

FLOTS D'IDÉES
LE RISQUE VU PAR
MYLÈNE PAQUETTE

ENTREVUE
CINQ CONTINENTS
RALLIÉS À LA NAGE

DESTINATION
BOLIVIE, LA ROUTE
DE LA MORT

AVIS
DE NAISSANCE
Le magazine
ÉVASION
une publication
100 % voyage



UN AUTOMNE ACTIF

10 SORTIES À VÉLO // 8 RANDOS
AUX CHÛTES // 10 PAROIS D'ESCALADE



guide d'achat
PLEIN AIR FÉMININ
TENUES URBAINES

- + LE PUSH-UP REVISITÉ
- + UN ANTIDOTE AUX CRAMPES ?

plein air ▶ aventure ▶ découverte

ESCAPADES

SEPTEMBRE 2016

— LA TOUTE NOUVELLE FORESTER 2017 —
AVEC FREINAGE AUTOMATIQUE EN MARCHÉ ARRIÈRE (EN OPTION)

PROTÉGEZ VOS ARRIÈRES



Le freinage automatique en marche arrière détecte les obstacles placés derrière vous et immobilise le véhicule lorsque vous reculez, pour vous éviter tout problème.

FORESTER 2017

À L'ACHAT À PARTIR DE

27 785 \$*

AWD
Traction intégrale symétrique

pzev
PARTIAL ZERO EMISSION VEHICLE
VÉHICULES À ÉMISSIONS QUASI NULLES

• EYESIGHT TECHNOLOGIE D'AIDE À LA CONDUITE¹

Association des concessionnaires Subaru du Québec | quebecsubaru.ca

 **SUBARU**
Confiance et évolution

*À l'achat à partir de 27 785 \$ (taxes en sus) pour la Forester 2.5i 2017 (HJ1 X0) à transmission manuelle. Les frais de transport et de préparation (1 675 \$), la surcharge sur le climatiseur (100 \$) et les droits spécifiques sur les pneus neufs (15 \$) sont inclus. L'offre n'est pas applicable au modèle illustré. Financement à l'achat ou à la location également offerts. Le concessionnaire peut vendre à prix moindre. Photo à titre indicatif seulement. Les spécifications techniques peuvent changer sans préavis. 1. EyeSight[®] est un système d'aide à la conduite susceptible de ne pas fonctionner de manière optimale dans certaines conditions. EyeSight[®] n'est pas conçu pour se substituer à la vigilance et à l'attention du conducteur sur la route. Le système pourrait ne pas réagir dans toutes les situations. Il incombe en tout temps au conducteur d'adopter une conduite sécuritaire et prudente. L'efficacité du système dépend de nombreux facteurs, tels que l'entretien du véhicule ainsi que les conditions météorologiques et routières. Enfin, malgré toutes les technologies sophistiquées en place, un conducteur doté d'une bonne vision, qui est attentif à la route sera toujours le meilleur gage de sécurité sur la route. Consultez le Manuel du propriétaire pour les détails de fonctionnement et les limites. Visitez votre concessionnaire Subaru participant pour tous les détails.



12 QUÉBEC ACTIF

- Vélo des routes, vélo des bois : rouler sous les couleurs
- 8 randos aux chutes
- Petit guide-photo pour soigner sa chute
- Accro à l'escalade

PHOTO DU SOMMAIRE
Philippe Jobin
La Vallée-Bras-du-Nord

ESPACES À LA UNE



© Flowmaksala, stock.adobe.com
Une randonneuse contemple la vue depuis le sommet d'une montagne dans le massif des Appalaches.

26 ENTREVUE
Normand Piché : la nage de raison

28 ÉQUIPEMENT
Tout beau, tout neuf
Panoplies pour aventures urbaines
Plein air au féminin

34 TONIK
L'entraînement vu par la science : le push-up revisité
HotShot : antidote aux crampes sportives ?
L'anaphylaxie alimentaire : allergique à l'effort ?

40 FLOTS D'IDÉES
La chronique de Mylène Paquette : le goût du risque

47 RÉCIT
Ultra-Trail World Tour : le monde à l'envers en Australie

50 HORS FRONTIÈRES
Bolivie : la route de la Mort à vélo

54 CHIENNE DE VIE !
Les gentils coups de griffe de Chaï, chroniqueur canin



espaces



Cycles Adsum : les étapes de fabrication des vélos Neurokrono : la vidéo de présentation
Wild walk : visite virtuelle
Présentation de Gabriel Fillipi



Roulez les sentiers et les routes des Grands Prix cyclistes de Charlevoix, de Vallée Bras-du-Nord, d'East-Herford et des Sentiers du Moulin.



Admirez la Chute Delanay, la Chute Vauréal et Anticosti, le Canyon Sainte-Anne, les Chutes Waber, le Parc des chutes Coulonges et les Chutes à Bull.



Deux films à voir que l'escalade au Québec : L'envers du décor et Sens Unique.



Normand Piché : pour consulter les capsules vidéo de l'As nageur, rendez-vous sur espaces.ca/normand-piche/videos



Push up : 5 exercices parmi les plus efficaces



La vidéo (pleine de promesses) de la boisson sportive anti-crampes de Hot Shot



Les meilleurs moments de l'Ultra-Trail Australia 2016



La route de la Mort, en caméra embarquée

évasion



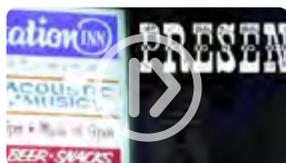
Le vertige réinventé en Chine
Détournements de monument : Rich McCor, aka @paperboyo, explique comment il réalise ses photos sur Instagram



Vues aériennes de la vallée de l'Hudson



Acheter son billet d'avion en 2016



Nashville : les locaux nous font visiter leurs endroits préférés



Mille et une curiosités de Londres
Passage aux douanes de Geneviève Borne à l'émission Azimut sur Évasion



Le Garhwal (Inde), côté nature

NAISSANCE, RENAISSANCE ET RENOUVEAU



LES JOURNÉES RACCOURCISSENT, L'AIR EST PLUS FRAIS LE SOIR, LE FEUILLAGE COMMENCE DÉJÀ À ROUSSIR DANS CERTAINES RÉGIONS DU QUÉBEC, PRÉSAGEANT LA FIN IMMINENTE DE L'ÉTÉ.

Mais l'automne n'est pas que synonyme de déclin. Il rime aussi avec rentrée culturelle, retour en classe et renouveau tous azimuts. Pour ses 21 ans – l'âge de la majorité dans plusieurs régions du globe – le magazine *Espaces* fait donc peau neuve. Visuellement, du moins.

À l'image de l'arbre qui perd ses feuilles, *Espaces* vient de se départir de ses vieux habits pour se parer de nouveaux atours, comme si c'était déjà le printemps : sa maquette a été revue, repensée et redessinée, pour lui donner un joli look à la fois épuré, contemporain et actuel.

Tout le reste demeure inchangé, ou presque : en feuilletant ce numéro, on retrouve les rubriques, les chroniques et les auteurs dont on apprécie déjà beaucoup la plume et les conseils.

Ce mois-ci, l'experte en randonnée Frédérique Sauvée suggère huit itinéraires à parcourir pour découvrir des chutes d'une grande beauté, alors que le cyclo-explorateur Pierre Bouchard propose cinq sorties à vélo de route, et cinq autres en sentier, un peu partout au Québec.

Guillaume St-Pierre explique le b.a.-ba de l'escalade et propose un palmarès des plus belles parois québécoises, avant de parler de l'aventure incroyable qu'est en train de vivre le nageur Normand Piché, récipiendaire de la bourse Osez l'aventure! de Frédéric Dion, offerte en collaboration avec *Espaces* et *Mountain Hardwear*.

Ensuite, et puisque tout renouveau s'accompagne d'un regain de vie, *Espaces* a désormais un petit frère plus urbain que lui : le magazine *Évasion*, une publication 100 % voyage. On le trouvera bientôt sur le Web, sur tablette et sur téléphone, et surtout dès maintenant, à l'autre bout de la présente parution.

Espaces a désormais un petit frère, bien plus urbain que lui : le magazine *Évasion*, une publication 100 % voyage.

Le maître ès équipement Xavier Bonacorsi fait également part de ses dernières trouvailles, alors que Nathalie Rivard propose de l'équipement adapté à la morphologie féminine.

Deux nouveautés cependant, et elles sont de taille : d'abord, *Espaces* a le privilège d'accueillir comme chroniqueuse régulière la célèbre rameuse océanique Mylène Paquette, première aventurière des Amériques à traverser l'Atlantique Nord à la rame et en solitaire.

Comme la plupart des pleinairistes apprécient les escapades urbaines, les séjours épicuriens et les itinéraires qui ne se déroulent pas uniquement en nature, cette publication leur propose de nouvelles idées d'escapades, de voyages et... d'évasions. Un complément qui fera voir la planète verte sous un jour nouveau et selon des angles inédits, à travers des articles et des récits écrits par des collaborateurs triés sur le volet.

COLLABORATRICE DU MOIS



MYLÈNE PAQUETTE n'est pas seulement une navigatrice hors pair et l'une de nos plus grandes aventurières, elle est aussi une excellente communicatrice, qui fourmille d'idées et qui apprécie prendre

la plume pour les exprimer. Elle signe ce mois-ci sa première chronique mensuelle, en abordant un sujet qu'elle maîtrise particulièrement bien : le risque.

espaces
plein air ▲ aventure ▲ découverte

MAGAZINE ESPACES
619, rue Le Breton, Longueuil (Québec) J4G 1R9
info@espaces.ca | espaces.ca



TIRAGE 70 000 exemplaires distribués là où sont les amateurs de plein air. Le magazine *ESPACES* est la publication de plein air ayant le plus grand tirage au Québec. Il est publié six fois par année par *Espaces inc.*, une division de Serdy Média.



ÉDITEUR

Stéphane Corbeil
[scorbeil@groupe-serdy.com]

RÉDACTEUR EN CHEF

Gary Lawrence
[glawrence@groupe-serdy.com]

JOURNALISTE

Antoine Stab
[astab@groupe-serdy.com]

COLLABORATEURS

Xavier Bonacorsi, Pierre Bouchard, Evelyne Deblock, Nathalie Rivard, Joan Roch, Guillaume St-Pierre, Frédérique Sauvée

DIRECTION ARTISTIQUE Patrice Francoeur

RÉVISION Isabelle Dowd, Hélène Pâquet, Louise Richer

PUBLICITÉ

Richard Gamache, Directeur des ventes
[rgamache@groupe-serdy.com]
450 672-0052, poste 402
Julie Nonnon, Conseillère aux ventes Publications
[jnonnon@groupe-serdy.com]
450 672-0052, poste 426
Jerôme Lebel, Coordonnateur aux ventes
[jlebel@groupe-serdy.com]
450 672-0052, poste 272

Dépôt légal Bibliothèque nationale du Québec 2016. Dépôt légal Bibliothèque nationale du Canada 2016.

ESPACES est ouvert à toute proposition d'article et de photos. Communiquez par courriel avec le rédacteur en chef. *ESPACES* n'est pas responsable des textes, photos ou autre matériel envoyés à son attention.

Les opinions exprimées sont celles des auteurs et ne sont pas nécessairement partagées par l'éditeur. Certaines activités présentées dans *ESPACES* comportent des risques de blessure pour ceux et celles qui les pratiquent. *ESPACES* et ses journalistes, collaborateurs, photographes et les autres membres de l'équipe ne recommandent pas la pratique de ces activités aux personnes qui n'en maîtrisent pas les techniques et qui n'ont pas les habiletés requises. *ESPACES* n'est pas responsable des informations contenues dans les publicités. Toute reproduction du matériel publié dans *ESPACES* est interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

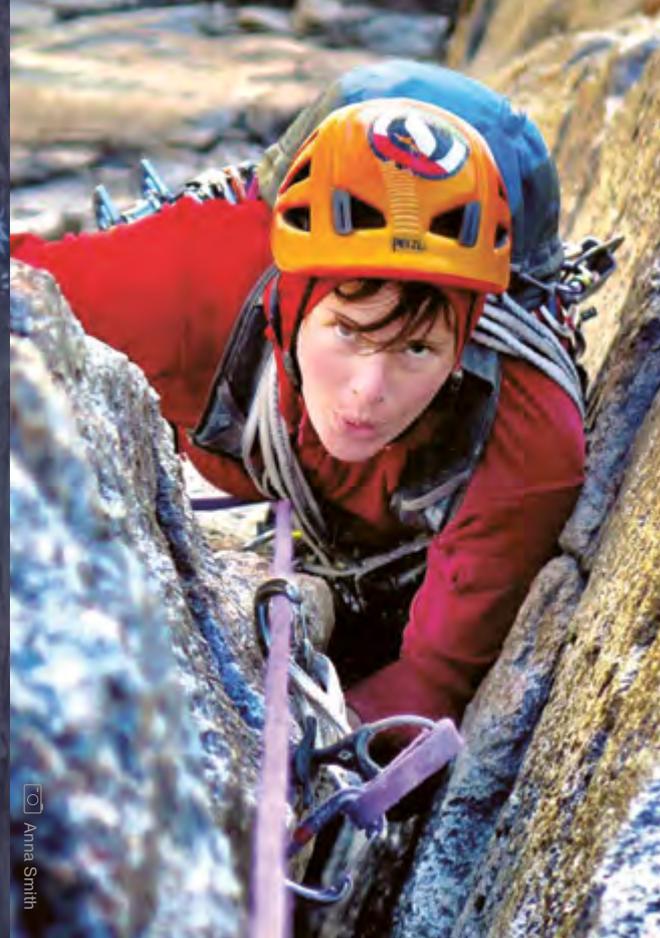


MEC

OBTENEZ DU FINANCEMENT

« Sans ce soutien exceptionnel, notre rêve ne serait jamais devenu réalité. »

Anna Smith

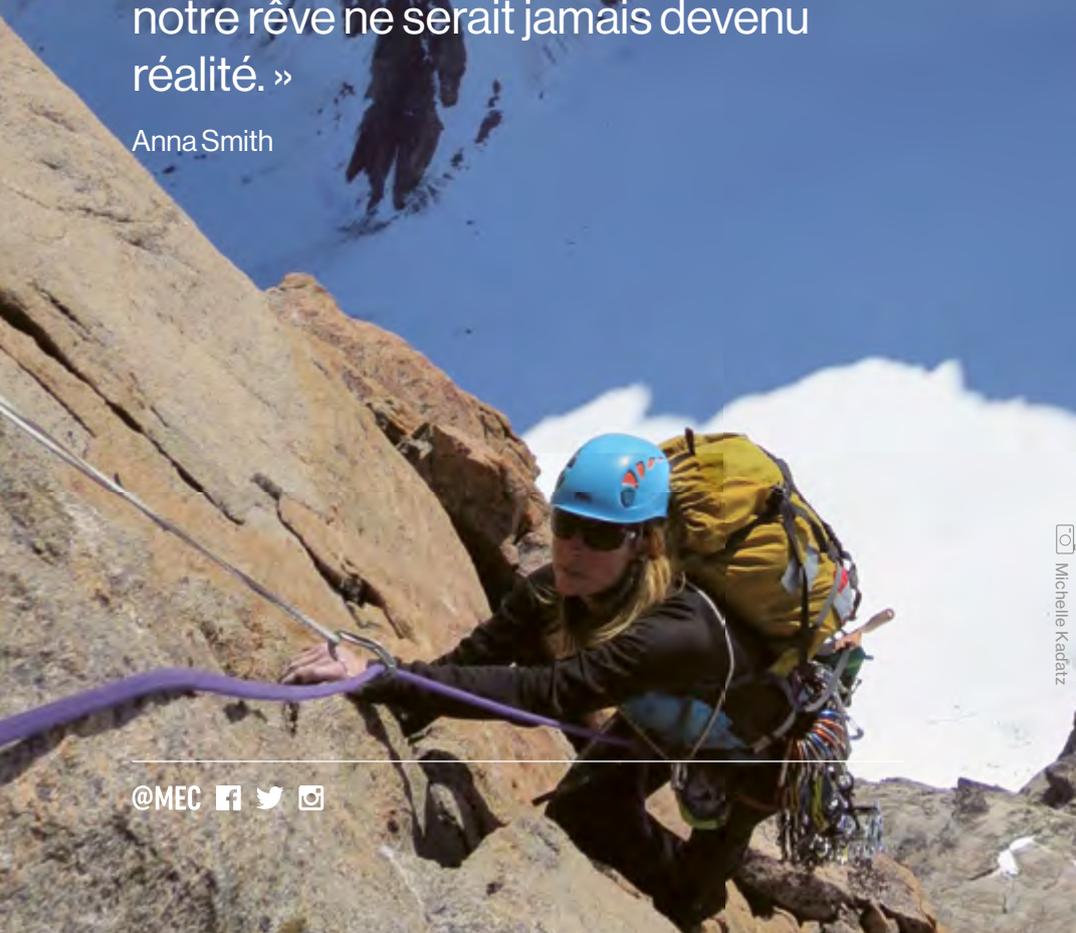


Anna Smith

En juillet 2015, Michelle Kadatz et Anna Smith se sont rendues sur l'île de Baffin pour s'attaquer à des voies imposantes sur le mont Asgard et sur le pilier sud du mont Loki. En 50 heures d'ascension, elles ont enchaîné deux voies de calibre mondial, devenant du coup la première équipe entièrement féminine à réaliser l'ascension du mont Loki. Le programme de soutien aux expéditions de MEC a contribué à leurs succès.

En soutenant des projets de plein air audacieux au Canada et partout dans le monde, le programme de soutien aux expéditions de MEC permet aux Canadiens et Canadiennes de transformer leurs objectifs ambitieux en réalité inspirante.

ENVIE D'EN SAVOIR PLUS ?
mec.ca/expeditions



Michelle Kadatz

@MEC   



PARTOUT ET EN TOUT TEMPS !

[site web + version responsive pour téléphones intelligents + version intégrale pour tablettes]



HÉLI-RANDO DANS CHARLEVOIX

Il y a bien un sentier qui mène au sommet du mont des Morios, à 930 mètres d'altitude. Mais la voie des airs permet d'y arriver plus rapidement, et de contempler cette splendide région depuis une nouvelle perspective : celle des oiseaux.



RANDONNÉES AUTOMNALES IDÉALES

Avec ses deux fins de semaine prolongées (fête du Travail et Action de grâce), sa flambée des couleurs et son temps doux et encore sec, l'automne est une saison propice à de belles évasions en forêt. Suivez nos guides !

Et plus

- Les couleurs de l'automne : O & R
- L'automne gonflé à bloc
- 12 destinations à voir... sans les foules !
- L'aventure dans votre cour arrière
- Zoobox : la boîte à surprises
- Plus d'équipements pour moins cher
- Le plein air à la conquête des villages
- Aux premières loges du Saint-Laurent



VIA FERRATA POUR NOCTAMBULES...

...la seule accessible de nuit au Québec.



ESCAPADES GOURMANDES

6 activités qui associent plein air et bonne chère.



SE CHAUSSER POUR UNE RANDO D'UN JOUR

12 bottes et chaussures triées sur le volet.

ESPACES ARCHIVES

En 21 ans d'aventures, le magazine *Espaces* a publié des milliers de textes. Plus que jamais, notre site regorge de bons conseils et d'histoires inspirantes, pour nourrir le corps et l'esprit. Retrouvez-le au bout de vos doigts !



