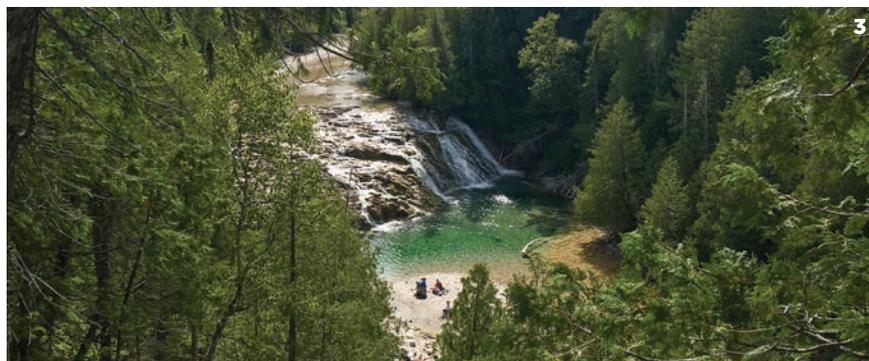
### VILLE DE CHIBOUGAMAU

Chiboug' pour les intimes, n'offre pas moins de 21,3 km de sentiers avec le Parc régional Obalski. Un bijou à découvrir dans l'une des plus grandes communautés de la Jamésie (51 % de la population y réside !) et du Nord-du-Québec. La création de ce parc répond à deux objectifs : faire la promotion des loisirs de plein air et de l'activité physique, de même que valoriser la conservation et la préservation de la nature. Même après un important feu de forêt en 2005, le parc Obalski rayonne toujours. Ses sentiers, qui démarrent près de la plage municipale, mènent aux monts (Hélios et Chalcos) ainsi qu'aux nombreux lacs de ce parc situé en plein cœur de la ville. Le site est ouvert toute l'année et son accès est gratuit en tout temps; les chiens sont admis.

> Réseau de sentiers: 21,3 km

> Info: [www.ville.chibougamau.qc.ca](http://www.ville.chibougamau.qc.ca)

**T** Le sens de ce nom amérindien a suscité maintes interprétations. Certains estiment qu'il proviendrait du nom Shabogamaw, « lac traversé de bord en bord par une rivière », formé des racines cries *shabo*, « au travers » et *gamaw*, « lac », « étendue d'eau ». D'autres croient qu'il faut y voir un mot innu ayant pour sens « lieu de rendez-vous ». D'autres enfin proposent les sens suivants: « là où l'eau est bloquée », « très petit détroit ».



## GASPÉSIE

### VILLE DE PERCÉ

Ah, Percé! Sa réputation n'est plus à faire et son nom évoque à lui seul une des curiosités qui attire plus d'un touriste : le rocher Percé. Mais cette ville comporte également d'autres attraits moins connus que l'on peut découvrir tout au long de ses deux sentiers : des Rivières (27 km) et des Montagnes (14 km) totalisant 41 km ! Ces deux parcours se rejoignent à L'Anse-à-Beau-Fils, formant un tracé linéaire de niveau intermédiaire. Du côté du sentier des Rivières, on recommande fortement de découvrir le site de la chute de la rivière du Portage, aussi surnommée la rivière aux Émeraudes en référence à la beauté et à la couleur de l'eau. Sur le sentier des Montagnes, les sommets entourant la ville n'imposent au randonneur qu'un maigre 130 m de dénivelé, mais promettent des points de vue ravissants sur la région. Bien sûr, plusieurs autres sentiers existent près de Percé, mais ceux-ci ont la particularité d'être à l'initiative de la ville, et ils sont gratuits !

> Réseau de sentiers: 41 km

> Info: [www.perce.info](http://www.perce.info)



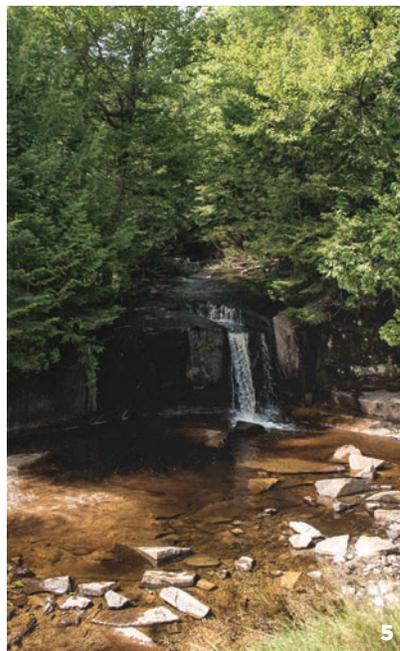
## OUTAOUAIS

### MUNICIPALITÉ DE DUHAMEL

Petite municipalité d'un peu moins de 500 habitants, Duhamel a des sentiers qui valent le déplacement. Laissez-vous surprendre à découvrir et/ou à combiner le sentier Caroline (3,2 km) menant au sommet du mont Weskarini, situé dans la réserve faunique Papineau-Labelle; le sentier Iroquois (13,1 km), qui est bordé par les chutes et le ruisseau Iroquois; le sentier Julie (2,8 km), un bijou du parc Pimatina menant au sommet du mont Kajakokanak ainsi qu'à une superbe aire de pique-nique et permettant également de rejoindre la mythique Route des zingues (7,9 km), sur le Sentier national au Québec.

► Réseau de sentiers: 27 km

► Info: [www.municipalite.duhamel.qc.ca](http://www.municipalite.duhamel.qc.ca)



## LANAUDIÈRE

### MUNICIPALITÉ DE SAINT-DONAT

Les sentiers parlent d'eux-mêmes ! Saint-Donat est une ville faite de citoyens ayant à cœur le plein air. Allons-y d'une énumération, car il y a là plusieurs coups de cœur garantis. Le sentier de la Montagne noire (6,4 km) est célèbre pour son point de vue, mais également pour un de ses importants attraits : le site historique de Liberator Harry, un avion écrasé dans la région en 1943. On retrouve également d'autres sommets à découvrir comme le Mont Sourire (2 km) ou le Mont Sombre (5,4 km). Sur le sentier des étangs, le marcheur se promène le long d'un marais et d'un boisé mixte. Tout comme le parc des Pionniers, ce sentier commence au cœur de la ville de Saint-Donat.

► Réseau de sentiers: 51,5 km

► Info: <http://www.saint-donat.ca/>



Perchée à plus de 400 m, cette municipalité compte parmi les plus hautes des Laurentides et prend place au sein d'une série d'élévations qui atteignent jusqu'à 900 m. Son altitude lui a mérité le surnom de Suisse des Laurentides. Un grand nombre de lacs entourés de belles forêts complètent le décor de Saint-Donat, implantée sur les rives du lac Archambault, près du lac Ouareau, au nord-ouest de Notre-Dame-de-la-Merci, dans Lanaudière.



## LAURENTIDES

### MUNICIPALITÉ DE LAC-DU-CERF

Une autre trouvaille où la nature et la ville se côtoient. On y compte 3 réseaux de sentiers : le sentier Mont Limoges (7,2 km), le Parc La Biche (10 km) et le Sentier écologique Le Petit Castor (3,6 km). Le mont Limoges culmine à 415 mètres d'altitude. En route, le randonneur découvre plusieurs installations ainsi qu'une forêt mixte de hêtres, d'érables à sucre, de bouleaux blancs et de sapins. L'accès aux sentiers est à contribution volontaire. Pour sa part, le parc de la Biche est situé sur une presqu'île, au nord du Grand-Lac du Cerf. C'est sans surprise qu'on pourra y observer des chevreuils et marcher dans une forêt de pins rouges puis profiter d'une baignade à la plage du Huard (si la météo le permet !). Pour compléter la trilogie, le Sentier écologique Le Petit Castor propose également ses propres sentiers depuis 1972. Il est possible d'apercevoir le mont Limoges et de découvrir une maison datant de 1918, ainsi que de multiples cascades se jetant dans le lac du Cerf.

> Réseau de sentiers : 20,8 km

> Info : [www.lacducerf.ca](http://www.lacducerf.ca)

**T** D'une hauteur d'environ 405 m, le mont Limoges s'élève à 50 km au sud-est de la baie au Sable donnant sur le réservoir Baskatong et à 30 km au sud de Mont-Laurier. Ce toponyme fut proposé par le conseil municipal de Lac-du-Cerf, puis accepté par la Commission de géographie en 1965 afin de perpétuer la mémoire du deuxième évêque de Mont-Laurier qui favorisa le développement spirituel et matériel des habitants de son diocèse.

## MONTRÉAL

### PARCS-NATURE

Avec ses nombreux Parcs-nature, la métropole montréalaise brise l'image de ville grise, bâtie de ciment et d'asphalte. En effet, sur l'île de Montréal, les résidents ont accès gratuitement à plusieurs aires naturelles protégées où l'on peut pratiquer plusieurs loisirs de plein air, dont la randonnée pédestre. Ces parcs-nature font partie d'un réseau de 8 parcs où l'on peut observer d'est en ouest des écosystèmes surprenants tout en restant « en ville ». Ils se nomment Anse-à-l'Orme, Cap-Saint-Jacques (14,6 km), Bois-de-L'Île-Bizard (13,4 km), Bois-de-Liesse (12,5 km), Bois-de-Saraguay (1,8 km), Île-de-la-Visitation (8 km), Ruisseau-de-Montigny (3 km) et Pointe-aux-Prairies (20,5 km). Au printemps, dans les forêts et érablières de Montréal, on observe plusieurs fleurs printanières comme le trille à grandes feuilles ou le trille dressé qui forment de grands tapis au sol. Tous les parcs offrent également une programmation saisonnière, la location d'équipement, des ateliers ou des sorties accompagnées. Vous êtes seul.es pour randonner? Laissez-vous accompagner par les balados du projetletour.ca, une initiative de GUEPE.

> **Se rendre :** La plupart de ces parcs sont accessibles en vélo ou en transport en commun. Depuis un peu plus d'un an, la Navette Nature offre un service à horaire fixe (réservation obligatoire) vers Cap-Saint-Jacques.