SUR VOTRE TABLETTE

Le magazine *Espaces* est offert intégralement sur votre tablette iPad ou Android. Toujours gratuit, peu importe où vous êtes !

LE GÉNIE DE LA PERFORMANCE POUR *PROFITER AU MAXIMUM*



C'est 10 RANDONNEES
en 20 JOURS

100 AMIS

qui boivent 200 BIERES

C'est 1 000 000 DE PAS *douilletts*

Qui nous sortent de notre

ZONE DE CONFORT



KEEN

APHLEX™

KEENFOOTWEAR.COM



ADSUM CYCLES DÉBARQUE EN VILLE

Au début de l'été, une nouvelle entreprise a fait son apparition sur le marché québécois de la Petite Reine: Cycles Adsum, qui produit des vélos utilitaires urbains fabriqués et assemblés à la main.

Derrière Adsum, on trouve trois jeunes entrepreneurs, amis depuis le secondaire, qui ont imaginé leurs montures pendant leur cursus universitaire: Frédéric Bleau, le concepteur, machiniste, responsable du contrôle de la qualité et des procédés de fabrication, Marjorie Pleau-Martin, la peintre, et Jean-Philippe Senécal-Roy, le soudeur.

Le trio offre des vélos urbains haut de gamme qui ne manquent pas de style, avec leur esthétique rétro et leurs composantes minutieusement sélectionnées pour résister aux chaussées souvent gangrenées de nos villes. On parle ici de cadres en acier, de peinture résistante, de guidolines en coton naturel verni, de selles Brooks...

Les vélos Adsum sont uniquement vendus en ligne au prix de 1400 \$ chacun. Il est possible de les essayer au 129 avenue Van Horne à Montréal, dans le Mile-End.

KARL VERVILLE



visionnez la vidéo



adsumcycles.com
facebook.com/adsumcycles

30^e

anniversaire des sentiers et des refuges des monts Groulx, à 300 km au nord de Baie-Comeau. On le soulignera lors de la Grande Corvée 2016, les 3 et 4 septembre.

NeuroKrono: faire courir ses neurones

Pas facile de se démarquer, en 2016, dans l'organisation d'événements de course à pied. Pourtant, NeuroKrono s'apprête à relever ce défi avec deux courses, les 25 septembre et 22 octobre, dans les Laurentides. Le concept: faire travailler le corps autant que la tête.

« Nous avons créé un labyrinthe en montagne où les participants doivent relever des défis cérébraux et stimuler ainsi les fonctions cognitives de leur cerveau » expliquent les deux organisatrices, Annie-Claude Armstrong et Krystel Bourassa, elle-même kinésiologue et spécialiste en neuro-kinésiologie.

neurokrono.com
514 465-4345



En plus de la distance (2, 5, 8 et 10 km) et du dénivelé du parcours, aménagé au mont Habitant, les coureurs doivent franchir plus de 25 obstacles présentés sous forme de mini-jeux psychologiques. Il leur faut par exemple retenir des lettres pour former un mot plus tard dans l'épreuve, mémoriser des couleurs, etc.

Deux parcours sont proposés et chacun offre des stimulations cérébrales propres à une région du cerveau: la mémoire pour le parcours « je me souviens » (le 25 septembre), la concentration pour le parcours « focus » (le 22 octobre).

À la fin de la course, chaque participant recevra un descriptif de sa performance physique et cognitive. En tout, 250 coureurs sont attendus à cette première édition. Attention: si votre cerveau ne répond pas correctement aux défis intellectuels, vous devrez rebrousser chemin!



visionnez la vidéo



GUILLAUME MILLETTE PHOTOGRAPHE



GRANDE SÉLECTION CHEZ :

BOUFFARD SPORTS
MONTMAGNY

F.X. LAMONTAGNE
LATUQUE

JOLIETTE SPORT MODE
JOLIETTE

LALIBERTÉ
QUÉBEC

LATULIPPE
LÉVIS
QUÉBEC

LA CORDÉE
LAVAL
MONTREAL
ST-HUBERT

MAHEU MAGASIN
VICTORIAVILLE

MOMO SPORTS
GRANBY
SHERBROOKE

PLANTE SPORTS
CAP-DE-LA-MADELEINE

SAIL
BELOEIL
BROSSARD
LAVAL
OTTAWA
QUÉBEC

SIMONS
MONTREAL, Ste-Catherine
LAVAL, Carrefour
STE-FOY

V.E. SPORT
CHICOUTIMI

www.alizée.ca

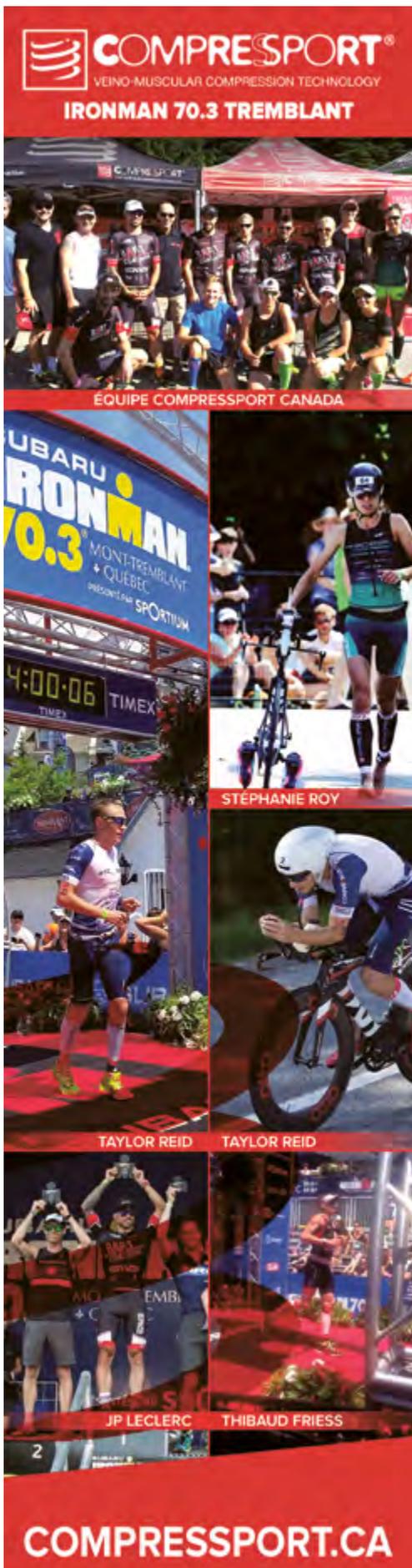
**PARTEZ
PLUS LOIN
QUE VOUS
L'AURIEZ
IMAGINÉ.**

MERRELL 
LIBÉREZ VOTRE NATURE



MOAB FST

AVEC MEGAGRIP DE VIBRAM® POUR
UNE TRACTION DURABLE MULTITERRAIN.



THE WILD CENTER



WILD WALK : FAIS COMME L'OISEAU !

À Tupper Lake, dans les Adirondacks, faire comme l'oiseau n'est pas juste une chanson : c'est une réalité.

The Wild Center propose ainsi littéralement à ses visiteurs de marcher à la hauteur de la cime des arbres, sur un sentier de 400 mètres de long perché à plus de 12 mètres de hauteur. L'idée est de changer de perspective, de prendre de la hauteur pour voir la nature différemment et de regarder la forêt des Adirondack à la manière des animaux qui la peuplent. Plusieurs aménagements ont été réalisés : neuf ponts suspendus, un filet en liane en forme de toile d'araignée – pour se prélasser et observer la forêt en contrebas –, un escalier qui s'enroule dans un tronc géant évidé et haut comme quatre étages, et un énorme nid qui permet de se prendre pour un aigle.

Accessible aux personnes de toutes conditions physiques, la Wild Walk est ouverte jusqu'au 30 octobre. [wildcenter.org/wild-walk]

 [visite virtuelle](#)

Allibert prend racine au Québec

À la fin de septembre, une nouvelle marque et un nouveau site transactionnels, Allibert.ca, seront lancés au Québec et dans le reste du Canada. Entreprise française née il y a 40 ans, déjà présente chez nous par l'intermédiaire de son partenaire Karavaniers, Allibert propose des voyages de rando, de trekking, d'alpinisme, de ski de randonnée et des voyages en liberté – une formule en plein essor qui offre une certaine autonomie. Les circuits accompagnés ne comptent jamais plus de 15 personnes et les départs garantis sont innombrables, avec un éventail de 400 voyages offerts dans plus de 80 pays. Au Québec, les bureaux et employés d'Allibert s'installeront dans les locaux de Karavaniers, à Montréal.

la vitrine du livre

Instinct de survie

Seul Québécois à avoir atteint le sommet de l'Everest par ses deux versants, Gabriel Filippi est d'abord un homme qui agit, et qui a gravi de nombreux pics sur six continents. C'est aussi un homme de parole, et il en fait la preuve avec ce livre dans lequel il troque crampons et piolets pour la plume. Un témoignage simple et direct, plein d'humilité

et de respect face à « plus grand que soi », à l'image de cet alpiniste chevronné qui a côtoyé aussi bien les hautes montagnes que les abîmes tragiques de la mort : des avalanches, une attaque de talibans, un séisme au Népal. Car dans ce monde où l'oxygène se raréfie à mesure que l'on s'élève, l'un ne va pas sans l'autre. Des exploits et des tragédies qui font de la vie de Gabriel Filippi une *sur-vie*.



Instinct de survie, Gabriel Filippi (avec Brett Popplewell), Guy Saint-Jean éditeur, 2016, 352 pages, 29,95 \$. Parution le 19 octobre.

 [visionnez la vidéo](#)



AUDACIEUX



VOICI

STRETCH DOWN^{MC}

Une technologie inédite qui change tout, dont le secret réside dans le procédé de soudure et le tissu en maille innovant. Sa confection permet une plus grande liberté de mouvement sans négliger les propriétés thermiques et la durabilité. Les règles du jeu ont changé.

MOUNTAIN HARDWEAR

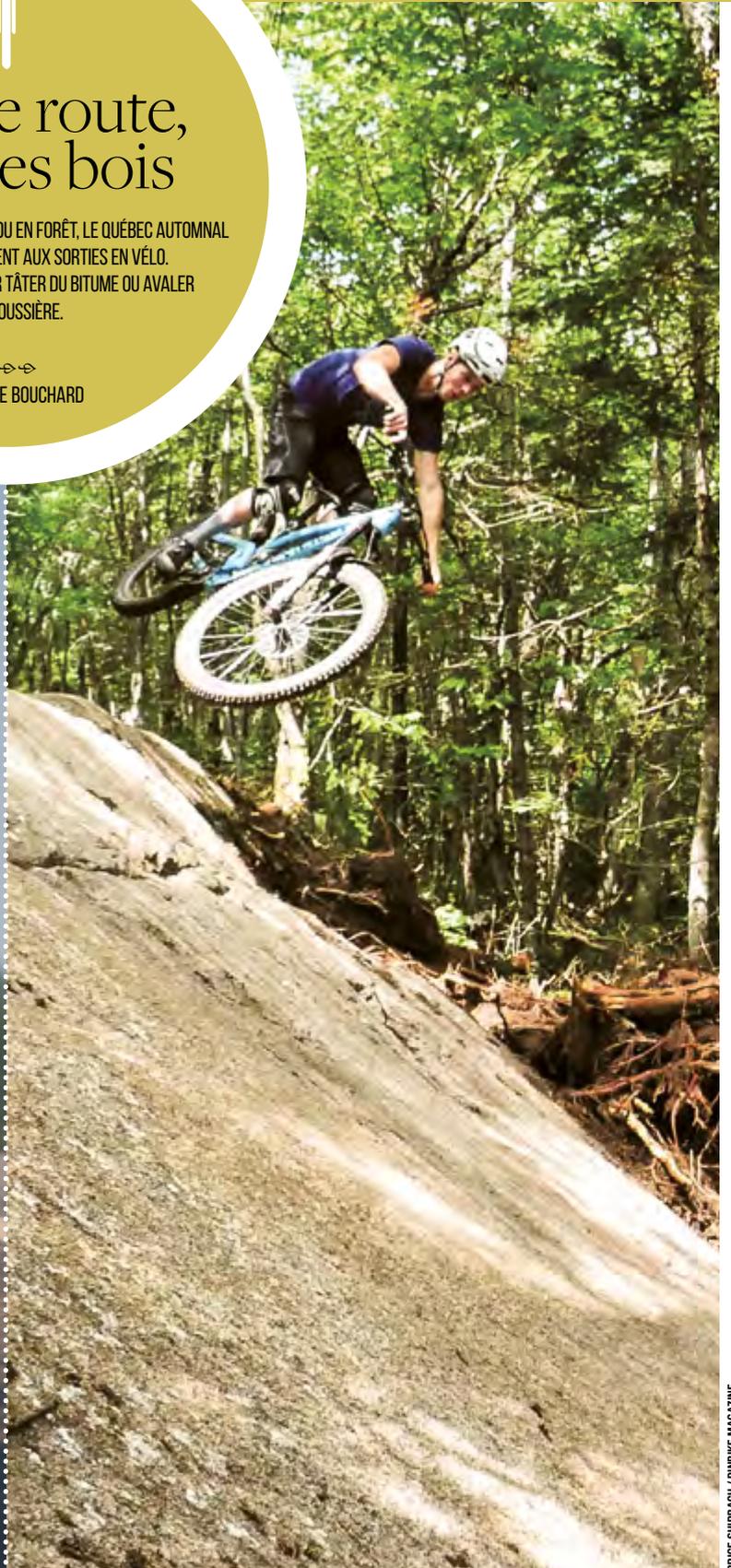


Vélo de route, vélo des bois

SUR SES ROUTES GOUDRONNÉES OU EN FORÊT, LE QUÉBEC AUTOMNAL
SE PRÊTE FABULEUSEMENT AUX SORTIES EN VÉLO.
VOICI 10 SUGGESTIONS POUR TÂTER DU BITUME OU AVALER
DE LA POUSSIÈRE.



PAR PIERRE BOUCHARD



SUR LA ROUTE



TOURISME CHARLEVOIX / ROBERT CHASSON

[1]



LOUIS CHAMBERLAND

[3]



CORPORATION VÉLOROUTE DES BALEINES ET TRANQUILLITÉ VÉLO SAINTE

[4]



MATHIEU DUPUIS / TOURISME ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

[2]



PROMOTION SAGUENAY

[5]

[1] [CHARLEVOIX]

À LA HAUTEUR DE SA RÉPUTATION

Avec une topographie intimidante – on raconte que le Grand Prix cycliste de Charlevoix est l'épreuve la plus redoutée des coureurs élités au Québec! –, cette région bucolique recèle des circuits asphaltés pour intermédiaires, voire pour néophytes (Isle-aux-Coudres, vallées de la rivière du Gouffre et de la rivière Malbaie). Cela dit, les amateurs d'itinéraires « côteux » y trouveront des défis à la mesure de leurs ambitions. Bon an mal an, les deux parcours proposés par les Grands Rendez-vous cyclistes de Charlevoix (80 km et 120 km) pour l'étape du Routier, quatrième et ultime moment du Grand Prix, constituent d'excellentes sources d'inspiration. Différents d'une édition à l'autre, ces parcours sont échafaudés avec des segments de rangs et de routes provinciales agencés pour procurer de délicieux supplisces!



visionnez la vidéo

“ On raconte que le Grand Prix cycliste de Charlevoix est l'épreuve la plus redoutée des coureurs élités au Québec! ”

[2] [ABITIBI-TÉMISCAMINGUE]

PARCOURS À LA CARTE

Avec un réseau routier peu fréquenté et des accotements quasi omniprésents, cette région regorge d'itinéraires pour de belles boucles à vélo. Un bon plan : partir de Rouyn-Noranda sur l'accotement de la route 101 jusqu'à la 393, pour gagner La Sarre, à quelque 85 km de là.

Après une pause ou une nuitée, on rebrousse chemin pour s'engager aussitôt sur la 111 jusqu'à Amos, une centaine de kilomètres au sud-est, et retrouver l'accotement de la Route verte 2 à Taschereau. À partir d'Amos, on peut poursuivre vers le sud, toujours sur la Route verte, qui emprunte ici la 109, jusqu'à Rivière-Héva. Arrivé sur la 117, on met le cap vers l'ouest, en direction de Rouyn, pour compléter cette boucle de 285 km.

Pour un sympathique petit 100 km, toujours depuis Rouyn-Noranda, on met le cap vers D'Alembert, où on bifurque vers Saint-Joseph-de-Cléricky, puis on poursuit en direction sud-est sur la route de Mont-Brun, d'où on bifurque sur la 117 Ouest pour regagner Rouyn.

[3] [BEAUCHE-ETCHEMINS]

DES ITINÉRAIRES VALLONNÉS

La région de Chaudière-Appalaches compte son lot de circuits stimulants qui invitent au dépassement. Sa partie méridionale, tout aussi cyclophile, gagne à être pédalée, notamment sur les routes de campagne cernant le lac Etchemin. On entre ainsi, entre rangs et villages, vers les coulisses du Massif du Sud. Tout aussi spectaculaires, d'autres parcours explorent les vallons, à l'ouest de la rivière Chaudière, jusqu'à la région minière de Thetford Mines. (chaudiereappalaches.com/fr/activites-attraits/velo/circuits-velo/)

[4] [CÔTE-NORD, BAS-SAINT-LAURENT, GASPÉSIE]

POUR CYCLO-CROISIÉRISTES

Deux rives, trois régions, quatre traversiers, 400 bornes de bitume et des tonnes d'effluves salines. En installant son camp de base entre Tadoussac et Godbout (Côte-Nord) ou entre Matane et Trois-Pistoles (Gaspésie et Bas-Saint-Laurent), on peut se concocter plusieurs boucles d'une ou de plusieurs journées sur l'un des nombreux itinéraires cyclables – Véloroute des baleines, Route des navigateurs – d'un côté comme de l'autre du fleuve, grâce à un ingénieux service de traversiers (Les Escoumins – Trois-Pistoles, Forestville-Rimouski, Baie-Comeau-Matane et Godbout-Matane). On peut alors se composer de véritables croisières vélocipédiques de part et d'autre de l'estuaire, pour prendre l'air du large en toute sérénité. (veloroute-des-baleines.ca)

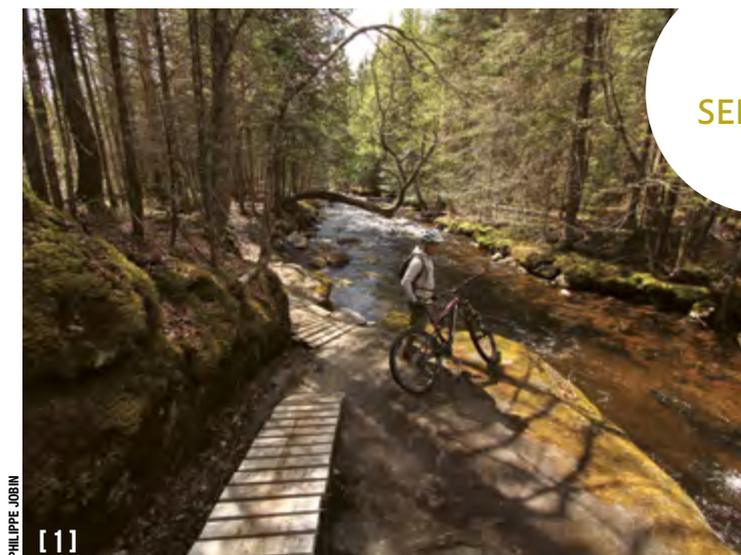
[5] [SAGUENAY – LAC-SAINT-JEAN]

DU COMBINÉ CRÉATIF

Ici, quand on pense vélo, on pense tout de suite à la Véloroute des bleuets, ce parcours désormais fort populaire de 256 km. Les amateurs de relief et de hors-piste aimeront de leur côté un autre itinéraire, plus sauvage, qui sert de piste d'entraînement à plusieurs cyclistes de la région. Puisque les services sont inexistantes sur près de 150 km, mieux vaut l'emprunter avec au moins une autre personne, question de parer à toute éventualité.