> Réseau de sentiers : Près de 75 km

> Info : [estivale.parcs-nature.com](http://estivale.parcs-nature.com)

**T** Le nom Saraguay est un mélange de français et d'amérindien qui signifie « chemin des flotteurs ou des cageux ». Il rappelle que c'est à cet endroit, au XIX<sup>e</sup> siècle, que les cageux, ces spécialistes de la drave sur les rapides, détachaient les troncs d'arbres reliés en radeaux pour leur faire traverser les rapides.



## OUTAOUAIS

### MUNICIPALITÉ DE RIPON

Située dans Petite-Nation, la ville entretient le parc des Montagnes noires de Ripon. Ses 12,4 km de sentiers comprennent 8 tracés, accessibles à partir de cinq stationnements différents. Le parc comprend un chalet d'accueil ainsi que trois refuges rustiques disponibles à la location et un superbe point de vue sur la région à partir de l'incontournable belvédère du sommet du Mont Grand-Pic. Plusieurs activités peuvent y être pratiquées à l'année, les chiens sont bienvenus et les sentiers sont classés de débutant à intermédiaire, donc toute la famille pourra en profiter. Le réseau est gratuit pour les résidents, mais payant pour les visiteurs.

► Réseau de sentiers: 12,4 km

► Info: [www.ville.ripion.qc.ca](http://www.ville.ripion.qc.ca)

## SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

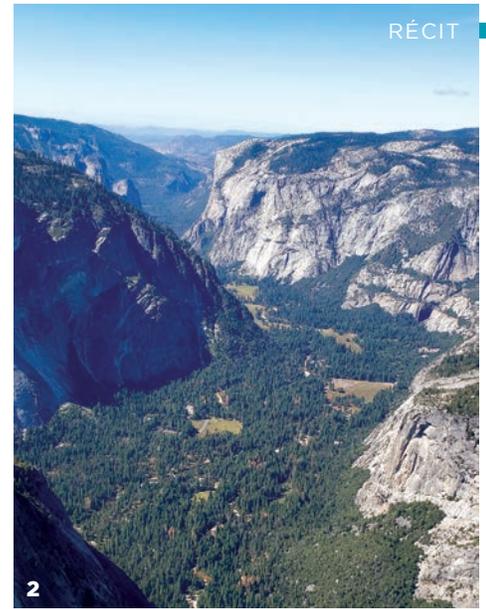
### VILLE DE SAGUENAY

La Ville gère et met gratuitement à disposition deux réseaux de sentiers : les sentiers du Saguenay (14,5 km) et le parc de la Rivière-du-Moulin (36,1 km). Les sentiers du Saguenay sont larges et ils sillonnent une forêt mixte. Le site servait comme chantier de bois de pin en 1845 avant d'être acheté par une compagnie d'aluminium vers 1925, pour ainsi donner naissance à la ville d'Arvida. Dans les années 40, 50 et 60, les premiers sentiers virent le jour pour faciliter les déplacements des usagers des terrains de golf et du centre de ski. Ils furent réaménagés à la fin des années 80 et à la suite du déluge de 1996... tout un parcours ! Le parc de la Rivière-du-Moulin présente un historique semblable aux sentiers du Saguenay. Des moulins à scie et à farine étaient en activité au nord du parc. Aujourd'hui, le parc est un lieu de randonnée pour les adeptes du plein air qui, en toute saison, peuvent observer les cascades et les parois rocheuses de la rivière du Moulin.

► Réseau de sentiers: 50,6 km

► Info: [www.ville.saguenay.ca](http://www.ville.saguenay.ca)

**T** Sur une distance d'environ 70 km, la rivière du Moulin se faufile, par une suite de rapides et de chutes, à travers des reliefs atteignant jusqu'à 180 m, avant de traverser la plaine du Grand Brûlé et d'atteindre le Saguenay à Chicoutimi. Le premier Français à explorer ses rives aurait été Jean-Baptiste Legardeur de Tilly, venu visiter en 1725 les pinières afin de se rendre compte de leur valeur marchande et des possibilités de leur exploitation. Cependant, à cette époque, le nom du cours d'eau était Papaouetish ou Papavitishe, dénomination amérindienne qu'on retrouve sur plusieurs cartes anciennes, dont celle du père Pierre-Michel Laure, en 1731.



2



3

# UNE AVENTURE DANS LA SIERRA

**HÉSITATION AU SUB DOME (11 H)** 2570 m: Il est difficile de dire si le premier regard que j'ai posé sur la section des câbles qui mène au sommet du Half Dome était rempli de fébrilité, de joie ou tout simplement de pure panique, mais chose certaine, c'est avec grande humilité que mon regard se posa sur cet impressionnant cap de roche. La grandeur démesurée de la vallée de Yosemite faussant toute perspective, il me faut quelques secondes pour évaluer correctement l'ascension qui nous attend.

TEXTE DE OLIVIER BÉLANGER

**APRÈS UNE** petite pomme et trois ou quatre noix, oubliant complètement les 5 dernières heures de randonnée qui nous ont menés jusqu'ici, je me sens prêt à affronter les câbles. Je me tourne vers mon *partner*, Casey, et je me rends vite compte que nous ne sommes pas sur la même longueur d'onde.

## QUELQUES MOIS PLUS TÔT... À CAMARILLO - OM

En bref, Casey et sa petite famille, Émilie et Kiera, sont nos voisins dans la petite bourgade de Camarillo, dans le sud de la Californie. Kiera et mon fils sont inséparables et, comme je suis un grand oppor-

tuniste, j'en ai profité pour recruter son père dans toutes sortes d'aventures rocambolesques, dont celle-ci. C'est donc ainsi que notre duo improbable composé de Casey, le *Grumpy Dad* et de Oli, le *Tree Hugger*, s'est retrouvé à arpenter les nombreux sentiers du sud de la Californie – j'entends Casey intervenir ici pour me dire: « This is definitely NOT a trail, Oli! I hate you! ». (Ce n'est vraiment pas un sentier, Oli! Je te déteste!)

Peu de temps après nos premières randonnées, j'apprends que nous avons gagné à la loterie! Oui, en effet, nous avons réussi à obtenir deux permis pour le Half Dome, départ le 20 septembre 2019!

—

**1,2,3 et 5.** Olivier Bélanger

**4.** Megan Coffey



« QUEL PLAISIR ! NOUS SOMMES ARRIVÉS JUSTE À TEMPS POUR ÉVITER LE TRAFIC QUI EST FRÉQUENT SUR CETTE SECTION. MEGAN PREND DONC LES DEVANTS ET JE FERME EN ARRIÈRE, AIDANT CASEY À « CLIPPER » ET « DÉCLIPPER » SON MOUSQUETON ENTRE CHAQUE ANCRAGE. IL REFUSE DE REGARDER AUTRE CHOSE QUE SES BOTTES, ET SES MAINS TIENNENT LE CÂBLE COMME SI SA VIE EN DÉPENDAIT. »

### DÉPART DE LA VALLÉE DE YOSEMITE (6 H 04) - 1220 M

C'est à la lampe frontale que débute cette randonnée mythique. Si je ne tiens pas compte des toilettes chimiques à quelques mètres du départ des sentiers, et des centaines de véhicules déjà stationnés, j'ai l'impression d'être John Muir lors de son premier été dans les Sierra. Nous y sommes enfin ! Chose surprenante, nous sommes laissés à nous-mêmes sur la première portion du sentier, portant le nom de mon père spirituel, John Muir Trail. Longeant la Merced River, nous apercevons les parois vertigineuses qui nous entourent s'illuminer au fur et à mesure que le jour se lève. Un spectacle en soi !

### SUR LE SENTIER DE LA BRUINE (6 H 40) - 1820 M

Nous nous retrouvons rapidement sur la Mist Trail, qui est réputée pour offrir aux randonneurs une délicate bruine rafraîchissante le long des chutes Vernal et Nevada. Il est un peu tard dans la saison pour bénéficier de ce luxe, le niveau de la rivière étant bas en automne, mais les chutes n'en restent pas moins impressionnantes.

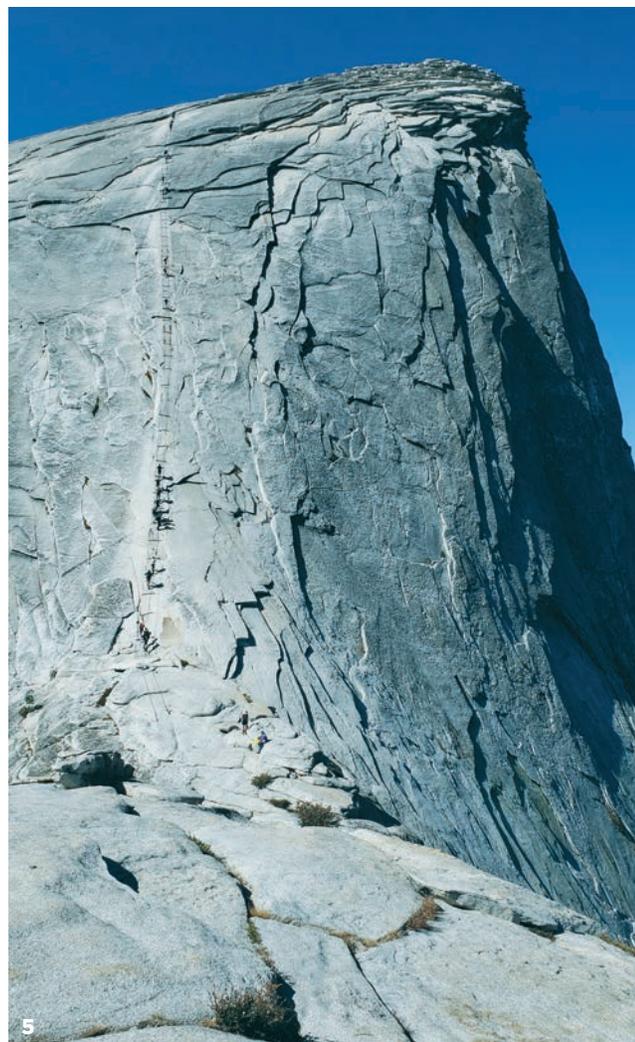
Une fois passées les fameuses chutes, nous poursuivons sur un terrain relativement plat pendant quelques kilomètres, longeant la face sud de notre objectif, avant de gravir un gigantesque escalier en lacet qui mène au Sub Dome.

### MIRACLE AU SUB DOME (11 H 15) - 2570 M

Casey a le teint verdâtre à la vue du prochain obstacle : « I hate you so much right now ! There is nothing you can do that will make me change my mind. I am not going up there ». (Je te déteste tellement en ce moment ! Il n'y a rien qui va me faire changer d'idée. Je ne monte pas là !)

En regardant les quelques randonneurs accrochés aux câbles, qui grimpent quasi verticalement l'immense morceau de granite constituant le sommet du Half Dome, je ne pouvais pas trop lui en vouloir. Par contre, pour ma part, je ne tiens plus en place.

C'est par une coïncidence qui m'épate encore aujourd'hui qu'une randonneuse reprenant son souffle intervient. Megan, qui randonnait en solo et qui pensait également rebrousser chemin à la vue des câbles, lance tout bonnement un défi à Casey.



«I'll do it if you do it!» (Je le fais, si tu le fais!) Il n'en fallait pas plus pour gonfler d'orgueil l'égo de Casey et lui remettre du cœur au ventre.

### L'ASCENSION DES CÂBLES (11H18) - 2 575 M

Quel plaisir! Nous sommes arrivés juste à temps pour éviter le trafic qui est fréquent sur cette section. Megan prend donc les devants et je ferme en arrière, aidant Casey à «clipper» et «déclipper» son mousqueton entre chaque ancrage. Il refuse de regarder autre chose que ses bottes, et ses mains tiennent le câble comme si sa vie en dépendait. De mon côté, je ressens une joie totale, pleinement dans le moment, devant le paysage qui s'offre à moi. Je me concentre sur les mouvements répétitifs de notre trio et je perds toute notion d'effort. La profonde vallée de Yosemite qui s'étend à perte de vue défile sous mes yeux et je profite au maximum de chaque moment.

### AU SOMMET... DÉJÀ? (11H49) - 2 696 M

Je ne suis pas certain d'être en mesure de le définir exactement, mais il y a un sentiment particulier

relié au fait d'aider quelqu'un à franchir un obstacle qui semble à première vue insurmontable. Ce n'est pas nécessairement l'action d'aider, mais plutôt d'être là au moment où une personne persévère et arrive à surmonter ses peurs. Pour Casey, c'était la peur des hauteurs. Et le voilà au sommet du Half Dome!

Aussitôt déconnectés du câble qui semble descendre dans le néant, maintenant que nous sommes au sommet, Casey reprend des couleurs et une célébration en bonne et due forme s'ensuit. Après une cérémonieuse gorgée de whiskey et quelques photos, qui ne rendent aucunement justice à l'imprenable vue, je m'approche précairement de la fameuse paroi qui fait de cette montagne un «Half Dome» afin de ressentir toute l'exposition qu'une paroi de 1400 mètres peut offrir. L'ampleur du vide sous mes pieds est ahurissante et j'ai l'impression qu'à tout moment je pourrais basculer dans le néant... Bref, je vis quelque chose!

Le sommet, c'est aussi le début du retour... Une autre aventure! ■

# NOMMER OU NE PAS NOMMER ?

## TELLE EST LA QUESTION

« RÉAL MARTEL, GESTIONNAIRE DU SENTIER NATIONAL À LANAUDIÈRE, EXPLIQUE QUE POUR NOMMER UN SENTIER, LE PLUS SOUVENT, S'IL Y A UN ATTRAIT GÉOGRAPHIQUE OU AUTRE, ON L'ASSOCIE À CET ATTRAIT. C'EST LE CAS DU SENTIER DES NYMPHES QUI TRAVERSE LA ZEC DES NYMPHES. « POUR LE VISITEUR, IL FAUT QUE CE SOIT ACCROCHEUR ET REPRÉSENTATIF », AJOUTE-T-IL. »

Choisir l'appellation d'un lieu n'est pas une mince affaire, qu'il s'agisse d'honorer la mémoire du musicien jazz Oscar Peterson, en renommant la station de métro Lionel-Groulx à Montréal, ou de souligner les noms natifs des lieux comme la halte du Lac-Pythonga, jusqu'alors appelée Le Domaine, dans la Réserve faunique La Vérendrye. Par ailleurs, selon les plus récents chiffres, on estime qu'il y aurait plus de 3 millions de plans d'eau dans la belle province et que moins de 2% des lacs du Québec portent un nom officiel.

PAR DOMINIQUE CARON

**TOUT LIEU** doit-il porter un nom? Selon le Directeur de la Commission de la Toponymie, Fabrice Gagnon, il y a des lieux qui peuvent rester innommés et c'est très bien ainsi!

### LA COMMISSION DE LA TOPONYMIE DU QUÉBEC

À ses débuts en 1912 et pendant les 40 premières années de l'organisme public, alors nommé la Commission de la Géographie, l'essentiel de son travail consistait à documenter les différents lieux et leur appellation. Dans les années 60, la population mondiale assiste à une importante mouvance sociale à l'égard de la normalisation des noms géographiques. Cela se cristallise par l'avènement des Conférences des Nations Unies sur la normalisation des noms géographiques, lesquelles statueront sur les principes fondamentaux de la normalisation, notamment le respect de l'usage; l'unicité du nom de lieu; le respect de la volonté des populations concernées; la non-traduction des noms propres; le respect des noms autochtones.

Ces principes ont guidé et guident encore aujourd'hui l'approche toponymique de la Commission, nommée officiellement Commission de la toponymie en 1977. Son équipe est composée de linguistes, certes, mais aussi d'un historien et de géographes « avec beaucoup de compétences en histoire » souligne Fabrice Gagnon au téléphone. Ensemble, ils assurent le mandat de la Commission, celui de la gestion des noms de lieux au Québec.

### COMMENT NOMME-T-ON UN LIEU ?

Vous arrivez dans une belle région, vous passez la fin de semaine dans un chalet devant un superbe lac. Sur votre téléphone, dans la géolocalisation, le lac ne porte aucun nom. Même sur place, aucune balise n'indique le nom du lac. Se pourrait-il que le lac ne soit pas nommé? Officiellement, c'est possible, mais le lieu a peut-être une appellation ancestrale donnée par les habitants du territoire. Que ce soit une route, un chemin, un lac, une rivière, une baie, un mont, une colline: « Nous n'inventons pas de noms », assure Fabrice.

1. Dominique Caron



Si, par tout hasard, vous souhaitez proposer un nom pour ledit lac, c'est possible. En fait, rien de plus simple, vous n'avez qu'à remplir un formulaire en ligne. Pour vous, ce n'est pas un énorme travail, mais pour la Commission, c'est leur mandat quotidien. D'abord, ils vérifient que le lieu (lac, sommet) ne porte effectivement aucun nom, car « les noms n'apparaissent pas toujours sur l'application Google Maps » précise Fabrice. Ensuite, si le lieu ne porte bel et bien aucun nom, ils s'assurent qu'il n'en a pas déjà un d'usage. « On consulte les communautés autochtones qui lui ont peut-être attribué un nom ancestral et les Municipalités Régionales de Comté (MRC) pour savoir s'il n'a pas déjà un nom populaire », explique-t-il.

Règle générale, si vous proposez un nom qui existe déjà dans la région et qui constitue une homonymie, le nom sera systématiquement rejeté. Bien sûr, si le nom est déjà d'usage, il y a des exceptions.

### UN TRAVAIL DE MÉMOIRE COLLECTIVE

« On vise une meilleure représentativité des femmes et des minorités ethnoculturelles », affirme Fabrice Gagnon, conscient des enjeux modernes sur la nomination des lieux. Depuis quelques années, une attention particulière est donnée à l'attribution de toponymes d'origine autochtone ainsi qu'à la présence de noms de femmes, lesquels devront constituer au moins 50 % des nouveaux noms ajoutés chaque année à la banque de noms des lieux.

Pensons notamment à la rue Amherst, nommée en 1817, qui a récemment été baptisée Atateken après plus de 50 ans de contestation. Dès 1963, des marchands occupant la rue s'opposent au nom Amherst (alors nouveau) de la rue, mais leurs revendications

n'ont aucun fondement historique, patrimonial ou mémoriel. En 1995, le débat est revenu dans la sphère médiatique dans une lettre ouverte cosignée par Robin Philpot et Konrad Sioui publiée dans La Presse, dans laquelle on contestait le nom d'Amherst, homme aux propos et aux actes génocidaires et racistes. En 2009, l'anthropologue Serge Bouchard et l'historien Denis Vaugeois s'affronteront même sur les ondes de Radio-Canada à ce sujet. La saga de la rue Amherst se poursuivra jusqu'au 27 septembre 2019, date d'officialisation de la rue Atateken, en langue kanien'keha (mohawk), qui signifie « hommes et femmes » ou « frères et sœurs ».

### RECENSEMENTS ET STATISTIQUES

La Commission assure également un travail de recherche historique non négligeable ainsi qu'un travail de recensement à des fins statistiques. À travers ses différentes chroniques sur le Web, elle présente des coups de cœur et des coups de foudre ainsi que des faits intéressants sur l'histoire des lieux du Québec.

Par exemple, de toutes les couleurs, la plus populaire est le vert avec 88 lacs nommés « Vert » répertoriés au Québec. La moins populaire? Orange, recensée une seule fois dans la région de l'Outaouais. À défaut de choisir une couleur, pourquoi ne pas utiliser un terme qui les désigne tous? On compte 14 lacs nommé Lac de l'Arc-en-Ciel ou Lac Arc-en-Ciel.