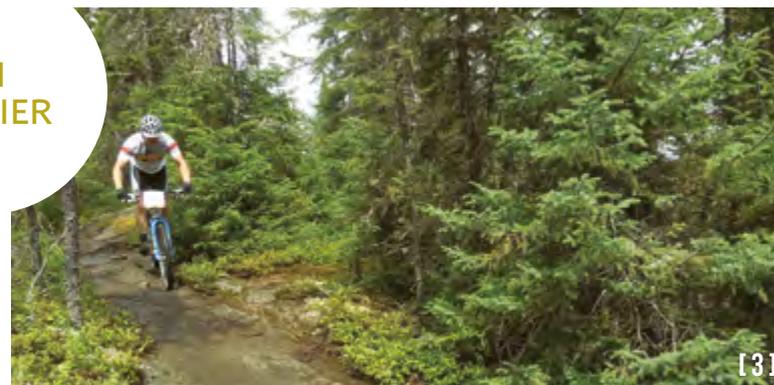
Départ de Chicoutimi, direction sud sur l'accotement de la 175, pour rejoindre la Réserve faunique des Laurentides et se hisser jusqu'à l'intersection de la 169. De là, on change diamétralement de cap pour filer jusqu'à Hébertville, où l'offre d'hébergement est généreuse. En ajoutant 50 bornes à ce parcours exigeant, on peut revenir à Saguenay, au point de départ, en empruntant le tronçon de la Véloroute des bleuets.

EN SENTIER



PHILIPPE JOBIN

[1]



VILLE DE SAINT-FÉLICIEN

[3]



SYLVAIN LAROCHE / INODE ESTRE

[2]



BRICE SHIREBACH / PINKIE MAGAZINE

[4]



STATION MONT TREMBLANT

[5]

[1] [VALLÉE BRAS-DU-NORD, SAINT-RAYMOND-DE-PORTNEUF]

UNE LONGUEUR D'AVANCE visionnez la vidéo

Né du labeur d'une coopérative de solidarité qui sert désormais de modèle du genre, ce réseau de sentiers de près de 80 km s'agrippe au relief accidenté des vallées des rivières Sainte-Anne et Neilson, joyaux du massif laurentien. Le secteur de l'accueil Shanahan est particulièrement grisant, tant pour les débutants que pour les plus chevronnés : le Boulevard à Gérald (3,5 km) et le Sentier Delaney (4,2 km), avec leurs faibles dénivelés, conviendront aux premiers ; La Neilson (10,2 km) et La Grande Ourse (6 km), plus techniques, plairont aux seconds. Entre les deux, les sentiers Beurre d'érable (5,1 km) et Sucre d'orge (2 km) sont tout aussi savoureux. (valleebbrasdunord.com)

[2] [CIRCUITS FRONTIÈRES, EAST HERFORD]

ESPRIT MONTAGNARD visionnez la vidéo

Pas étonnant que Cyclisme Canada ait retenu le site de Circuits Frontières pour les Championnats canadiens de vélo de montagne (XCM) de 2016 ! Ce paradis du simple trace s'immerge sur les flancs du mont Hereford, aux confins du Québec, du Vermont et du New Hampshire, avec une quarantaine de kilomètres exceptionnels.

La montagne appalachienne, truffée de ponts, rampes, bosses et courbes inclinées, recèle des sentiers hypnotiques, tels ceux de la Bobine (6 km), de l'Aiguille (3 km) et de la Ficelle (2 km). La magie de ce domaine sylvestre, dont plusieurs pistes sont affichées sur le site « mtbproject.com », opère toujours. Puisque tous les sentiers sont fermés durant la saison de la chasse, il faudra s'abstenir de s'y rendre cet automne du 26 septembre au 14 octobre, et du 29 octobre au 13 novembre inclusivement. (circuitsfrontieres.com)

“ Ah, le plaisir de sentir ses crampons bécoter le faciès précambrien du Bouclier canadien ! ”

[3] [CENTRE DE VÉLO DE MONTAGNE VÉLO2MAX, SAINT-FÉLICIEN]

L'AUTRE MECQUE

Ah, le plaisir de sentir ses crampons bécoter le faciès précambrien du Bouclier canadien ! À Saint-Félicien, alias Santa Fé, sorte de Moab nordique avec son granit « slick rock », ce fantasme devient réalité ! Là-haut, à rouler sur les Crans (7 km) et la Chouape (0,6 km), on ne touche plus terre, on décolle ! Et dire qu'il s'en trouve pour prendre l'avion et aller chercher dans des contrées lointaines la sensation de pédaler sur la Haute Amazone (1,5 km), le Ricochet (3 km), les bleuets et le nectar de la Chouape en moins ! Santa-Fé rocks ! (velostfelicien.com)

[4] [SENTIERS DU MOULIN, LAC-BEAUPOURT]

VALLÉE ENCHANTÉE visionnez la vidéo

Dans une vallée presque secrète, sise au nord de Lac-Beauport et du mont Tourbillon, les Sentiers du moulin proposent aux amateurs de vélo de montagne de tout acabit une diversité inouïe de parcours simple trace. Dans ce réseau compact d'une trentaine de bornes, on trouve des sentiers aménagés mécaniquement pour les débutants jusqu'aux tracés Enduro, plus techniques et vertigineux. Bosses, rouleaux, sauts, passerelles, dalles et lacets aux virages inclinés pullulent dans les sentiers accessibles. La multitude de services offerts sur le site, de la location de bécans au site de camping ou au refuge, est un prétexte de plus pour faire durer le plaisir de gravir, descendre et tourner pendant plusieurs jours. (sentiersdumoulin.com)

[5] [MONT-TREMBLANT]

L'ART DE SE RENOUVELER

Voilà un site qui n'a plus besoin de présentation, mais qui gagne à être redécouvert, surtout depuis la formidable refonte de son réseau de sentiers de vélo de montagne dernier cri. Même qu'un véritable chantier est toujours en cours ! Le secteur de la vallée de la Diable épaté, avec des tracés d'une remarquable fluidité qui enivrent solide, comme les Chouette Nord et Sud (4,4 km), la Lynx (3,4 km), la Deer Mountain (0,5 km) et... la Diable (2,4 km) ! La Cachée, dans sa nouvelle mouture, devrait être inaugurée au moment où vous lirez ces lignes. (velomonttreblant.com)

UCI  WORLD TOUR



GRANDS
PRIX CYCLISTES
**DE QUÉBEC
DE MONTRÉAL**

#GPCQM GPCQM.CA



L'ÉCLAT DES CHAMPIONS

QUÉBEC 9 SEPT / MONTRÉAL 11 SEPT

Canada 

Québec 

VILLE DE
QUÉBEC 

Montréal 

QUÉBECOR 

Air  transat

LES PRODUITS
D'ÉRABLE DU
QUÉBEC 

Fairmont
LE CHÂTEAU FRONTENAC 

DELTA
MONTRÉAL
UN PARTENAIRE OFFICIEL DU GPCQM 

tourisme /
MONTRÉAL 

PEDAL 

espaces 

THULE 

SERDY 

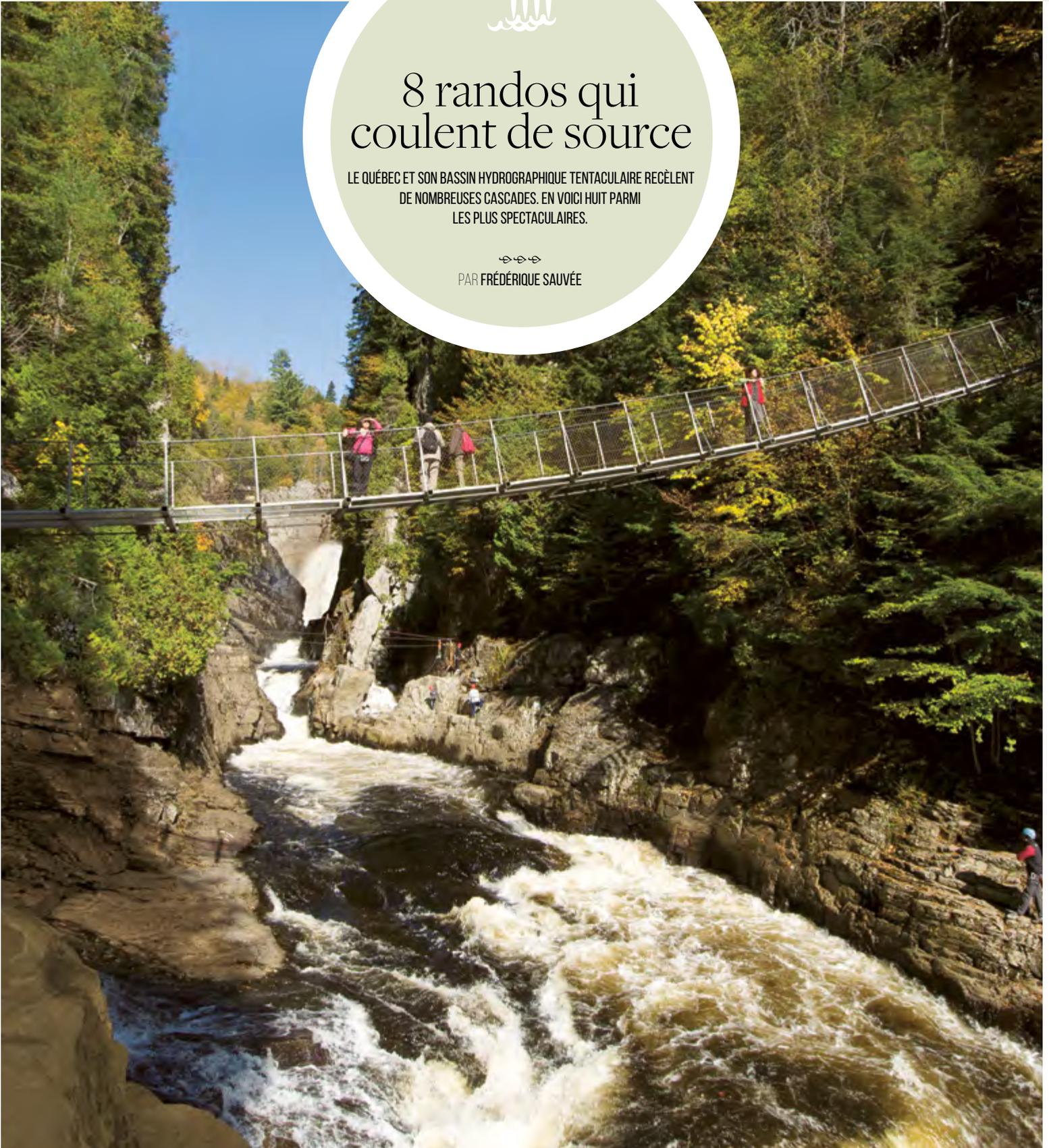


8 randos qui coulent de source

LE QUÉBEC ET SON BASSIN HYDROGRAPHIQUE TENTACULAIRE RECÈLENT DE NOMBREUSES CASCADES. EN VOICI HUIT PARMIS LES PLUS SPECTACULAIRES.



PAR FRÉDÉRIQUE SAUVÉE





1



visionnez la vidéo

CHUTE DELANAY

[QUÉBEC]

Il existe mille et une façons d'atteindre la chute Delanay, au cœur de la vallée Bras-du-Nord, toutes plus rock and roll les unes que les autres. La première est la descente en canot de la belle rivière Bras-du-Nord. Une fois dépassée la mi-parcours (à environ 10 km), il suffit de poser son embarcation sur la plage de sable

et de marcher sur le sentier pédestre qui mène au pied de cette chute tout en paliers de 150 mètres de hauteur. On peut également rejoindre la chute en vélo de montagne via le sentier Delanay (8,4 km aller-retour au départ de l'accueil Shannahan) ou carrément descendre les parois de la chute elle-même en canyoning. Une descente verticale de six rappels encordés dans les embruns, qui offre certainement la plus belle vue de toute la vallée! [valleebbrasdunord.com] [canyoning-quebec.com]

PHILIPPE JOBIN



visionnez la vidéo

4

PARCS CANADA

CHUTES WABER

[MAURICIE]

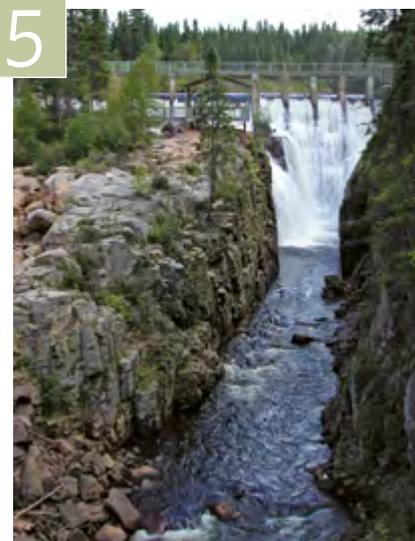
S'il n'y avait qu'une chose à voir au parc national de la Mauricie, ça serait à coup sûr les chutes Waber. Situées dans la portion la plus à l'ouest du parc, elles forment une succession de cascades qui s'étalent en largeur au milieu d'une forêt de sapins et de feuillus colorés en automne. Pour avoir le privilège de les contempler, il faut prévoir une sortie multiactivités à la journée. On part du lac Wapizagonke pour un 4 km de canot (1 heure), puis on pose pied à terre pour 3 km de randonnée pédestre sur un sentier aménagé de marches et de trottoirs de bois à travers la forêt (1 heure de marche). On atteint le haut des chutes avant de plonger les pieds dans l'eau une fois à leur base. Après le pique-nique, on reprend le chemin en sens inverse. [pc.gc.ca/mauricie]

CANYON DE LA RIVIÈRE À MARS

5

[SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN]

Isolée et méconnue, la rivière à Mars est une rivière à saumon de l'arrière-pays du Saguenay. Une conduite forcée appelée « passe aux murailles » a été creusée afin de diriger ce cours d'eau jusqu'à une centrale hydro-électrique, créant ainsi un véritable canyon de roche au milieu de la forêt. À son extrémité, on trouve une belle chute d'eau tonitruante accessible à pied, mais aussi en vélo de montagne, par les sentiers du Centre de Plein Air Bec-Scie. [becscie.riviereamars.com] [riviereamars.com]



STEVEN FERLATTE

PARC DES CHUTES COULONGES



visionnez la vidéo

[OUTAOUAIS]

Attachez votre casque et ouvrez bien les yeux : ça va être rapide! Les deux longues tyroliennes du parc permettent en effet de survoler ses multiples chutes depuis les airs, à travers un étroit canyon vertical. Ici, pas de dénivelé important, mais une ancienne glissade à bois de plus de 900 mètres de long, utilisée à l'époque de la drave. L'expérience aérienne peut être complétée par un parcours de via ferrata le long des parois. [chutescoulonge.qc.ca]



6

MONIE CHENG / INNOVACOM

SEPTEMBRE 2016 | ESPACES.CA



visionnez la vidéo

SÉPAQ ANTICOSTI / DOMINIC BOURDREAU

2

CHUTE VAURÉAL

[ANTICOSTI]

De loin la plus difficile d'accès (géographiquement et financièrement parlant) de notre liste, la chute Vauréal est pourtant, à notre avis, la plus sensationnelle au Québec. Bien qu'on puisse l'admirer de haut depuis le belvédère du stationnement, il vaut mille fois plus la peine de descendre au cœur du Canyon-de-la-chute-Vauréal (7 km aller-retour) pour la contempler là où elle se jette. Cette randonnée aquatique (on apporte des sandales de rivière pour protéger ses pieds) dans le lit même de la rivière Vauréal nous transporte dans un paysage digne du Grand Canyon. Le varcarme de ses eaux nous attire jusqu'à un coude du canyon qui la dévoile dans toute sa splendeur, avec ses 76 mètres de puissance et de beauté – l'équivalent d'un immeuble de 25 étages! [sepaq.com/sepaq-anticosti]

3

CANYON SAINTE-ANNE

[QUÉBEC]

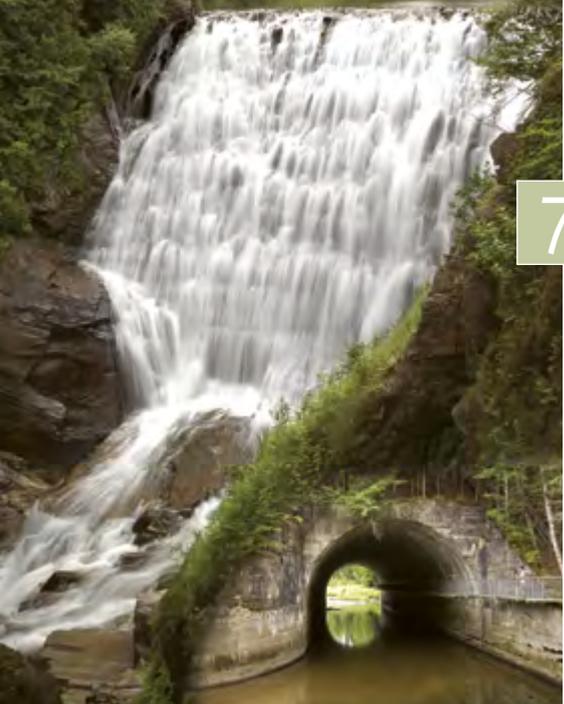
Pour (re)découvrir le canyon Sainte-Anne dans une perspective des plus impressionnantes, il faut grimper des passages verticaux, traverser des ponts népalais au-dessus de marmites naturelles et surmonter des descentes vertigineuses en rappel pour finalement accéder aux plus beaux points de vue sur la rivière déchaînée. Cette activité tantôt rocheuse, tantôt aérienne comprend plusieurs itinéraires à emprunter selon son niveau d'audace. Les plus casse-cou choisiront le forfait Le Chevronné, qui propose trois parcours de via ferrata, une tyrolienne et deux rappels. En tout, 4 h 30 de sensations fortes au plus près de la chute! [canyonsa.qc.ca] [projetvertical.com]



visionnez la vidéo



7



PARC DES CHUTES D'ARMAGH

CHUTES D'ARMAGH

[CHAUDIÈRE-APPALACHES]

À moins d'une heure de route de la ville de Québec, les chutes d'Armagh sont relativement méconnues des Québécois. Pourtant, le décor qui les entoure est grandiose et les aménagements réalisés pour les randonneurs sont ingénieux. Comme cette passerelle qui surplombe, à 28 mètres de haut, le canyon de la rivière Armagh et sa chute, qui pénètre la montagne à travers un tunnel de 70 mètres de long, toujours suspendue au-dessus de la rivière. Le parc, accessible en voiture ou à vélo, est aussi le point de départ et d'arrivée de la Cycloroute de Bellechasse (74 km).