La question demeure, faut-il attribuer un nom à tous les lieux? Les opinions peuvent diverger. Chose certaine, chaque fois que l'on foule un sentier ou un territoire et qu'on s'intéresse aux noms utilisés, c'est une façon de découvrir le patrimoine des lieux. On a le choix de nommer ou non, mais il importe de faire un choix éclairé. ■

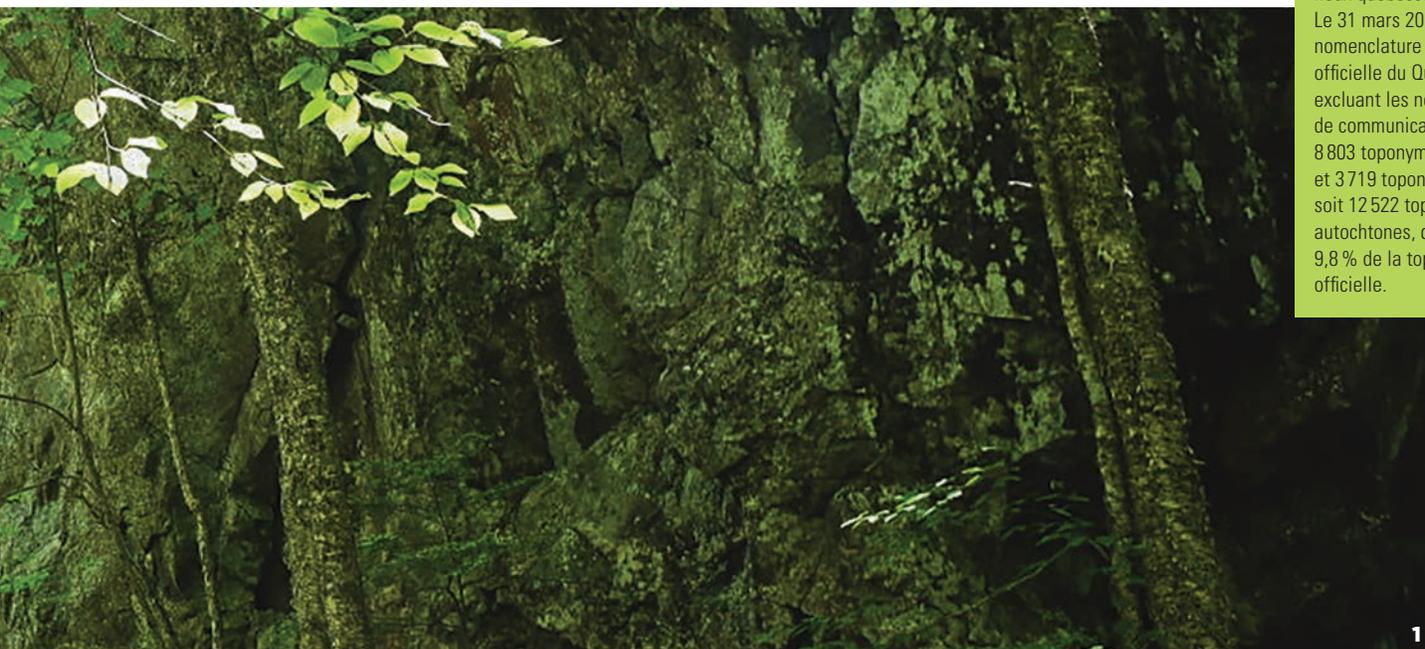
### ET POUR LES SENTIERS?

Réal Martel, parrain du Sentier national à Lanaudière, explique que pour nommer un sentier, le plus souvent, s'il y a un attrait géographique ou autre, on l'associe à cet attrait. C'est le cas du Sentier des Nymphes qui traverse la ZEC des Nymphes. « Pour le visiteur, il faut que ce soit accrocheur et représentatif », ajoute-t-il.

C'est le cas du sentier Mistikush, l'équivalent de Mastigouche en langue algonquine ou atikamekw, qui signifierait « là où le bois est petit » et le sentier du Tonnerre, en lien avec le lac Tonnerre, situé aux pieds de sa belle falaise.

Une fois le nom suggéré, le gestionnaire vérifie avec la Commission de la toponymie du Québec pour voir si cette appellation existe dans la région, ou même ailleurs. Puis il en fait la demande et la Commission donnera ou non la permission.

En 1969, la Commission de géographie recensait 1 560 toponymes d'origine autochtone, ce qui représentait 4,70 % de l'ensemble des noms de lieux québécois officiels. Le 31 mars 2017, la nomenclature géographique officielle du Québec, en excluant les noms des voies de communication, comptait 8 803 toponymes amérindiens et 3 719 toponymes inuits, soit 12 522 toponymes autochtones, qui représentent 9,8 % de la toponymie officielle.



# SAINT-MAGLOIRE

## TERRE DE PAYSAGES ET DE SENTIERS

Je vivais à Montréal depuis un bon moment déjà quand, du jour au lendemain, tout s'est arrêté! Loïn de m'imaginer à quoi ressemblerait ma vie covidienne, j'ai ressenti le besoin viscéral de renouer avec mes racines rurales. J'ai dès lors pris mes cliques et mes claques, direction une terre qui m'était bien familière: Saint-Magloire, un village d'une grande beauté situé au cœur de la vaste région de Chaudière-Appalaches.

PAR SAMUEL LAROCHELLE

### L'ÉVEIL DU MARCHEUR

Ce retour aux sources a réveillé le randonneur qui dormait en moi depuis trop longtemps. Depuis maintenant autant de temps que prend la Terre pour tourner autour du Soleil, cette activité accompagne mon quotidien et enrichit ma vie de toutes sortes de façons inattendues.

Équipé de mes bottes de marche, de mes crampons et de mes raquettes, je sillonne les nombreux sentiers du coin et c'est avec admiration que je profite de toute l'élégance naturelle qui règne autour de moi. Et dire que toutes ces merveilles étaient si près de moi durant toute ma jeunesse, il aura fallu ce foutu virus pour que je les apprécie à leur juste valeur!

Mais ce qui compte vraiment, c'est ce véritable coup de foudre que j'ai eu pour la randonnée pédestre ainsi que pour ma région, et pour tout ce qu'elle peut m'offrir. Voici trois de mes promenades régionales coup de cœur:

### MONT BONNET : L'INCONTOURNABLE DU VILLAGE

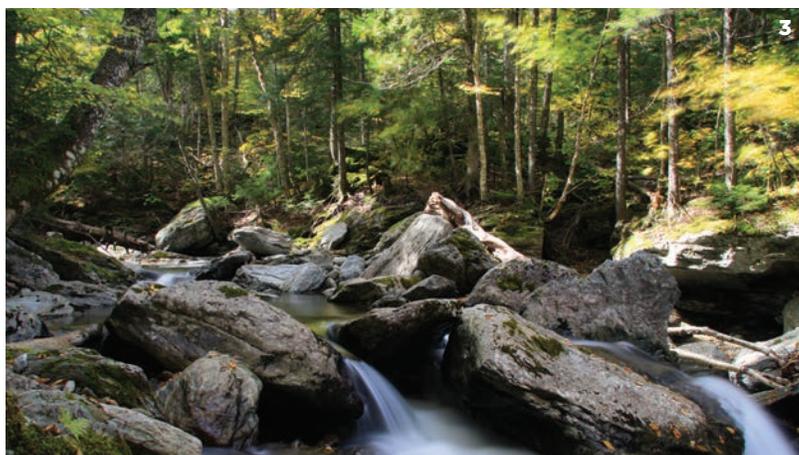
Grâce à la croix illuminée qui se tient tout en haut de la montagne, ce mont est emblématique pour les Maglorois comme moi qui peuvent l'admirer d'un peu partout et à tout moment de la journée. Il s'élève à l'ouest et partage l'horizon de montagnes avec le versant sud des Appalaches.

En escaladant son sentier montagneux et abrupt, l'œil capte magnifiques paysages. Son ascension de quelques kilomètres évolue dans une forêt mixte qui permet d'apprécier la tranquillité de la nature. Au printemps, il est même possible de repérer plusieurs pistes d'animaux sauvages sur le beau tapis blanc immaculé.

Une fois au sommet, un choix s'impose: revenir sur ses pas ou compléter la boucle qui se termine dans

1. Samuel Larochelle
2. Geneviève Tessier
3. Claude La Rivière
4. Samuel Larochelle
5. Olivier Mura





le rang Saint-Cyrille. Mais avant de prendre cette décision, il faut se saisir du moment pour contempler la vue qui donne sur plusieurs localités avoisinantes. Le mont Bonnet est aussi la toile de fond des nombreux couchers de soleil tout simplement époustouflants qui clôturent mes marches quotidiennes de fin de journée.

### PARC DES APPALACHES: DE LA RIVIÈRE AUX ORIGNAUX JUSQU'À LA MONTAGNE GRANDE COULÉE

Les nombreux kilomètres de sentiers pédestres du parc des Appalaches sont tous à proximité de Saint-Magloire, mais celui le plus près débute aux abords du rang Saint-Armand, dans le secteur de la rivière aux Orignaux.

Malheureusement, plusieurs résidents des environs méconnaissent cet endroit idéal pour une courte, moyenne ou longue randonnée. Peu importe que l'on commence par le secteur de la rivière aux Orignaux ou par celui de la montagne Grande Coulée, le privilège d'être accompagnée d'une belle rivière laisse ensuite la place à une dénivellation importante.

Il ne faut pas oublier le lac Long, qui croise le passage de cette traversée de 17 kilomètres. Le printemps est la saison idéale pour entendre l'impressionnant débit des rivières encore partiellement glacées ou encore pour côtoyer l'abondance de la neige qui perdure bien plus longtemps qu'à bien des endroits au Québec, et ce, surtout dans le secteur de la montagne Grande Coulée, qui était auparavant une station de ski.

### PARC RÉGIONAL DU MASSIF DU SUD: LA VUE À COUPER LE SOUFFLE DU MONT SAINT-MAGLOIRE

Détrompez-vous, ce n'est pas uniquement parce que l'on retrouve le nom de mon village dans le nom de ce sentier que j'apprécie ce parcours! C'est plutôt pour les changements de la flore ainsi que pour la vue imprenable qu'on observe du haut d'une tour située sur le sommet à plus de 917 mètres d'altitude.