[parcdeschutesarmagh.com]

8



visionnez la vidéo

CHUTE À BULL

[LANAUDIÈRE]

Moins impressionnante que ses consœurs de la liste, la chute à Bull totalise tout de même un beau 20 mètres de haut, au pied desquels il est possible de se rafraîchir et de pique-niquer sur les roches. Cette chute



Petit guide photo pour soigner sa chute

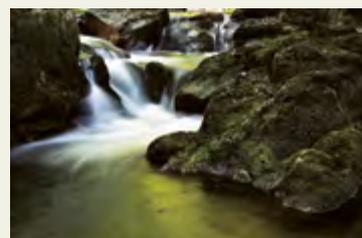
PAR XAVIER BONACORSI



[1] 18.0 mm · f/13.0 · 13/10s · ISO 100



[2] 80.0 mm · f/8.0 · 1/4000s · ISO 400



[3] 50.0 mm · f/16.0 · 8/5s · ISO 50



[4] 16.0 mm · f/8.0 · 1/125s · ISO 100

à des temps d'exposition différents afin de choisir ce qui nous plaît et surtout, ne pas hésiter à agrandir les images au maximum pour les analyser sur l'écran de l'appareil-photo. Ainsi, on peut voir si le détail de l'eau est satisfaisant.

La première difficulté à contrôler est la quantité de lumière : en plein jour, la lumière éclatante est souvent trop généreuse pour des temps de pose d'une seconde ou plus. Il faut donc s'assurer de sélectionner l'ISO le plus bas possible (généralement 100 ou moins) et une ouverture de diaphragme la plus petite possible (f/22 ou f/32).

S'il y a toujours trop de lumière, il faut revenir faire la prise de vue tôt le matin, tard le soir ou par temps nuageux, afin de profiter d'une lumière plus douce

et de contrastes moins marqués. On peut aussi utiliser un filtre de densité neutre.

Ce type de filtre bloque une certaine quantité de lumière et permet au photographe d'utiliser des temps de pose plus longs. Un filtre polarisant peut également bloquer suffisamment de lumière, en plus d'éliminer les reflets parasites des surfaces réfléchissantes comme l'eau.

ATTENTION AU FLOU INDÉSIRABLE

Lorsqu'on utilise de longs temps d'exposition, il faut penser à tenir compte des éléments du décor qui peuvent être affectés par le vent, comme des branches ou de la végétation en hauteur, et qui seront alors floues sur les photos. Dans certains cas, l'effet peut être réussi, mais on risque aussi de gâcher l'image. On doit donc tenter

LES CHUTES ET LES CASCADES FIGURENT PARMI LES SUJETS PRÉFÉRÉS DE BIEN DES PHOTOGRAPHES. ELLES CONSTITUENT UN DÉFI POUR TOUT AMATEUR QUI SE RESPECTE ET QUI DÉSIRE MAÎTRISER SON ART.

En regardant les plus réussies de ces images, on remarque que dans la plupart des cas, l'eau qui coule n'est pas figée, mais floue, alors que tout ce qui l'entoure est très net. Le principal élément technique dont il faut tenir compte pour obtenir ce résultat est le temps d'exposition.

Afin de capturer le mouvement de l'eau et ne pas le figer net sur l'image, il faut utiliser des temps d'exposition relativement longs – quelques secondes, voire

des minutes, lorsqu'il n'y a pas beaucoup de lumière. On comprend donc que le trépied devient ici indispensable.

Une fois l'appareil bien ancré sur le trépied et le cadrage déterminé, on doit décider du temps de pose : veut-on de l'eau très nette (1/1000s ou plus), un effet de filé avec un peu de détails (1 à 2 secondes) ou une eau laiteuse et floue (2 secondes et plus)? C'est là que les tests commencent. Il faut faire quelques essais



JIMMY VIGNEUX

a également le mérite de n'être accessible qu'à pied, via un réseau de 6 km de sentiers qui passent par un remarquable pont couvert. Une fois sur place, il est également possible de rejoindre le Sentier national, qui donne droit à de belles et longues randonnées sur plusieurs journées. [parcsregionaux.org] [e]



WWW.PIXAGRAY.COM

[5] 85.0 mm · f/14.0 · 1/4s · ISO 200

d'éliminer ces flous indésirables en les retirant du cadrage ou en effectuant la prise de vue lorsqu'il ne vente pas. Un doigt qui appuie trop fort sur le déclencheur de l'appareil peut aussi rendre une image floue avec une exposition de 1/60s jusqu'à quelques secondes. Pour éviter pareil résultat, on peut actionner le retardateur de l'appareil, ajusté à 2 secondes, ou utiliser un déclencheur à distance.

FILTRES RONDS

Les filtres ronds se vissent au bout des objectifs. Ils ont l'avantage d'être plus petits, mais ils peuvent s'adapter à différentes tailles d'objectifs.

FILTRES CARRÉS

Un filtre carré, avec son porte-filtre, peut s'utiliser avec (presque) tous les objectifs. Il suffit d'avoir la bonne grandeur de bague de vissage. On peut aussi utiliser le porte-filtre avec des filtres de densité neutre gradués. [e]



ARC'TERYX



LA VESTE **BETA AR** POUR HOMME EST DISPONIBLE DANS TOUS LES MAGASINS ATMOSPHERE^{MD} SPORTS-PLEIN AIR.



La sélection peut varier par magasin. ^{MD}Marque déposée de FGL Sports Itée. Les autres marques de commerce sont détenues par leur(s) propriétaire(s) respectif(s).

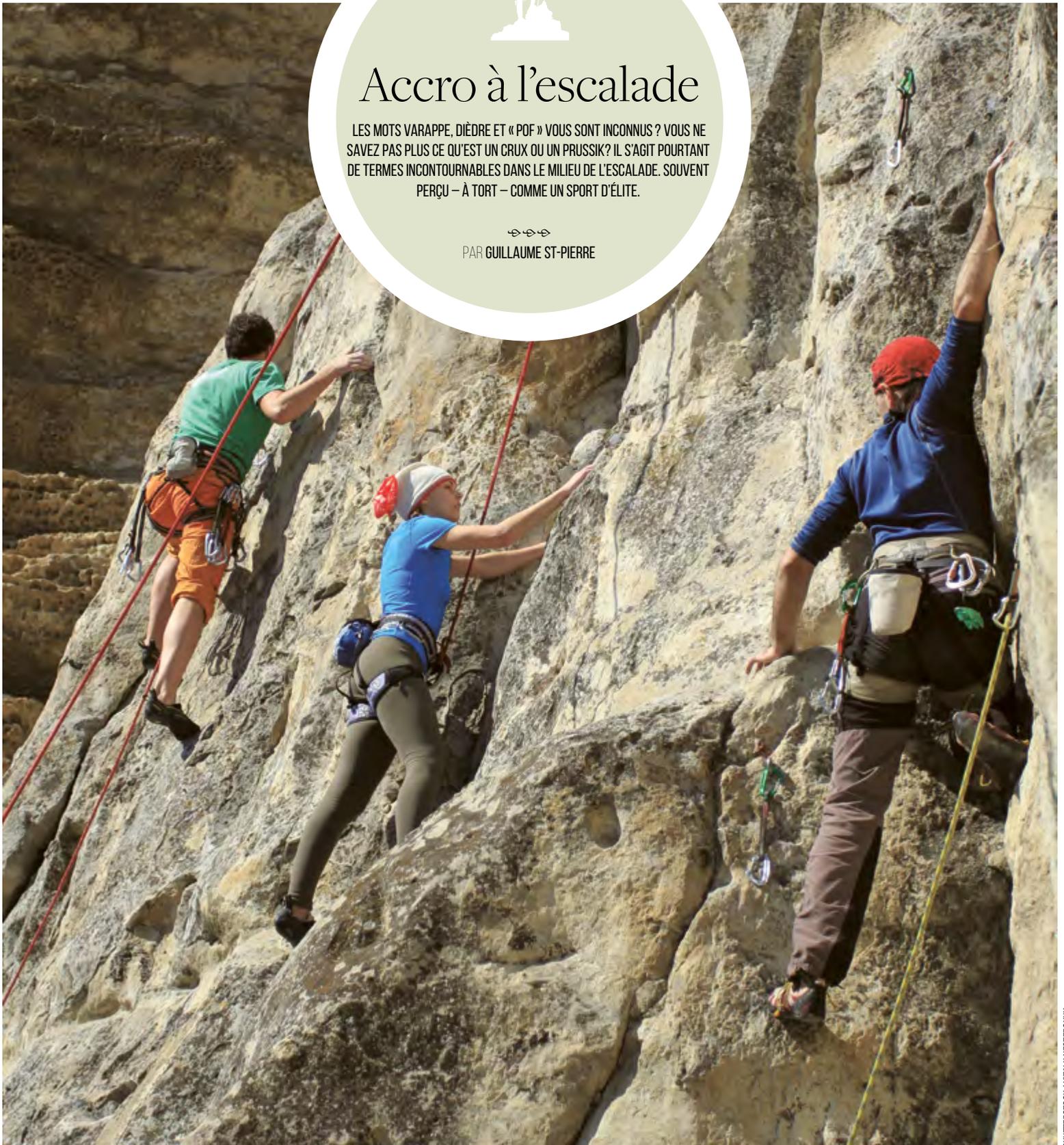


Accro à l'escalade

LES MOTS VARAPPE, DIÈDRE ET « POF » VOUS SONT INCONNUS ? VOUS NE SAVEZ PAS PLUS CE QU'EST UN CRUX OU UN PRUSSIK ? IL S'AGIT POURTANT DE TERMES INCONTOURNABLES DANS LE MILIEU DE L'ESCALADE. SOUVENT PERÇU – À TORT – COMME UN SPORT D'ÉLITE.



PAR GUILLAUME ST-PIERRE



“

La seule prononciation du terme « escalade » mène à diverses appréhensions : dangereux, inaccessible, coûteux... La liste des raisons semble longue pour éviter d'affronter le roc. Et pourtant.

”

L'art de se frotter à une paroi est pourtant une activité accessible et enivrante procurant un dépassement de soi exceptionnel. La preuve en quelques exemples et sites incontournables au Québec.

Sport à démocratiser, la grimpe dispose d'un impressionnant bassin d'adeptes au Québec. Une certaine aura de mystère entoure cependant ce sport, et pour cause. Considéré par ses pratiquants comme une religion, perçu comme inaccessible par beaucoup de profanes, cet univers intrigant nous plonge souvent dans le vide.

Mais les barrières de la perception sont plus faciles à vaincre qu'un vertige. L'effervescence qui plane présentement sur la pratique de cette activité en est l'exemple éloquent. La profusion des possibilités de surpassement physique et mental, de même que la convivialité entre grimpeurs y sont pour beaucoup.

Plus que jamais accessible

La seule prononciation du terme « escalade » mène à diverses appréhensions : dangereux, inaccessible, coûteux... La liste des raisons semble longue pour éviter d'affronter le roc. Et pourtant.

Pas un rond pour s'équiper ? Au Québec, plus d'une quinzaine de centres d'escalade intérieure vous offrent tout l'équipement nécessaire, en plus d'être une porte d'entrée à privilégier pour l'initiation. Peu importe la saison (ou la température), chacun y trouvera son compte.

À l'extérieur, entre l'ascension en moulinette (avec une corde ancrée au sommet), en *sport* (en premier de cordée, posant les dégaines sur les protections présentes) et en escalade libre/traditionnelle (l'ouvreur pose les protections sur la paroi), vous croiserez autant de débutants que d'experts, en plus de tisser votre réseau d'éventuels partenaires.

L'ambiance décontractée (« *chiller sur le crag* », pour les connaisseurs), juxtaposée aux judicieux conseils de chacun, est aussi un aspect méconnu de l'escalade. Dans



En 2015, la Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade comptait 2063 membres, contre 1833 en 2014, une hausse de 12 %.

ce milieu, mieux vaut éviter d'être autodidacte, pour d'évidentes raisons !

Envie de faire de la grimpe sans baudrier, mousquetons ni corde ? Le bloc est pour vous. Il serait par contre favorable d'apporter une paire de chaussons, un sac de craie (ou « pof ») et un ami, idéalement propriétaire d'un volumineux matelas, qui permettra d'amortir votre chute.

Ce type d'escalade – qui consiste à gravir des formations rocheuses morcelées au sol – multiplie les adeptes. Ces derniers s'attaquent aux puzzles rocheux, aussi sinon plus épineux que ceux en paroi, sans assurance. Un incontournable pour ceux qui souffrent du plus répandu prétexte pour ne pas grimper : la hauteur.

Alors que plusieurs pensent qu'en période hivernale, les grimpeurs ne fréquentent que les centres, nombreux sont ceux qui dépoussièrent leurs crampons afin de s'attaquer à la glace. Variante du rocher, la pratique de l'ascension sur le frimas est plus que jamais à portée du piolet, avec des organismes comme Grimpeur en Ville, qui met en avant le parc des Chutes de Rivière-du-Loup. Conférences, formations avec moniteurs brevetés, compétitions, soirées arrosées : les fervents du « picossage » de givre sont servis.

Dans le même ordre d'idées, le milieu saguenéen, lui aussi très actif, propose chaque hiver une journée de formation à la paroi du cap Saint-François, elle aussi située à un jet de pierre du centre-ville de Chicoutimi.

Une communauté hyperactive



visionnez la websérie
[L'envers du décor](#)

Lorsque David Tardif visionnait des clips d'escalade, l'accent mis sur la performance et la difficulté l'agaçait quelque peu. Son désir était plutôt de montrer la passion de chaque grimpeur, en plus de faire connaître le potentiel des destinations au Québec.

Équipé de son bagage de photographe et de son acolyte Jean-François Girard, il a mis sur pied la websérie *L'envers du dévers* ([lgqpad.com](#)), dont la mission est de visiter les quatre coins du Québec en proposant un site clé dans chaque épisode.



Le 3 août dernier, le Comité international olympique a ajouté cinq nouveaux sports aux prochains Jeux d'été de Tokyo, qui se dérouleront en 2020, soit l'escalade, le karaté, le skateboard, le surf et le baseball/softball.

Découvrez l'autre montagne des Laurentides et ses couleurs !

- ▶ 6 refuges en montagne ▶ 8 au Village des Bâisseurs
- ▶ 80 km de sentiers pédestres ▶ 10 km de vélo de montagne



NOUVEAUTÉS

Location de vélo de montagne
Forfaits glamping en refuge
Un pavillon d'accueil avec toutes les commodités
Location de canots | kayaks | pédalos | surfs à pagaie
819 587-3882 | 1 877 587-3882



Parc régional
Montagne du Diable

UN PARC POUR S'ÉVADER



3 PARCS RÉGIONAUX
Kiamika
Montagne du Diable
Poisson Blanc

HAUTES LAURENTIDES
MRC D'ANTOINE-LABELLE

[montezvousvoit.ca](#)



RÉSERVEZ EN LIGNE / parcmontagnedudiable.com

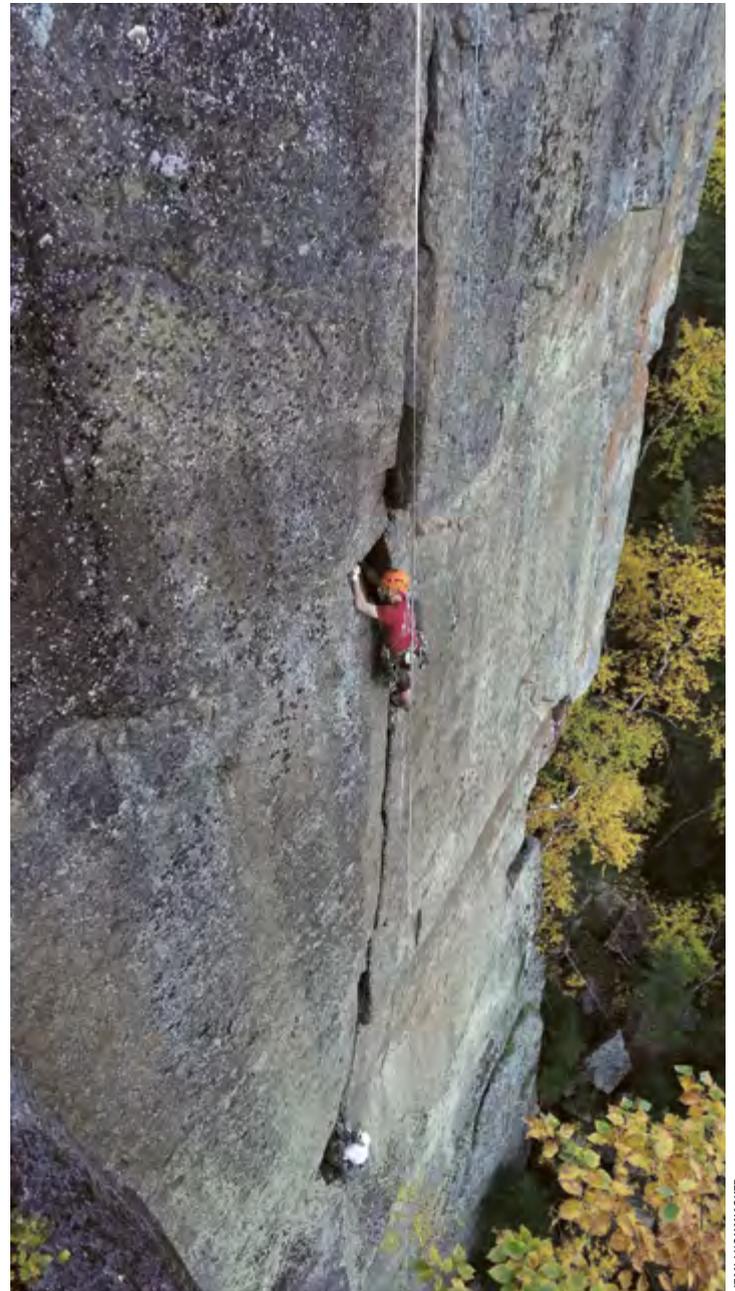


WIGWAM

EST | 1905

REBEL FUSION CREW

est tricoté avec la technologie Fusion brevetée de Wigwam offrant la gestion maximale de l'humidité et l'élimination des points chauds. C'est une chaussette et sous-chaussette en une qui utilise la laine de mérinos pour le plein confort, la douceur, la chaleur et la maîtrise des odeurs.



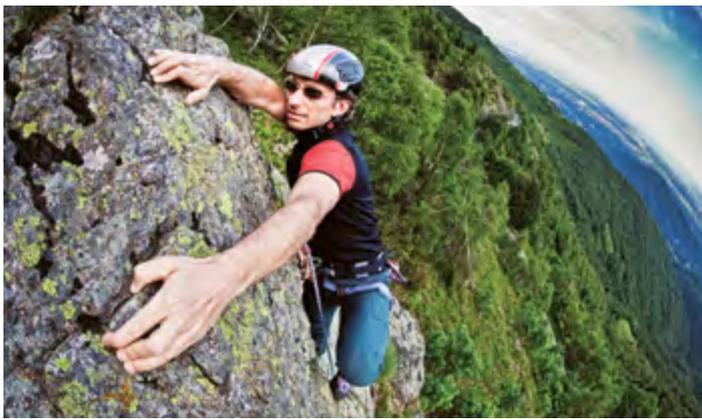
JEAN-LUC VANACKER

Sans trop se prendre au sérieux tout en proposant une facture visuelle très professionnelle, la bande a produit six épisodes qui démystifient le monde de l'escalade. « Les gens sont attachés à leur région et veulent faire découvrir leurs sites, explique celui qui séjourne souvent en France, où il retrouve la même camaraderie entre grimpeurs. Je demeure très sollicité par plusieurs d'entre eux pour faire la lumière sur leur terrain de jeu. » Pour sa part, c'est le casse-tête excitant qu'offre l'escalade qui a séduit Hugo Drouin, qui est rapidement devenu accro à ces énigmes originales que constituent les parois à franchir.