Elle est considérée comme la plus haute montagne de la région, ce n'est donc pas surprenant qu'elle offre l'un des plus beaux points de vue au Québec! Par temps clair, il est possible d'admirer un paysage composé de la ville de Québec, de la nature des villages environnants et du mont Katahdin, situé dans le Maine. Des panneaux d'interprétation sont d'ailleurs présents au sommet afin de guider notre regard vers un panorama de 360 degrés truffé de splendides découvertes pour les yeux.

La vue est magnifique à longueur d'année, mais j'ai un faible pour celle du printemps qui permet d'apprécier la forêt de conifères habillés de neiges givrées. Cet aller-retour de près de 14 kilomètres en vaut absolument la peine et me fait tomber en amour, à chaque occasion, avec mon beau coin de pays.

Séjourner à Saint-Magloire, c'est avoir l'occasion de découvrir ses résidents attachants, mais surtout d'apprécier ses environs qui débordent de sentiers plus intéressants les uns que les autres. Bienvenue à tous les passionnés! ■

« SÉJOURNER À SAINT-MAGLOIRE, C'EST AVOIR L'OCCASION DE DÉCOUVRIR SES RÉSIDENTS ATTACHANTS, MAIS SURTOUT D'APPRECIER SES ENVIRONS QUI DÉBORDENT DE SENTIERS PLUS INTÉRESSANTS LES UNS QUE LES AUTRES. BIENVENUE À TOUS LES PASSIONNÉS ! »



# LES PHOTOS DOIVENT-ELLES ÊTRE SANS TRACE ?

« SUR LE MONT DES MORIOS, IL EST DONC IMPÉRATIF DE RESTER SUR LE CHEMIN DÉJÀ AMÉNAGÉ. LE CAMPING EST TOLÉRÉ SOUS LA LIGNE DES ARBRES, MAIS PAS AU SOMMET. LE SENTIER CONCENTRE LE PASSAGE DES RANDONNEURS SUR DES SURFACES DURABLES TELLES QUE LA TERRE BATTUE, LE GRAVIER OU LA ROCHE. IL PROTÈGE CETTE VÉGÉTATION EXCEPTIONNELLE DES PIÉTINEMENTS ET DES FROTTEMENTS RÉPÉTÉS AUXQUELS ELLE NE POURRAIT SURVIVRE. »

Figure de cas: Un lecteur a écrit à la rédaction pour exprimer sa surprise de trouver une photo montrant des randonneurs foulant la végétation au sommet du mont Morios dans la revue de l'automne dernier. L'image ayant été publiée alors que la fréquentation des sentiers battait des records partout au Québec, le lecteur s'inquiétait de son effet d'entraînement.

TEXTE: DANIELLE LANDRY, MAÎTRE INSTRUCTRICE SANS TRACE — PHOTO: CLAUDE P. CÔTÉ

**CETTE PHOTO** mérite qu'on s'y attarde. Était-elle Sans trace? Reflétait-elle le comportement approprié dans un écosystème aussi fragile que la toundra alpine? Je vous propose quatre points de repère pour en juger. Vous pourrez ensuite utiliser ces balises comme guide pour diffuser des images qui suscitent à la fois l'émerveillement et le respect des milieux naturels partout au Québec.

## 1. TAILLE DU GROUPE

En randonnée, on recommande généralement de limiter la taille d'un groupe à six personnes. Il est plus facile pour les petits groupes de se déplacer à la file en restant au milieu du sentier. Puisque des attroupements se produisent souvent aux sommets et aux points de vue, une distance suffisante doit être maintenue entre les groupes pour respecter le sentiment d'intimité et la quiétude de chacun. Cette distance procure également l'avantage de limiter les risques de débordement sur la végétation.

Les trois hommes de la photo forment un groupe de la taille idéale. De plus, ils ont été photographiés à l'écart de tout rassemblement. La photo gagne un point.

## 2. ÉQUIPEMENT ADÉQUAT

On ne s'aventure pas en terrain montagneux sans des chaussures ou des bottes avec une bonne semelle. Sur les sentiers boueux, il est préférable de porter des guêtres et d'utiliser des bâtons de marche. Une fois bien équipé, on est moins tenté de contourner la gadoue ou de circuler sur la végétation en bordure du sentier par crainte de se salir ou de perdre l'équilibre. L'Association Loisirs, Chasse et Pêche du territoire libre - secteur Pied-des-Monts est le gestionnaire du sentier. Son président, Gaëtan Girard, a constaté l'élargissement du sentier, causé par les randonneurs rebutés par les accumulations d'eau et la boue, au sommet du mont des Morios.

La photo montre que les trois randonneurs sont bien chaussés et qu'ils ont prévu des bâtons de marche. La photo gagne un autre point.

## 3. MODE DE DÉPLACEMENT ADAPTÉ À L'ENVIRONNEMENT

Le sommet du mont des Morios est exposé à des conditions extrêmes qui permettent uniquement aux lichens, aux mousses, à quelques plantes et



aux petits arbustes de survivre. Sa végétation s'est adaptée à la courte saison de croissance, aux vents violents, aux faibles températures, au manque d'humidité et aux faibles niveaux de nutriments des sols minces. Les plantes de cette toundra alpine sont basses et poussent groupées pour résister aux vents et se protéger. Des trouées occasionnées par le passage répété de marcheurs insouciantes diminuent la résistance de toute une communauté de plantes.

Sur le mont des Morios, il est donc impératif de rester sur le chemin déjà aménagé. Le camping est toléré sous la ligne des arbres, mais pas au sommet. Le sentier concentre le passage des randonneurs sur des surfaces durables telles que la terre battue, le gravier ou la roche. Il protège cette végétation exceptionnelle des piétinements et des frottements répétés auxquels elle ne pourrait survivre. Monsieur Girard m'a appris que l'association allait devoir installer des cordes et imprimer au pochoir des traces de pas sur la roche pour rappeler aux gens de demeurer sur le sentier.

Il est préférable de prendre la pause-repas à l'écart du sentier pour éviter de nuire à la circulation ou d'empiéter sur la végétation. Pour cette sortie exceptionnelle, on se fraye un chemin à travers la végétation en repérant des surfaces qui vont se maintenir dans une condition stable. Les mousses et les lichens n'ont pas cette résistance. Les dalles

rocheuses dénudées sont de parfaits emplacements pour faire une halte.

Les trois randonneurs sur la photo sont carrément hors sentier. Le premier ignore peut-être que les lichens peuvent vivre de 4000 à 5000 ans s'ils ne sont pas perturbés. On peut également déduire que les deux autres semblent poursuivre leur chemin à travers la végétation en quête d'une vue imprenable sur les montagnes avoisinantes, fragilisant la toundra alpine dont la résilience devrait pourtant forcer l'admiration et le respect. La photo perd un point.

#### 4. CONSÉQUENCES DE L'IMPACT CUMULATIF

« *Quand t'es là, tu te penses le roi ou la reine de la création.* » (sic) Gaétan Girard, fondateur et président de l'Association Loisirs, Chasse et Pêche du territoire libre - secteur Pied-des-Monts

Je ne sais pas pour vous, mais pour ma part, j'avoue que je ne connais pas grand monde qui peut résister à un tel sentiment d'euphorie après y avoir goûté. Grâce à plus de 11 000 cartes de membre vendues en 2020 par l'Association Loisirs, Chasse et Pêche du territoire libre - secteur Pied-des-Monts, la popularité du mont des Morios ne peut selon moi qu'aller en augmentant. Tout comme, par conséquent, l'accumulation des impacts individuels au fil du temps, si les marcheurs ne prennent pas toutes les précautions pour les minimiser.

L'association gestionnaire n'a pas les moyens que possèdent les parcs avoisinants pour faire le suivi de l'intégrité écologique et des mesures d'encadrement des visiteurs mises en place. Pensons par exemple au Parc national des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie.

La photo montre des randonneurs qui ignorent peut-être les impacts nommés plus haut et suivraient peut-être un tracé déjà tapé par d'autres randonneurs qui s'aventureraient hors sentier. Être mieux informé des conséquences écologiques de nos choix aide à prendre de meilleures décisions à l'avenir. Sur la base de cette observation, la photo perd encore un point.

#### EN FIN DE COMPTE

La photo choisie était-elle Sans trace? Hé non! Il est vrai que cette photo révélait toute la beauté qui s'offre au regard de celles et ceux qui atteignent le sommet du mont des Morios. Elle suscitait l'envie de goûter à cette expérience. Elle invitait à la découverte de l'arrière-pays de Charlevoix. Un souci d'exemplarité dans le comportement des randonneurs aurait certainement rehaussé des qualités aussi indéniables.

Merci au lecteur consciencieux qui en a fait la remarque à la rédaction. Je remercie également de leur indulgence les randonneurs et leur photographe de s'être prêtés au jeu à leur insu. ■

#### À VOS APPAREILS POUR DES PHOTOS SANS TRACE !

Des photos judicieusement sélectionnées fournissent des informations clés sur la randonnée à faible impact écologique. Une attention aux détails peut certainement contribuer à abandonner de vieilles habitudes. Votre tente aux couleurs flamboyantes installée sur un tapis de mousse ou encore le bouquet de fleurs printanières que vous venez de cueillir font sûrement de belles photos. Mais, en publiant de telles images, vous accordez à tous le droit de suivre votre exemple et de mettre en péril la végétation alpine.

Prenez le temps de vous entendre avec votre modèle si vous mettez en scène vos photos. Si vous laissez plutôt place à l'improvisation, mettez votre modèle dans le coup et veillez ensemble à ce que vos photos reflètent le bon message. En publiant vos coups de cœur, faites une ultime vérification pour vous assurer que tout est au poil

# TRÉSOR MÉCONNU DES ÎLES DE LA MADELEINE

LA RÉSERVE NATIONALE DE FAUNE DE LA POINTE-DE-L'EST

Au Québec, on compte seulement 8 réserves nationales de faune et parmi celles-ci, seulement quatre ont accessibles aux randonneurs. C'est le cas de la réserve nationale de faune de la Pointe-de-l'Est, située sur Grosse-Ile aux Îles de la Madeleine.