En grim pant plusieurs voies mythiques, notamment le cap Trinité (reconnu comme un bijou à affronter avec une solide préparation), Drouin avait constamment en tête ces passionnés devant l'inconnu qui ont ouvert une grande majorité de voies au Québec, dans les années soixante. « Ces pionniers, qui ont littéralement pris d'assaut ces falaises inexplorées, ont réalisé des épopées qui ont tendance à se faire oublier », mentionne le varappeur de Québec.



GARY LAWRENCE



SHUTTERSTOCK / ROBERTO CAUCINO

FESTIROC

Le grand rendez-vous de l'escalade.

Du 16 au 18 septembre, la Fédération québécoise de l'escalade organise la 7^e édition de ce festival, qui se déroule cette année au parc régional de la Forêt Ouareau.

Au programme : pratique, grimpe ouverte, cliniques, conférences et projection de films thématiques.
[fqme.qc.ca]

Celui-ci planche présentement, entre quelques ascensions de ces passages peu grimpés depuis 30 ans, sur un ouvrage ressassant l'histoire de l'escalade au Québec. À paraître en 2017 sous le nom *Roche, glace et fleurdelisé*, la première anthologie du genre en province fera revivre les moments épiques du sport et propagera, aux dires de l'auteur, l'exaltation contagieuse vécue par ces ouvriers de voies.

Dans cette même mouvance de diffusion de la fièvre du mousqueton, le site Web escaladequebec.com s'est rapidement hissé comme source d'information incomparable à propos de tout ce qui touche l'escalade : sites, matériel, actualités, etc.

Le travail acharné de [Ian Bergeron](#), qui fut derrière le magazine québécois *Grimpe*, contribue aussi à dynamiser la sphère des varappeurs et à offrir aux apprentis

SUTTON
montsutton.com



FESTIVAL D'AUTOMNE

Un festival de randonnées et de nature

Tous les week-ends
du **17 septembre**
au **16 octobre**

Une présentation de



- Balades en télésiège
- Randonnées guidées
- Initiation au «slackline»
- Location de «fatbike»
- Miniparcours d'hébertisme
- Bricolage et animation
- Jazz et chansonniers
- Dégustations de vins locaux
- Grande vente d'équipements de ski
- Et tellement plus...



d'immanquables tuyaux. Il a entre autres produit le court métrage *Sens unique*, portant sur l'ascension de la voie du même nom dans le parc des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie réalisée par Louis Rousseau et le regretté Yannick Girard. Sensations fortes garanties.

Quelques édens bien cachés de la varappe

L'actuelle griserie qui gagne la grimpe au Québec amène une certaine affluence sur le terrain, mais l'étendue du territoire de même que la multitude de massifs auxquels on peut s'attaquer assure toujours d'enlevantes découvertes.

Certains sites sont tellement peu achalandés qu'il n'est pas rare de devoir combattre la broussaille en approche vers la paroi. La région du Saguenay offre à ce titre un potentiel impressionnant : le massif nommé « Le Paradis », près du village de Petit-Saguenay, rend justice à son appellation.

À paraître en 2017, l'ouvrage *Roche, glace et fleurdelisé* fera revivre les moments épiques de l'escalade au Québec.

Aussi, une nouvelle paroi récemment équipée par la Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade (FQME), le cap à l'Aigle, assure un point de vue imprenable sur le lac Kénogami, en plus d'offrir un refuge à proximité.

D'autres sites méconnus ou carrément pas encore répertoriés valent le détour. En dresser une liste exhaustive s'avère difficile, ce pour quoi les ressources nommées antérieurement sont essentielles. Peu importe l'endroit où vous grimpez, le défi personnel que fournit l'escalade assure inmanquablement une découverte à tous les points de vue. Chacun est en mesure de dénicher « sa » voie et de s'y surpasser, selon ses capacités.

Il est très difficile de traduire les sensations que procure la grimpe. À cet égard, le nom des voies données par les ouvreurs donne quelques indices quant au ressenti procuré. Vous comprendrez rapidement, à la suite de votre triomphe sur une de ces « lignes », pourquoi elles ont été baptisées « Hallucinorève » (Val-David) ou encore « Attache ta tuque » (secteur Monts-et-Merveilles, Chicoutimi)! ©

10 sites incontournables

- 1 - Le mont King (Val-David)
- 2 - Falaises de Saint-André (Kamouraska)
- 3 - Les Palissades (Saint-Siméon)
- 4 - Les gorges de la rivière Sainte-Anne et le lac Long (Saint-Alban)
- 5 - Le mont du Dôme et le mont Gros-Bras (parc national des Grands-Jardins)
- 6 - Le mont Wright et le secteur Stonebleau (Stoneham)
- 7 - Le Paradis et autres massifs du Bas-Saguenay
- 8 - Les parois de la rive nord de Chicoutimi
- 9 - Le Grand Morne (Beauce)
- 10 - Le pic aux Corbeaux (parc national du Mont-Orford)



SHUTTERSTOCK

Glossaire de la grimpe

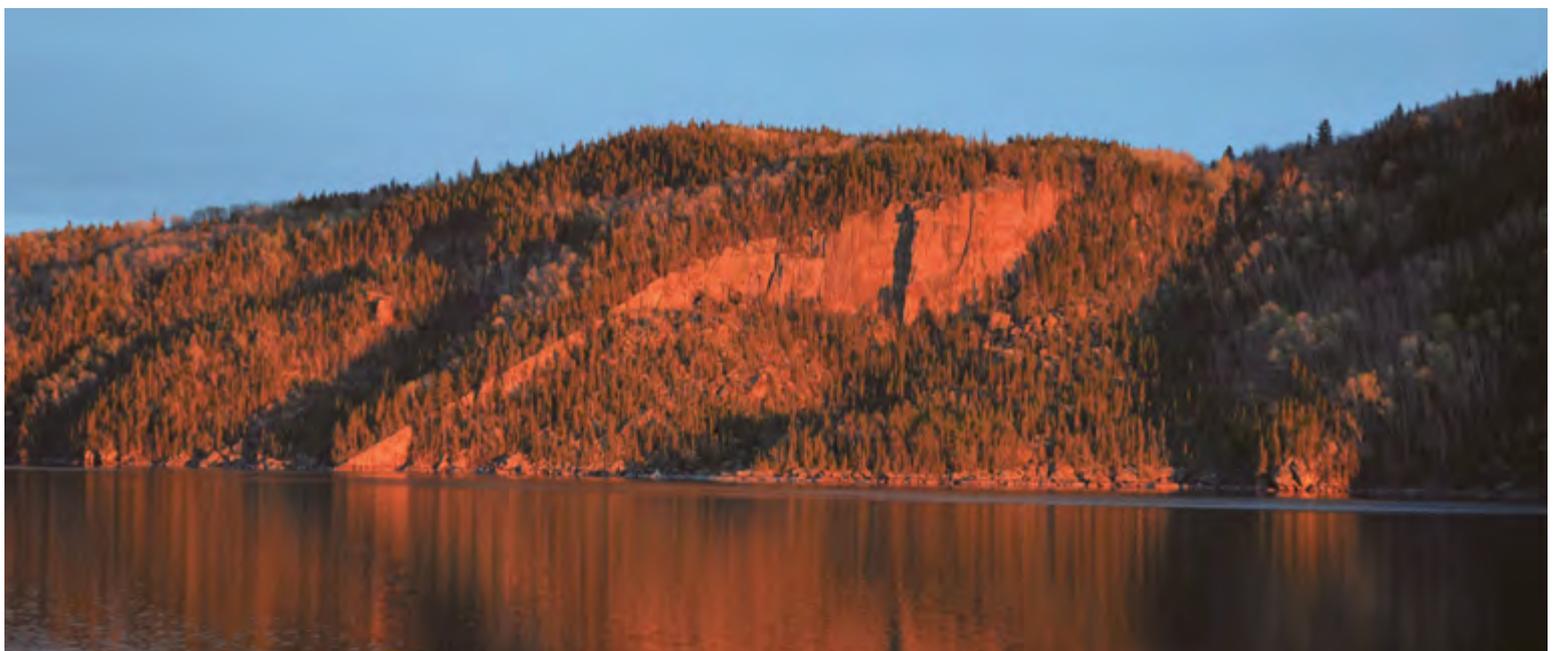
Varappe - Du nom d'un couloir rocheux de Salève, ce terme est un synonyme d'escalade. Dans la même famille, on trouve « varappeurs », qui renvoie aux grimpeurs.

« Pof » - Dérivé du terme « peuf », qui signifie en savoyard « poussière ». Il s'agit de poudre de magnésium servant à assécher les mains, favorisant l'adhérence.

Prussik - Nœud autobloquant confectionné sur une cordelette, utilisé notamment en descente en rappel autonome.

Dièdre - Mur constitué de deux pans de roche qui se rejoignent en angle.

Crux - Passage clé d'une voie, la section la plus difficile



JEAN-LUC VANACKER

NEWLOOK SPORT

TA VISION  TA PERFORMANCE



INNOVATION

Lunetterie New Look a développé une gamme de produits solaires haute définition avec ou sans prescription qui conviendra à vos activités extérieures. Nos experts sont spécialement formés pour vous conseiller.


adidas®

Rēvo


OAKLEY

NIKE

25% de
rabais

sur votre achat de lunette solaires AVEC PRESCRIPTION

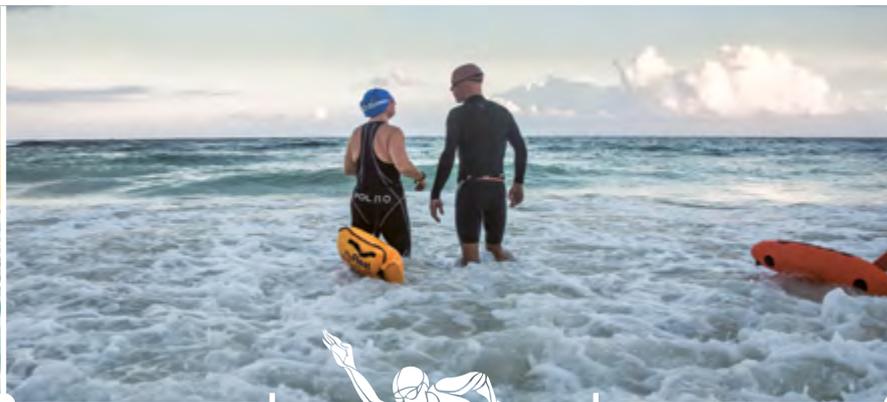
*Valide à l'achat d'une monture solaire et de verres solaires avec prescription. Ne peut s'ajouter à tout autre rabais ou promotion. Certaines restrictions s'appliquent. Détails en magasin.

Nos espaces boutique **SPORT **

Rue Sainte-Catherine, Montréal
Rue St-Joseph, Montréal
Mascouche
Saint-Bruno

Saint-Jérôme
Granby
Rue Bouvier, Québec
Place de la Cité, Québec

Rimouski
Saint-Georges-de-Beauce
Gatineau
Bayshore Centre, Ottawa



NORMAND PICHÉ
La nage de raison



C'est son élément, celui dans lequel il a toujours été paisible. Le jet d'eau de Genève, là où il franchira les dernières brasses de son périple de 80 jours à la nage, est pour lui l'algèbre de l'aventure qu'il s'apprête à dominer : une dichotomie entre la puissance et la vulnérabilité de cette eau propulsée, puis balayée par le vent.

Parti en août, Normand Piché enchaînera cinq traversées entre cinq continents à la nage, histoire de plonger dans le rêve qu'il a vu grandir au fond de lui-même. L'union est le leitmotiv du projet O5 Swim : loin du défi égocentrique, le nageur de 44 ans aspire à la fraternité, l'harmonie et la cohésion humaine. Séduit par les tenants et aboutissants de l'entreprise, Frédéric Dion lui a remis la première bourse « Osez l'aventure », en collaboration avec *Espaces* et Mountain Hardwear.

Le jury de la bourse « Osez l'aventure » a souligné la qualité de la planification de ton périple, parmi plusieurs projets particulièrement bien ficelés. Qu'a de particulier la logistique de O5 Swim ?

C'est le résultat d'une longue préparation – près de 18 mois –, mais tout repose sur une extraordinaire symbiose d'équipe. Les gens qui m'entourent sont exceptionnels, et le destin a intégré des personnes brillantes et solides au sein du projet. L'organisation est tout simplement hallucinante : tout déplacement, toute dépense, et même une quantité d'imprévus sont calculés. Mon passé de gérant m'a aussi procuré des aptitudes essentielles afin de mener à bien un tel projet. Je crois aussi que le volet idéologique a aussi joué pour beaucoup.

Y a-t-il des segments en lesquels ta confiance est plus forte ou, au contraire, certains qui sont source d'appréhensions ?

La traversée du détroit de Gibraltar, qui relie l'Europe et l'Afrique, s'avère particulièrement complexe, mais sera possiblement réalisée en compagnie de Hassan Baraka, qui a réussi les traversées que je m'apprête à accomplir. J'espère nager avec lui ; il a été un phare important durant ma préparation et mon entraînement. La dé-

couverte des cultures et l'unification symbolique des peuples que je réaliserai sont pour moi des motivateurs primordiaux. Bien entendu, la présence des prédateurs marins, de même que les fascinants changements maritimes qui peuvent survenir durant ces cinq traversées sont une préoccupation. Mais la réussite de chaque étape amènera une immense dose de motivation.

La première traversée que tu réaliseras, entre l'Amérique et l'Asie via le détroit de Bering, comporte plusieurs difficultés. Comment as-tu optimisé ta préparation ?

Il s'agit de la plus courte traversée, totalisant 5 km, mais qui s'avère à de nombreux égards l'une des plus complexes. D'abord, la température de l'eau, autour de 4 degrés, m'obligera à enfiler un *wetsuit* [une combinaison isothermique]. J'adore l'eau, mais je ne suis pas à l'aise avec le froid ; l'hydratation devra avoir lieu en progression, lorsque je serai couché sur le dos, parce qu'il n'est pas envisageable d'arrêter. Outre les courants chaotiques et la présence d'orques, la situation géopolitique est complexe, de l'autre côté du « rideau de glace ». J'accosterai ainsi sur une île russe, qui héberge une base militaire. Rien n'est certain pour l'arrivée... Je franchirai aussi une ligne de changement de date dans le détroit : en l'espace d'un coup de bras, je changerai donc de journée ! Quant au segment du Bosphore via la Turquie, où les tensions sont vives, j'ai dû changer mes plans à la dernière minute pour éviter de passer par Istanbul. Je quitterai donc l'Europe depuis l'île grecque de Kos pour gagner la côte asiatique turque, ce qui me prendra presque deux fois plus de temps.

Quelles seront tes sources de motivation durant les moments les plus difficiles ?

Sans contredit ma fille, avec qui je serai en contact constamment. J'adore sa façon de voir les choses : pour elle, il y a toujours une solution, et s'il n'y en a pas, c'est que le problème est absent ! Hassan, qui a réalisé les étapes que je m'apprête à nager, sera aussi d'un soutien essentiel. Je suis aussi en contact avec Mylène Paquette, qui a traversé l'Atlantique à la rame, car nos projets ont plusieurs similarités. Enfin, il y a bien sûr Frédéric Dion, ainsi que

toute mon équipe, qui est très importante et chère à mes yeux.

Ton projet est basé sur les liens entre les continents ; quelle importance a l'union pour toi ?

Je suis une personne ambitieuse et dynamique, très soucieuse de mon en-

tourage ; d'où mon passé professionnel dans le domaine du spectacle. Mais ce que j'ai vécu à Sotchi, lors des JO de 2014, m'a changé de pied en cap. Sentir l'énergie des olympiens, voir leurs interactions et écouter leur inspiration a bouleversé mon for intérieur. C'est à partir de cette exposition privilégiée à de puissants rêves que j'ai constaté une carence autour de moi. Peu de gens peuvent nommer leurs rêves ; j'étais l'un de ceux-là. Il fallait me lier à mon plus grand désir : la natation s'est imposée d'elle-même. L'idée de réunir les continents et, plus encore, de rapprocher les mentalités et faire tomber les frontières a fait naître l'étincelle en moi.

À la suite des cinq traversées, tu te dirigeras en Suisse afin de traverser le lac Léman. Pourquoi avoir ajouté cette étape au projet ?

C'est la dimension émotionnelle qui a motivé ce complément ; ce sera en quelque sorte la finalité logique de la philosophie derrière l'aventure. Derrière les multiples liaisons géographiques, il y a le désir philanthropique d'un monde meilleur. J'encourage les gens à m'envoyer leurs souhaits, leurs rêves, qu'ils soient inspirés ou non par mon défi. Je les placerai dans la bouée qui m'accompagne et serai en quelque sorte leur messenger aux Nations unies, qui se trouvent à la ligne d'arrivée de cette étape, particulièrement émotive pour moi.

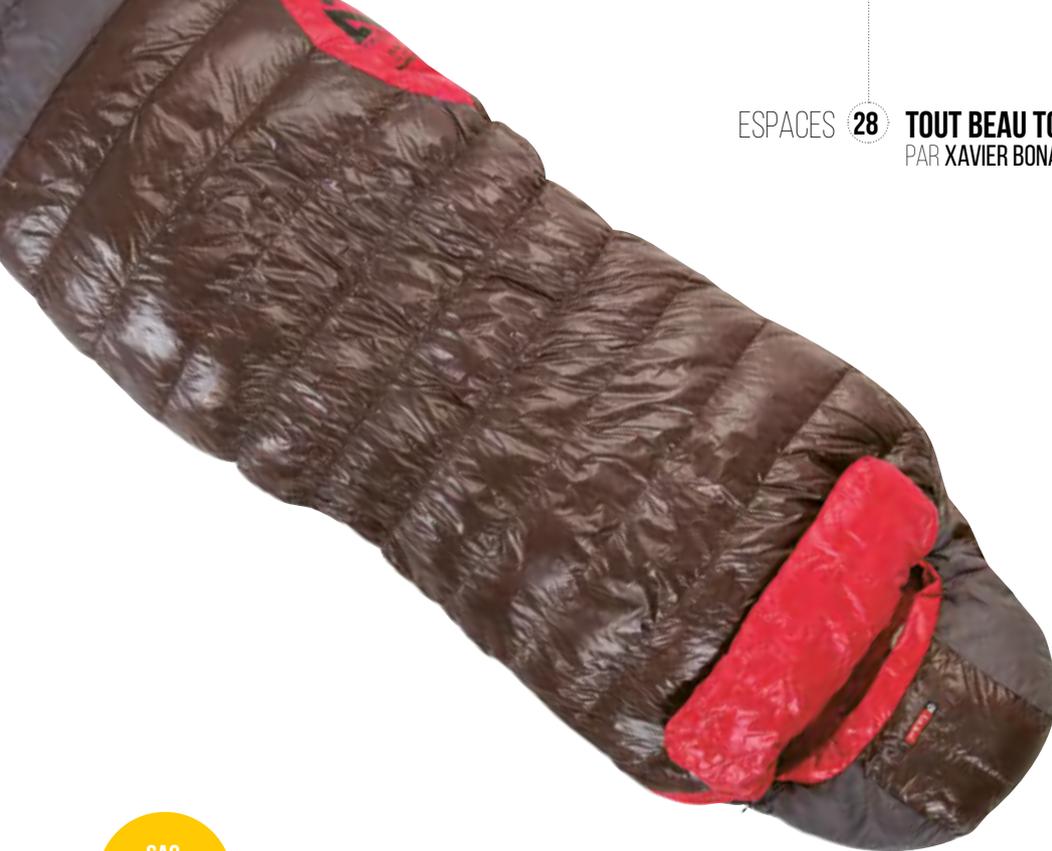
Plusieurs conférences sont à l'horaire lors de ton retour. Déjà conférencier, comment crois-tu que ton aventure modifiera ton profil d'orateur ?