TEXTE ET PHOTOS DOMINIQUE CARON

**CRÉÉE EN 1978**, cette réserve nationale de faune est constituée d'un environnement riche et diversifié. On y observe des phénomènes naturels uniques aux Îles de la Madeleine, notamment des dunes, des landes et des étangs. Sa création vise essentiellement à protéger ces habitats hautement importants pour les oiseaux migrateurs et certains oiseaux de rivage en péril. Le Pluvier siffleur, par exemple, se reproduit sur les rivages, où les œufs seront également nichés. Côté randonnée, c'est un spectacle à ne pas manquer. Le décor y est à ce point exceptionnel qu'on se demande sur quelle planète on peut bien se trouver !

Les sentiers sont gérés et entretenus par l'établissement La Salicorne, à quelques kilomètres de là. Cet ancien camp de vacances pour enfants a trouvé une seconde vie en tant qu'auberge. Trônant au sommet d'une petite colline, La Salicorne est également un lieu de rassemblement d'urgence pour ce secteur des îles, m'apprend-on à mon passage marqué par l'ouragan Dorian – devenu tempête post-tropicale. L'auberge organise toutes sortes d'activités culturelles et de plein air, dont des randonnées. C'est Julie, employée de la Salicorne et guide naturaliste, qui offre de me faire découvrir les trésors de la Réserve, dont les mystérieux Bols de soupe...





1. Julie sur les sentiers
2. Un « bol de soupe »
3. Un mélange de genévrier et de canneberges sauvages
4. Sentier de l'île Boudreau

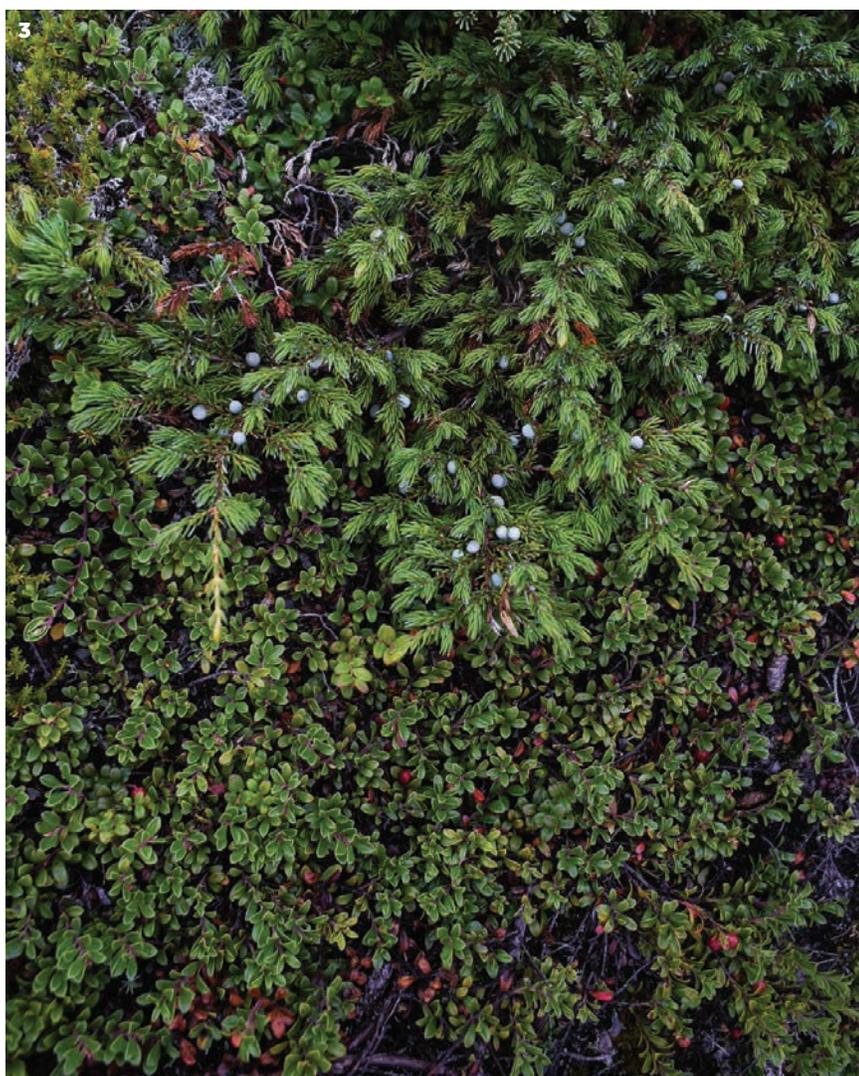
Accessible à tous, il s'agit d'un court parcours de 2,1 km combiné au sentier de la Camarine. On peut évidemment prolonger la découverte en rejoignant les autres sentiers, qui totalisent un 6,4 km. Julie m'explique qu'une de leurs activités de randonnée passe par ici. Les randonneurs partent de plus loin et descendent au bout du sentier de l'Échouerie sur la plage de La Grande Échouerie. Plusieurs itinéraires sont possibles, et les randonnées peuvent être personnalisées : courtes ou longues. Ce n'est pas le choix qui manque.

Les bols de soupe sont des phénomènes naturels assez particuliers. En fait, il s'agit d'énormes trous dans le sable. On pourrait croire qu'un dinosaure y a marché ! Sur le parcours, on en observe deux particulièrement grands. « Les quads adorent s'y promener » souligne Julie. Quoi ? me suis-je dit dans ma tête, une réserve naturelle avec des passages de VTT ! ? Julie m'explique que c'était nécessaire à l'acceptation du projet, puisque la communauté d'adeptes de quad est assez importante dans la région. C'est un mal pour un bien, comme on dit...

### L'AMMOPHILE À LIGULE COURTE

Dans ces bols de soupe, il n'y a aucune végétation. Mais tout autour, dans ces dunes, on retrouve une longue herbe verte : il s'agit de l'ammophile à ligule courte. Cette plante est très précieuse aux Îles de la Madeleine, puisqu'elle contribue à fixer les dunes de sable et à contrer l'érosion grâce à ses racines qui forment plein de petits rhizomes grimpants. Julie m'explique qu'il s'agit toutefois d'une plante sensible au piétinement. On estimerait que 10 pas sont suffisants pour détruire un plant d'ammophile.

Question de préserver les dunes et son environnement, évitez de marcher hors des sentiers déjà tracés !



### UNE FLORE FASCINANTE

Avez-vous déjà vu des canneberges sauvages ? Elles se cachent bien sous les autres plantes nombreuses, mais la couleur rouge de leurs fruits permet de les repérer rapidement. On peut en observer à la Réserve nationale de faune de la Pointe-de-l'Est, mais les canneberges sauvages sont également répandues un peu partout sur les Îles. Certains cueillent des bleuets... d'autres des canneberges ou plutôt des pommes des prés, comme les Madelinots les appellent.

On observe également du genévrier commun, un conifère arbustif grimpant. On le retrouve donc parfois mélangé avec des canneberges sauvages et autres plantes tapissant le sol sablonneux. Son fruit forme une petite baie ronde d'un bleu teinté de noir. Le genévrier est un allié depuis très longtemps dans l'histoire : «Le mot «gin» vient du nom de cette plante. Ses fruits constituent en effet un ingrédient important pour aromatiser cet alcool. En 1550, un apothicaire hollandais fabrique du «genever», un mélange d'eau-de-vie et de genévrier, pour soigner les maux de dos et les muscles endoloris.» nous apprend le site Internet d'Espace pour la vie.

### TANT QU'À Y ÊTRE...

Certainement parmi les plus belles randonnées de la région, l'île Boudreau comporte plusieurs points de vue et environnements différents. On arrive d'abord par la plage, longeant la mer, avant de grimper par un escalier sur la surface de grès rouge de l'île. Le contraste entre la verdure, le rouge de la pierre et le bleu du ciel est marquant. On suit un étroit sentier qui traverse ensuite une petite forêt de résineux et un ou deux bouleaux blancs par-ci par-là, peut-être les seuls de toutes les îles ! À la sortie du boisé, on retrouve la mer au loin, et un point de vue qui permet d'apercevoir la pointe de l'île Boudreau. On pouvait autrefois poursuivre la randonnée plus loin, mais l'érosion a obligé à raccourcir le chemin. Par respect et pour préserver le sentier, respectez l'interdiction de poursuivre, et rebroussez chemin. Au retour, on redécouvre le paysage à sens inverse. Tout aussi plaisant. Il est possible de partir depuis la Salicorne également, depuis le bassin aux Huîtres, pour prolonger le plaisir. Et, pourquoi pas, une bonne bière de la microbrasserie À l'abri de la tempête, servie au bar de l'auberge La Salicorne, sur la terrasse si le vent le permet ! ■



# PROMENONS-NOUS DANS LES BOIS,

## PENDANT QUE ...

Je me rappelle encore la première fois que j'ai aperçu un trille, presque comme si c'était hier. Je devais avoir 8 ou 9 ans. La fin du mois de mai s'annonçait bien chaude. Suite à un pique-nique familial dans un pré de notre ferme, mes parents nous amenèrent en promenade dans notre érablière. Plus tard à l'adolescence, je découvrirai le sabot de la vierge, cette espèce s'apparentant à une majestueuse orchidée.

TEXTE: ARIANE ARPIN-DELORME — ILLUSTRATIONS: CAMILLE LOQUET

### DEUX FLEURS QUE L'ON N'OUBLIE PAS...

Après quelques pas sous les arbres centenaires, une petite talle de fleurs délicates attira mon attention. Sur fond de 3 feuilles vertes effilées, puis 3 sépales verts, on aperçoit une douce fleur blanche à 3 pétales ondulés, gravés d'un «V» pourpre à leur base. Quelle beauté fragile! Mon jeune frère se pencha pour les cueillir – la tige du trille ondulé étant plutôt étroite et ne mesurant qu'entre 20 à 45 cm de haut – mais mon père nous pria de ne pas le faire. Malgré l'éclat de leur fruit, une baie rouge ovale, les trilles ondulés ne font pas de bons bouquets en dehors de leurs sous-bois ombragés et humides. On les retrouve dans les forêts de bouleaux jaunes et surtout dans les paysages des Laurentides et des Appalaches, mais ils se sont aussi tracé un chemin jusqu'en Abitibi et sur la Côte-Nord.