Je ne suis pas du genre moralisateur. Je partageais jusqu'alors l'histoire des autres ; j'avais désespérément besoin de quelque chose de plus grand que moi, que j'allais surmonter. Je suis particulièrement sensible aux jeunes, à leurs ambitions et désirs : je veux allumer les nouvelles générations, les sensibiliser au rôle qu'ils ont à jouer à travers leur destinée. En ce sens, tous les aspects de mon projet, du dépassement de soi au souhait d'un monde meilleur, peuvent leur être inspirants. Je ne crois pas aux recettes miracles pour faire naître la motivation ; cependant, je suis certain que le partage de mon expérience allumera plusieurs flammes. ©



Cinq continents reliés à la nage en 80 jours

Parti de Montréal le 24 août, Normand Piché aspire à devenir le premier Nord-Américain à relier cinq continents à la nage, en 80 jours. Son aventure débute par la traversée du détroit de Béring (Amérique - Asie), pour se poursuivre par le Pacifique au départ de la Papouasie-Nouvelle-Guinée (Asie - Océanie), la mer Rouge (Afrique - Asie), et enfin le détroit de Gibraltar (Europe - Afrique) et la mer Égée (Europe - Asie), pas nécessairement dans cet ordre, dans ce dernier cas. Pour consulter les capsules vidéo de l'as nageur, rendez-vous à espaces.ca/normand-piche/videos ; pour connaître les détails de ses conférences, qui s'entameront dès janvier, consultez espaces.ca/normand-piche/conferences.



SAC
À DODO
DE CÔTÉ

NEMO EQUIPMENT **NOCTURNE 15 DOWN**

Grâce à un design tout en courbes offrant de l'espace accru aux épaules et aux genoux, et fort d'une bande élastique au niveau de la taille, le sac de couchage trois saisons (-9 °C) Nocturne est parfait pour ceux et celles qui aiment dormir sur le côté. De plus, il performe bien dans des conditions humides avec sa coquille externe traitée au déperlant durable (DWR), son duvet hydrophobe 750 DownTek et son tissu imper-respirant au niveau des pieds. Comme les autres sacs de couchage Nemo, celui-ci intègre sous la tête une pochette qui se transforme en oreiller une fois remplie. Mieux : avec un poids plume de 1,06 kg, ce judicieux (et très confortable) compromis entre sac rectangle et sac momie atteint presque la barre des ultralégers. La preuve qu'un sac de couchage peut être à la fois spacieux, chaud, compact et léger.

| 450 \$ | nemoequipment.com

COLUMBIA **TITANIUM OUTDRY EX PLATINUM**

Traditionnellement, une coquille est une membrane interne recouverte d'une couche externe enduite d'un déperlant hydrophobe. Cette dernière finit toujours par se détériorer (ou se remplir d'eau) et par se boucher, ce qui réduit considérablement ses propriétés respirantes. Or, la nouvelle technologie Outdry Extreme conjugue une membrane imper-respirante externe (ultrarésistante) et une couche interne, optimisant ainsi l'évacuation de l'humidité. Le résultat est renversant : une coquille 100 % imperméable très respirante – et qui le demeure, même sous un déluge. Si le Titanium Ex Platinum a légèrement l'allure d'un bon vieux ciré, ne vous méprenez pas. Il possède toutes les caractéristiques requises : glissières étanches, coutures scellées, coudes articulés, etc. Une nouvelle membrane dont on n'a pas fini d'entendre parler...

| 300 \$ (hommes et femmes) | columbiasportswear.ca



LA
COQUILLE
IMPER-RESPIRANTE
NOUVELLE GÉNÉRATION



MADE IN
MONTREAL POUR
CYCLISTES
URBAINS

DENOLIN **PANTALON QUATRE SAISONS**

Sis en plein cœur de Montréal, l'atelier DeNolin se spécialise dans le design et la fabrication de pantalons pour cyclistes urbains. Pour le concepteur Nolin Coderre, les adeptes du transport à vélo doivent pouvoir compter sur des pantalons imperméables, très respirants et offrant une bonne protection au niveau des pieds. Dans cette optique, DeNolin propose un concept très intéressant : des pantalons en Gore-Tex à trois plis à coutures scellées, avec des ouvertures latérales semblables à des branchies, des couvre-chaussures intégrés et un renfort accru sous l'entrejambe. La qualité de la fabrication et le souci du détail sont dignes de ceux des plus grands fabricants. Pour l'instant, on peut se procurer les produits DeNolin en communiquant directement avec l'atelier. Une bonne façon d'encourager l'émergence d'une entreprise locale et de profiter aussi d'une confection sur mesure.

| 175 \$ à 300 \$ (selon les tissus sélectionnés)
| denolin.ca



REVOLIGHTS ECLIPSE+

De tous les systèmes d'éclairage pour vélo, ceux de Revolights comptent sans équivoque parmi les plus performants sur le marché. L'Eclipse+ s'installe directement sur les jantes et comprend 12 lumières blanches DEL illuminant l'avant de la roue avant, et 12 lumières rouges pour l'arrière de l'autre roue. En outre, ce nouveau modèle est « intelligent » : les feux rouges arrière clignotent au freinage, et le cycliste peut signaler les virages grâce à des boutons posés sur le guidon. Enfin, l'application Revolights fournit une foule d'informations : vitesse, kilométrage, niveau des piles, alertes météo, etc. On est très loin du petit feu rouge clignotant !

| 249 \$ US (en ligne seulement) | revolights.com

POUR NE PLUS
JAMAIS ROULER
DANS L'OMBRE

OSPREY ULTRALIGHT ZIP ORGANIZER

Que ce soit en voyage, en rando ou en expé, le petit sac de rangement Ultralight Zip Organizer s'avère très efficace parce que fort bien conçu.

Léger et résistant, il

peut contenir autant le nécessaire de toilette que les essentiels de premiers soins. Parmi ses points forts, on trouve un crochet de suspension, une pochette détachable pour alléger davantage son poids, des sections de tissu extensible et un miroir. Une trousse parfaite qui offre en prime la garantie à vie d'Osprey.

| 44 \$ | ospreypacks.com



MINIPALAIS
TROIS SAISONS
ULTRALÉGER

MSR MUTHA HUBBA NX

Nouvellement redessinée, la Mutha Hubba a tout pour surprendre. Tout d'abord son poids : à 2,26 kg, cette tente à trois places convient à tout duo recherchant le confort d'un espace accru, particulièrement en longue randonnée. Ensuite, la structure permet de dégager un vaste plancher (3,67 m²) et une bonne hauteur de plafond (112 cm), laquelle n'a rien à voir avec celle des tentes ultralégères sur le marché. La Mutha Hubba est si haute qu'on peut, par temps pluvieux, arrimer le double toit sur la toile de sol (64 \$), puis monter la tente à l'abri des intempéries. On apprécie aussi ses deux entrées et ses deux vestibules avec trappes d'aération, ainsi que ses gouttières empêchant l'eau de se faufiler à l'intérieur, lorsque les vestibules sont ouverts. Une tente coup de cœur!

| 515 \$ | cascadedesigns.com/msr

DEUX GUERRIERS KÉNYANS TROQUENT
LEUR FUSIL CONTRE DES CHAUSSURES
DE COURSE POUR DEVENIR DES
MARATHONIENS PROFESSIONNELS...



« Arile et Matanda est une histoire
extraordinaire, des plus inspirantes... »

Katie O'Connor - Toronto Film Scene

« Non seulement le long métrage de
Nayar est édifiant, mais aussi, il fait la
lumière sur ce qui se passe réellement
dans les marathons comme ceux de
New York, Boston ou Berlin. »

Sinead Mulhern - Canadian Running

KENYA - NEW YORK, À BOUT DE SOUFFLE

ARILE ET MATANDA

(V.F. DE GUN RUNNERS)

UN FILM RÉALISÉ PAR ANJALI NAYAR

onf.ca/arileetmatanda



Canada

AU CINÉMA DÈS
CET AUTOMNE!



CASQUETTE RICKY, DE PISTIL

La mode est à nouveau aux casquettes de style routier, à la calotte haute et à la visière courbée. Dotée à l'arrière d'un grillage aéré et d'une ouverture pour passer la queue de cheval, la Ricky arbore aussi un motif tribal digne de Robin des Bois. Une allure à la fois plein air et urbaine, pour les jours de grand soleil ou de pluie.

| 34 \$ | pistildesigns.com



T-SHIRT SCOOP VAN, DE ICEBREAKER

Vous programmez un *road trip* nord-américain ? Adoptez *illico* la tenue qui vous mettra dans le bon état d'esprit. Ce T-shirt en laine mérinos, confortable et respirant, vous accompagnera dans toutes vos pérégrinations. Sa couleur gris foncé passe-partout et sa forme cintrée en font un compagnon infailible pour les voyageuses. Sans parler du motif super cool, imaginé par Icebreaker.

| 85 \$ | ca.icebreaker.com



VESTE TIMES TWO HOODED, DE COLUMBIA

Voici la veste idéale pour les citadines qui sortent régulièrement dans les bois. Molletonnée en coton avec un imprimé carreauté, elle sait réchauffer lorsque le vent devient plus frais, mais qu'il ne l'est pas encore assez pour enfiler une laine polaire. Et lorsqu'il est temps de passer à l'action, il suffit de remonter ses manches à l'aide d'attaches intérieures. Un *look* 100 % Cheryl Strayed, l'héroïne de *Wild*!

| 70 \$ | columbia.com

PANOPLIES POUR AVENTURES URBAINES

AVEC LEUR STYLE URBAIN BRANCHÉ ET LEUR CÔTÉ JUSTE ASSEZ TECHNIQUE POUR DE PETITES AVENTURES EN PLEIN AIR, VOICI DEUX TENUES COMPLÈTES CONÇUES POUR HOMME OU FEMME, POUR NOUS ACCOMPAGNER DU CAFÉ AUX SENTIERS.



CASQUETTE ZION CADET, DE PRANA

Avec son petit air révolutionnaire paramilitaire, cette casquette se démarque des modèles traditionnels de sport. Elle en a pourtant toutes les caractéristiques : faite à 97 % de nylon et à 3 % de Spandex, elle résiste à l'eau, sèche rapidement et protège des rayons UV 50. Mais elle a tout de même un petit plus que les autres n'ont pas : un style... désarmant!

| 32 \$ | prana.com



T-SHIRT LONG-SLEEVED MERINO DAILY, DE PATAGONIA

Patagonia a toujours été à la fine pointe de la fabrication de vêtements écologiques. La preuve, encore une fois, avec ce maillot à manches longues fait de laine mérinos et de polyester recyclé (Capilene). Le mélange de ces deux matières donne un tissu performant, durable, antiodeurs, confortable, doux au toucher et qui sèche rapidement. Même après une journée dehors, vous ne sentirez pas le plein air...

| 75 \$ | patagonia.ca



VESTE GREENLAND NO. 1 ÉDITION SPÉCIALE, DE FJÄLLRÄVEN

Sous ses apparences de veste légère, ce manteau cache bien son jeu. C'est en fait un classique revisité de cette marque suédoise, réplique du premier modèle de 1968, confectionné à partir d'un matériau pour tentes. Aujourd'hui, le tissu est fait de polyester recyclé et de coton organique, le G-1000 Eco, qui est respirant, imperméable à l'eau et coupe-vent. Cette veste peut donc se porter aussi bien pour une randonnée pluvieuse qu'à la terrasse d'un café par une fraîche soirée. Une polyvalence appréciée.

| 335 \$ | fjallravenCanada.com



PANTALON CONSTANTIA, DE MEC

Ce pantalon jogging de style citadin comporte des qualités techniques parfaites pour les sentiers. Même si son allure ne le laisse pas croire, il s'agit d'une coquille souple respirante, déperlante et résistante à l'abrasion. On apprécie les petits détails qui le distinguent des pantalons de randonnée ordinaires, comme des poches arrière avec rivets, une taille fine avec passants pour enfiler sa ceinture préférée et une coupe ajustée aux jambes. Une seconde peau parfaite pour une rando au mont Royal ou les déplacements quotidiens à vélo.

| 135 \$ | mec.ca



CHAUSSURES BELLAMONT SUEDE, DE AKU

Idéales pour une randonnée... jusqu'au café du coin. Fabriquées en Europe à l'aide d'une forme 3D qui moule la cambrure du pied à la perfection, ces chaussures à la fois urbaines et sportives sont ultraconfortables, mais aussi tout-terrain, avec leur semelle agrippante en EVA recyclé.

| 200 \$ | aku.it

TOTAL 524\$



CHAUSSURES BREAKSPEAR HT, DE HELLY HANSEN

Ne vous fiez pas à son look urbain, qui n'est pas sans rappeler celui des sneakers : ces chaussures sont taillées sur mesure pour les sentiers. Les performances que l'on attend d'une botte de randonnée sont au rendez-vous : adhérence, bon maintien du pied, légèreté, confort et amorti. Grâce à un mélange de cuir, de caoutchouc et à une doublure en mailles (*mesh*), le soulier est imperméable et respirant. De quoi garder votre pied au sec toute la journée et aussi en soirée.

| 180 \$ | hellyhansen.com

TOTAL 792\$



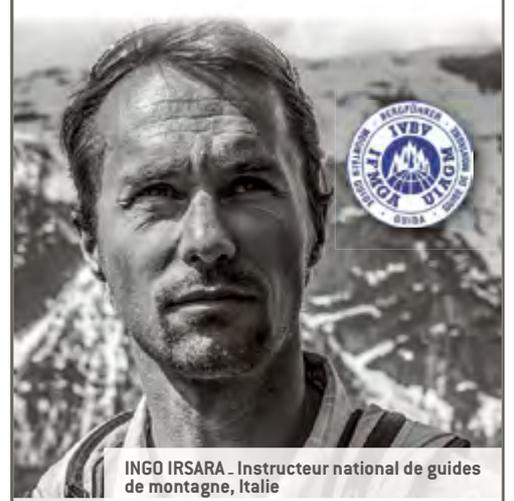
PANTALON COMMUTER A2B (LT-M-ADMIRAL), DE ARC'TERYX

Un jean, quoi de plus banal en 2016 ? Pas tout à fait. Ce pantalon a été conçu spécialement pour les trajets à vélo. Son tissu ressemble à un denim classique, mais il est extensible (60 % coton, 40 % polyester), pour accompagner au mieux le mouvement des jambes. Il est aussi déperlant et sèche rapido presto. Plusieurs éléments réfléchissants sont dissimulés sur les rabats de poche, à l'arrière et à l'intérieur, ainsi qu'aux ourlets

du bas de pantalon. Un heureux mariage entre sécurité et style.

| 170 \$ | arcteryx.com

RANDONNEURS



INGO IRSARA. Instructeur national de guides de montagne, Italie



SUPERALP NBK GTX

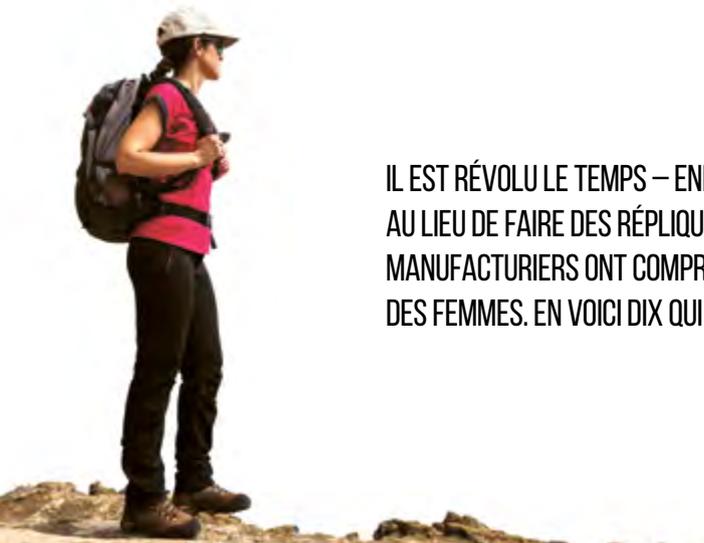


TRIBUTE II LTR



chaussures de marche & de randonnée

RANDONNEURS SUIVEZ NOS HISTOIRES AKU.IT



IL EST RÉVOLU LE TEMPS — ENFIN PRESQUE — OÙ L'ÉQUIPEMENT N'ÉTAIT CONÇU QU'EN VERSION UNISEXE. AU LIEU DE FAIRE DES RÉPLIQUES EN PLUS PETIT DE MODÈLES POUR HOMMES, LA PLUPART DES MANUFACTURIERS ONT COMPRIS L'IMPORTANCE DE CRÉER DES PRODUITS ADAPTÉS À LA MORPHOLOGIE DES FEMMES. EN VOICI DIX QUI SE DÉMARQUENT PAR LA QUALITÉ ET L'INNOVATION DE LEUR CONCEPTION.