Mon père nous accompagna ensuite un peu plus loin afin d'observer un groupe de trilles rouges. Les fleurs sont plus grosses que celles du trille ondulé, mais leur odeur est aussi puissante, ce qui attire les insectes pollinisateurs. En été, quand nous reviendrons en forêt, nous verrons que ces trilles produisent des petits fruits rougeâtres. Lors de mes nombreuses balades les années qui ont suivi, j'ai aperçu des trilles blancs, plus hâtifs en avril. Leurs fleurs sont plus imposantes mais très rares, car les trilles blancs prennent une dizaine d'années à fleurir, ce qui en fait une espèce protégée. L'une de leurs particularités est de se servir des fourmis pour déplacer leurs graines et ainsi se reproduire. Toutefois, je n'ai jamais eu la chance d'apercevoir des trilles penchés, plus exceptionnels.

Une autre très belle fleur, qui m'a bien impressionnée à l'adolescence, fut un type d'orchidée munie de 3 pétales que l'on nomme le sabot de la

vierge ou le «cypripède acaule». Son nom lui vient de la forme extraordinaire que prend son pétale central très gonflé par rapport aux 2 autres et en forme de sabot et garni de poils argentés au dos.

Fin mai jusqu'en juillet, j'ai retrouvé ses couleurs et son odeur caractéristique dans différents endroits tranquilles de l'est du continent d'Amérique du Nord, forêts mixtes ou de conifères, rochers ou tourbières. Même s'il peut prendre une dizaine d'années avant de fleurir, le «cypripède acaule» est cependant assez rustique pour résister à nos hivers québécois. On dit même que certains seraient centenaires!

De plus, même sans nectar, son odeur et sa couleur rose vif attirent les bourdons qui entrent dans son sabot fendillé, passent sous le stigmate et déposent du pollen recueilli sur d'autres fleurs, pollinisant ainsi les autres sabots du groupe. Poussant les bourdons à la féconder, le sabot de la vierge aurait donc besoin d'un flux constant de jeunes bourdons qui ignorent qu'il les dupe.

Autre particularité: en colonie, les sabots sont reliés par leurs rhizomes, qui au départ doivent être nourris par des champignons au sol. La graine de la fleur peut dès lors germer lentement et devenir un bulbe. Une fois les racines de l'orchidée poussées, un bourgeon peut ensuite apparaître et des feuilles, commencer à se développer. Comme le sabot de la vierge n'a pas de racines qui lui sont propres, il mourrait sans l'aide des champignons.

Lors de vos randonnées en forêt, vous serez émerveillés par les beautés et l'odeur de ces fleurs. Toutefois, en raison de leur lien vital avec les champignons forestiers, les sabots de la vierge ne se transplantent pas bien dans les jardins. Comme pour les trilles, il faut se contenter de les admirer dans leur habitat naturel, là où ils sont libres de croître!

SYNONYMES

Trille à fruit rouge,  
Painted Wakerobin,  
Painted Lady

NOMS LATINS

Trillium undulatum

FAMILLE

Mélanthiacées

ORIGINE

Indigène

STATUT AU CANADA

En sécurité

STATUT AU QUÉBEC

En sécurité  
et omniprésent

CATÉGORIE

Plante indigène

FLORAISON

Avril-mai

CYCLE DE VIE

Vivace

EXPOSITION

Mi-ombre ou ombre



sabot de  
la vierge



**SYNONYMES**

Cypripède acaule,  
cypripède royal,  
cypripède tête-de-bélier

**ORIGINE**

Indigène

**STATUT AU CANADA**

En sécurité

**STATUT AU QUÉBEC**

En sécurité et omniprésent

**CATÉGORIE**

Plante indigène

**FLORAISON**

Fin mai jusqu'en juillet

**CYCLE DE VIE**

Vivace

**EXPOSITION**

Mi-ombre ou ombre



# DES VÊTEMENTS ANTIMOUSTIQUES ET ANTI-TIQUES

## REPOUSSER LES INDÉSIRABLES

« C'EST UNE TECHNOLOGIE QUI FUT D'ABORD DÉVELOPPÉE POUR LES MILITAIRES AFIN D'ÉLOIGNER LES INSECTES RAMPANTS COMME LES TIQUES, MAIS ELLE FONCTIONNE POUR LES MOUSTIQUES », DIT CELUI QUI EST CONSEILLER PRINCIPAL EN MATIÈRE DE LUTTE ANTIPARASITAIRE ET D'ENTOMOLOGIE À LA DIRECTION DE LA PROTECTION DE LA SANTÉ DE LA FORCE AU SEIN DES FORCES ARMÉES CANADIENNES.

Quoi de plus désagréable que de randonner et se faire dévorer par les moustiques? Ces petites créatures minuscules ont parfois le don de nous faire rager. Les démangeaisons que leurs piqûres provoquent sont déplaisantes. Et si on vous disait qu'il existe des vêtements antimoustiques et anti-tiques qui aident à repousser ces indésirables, ça vous ferait sourire?

PAR MÉLANIE DUBÉ

**LA MARQUE** WindRiver a lancé une collection de vêtements et accessoires antimoustiques et anti-tiques au Canada. Dans la gamme de produits, on retrouve des chemises à manches longues et à manches courtes, des

vestes, des pantalons, des bermudas, des bandanas, des chapeaux, des casquettes et des guêtres.

Chaque article de cette collection appelée « *No Fly Zone* » est traité avec de la perméthrine.

## LA PERMÉTHRINE C'EST QUOI ?

C'est un insecticide pyréthrianoïde. La perméthrine, qui se retrouve dans les fibres des vêtements et accessoires, a un effet répulsif et permet d'éloigner les insectes, tels que les fourmis, moustiques, mouches, poux, puces, araignées et tiques. Neurotoxique, elle affecte le système nerveux des indésirables, puis les étourdit et les repousse.

L'entomologiste Steve Schofield, qui a œuvré en tant que conseiller scientifique auprès de L'Équipeur pour le développement des vêtements et des accessoires de la collection, explique que cette technologie existe depuis déjà un bon moment.

«C'est une technologie qui fut d'abord développée pour les militaires afin d'éloigner les insectes rampants comme les tiques, mais elle fonctionne pour les moustiques», dit celui qui est conseiller principal en matière de lutte antiparasitaire et d'entomologie à la Direction de la protection de la santé de la Force au sein des Forces armées canadiennes.

Le spécialiste des insectes explique que cette technologie est utilisée dans la confection de vêtements militaires aux États-Unis, en Europe et au Canada depuis 15 à 20 ans. «Pour les civils, le Canada n'a autorisé la technologie que depuis deux ans pour les moustiques et depuis l'an dernier pour repousser les tiques qui transmettent la maladie de Lyme», affirme-t-il, précisant qu'aux États-Unis et en Europe, les amateurs de plein air peuvent faire l'achat de vêtements imprégnés de perméthrine depuis déjà quelques années.

## EFFICACE POUR 70 LAVAGES

La protection sur les vêtements et accessoires antimoustiques et anti-tiques est inodore, invisible et résiste à 70 lavages, ce qui veut dire quelques saisons, soutient Steve Schofield. «Pas besoin d'utiliser un savon spécifique pour l'entretien. Un savon régulier convient parfaitement. Petite mise en garde cependant : certaines personnes pourraient penser que de limiter les lavages permet de prolonger la durée du vêtement, mais c'est une erreur. Il faut le laver pour enlever la saleté et la sueur ainsi que pour maintenir son efficacité. Le vêtement vous protégera ainsi mieux et durera plus longtemps», assure l'entomologiste.

Bien entendu, il importe de bien lire les indications sur l'étiquette du fabricant afin de s'assurer de l'entretien approprié. Règle générale, les vêtements doivent être lavés à l'eau froide à cycle délicat et séchés à basse température. Il ne faut pas utiliser de javellisant ni nettoyer à sec.

## SE PROTÉGER PAR TOUS LES MOYENS

Bon nombre de piqûres de moustiques se produisent à travers les vêtements, d'où l'avantage de porter des vêtements traités qui éloignent les insectes nuisibles. Est-ce qu'on doit en plus utiliser un répulsif si on porte déjà des vêtements antimoustiques ou anti-tiques ?



### BANDANA

Ce bandana de grandeur unique possède une fermeture autoagrippante.

► Prix: 19,99\$

### CHEMISE BOUTONNÉE POUR FEMME

Cette chemise, 97 % polyester et 3 % spandex, est dotée de panneaux à fentes pour évacuer la chaleur excessive et de 2 poches à fermeture. Les manches se retroussent à une longueur de trois quarts.

► Prix: 79,99\$





#### VESTE POUR HOMME

Cette veste, 89 % polyester et 11 % spandex, possède un capuchon avec embout et cordon de serrage, une fente d'aération à fermeture à glissière aux aisselles et des poches sur le devant.

► Prix: 139,99\$

M. Schofield est affirmatif. Il considère qu'on doit utiliser tous les moyens possibles afin d'éviter de se faire piquer. Ainsi, on peut appliquer un produit anti-insectes sur la peau nue et utiliser un filet par-dessus son chapeau si on s'aventure dans un repaire de moustiques. « Un des avantages des vêtements *No Fly Zone* c'est qu'on n'a pas à appliquer constamment un produit chimique sur ses vêtements », soutient-il.

Sur le site Internet du gouvernement du Québec, on explique que pour se protéger des piqûres de moustiques, il est recommandé d'utiliser un chasse-moustiques à base de DEET, d'icaridine, d'eucalyptus citron ou d'huile de soya. En outre, on y précise que pour se protéger des piqûres de tiques, les produits à base de DEET et d'icaridine sont à privilégier.

#### EN EXCLUSIVITÉ CHEZ L'ÉQUIPEUR

La collection de vêtements et d'accessoires est disponible en exclusivité chez L'Équipeur. Les vêtements sont, en majorité, dans les teintes de gris, beige, blanc, rose et bleu.