↳ VÉLO DE ROUTE ET DE TRIATHLON ALIAS SPORT, DE SPECIALIZED

Ce vélo est plus qu'une version réduite d'un modèle avec cadre pour hommes. Il s'agit vraiment d'un vélo qui allie confort, puissance et efficacité en tenant compte de la morphologie féminine. Le manufacturier se préoccupe tout autant de la conception de sa gamme de vélos de montagne féminins axés sur la performance, et qui sont à mille lieues de mini-modèles de vélos pour hommes que l'on aurait peints en rose.

| environ 2600 \$ | specialized.com



↳ SACS À DOS AURA AG 50 ET 65, D'OSPREY

Cassie Tweed, designer chez Osprey au Vietnam, explique qu'en matière de conception de sac à dos pour femmes, la différence se situe surtout au dos, qui est plus court, et à la sangle ventrale qui doit bien épouser les hanches. Le volume du sac sera aussi moins important pour le rendre plus facile à transporter. Les modèles Aura AG 50 et AG 65 d'Osprey sont dotés de sangles et de courroies dont la position et la hauteur sont ajustables dans presque tous les cas. Un confort optimal est alors assuré, qu'on ait le dos plus long, de bonnes hanches et une petite taille, ou une silhouette filiforme et des hanches moins généreuses.

| 280 \$ à 320 \$ | ospreypacks.com

↳ SAC D'HYDRATATION SOLSTICE, DE CAMELBAK

Parfait pour les ferventes de vélo de montagne, ce sac bien ajusté épouse les formes en n'oubliant pas que la traditionnelle sangle de poitrine doit pouvoir s'ajuster pour se positionner en dessous ou au-dessus de la poitrine, au lieu de la compresser. Le sac a aussi été conçu pour transporter 3 litres d'eau assez bas sur le dos, question de ne pas affecter le centre de gravité du vélo. | environ 175 \$ | camelbak.com



↳ KAYAK ELIZA, DE NECKY

Selon Michael Callaghan, instructeur de kayak de mer, la demande de kayaks pour femmes est en pleine croissance. Comme le prouve le Eliza, ces embarcations sont souvent un peu plus petites, avec des ponts plus bas offrant plus d'espace aux hanches, ce qui évite de se sentir coincée.

| environ 1950 \$ | neckykayaks.com





☑ COMBINAISON ÉTANCHE IDOL, DE KOKATAT

Michael Callaghan, instructeur de kayak de mer de Port-Cartier, explique que pour les combinaisons étanches (*dry suits*), les femmes ont souvent besoin d'un peu plus d'espace aux

hanches et de glissières positionnées différemment que pour les hommes. Selon lui, les nouveaux modèles deux pièces Idol, avec glissière au centre, sont probablement le choix le plus intéressant sur le marché. Le manufacturier peut même ajuster le modèle à vos mesures.

| environ 1500 \$ | kokatat.com

> CULOTTE ÈVE, DE KSL SPORT



Katy St-Laurent, designer pour KSL Sport et ancienne cycliste professionnelle, trouvait difficile de concevoir un cuissard bien adapté à toutes les femmes, le chamois étant plus ou moins ajusté aux proportions du fessier ou du corps. Elle a donc créé une culotte avec chamois intégré, que l'on choisit selon sa morphologie et que l'on porte avec un short de vélo ou même une robe.

| 50 \$ | kslstore.ca

> SOUTIEN-GORGE DE SPORT EXTREME CONTROL, D'ANITA

Spécialisé dans les dessous pour femmes depuis 1886, le fabricant Anita connaît leurs besoins. Avec sa collection Sport, il a su créer des produits performants, bien adaptés à la réalité des sportives - notamment en s'assurant que la transpiration soit efficacement évacuée. Le soutien-gorge Extreme Control est parfait pour les sports d'impact, la course et les activités de plein air, et constitue un excellent choix pour les femmes à forte poitrine qui ont besoin de plus de soutien, et qui ne veulent pas avoir l'impression d'être prises dans un carcan.

| 105 \$ | anita.com



< PATINS À ROUES ALIGNÉES VO2 90 PRO, DE K2



Qu'on se le dise : les patins à roues alignées font un retour en force.

Ils permettent un bon entraînement croisé pour les femmes qui cherchent à se préparer pour le vélo, la course ou la prochaine saison de ski de fond. Les modèles pour femmes sont de plus en plus performants et conçus avec un talon plus étroit et des chevilles plus basses, explique Daniel Nichols, représentant de K2. Ils n'en sont que plus efficaces, en maintenant le pied bien en place et en évitant la friction sur les malléoles.

| environ 290 \$ | k2skates.com

> SACS DE COUCHAGE NEUTRINO ENDURANCE 600, DE RAB

En plus d'offrir plus d'espace aux hanches et de l'isolation supplémentaire aux pieds et à la poitrine, ce sac de couchage est plus court que les modèles pour hommes, afin de maximiser le confort et de minimiser la perte de chaleur, explique Catherine Bisson, représentante de RAB.

| environ 600 \$ | rab.equipment



☑ MANTEAU SHASHKA, DE ARC'TERYX

Si les femmes ont tendance à être plus frileuses que les hommes, elles veulent aussi porter des modèles plus seyants. Il faut donc trouver un compromis entre chaleur et style, tout en évitant de mettre trop d'isolation près du ventre, explique Sarah Wallace, designer de la collection Whiteline d'Arc'teryx. Autre défi : comme les modèles pour femmes sont plus petits, ils disposent de moins d'espace pour l'ajout de poches et d'autres éléments. Le défi est relevé ici avec le Shashka, un manteau technique léger et bien ventilé, fabriqué en Gore-Tex Pro et conçu pour le ski hors-piste et le ski de haute route.

| 800 \$ | arcteryx.com



NOUVEAU MERIDIAN

Prêt pour tout, même l'inattendu

Les Meridian 75L et 60L avec leur châssis HighRoad^{MC} à haut dégagement peuvent rouler pratiquement n'importe où, et cela ne prend que quelques secondes pour déployer un harnais confortable pour finir le voyage. ospreypacks.com

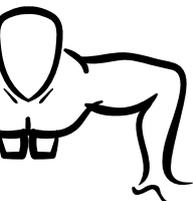




SHUTTERSTOCK / POPARTIC

L'ENTRAÎNEMENT VU PAR LA SCIENCE

LE PUSH-UP REVISITÉ



Des records de push-ups

Le dernier record homologué pour le nombre de *push-ups* effectué sans arrêt appartient au Japonais Minoru Yoshida, qui en a réalisé **10 507** en 1980. Pour sa part, l'États-Unien Charles Servizio en a fait **46 001** en 24 heures, en 1993, alors que le Canadien Doug Pruden en a comptabilisé **1025** en une heure, le tout avec un bras et... sur le dos de la main !

Le push-up, ou pompe en bon français, n'a vraiment pas besoin de présentations. Cet exercice des plus complets fait partie des mœurs sportives - et militaires - de toutes les cultures.

Sa polyvalence fait en sorte qu'il en existe une foule de variantes. Outre le push-up traditionnel, il peut se pratiquer sur deux bras, un bras, deux jambes, une jambe, inversé, sur les genoux, les mains sur le sol, sur des ballons, et j'en passe... Il existe même des appareils brevetés pour faire des push-ups suspendus dans les airs !

Lorsqu'on le fait avec rigueur et de façon variée, le push-up a le potentiel de solliciter presque tous les groupes musculaires et peut aussi bien contribuer à développer la force que l'endurance. Sa très grande popularité réside aussi dans sa simplicité, car il ne requiert aucun matériel et très peu d'espace. Chose certaine, il ne laisse personne indifférent et chacun a son opinion sur sa valeur. Plusieurs lui réservent une place de choix dans leur routine d'entraînement, d'autres préfèrent le laisser dans leurs souvenirs de cours d'éducation physique du secondaire. Mais voyons ce qu'en dit la science et ce qu'en pensent certains spécialistes.

LES MUSCLES SOLLICITÉS

Si le mouvement du push-up fait principalement travailler les muscles de la poitrine (grands pectoraux), des bras (triceps brachiaux) et des épaules (déltoïdes), le fait de maintenir son corps très droit pendant l'exécution sollicite également les muscles stabilisateurs du tronc, du dos et des jambes.

POSITION DES MAINS

Il est possible de cibler davantage l'un ou l'autre des muscles du haut du corps en modifiant la position de ses mains. Ainsi, pour faire travailler davantage les triceps, on peut effectuer des push-ups « sphinx », où les mains sont placées à la hauteur du front et où la flexion des coudes se fait parallèlement au corps, jusqu'à poser les avant-bras au sol - une variante extrêmement exigeante.

On peut aussi augmenter l'effort pour les triceps (et les pectoraux, mais dans une moins large mesure) en rapprochant les mains l'une de l'autre, jusqu'à former un triangle en joignant pouces et index. À l'inverse, si on veut solliciter principalement les pectoraux, on écarte les mains. On recommande d'ailleurs aux néophytes du push-up et aux personnes moins fortes de s'initier à l'exercice avec les mains plus écartées. Certains s'amuse même à faire des push-ups sur le bout des doigts, sur les poings ou sur le dos des mains !

DES VARIANTES À L'INFINI

La position des mains n'est pas la seule chose qui ajoute à la polyvalence de cet exercice. Il existe en effet de nombreuses variantes pour ajouter à la difficulté. L'une des plus connues et des plus anciennes consiste à surélever les pieds, ce qui a pour effet d'augmenter substantiellement la

charge. On peut ainsi lever une jambe, ou effectuer des « pompes araignée », un exercice où, en redescendant le corps, on amène en alternance un genou toucher le coude.

Il est également possible de poser ses mains sur des kettlebells (voir *Espaces*, mai 2016) et effectuer une traction de bras à la fin de la remontée. On peut aussi faire un maximum de répétitions en 60 secondes ; faire des push-ups pliométriques (pompes sautées alternées), en déplaçant ses mains entre le sol et une plateforme à chaque répétition ; ou enfin s'adonner à la traditionnelle « pompe-applaudissement ».

Certaines personnes utilisent des surfaces instables, comme des ballons ou des planches d'équilibre (*wobble boards*), pour effectuer des push-ups. Même si cette méthode augmente le nombre de muscles sollicités (les stabilisateurs du tronc), elle ne conduirait pas à une plus grande amélioration de la force ni de l'endurance, comparativement aux push-ups sur une surface stable. Enfin, quel *Rocky* d'entre nous n'a jamais tenté le push-up sur un seul bras ? Bref, les possibilités sont infinies.

Bien que le push-up soit l'un des exercices les plus traditionnels, il demeure l'un des plus complets, des plus simples et des plus accessibles qui soient. Même ceux qui ne jurent que par la nouveauté ne peuvent l'ignorer, tellement sa polyvalence permet des applications aussi variées, exigeantes et parfois même saugrenues !

NIVEAUX → débutant initié avancé élite

LE TEST

UN APERÇU DE LA CONDITION PHYSIQUE

Le très réputé *American College of Sports Medicine (ACSM)* propose deux tableaux de résultats utilisés par de nombreux entraîneurs pour évaluer, à l'aide de push-ups, la force et l'endurance du haut du corps, ainsi que la condition physique générale. Pour effectuer ce test, commencez avec un léger échauffement. Adoptez ensuite la position de base et comptez le maximum de push-ups traditionnels que vous pourrez faire. Si votre résultat ne vous plaît pas, ne désespérez pas. Disciplinez-vous et faites vos push-ups quotidiennement, en augmentant le nombre de 10% par semaine, et vous constaterez de rapides améliorations.

HOMME

CONDITION	20-29 ANS	30-39 ANS	40-49 ANS	50-59 ANS	60 ANS ET +
EXCELLENTE	54 OU PLUS	44 OU PLUS	39 OU PLUS	34 OU PLUS	29 OU PLUS
BONNE	45-54	35-44	30-39	25-34	20-29
MOYENNE	35-44	24-34	20-29	15-24	10-19
FAIBLE	20-34	15-24	12-19	8-14	5-9
TRÈS FAIBLE	20 OU MOINS	15 OU MOINS	12 OU MOINS	8 OU MOINS	5 OU MOINS

FEMME (PUSH-UP SUR LES GENOUX)

CONDITION	20-29 ANS	30-39 ANS	40-49 ANS	50-59 ANS	60 ANS ET +
EXCELLENTE	48 OU PLUS	39 OU PLUS	34 OU PLUS	29 OU PLUS	19 OU PLUS
BONNE	34-48	25-39	20-34	15-29	5-19
MOYENNE	17-33	12-24	8-19	6-14	3-4
FAIBLE	6-16	4-11	3-7	2-5	1-2
TRÈS FAIBLE	6 OU MOINS	4 OU MOINS	3 OU MOINS	2 OU MOINS	1 OU MOINS

LE PUSH-UP TRADITIONNEL

Les mains écartées à la largeur des épaules, les coudes complètement étendus et le corps (de la tête aux pieds) le plus droit possible, fléchissez les coudes afin que vos bras forment un angle de 90 degrés, et remontez. Vous aurez ainsi fait une répétition. 



visionnez une vidéo sur
5 exercices parmi
les plus efficaces



BLESSÉ?

RECHERCHER NOS CLINIQUES
SPÉCIALISÉES POUR COUREURS

La Clinique Du Coureur, la référence reconnue à l'international en prévention des blessures en course à pied.



<p>Roué Corbeil Clinique de Physiothérapie Roué-Corbeil T. 45 38 88 57</p>		<p>Montréal Studios PhysioBike T. 514 294-8352</p>	
<p>Brossard Physio Dynamik T. 45 42 18 57</p>		<p>Montréal (Westmount) Active Sport Physio Centre Villa T. 514 351-1166</p>	
<p>Drummondville Clinique Physio-Santé T. 334 48 7262</p>		<p>Québec Physiothérapie PCN La Capitale T. 418 421-1110</p>	
<p>Sudbury PhysioAction T. 709 726 8815</p>		<p>Shawmut Clinique Physio-Ergo Sylvain Trépot T. 418 221 8800</p>	
<p>Granby Au Physio Granby T. 354 54 583</p>		<p>Rivière-du-Loup Richard Roy Physiothérapeute T. 1 514 863 7754-2</p>	
<p>Granby (Ménie) Clinique de Physiothérapie Au La Menie T. 354 58 696</p>		<p>Roberval Clinique de physiothérapie Roberval T. 418 275 128</p>	
<p>Joliette Clinique de Physiothérapie St-Jules Simon T. 418 42 4819</p>		<p>Sherrbrooke Active Sport Physio T. 354 346 6880</p>	
<p>Laval (Est) AthlètesPlus Orléansville Orléans T. 45 48 3817</p>		<p>Saint-Jérôme Active Sport Physio T. 45 43 6623</p>	
<p>Laval (Ouest) Mouvement Physiothérapie Orthopédique et Sportive T. 45 42 6882</p>		<p>Saint-Georges-de-Beauce Athlète Physiothérapie T. 418 225 8115</p>	
<p>Lévis Physiothérapie PCN Lévis T. 418 48 6527</p>		<p>Trois-Rivières Essence Physio et Rééducation - Du Centre T. 379 465 094</p>	
<p>Matane Physio T. 418 462 738</p>		<p>Yamoucheville Corinne Active Sport Physio T. 45 45 8111</p>	

LA CLINIQUE DU COUREUR.COM

HOTSHOT

UN ANTIDOTE AUX CRAMPES ?

Une nouvelle boisson sportive, arrivée sur le marché au printemps dernier, promet de faire disparaître les **crampes musculaires à l'effort** en s'attaquant au système nerveux. Véritable révolution ou promesse en l'air ? Les jeux sont ouverts.

« Tant que ça ne descend pas, je suis correct! », s'exclame Éric Pineau, un quinquagénaire adepte de sports d'endurance, aux prises avec des crampes musculaires une ou deux fois par mois. Ces dernières, qui affectent uniquement ses quadriceps, commencent presque toujours lorsqu'il dévale une côte à la course.

« Il y a deux ans, alors que je participais à une course en sentier au mont Orford, mes cuisses ont complètement bloqué lors d'une longue descente, à peine 500 mètres après le départ », se rappelle-t-il. Moins de deux kilomètres plus tard, paralysé par la douleur, il était contraint à l'abandon.

Éric Pineau n'est pas le seul à vivre pareille situation. Chaque année, 50 % des marathoniens souffrent de crampes au moins une fois, rapporte une étude publiée en 2007 dans *Sports Medicine*. Ce pourcentage est de 60 % chez les cyclistes, indique une autre étude parue en 2008 dans la revue scientifique *Clinical Sports Medicine*. Le trait commun entre tous les Éric Pineau de ce monde : ils ignorent les causes, et encore plus la solution, à leurs maux.

Aussi avancée soit-elle, la science n'a pas encore élucidé le mystère de ces contractions douloureuses, involontaires et passagères. Déshydratation, acide lactique, manque de potassium, hypertonie

musculaire, hyperthermie: les accusés, à tort, ont été nombreux. « Disons que c'est un phénomène assez mystérieux », résume M. Pineau, qui a lui-même mis à l'épreuve plusieurs traitements (tablettes de sel, suppléments de potassium, bananes, etc.) avec un succès mitigé.

CHANGER LA DONNE

Mais tout cela est peut-être sur le point de changer. C'est en tout cas la promesse de *HotShot* (d'abord baptisée *It'sTheNerve*), une nouvelle boisson sportive inventée par Roderick MacKinnon et Bruce Bean, deux neuroscientifiques de renom: le premier a été récipiendaire du prix Nobel de chimie, en 2003, alors que le second est professeur au département de neurobiologie de l'université Harvard. L'idée derrière leur produit, présenté comme « révolutionnaire »: s'attaquer au système nerveux, le dénominateur commun de toutes les crampes.

Comme l'explique Bob Murray, physiologiste de l'exercice et directeur de la division Science du sport de Flex Pharma – l'entreprise derrière *HotShot* –, une crampe n'est ni plus ni moins qu'une « défaillance du système nerveux ». « La tension musculaire est contrôlée par le cerveau qui, par voie nerveuse, reçoit et envoie des signaux inhibiteurs et facilitateurs aux muscles, explique-t-il.

La crampe survient lorsque le cerveau se trompe et qu'il envoie trop d'influx facilitateurs aux muscles, ce qui les amène à se contracter mais à ne jamais se relâcher. »

Selon la documentation promotionnelle fournie par *HotShot*, la boisson viendrait contrer la suractivation du système nerveux à l'origine des crampes en activant les « canaux TRP », d'autres voies neuronales situées dans la bouche et l'estomac. C'est cette stimulation qui serait à l'origine de la réduction de 300 % de l'intensité des crampes rapportée dans les études menées sur le produit. Au moment d'écrire ces lignes, celles-ci n'avaient pas encore été publiées dans des revues spécialisées. « Elles devraient faire l'objet de présentations dans des congrès, sous forme d'affiches et de résumés », assure toutefois M. Murray.

Mais concrètement, que contient *HotShot*? Impossible à savoir, puisque sa « formule scientifiquement éprouvée » est jalousement gardée secrète par l'état-major de la compagnie. Cela dit, ne vous attendez pas à une boisson sportive classique: elle est, paraît-il, « forte au goût » et « épicée », à l'instar des aliments desquels elle s'inspire. « C'est en voyant des sportifs d'endurance consommer du jus de cornichon, de la moutarde diluée, du cidre de pomme et même du kimchi (un plat traditionnel

HotShot est considéré comme sûr (« generally recognized as safe ») par la Food and Drug Administration (FDA).

coréen à base de légumes fermentés), pour prévenir et soulager les crampes, que les inventeurs ont eu la puce à l'oreille», explique Bob Murray.

DES INQUIÉTUDES

L'hypothèse d'une erreur de la commande motrice pour expliquer les crampes musculaires ne surprend guère Guy Thibault, docteur en physiologie de l'exercice et auteur du livre *En pleine forme*. « Ça fait longtemps qu'on sait que les crampes musculaires ne sont pas dues à la déshydratation ni à un déséquilibre électrolytique, lance-t-il. Donc, oui, c'est vrai, ce sont les nerfs qui en sont responsables. »

Toutefois, de là à dire que *HotShot* est l'antidote à ce mal millénaire, il y a un pas que le physiologiste n'est pas prêt à franchir. « Les articles démontrant son efficacité rapportent certes une réduction significative de l'intensité des crampes musculaires provoquées en laboratoire par électrostimulation, mais rien ne prouve que cela s'appliquera dans la pratique sportive, comme lors d'un marathon », affirme-t-il. Que les auteurs des publications concernées y avouent leurs intérêts commerciaux est aussi quelque chose qui le titille : « Disons que ce n'est pas fait dans les règles de l'art. »

Ce qui inquiète le plus Guy Thibault, c'est que les inventeurs ne sont pas très explicites sur les phénomènes expliquant les mécanismes d'action du produit. En fait, il peine à s'expliquer comment un aliment doté d'un tel pouvoir puisse agir sur une longue durée. « Ils ont trouvé le moyen de réduire l'afflux de signaux inhibiteurs aux muscles en mettant une certaine substance dans le système digestif, relate le scientifique. Mais atténuent-ils par le fait même le rendement musculaire, donc les performances sportives? Ce n'est pas dit ».