Pour le moment, la collection ne comprend que des vêtements pour adultes (hommes et femmes). Certains accessoires, dont les chapeaux, sont cependant de taille unique et pourraient convenir pour des adolescents (voir les contre-indications). Le prix régulier des articles varie entre 14,99 \$ et 139,99 \$.

#### TESTÉ POUR VOUS

J'ai testé pour vous une blouse à manches longues (dont les manches se replient), un bermuda et une casquette dans le cadre de randonnées pédestres ainsi que lors d'un séjour en camping. J'ai été surprise de voir que les moustiques ne semblaient pas vouloir me dévorer autant que d'habitude. Et j'ai eu un petit sourire quand j'ai vu que les maringouins semblaient attaquer davantage mes comparses que moi.

Lorsque les bestioles volantes n'étaient pas trop au rendez-vous, je n'utilisais aucun autre produit insectifuge. Le fait de ne pas avoir à m'encombrer de produits en vaporisateur ou en crème à l'odeur désagréable fut grandement apprécié. Lorsque les « guerriers » étaient présents et que je portais le short, une protection *antibibite* topique était nécessaire. J'ai trouvé les vêtements très confortables. C'est une façon simple, pratique et agréable de garder les moustiques et tiques à distance. »

#### SE PROTÉGER... ICI COMME AILLEURS

Voilà donc une collection de vêtements et d'accessoires à découvrir que l'on peut porter lors de randonnées au Québec, mais aussi lors de voyages à l'étranger afin de se protéger des piqûres des insectes (moustiques, poux, puces, punaises) et des tiques susceptibles de transmettre de nombreuses maladies dues à des agents infectieux, par exemple le virus du Nil occidental, celui du Zika, du chikungunya, de la fièvre jaune, la maladie de Lyme et bien d'autres. Mieux vaut se protéger! ■



#### PANTALON À JAMBES DÉTACHABLES POUR HOMME

Ce pantalon, 89 % polyester et 11 % spandex, comprend un traitement contre les rayons UV. Les jambes sont détachables au moyen d'une fermeture à glissière. On retrouve des poches sur le devant, en arrière et cargo.

► Prix: 89,99\$



#### CASQUETTE AVEC PROTÈGE-COU

Casquette avec visière pré incurvée et rabat intégré au cou. Un cordon de serrage et un barillet réglable permettent de garder cette casquette fermement sur votre tête.

► Prix: 29,99\$



#### CHAPEAU OUTBACK

Ce chapeau au bord large possède un cordon ajustable et se compresse pour faciliter le transport.

► Prix: 39,99\$

#### LE SAVIEZ-VOUS ?

Les tiques sont de plus en plus présentes dans la province. On en répertorie une douzaine d'espèces au Québec. Sur le site Internet [quebec.ca](http://quebec.ca), on peut lire que le plus grand risque de contracter la maladie de Lyme est présent dans les secteurs où des populations de tiques à pattes noires porteuses de *Borrelia burgdorferi* sont établies. Au Québec, selon les données de surveillance disponibles, ces populations de tiques sont établies dans les zones suivantes :

- le nord et l'ouest de l'Estrie;
- une grande partie de la Montérégie;
- le sud-ouest de la région de la Mauricie-et-Centre-du-Québec;
- le sud-ouest de l'Outaouais.

Si vous avez été piqué par une tique dans l'une de ces régions, un traitement préventif par antibiotiques pourrait être nécessaire.

Pour voir la description complète des produits, visitez [lequipeur.com](http://lequipeur.com).

# CONFORT ET VERSATILITÉ

Découvrez notre nouvelle collection  
« inspirée par la nature ».

**chlorophylle**

[www.chlorophylle.com](http://www.chlorophylle.com)

## QuébecOiseaux

le seul magazine  
ornithologique  
francophone publié  
en Amérique du Nord.

Contribuez au  
développement du  
loisir ornithologique  
ainsi qu'à la protection  
des oiseaux, et

**économisez  
jusqu'à 25 %**

sur le prix en kiosque.

Voir tous les DÉTAILS au  
[www.quebecoiseaux.org](http://www.quebecoiseaux.org)

**Le magazine aussi  
en format numérique**  
[magazine.quebecoiseaux.org](http://magazine.quebecoiseaux.org)

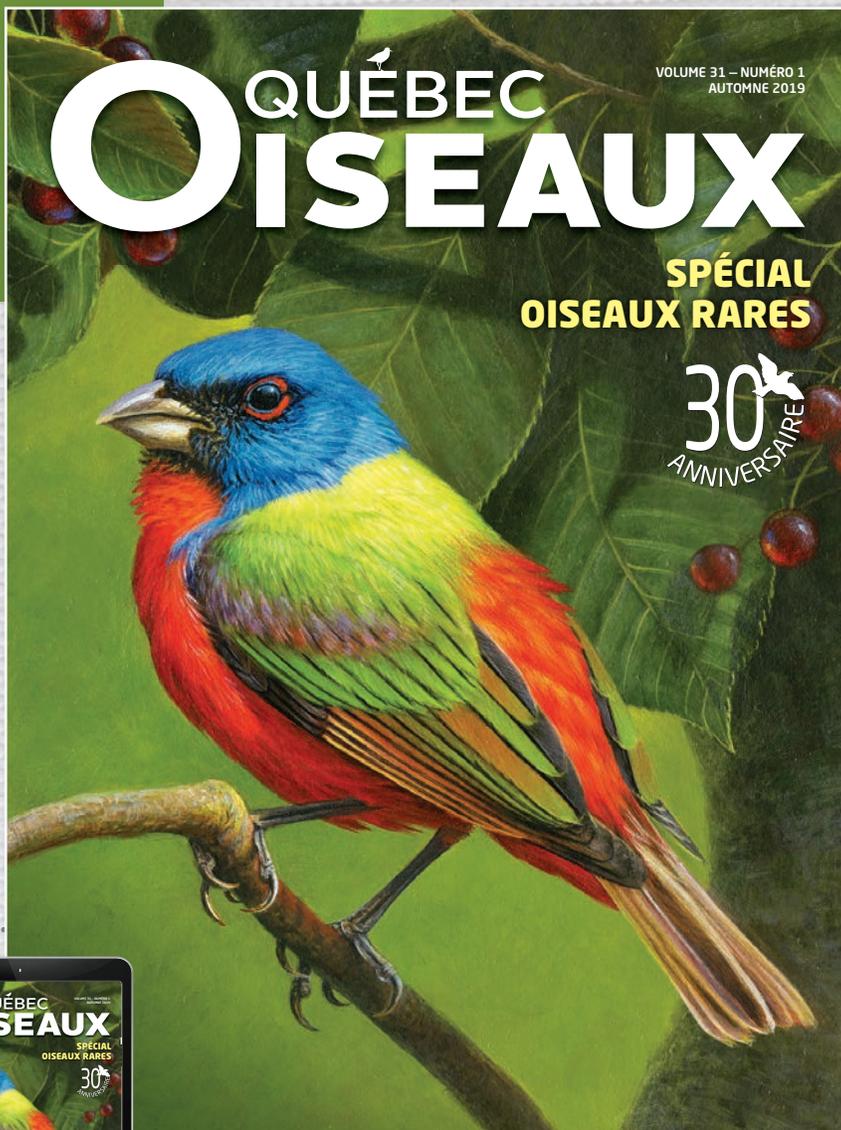
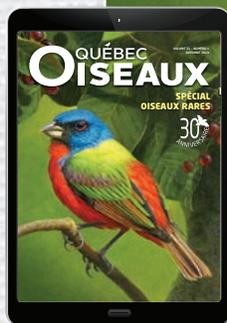
Accès aux archives avec  
un moteur de recherche  
pour tout trouver en un clic.



### Il vous manque un numéro imprimé?

Des numéros antérieurs sont  
disponibles au prix spécial de **6,95 \$\***  
chacun. Communiquez avec nous.

\*Taxes et frais de poste inclus.



### HORS-SÉRIE

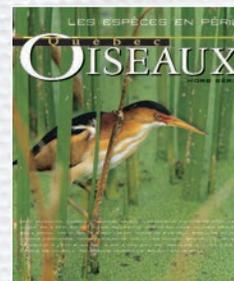
Les espèces en péril  
au Québec

100 pages, 7,95 \$\*

\*Taxes et frais de poste inclus.

« Un magnifique magazine...  
...quant à la photographie,  
elle est la plupart du temps  
exceptionnelle. »

Pierre Gingras,  
La Presse



# Abonnez-vous!

## QUÉBEC OISEAUX

par Internet: [www.quebecoiseaux.org](http://www.quebecoiseaux.org)

par téléphone: 514 252-3190 ou 1 888 647-3289  
(POSTE 6)

par courrier: 4545, av. Pierre-De Coubertin,  
Montréal (QUÉBEC) H1V 0B2

# Hey, les amoureux de la rando

avez-vous déjà pensé à devenir membre Rando Québec?



**La revue Rando Québec**  
livrée à la maison chaque saison.



**Des rabais chez nos partenaires**  
pour s'équiper pour les prochaines sorties.



**Une assurance accident et sauvetage**  
pour randonner en toute sécurité.

AVANTAGES ET ADHÉSION :  
[RANDOQUEBEC.CA/DEVENIR-MEMBRE](https://randoquebec.ca/devenir-membre)

(514) 252-3157

# CHARLEVOIX

## L'ATTRACTION TERRESTRE

### Charlevoix, 360° de beauté saisissante

À travers plus de 550 kilomètres de sentiers de randonnée pédestre, Charlevoix c'est enfin les retrouvailles entre la nature et l'humain.

Que ce soit pour défier les plus hauts sommets ou pour une agréable promenade aux abords du fleuve, tous les éléments s'y retrouvent pour vivre une randonnée fabuleuse.

### La connexion retrouvée

1 800 667-2276  
[tourisme-charlevoix.com](http://tourisme-charlevoix.com)

En collaboration avec :

 **RANDO**QUÉBEC