Sa conclusion? « Peut-être avons-nous affaire à une percée majeure. Peut-être même est-ce aussi révolutionnaire que l'aspirine. Mais il y a aussi des chances que ça ne le soit pas. Il y a encore trop de zones grises », conclut celui qui attend la commercialisation d'*HotShot* au Canada pour s'en faire une idée plus claire. Mais celle-ci ne figure pas encore dans les plans de Flex Pharma... ©

 visionnez la vidéo (pleine de promesses) de la boisson sportive anti-crampes de Hot Shot



Posologie

Flex Pharma recommande :

- De consommer un flacon de 50 ml de HotShot de 15 à 20 minutes avant l'exercice ou l'apparition pressentie de crampes ;
- D'éviter de consommer des produits laitiers 30 minutes avant ou après la consommation de HotShot puisque cela interfère avec les mécanismes d'action du produit ;
- De garder le produit loin des yeux.

teamhotshot.com



TROUVEZ VOS REPÈRES

« AU SOMMET, LES MONTAGNES À L'HORIZON »



PLUS DE 200 SENTIERS DE RANDONNÉE PÉDESTRE À EXPLORER

Petits et grands marcheurs, découvrez votre coin de paradis dans les parcs nationaux du Québec. Des panoramas et des couleurs à faire rêver.

CHALET
À partir de
129\$* /nuitée
Capacité de 4 pers.
Taxes et tarification d'accès
aux parcs nationaux en sus.

ET POURQUOI NE PAS RESTER À DORMIR ?

Photo : Steve Deschênes

 Parc national des Grands-Jardins

sepaq.com

RÉSEAU **Sépaq** 



L'ANAPHYLAXIE ALIMENTAIRE ALLERGIQUE À L'EFFORT ?

Vous avez commencé la course à pied, mais des plaques rouges irritantes apparaissent sur votre peau après quelques minutes ? Vous ressentez aussi de la fatigue et des bouffées de chaleur, et le tout se termine par des maux de tête ? Le problème ne tient pas forcément à votre forme physique, mais possiblement à une forme d'allergie, l'anaphylaxie alimentaire.

L'anaphylaxie alimentaire induite par l'effort (AAIE, comme dans « aïe ! ») est une forme d'allergie provoquée par la consommation d'un aliment allergène et qui survient seulement au cours d'un effort physique intense. D'ailleurs, la consommation de l'aliment allergène et la pratique de l'exercice physique, réalisées isolément, n'entraînent pas de symptômes d'allergie.

Les allergènes les plus fréquemment responsables de l'AAIE sont les crustacés (crabe, crevettes, homard) et la farine de blé, mais d'autres aliments peuvent aussi entraîner des symptômes, tels que les pêches, les raisins, les pommes, les kiwis, les céleris, les tomates, les oignons, les pommes de terre,

le maïs, les lentilles, le poulet, les escargots et les graines de pavot. La consommation de l'un de ces aliments de 30 minutes à 2 heures avant l'exercice pourrait induire les symptômes d'allergie, surtout s'il fait chaud et humide ou que l'effort est fourni pendant la saison du pollen.

À ce jour, aucune donnée physiopathologique ne permet d'expliquer pourquoi le jogging est l'activité physique qui entraîne le plus souvent l'apparition des symptômes. Outre le type d'activité pratiquée, un effort à une intensité supérieure au seuil anaérobie (soit plus de 75 % de la fréquence cardiaque maximale) serait nécessaire pour déclencher l'allergie.

De plus, la durée de l'effort est aussi à prendre en considération : une dizaine de minutes suffisent, après le début de l'exercice, pour induire les premiers symptômes. La crise peut se prolonger de 30 minutes à 4 heures après l'arrêt de l'exercice, et elle peut s'accompagner de difficultés respiratoires ou d'une déglutition ardue, d'un resserrement du thorax, de douleurs abdominales, de nausées et même de vomissements. Finalement, des maux de tête peuvent persister jusqu'à 24 heures après l'événement.

Si vous avez déjà ressenti ces symptômes à l'effort, il serait avisé de consulter une allergologue. En notant tous les ingrédients qui ont été consommés avant la réaction, ainsi que la chronologie des symptômes, l'allergologue pourra mieux orienter ses tests. Une fois cet historique établi, des extraits d'aliments seront utilisés pour effectuer des tests cutanés sur l'avant-bras, et une prise de sang per-

AAIE

BON À SAVOIR

Selon plusieurs études japonaises l'AAIE toucherait de 1 à 2 personnes sur 10 000, des statistiques faibles comparées à celles de l'allergie alimentaire « classique » qui touche 6 à 8 % des enfants.

mettra de vérifier la présence d'anticorps (de type IgE).

Une épreuve de provocation orale, au cours de laquelle on ingère l'aliment, et où on fait un effort, pourrait aussi être demandée, le tout sous surveillance médicale. En fait, déterminer les aliments pouvant provoquer les symptômes permet de mettre en place des mesures préventives.

Le traitement principal de l'AAIE est l'évitement: on ne devrait pas consommer d'aliments allergènes au

Twinject®, par exemple), car des expositions accidentelles peuvent survenir lorsqu'on ne s'y attend pas. De plus, la prise de certains médicaments, comme les anti-inflammatoires non stéroïdiens (comme Advil®), l'aspirine, les bêtabloquants ou les inhibiteurs de l'enzyme de conversion, serait à éviter avant l'effort, car ils peuvent aggraver les symptômes d'allergie.

L'anaphylaxie alimentaire induite à l'effort ne se produit pas fréquemment, mais elle peut devenir critique si elle

“Le traitement principal de l'AAIE est l'évitement: on ne devrait pas consommer d'aliments allergènes au moins 5 heures avant l'effort.”

moins 5 heures avant l'effort. On devrait aussi toujours porter sur soi une trousse d'urgence comprenant un anti-histaminique, des corticoïdes et un autoinjecteur d'épinéphrine (EpiPen® ou

est négligée. De plus, en connaissant les aliments responsables, on peut prévenir les crises et profiter des bienfaits de l'activité physique sans mettre sa santé en danger. ☺



ALLERGÈNES LES PLUS FRÉQUEMMENT RESPONSABLES DE L'AAIE

Les allergènes les plus fréquemment responsables de l'AAIE sont les crustacés (crabe, crevettes, homard) et la farine de blé, mais d'autres aliments peuvent aussi entraîner des symptômes, tels que les pêches, les raisins, les pommes, les kiwis, les céleris, les tomates, les oignons, les pommes de terre, le maïs, les lentilles, le poulet, les escargots et les graines de pavot

LES RÉFÉRENCES

Beaudouin E, *Exercise-induced anaphylaxis: Epidemiology and clinical aspects*, Revue française d'allergologie 2010;50:184-187.
Romano A, Di Fonso M, Giuffreda F, Papa G, Artesani MC, Viola M et al., *Food-dependent exercise-induced anaphylaxis: clinical and laboratory findings in 54 subjects*, Int Arch Allergy Immunol 2001;125:264-72.
Shadick NA, Liang MH, Partridge AJ et al., *The natural history of exercise-induced anaphylaxis: survey results from a 10-year follow-up study*, J Allergy Clin Immunol 1999;104:123-7.
Wade JP, Liang MH, Sheffer AL, *Exercise-induced anaphylaxis: epidemiologic observations*, Prog Clin Biol Res 1989;297:175-82.
allerg.qc.ca/Information_allergique/5_1_anaphylaxie.html

TOURISME SAINT-DONAT
Plein air, plein d'air

ACCÈS GRATUIT AUX SENTIERS!

1.888.783.6628 tourismesaint-donat.com

À ST-DONAT
à partir de 229 500\$

La vie de chalet
simplifiée

Chalets & Condos

5 maisons modèles

Rive Gauche Lac Ouareau
Piscine • Plage • Quai • Gym • Entretien • Ski alpin • Lac navigable

514.659.2045
rivegauchelacouareau.ca

Route 125
à St-Donat



LE GOÛT DU RISQUE

TOUS LES JOURS, NOUS RÉPÉTONS DES GESTES SIMPLES, VOIRE ANODINS, QUI COMPORTENT UNE CERTAINE PART DE DANGER. MAIS EST-CE QUE L'ON RECONNAÎT LES RISQUES PRÉSENTS DANS NOTRE ENVIRONNEMENT IMMÉDIAT ? ET COMBIEN D'ENTRE NOUS PRENNENT DES RISQUES SANS MÊME LE SAVOIR ?

Pour certains, le simple fait de franchir une petite étendue d'eau peut s'avérer dangereux. Pour une fille aussi prudente que moi, traverser un boulevard à pied sans le faire à partir de la prochaine intersection est un risque trop important, alors évitable à tout prix.

MAIS QU'EST-CE QUE LE RISQUE ?

Voilà la question que je me pose, alors que je déambule sur un trottoir de Montréal. Absorbée par mes réflexions, je consulte mon téléphone intelligent tout en foulant la chaussée. Question de plonger tête première dans le vif du sujet, j'interroge Siri à propos de sa définition. La voix informatisée me répond qu'il s'agit d'une « situation impliquant une exposition au danger ». Insatisfaite, je consulte le Larousse qui décrit le risque comme étant « le fait de s'engager dans une action qui pourrait apporter un avantage, mais qui comporte l'éventualité d'un danger ».

Selon moi, le fait d'avoir franchi l'Atlantique à la rame constitue une entreprise qui comporte quelques risques, mais qui demeure une aventure où je me suis bien gardée de mettre ma vie en péril. Bon nombre de collaborateurs et amis navigateurs partagent cette opinion.

Tout bon capitaine en sait plus que le commun des mortels sur les dangers potentiels des océans du globe. Il en va de même pour l'athlète expérimenté et le sport qu'il pratique. Seul l'adepte est conscient des dangers qui le guettent : il n'en tient qu'à lui de vérifier ses nombreuses procédures avant de prendre son élan. L'aventurier responsable se doit de connaître parfaitement les facteurs de risque associés à la pratique de sa passion, aussi grandiose soit-elle.

TÉMÉRAIRE ? PAS DU TOUT !

On m'a souvent dit, sourire aux lèvres, que je suis téméraire. J'ai régulièrement perçu ce commentaire comme une insulte. Pour ne pas le « prendre trop personnel », je me répète que l'humain est porté à juger ce qu'il ne saisit pas. Faute de connaître l'océan, on l'appréhende spontanément et on l'imagine comme étant essentiellement hostile et dangereux. À défaut d'admettre son ignorance sur le sujet, on prétend connaître tout en projetant nos propres craintes, et en portant des jugements discutables. Bref, chaque fois qu'on commente ma prétendue témérité, je dois m'expliquer : je ne suis pas téméraire, non. Mais courageuse, oui.

Le courage est une force de caractère et une question de choix, une question de pacte avec soi-même. Tout en

nous aidant à reconnaître nos peurs, il nous permet d'entreprendre en étant honnêtes face à nos doutes, il nous permet d'établir nos propres limites. Le courage est un parfait équilibre entre audace et humilité.

Avant de m'élancer pour de bon dans toute nouvelle aventure, j'ai l'habitude d'évaluer tous les dangers auxquels je pourrais faire face. Je les décrypte, les étudie, les analyse. En cours de route, chaque doute qui survient alimente ma réflexion sur les prochaines actions à poser pour diminuer le risque et le ramener à une limite acceptable.

Est-ce que tous les aventuriers, amateurs de sensations fortes et de sports extrêmes risquent leur vie ? De l'extérieur, on pourrait croire que oui ; de l'intérieur, les avis sont partagés sur le sujet. Pour ma part, je crois que non : nous ne risquons pas tous notre vie pour l'amour des sensations fortes, loin de là. Si nous risquons parfois une part de nous-mêmes, nous le faisons pour nous surpasser, pour affronter nos peurs et les surmonter.

Si j'ai peur ? Bien sûr. J'ai peur de l'eau ! Je me répète d'ailleurs ironiquement : « Une chance ! Une chance que j'ai peur de l'eau ! » Et j'essaie souvent d'imaginer ce que j'aurais fait de ma vie si je n'avais pas tant souffert d'aquaphobie. Car c'est cette peur de l'eau qui m'a poussée à la prudence. Pour identifier le risque véritable, j'ai dû distinguer mes craintes fondées de celles qui étaient fictives. Cela m'a permis d'être honnête face au danger et de mesurer chaque geste pour en connaître les conséquences réelles.

CONSCIENCE, PEUR ET DANGER

Sommes-nous tous conscients des dangers auxquels nous sommes confrontés au quotidien ? Si notre inconscience face aux risques augmente, est-ce que le risque lui-même n'est pas plus important ?

Je crois que vivre au rythme des aventures qu'on entreprend et fréquenter la nature et les grands espaces nous rapproche de nos limites et nous permet de les connaître. Notre peur est, selon moi, une alliée souhaitable tant au quotidien que lorsque nous nous éloignons des sentiers battus. La fréquenter nous permet de développer des réflexes essentiels face aux dangers.

Après m'être sensibilisée au risque inhérent lié au fait de porter toute mon attention sur l'écran tactile de mon téléphone intelligent lorsque je me déplace à pied, je me suis ravisée. Et si j'ai amorcé ma réflexion sur le sujet au cours d'une promenade, téléphone à la main, je peux vous assurer que je l'ai achevée... bien attablée à mon pupitre, les mains sur mon clavier. ☺

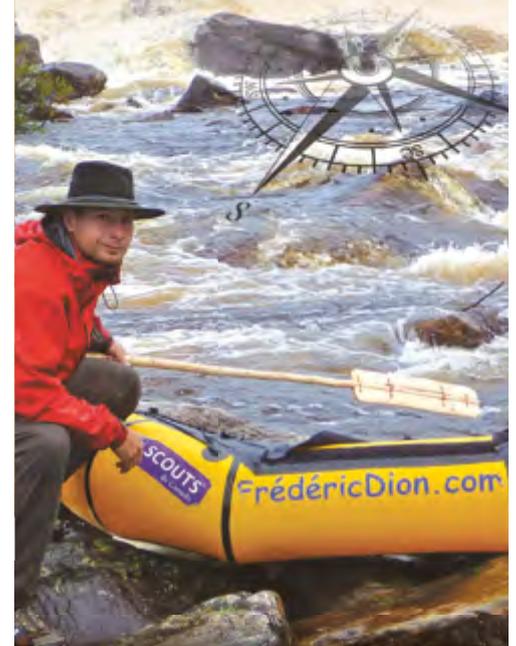
MYLÈNE PAQUETTE
est navigatrice, communicatrice,
animatrice... et plein d'autres choses.
En 2013, elle est devenue la première
aventurière des Amériques à traverser
l'Atlantique Nord à la rame et en
solitaire.

FRÉDÉRIC DION

PORTÉ  DISPARU
10000 | 2016 | FRÉDÉRICDION.COM

NOUVELLE AVENTURE AU YUKON !

À partir du 18 août



NE MANQUEZ PAS LA CONFÉRENCE « SURVIVRE »

Trois-Rivières – 13 octobre

Laval – 20 octobre

Montréal – 21 octobre

Québec – 28 octobre

Achetez vos billets sur
fredericdion.com

 PROPULSION
RPP-TIG

 GROUPE
VINCENT

 SAIL

 Karavaniens

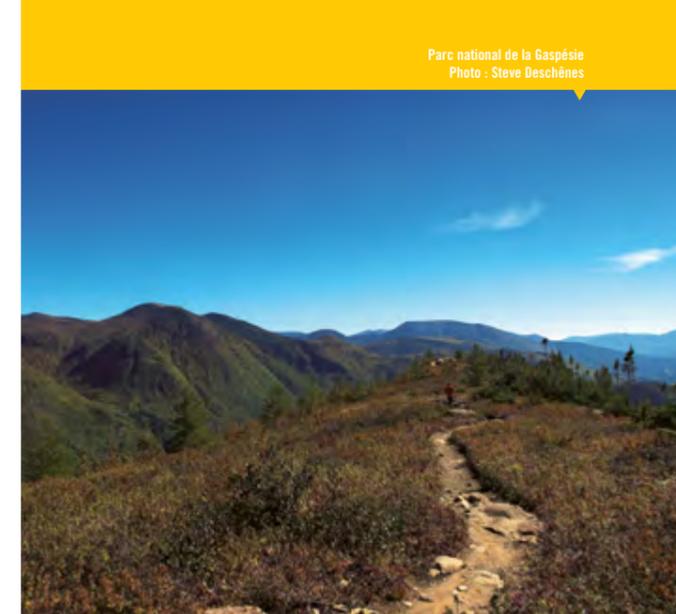


Lac aux Américains, parc national de la Gaspésie
Photo : Simon Diotte, La Presse



Vue aérienne de Percé
Photo : Géoparc de Percé

Cap-Bon-Ami, parc national du Canada Forillon
Photo : Parcs Canada



Parc national de la Gaspésie
Photo : Steve Deschênes

La randonnée pédestre en Gaspésie...

...c'est plus de 1000 km de sentiers, des sommets de plus de 1000 m, pour tous les niveaux, tous les goûts. L'automne est la saison idéale pour en profiter pleinement.

Voici un avant-goût :



Le parc national de la Gaspésie est un classique d'automne

Envie de défis ? Les monts Albert et Jacques-Cartier sont votre destination ! Les efforts déployés à ces randonnées sauront être grandement récompensés. À plus de 1000 mètres d'altitude, ces sommets présentent une végétation de type toundra qui nous dépayse complètement. Devant vous, une mer de montagnes à couper le souffle et, si vous êtes chanceux, l'observation de quelques caribous. Outre ces deux sommets, plusieurs autres excursions s'offrent à vous, que ce soit pour une courte ou une longue randonnée ou pour un parcours de niveau facile, intermédiaire ou difficile ! Avec le majestueux lac aux Américains, le mont Ernest-Laforce, habitat naturel des orignaux, ce parc vous réserve de magnifiques paysages d'automne.

Une autre destination classique, mais non moins magnifique, est le **parc national du Canada FORILLON**. Avec ses falaises qui se jettent dans la mer, le Cap-Bon-Ami, son belvédère « du bout du

monde », sa magnifique chute et ses vestiges culturels, ce parc est un incontournable. Les lève-tôt pourront admirer le lever du soleil du haut du mont Saint-Alban alors qu'une excursion en mer vous permettra d'observer les nombreuses baleines qui viennent s'alimenter dans la baie de Gaspé. Les phoques adorent également le secteur, il est d'ailleurs possible de les voir sur les rochers profitant des rayons de soleil automnaux.

Vous êtes en admiration avec les points de vue spectaculaires ? Le mont Saint-Pierre est la randonnée à mettre à votre agenda cet automne. Situé dans le village du même nom, il se distingue par la vue imprenable qu'il offre sur la mer, d'un côté, et sur les monts Chic-Chocs de l'autre.

Vous aimez les beaux points de vue, mais n'êtes pas du genre à enfiler vos sou-

liers de marche ? Le **mont Saint-Joseph** à Carleton-sur-Mer vous comblera. Du haut de ses 555 mètres, il offre une vue imprenable sur l'ensemble de la Baie-des-Chaleurs, dont Carleton-sur-Mer. Et c'est votre voiture qui fait le travail pour vous. Notez que si vous avez envie de marcher tout de même un peu, il s'agit d'un des points d'accès au réseau de sentiers qui relie Carleton-sur-Mer à Maria. Chutes et belvédères récompenseront les plus dégourdis.

Envie de sortir des sentiers battus ? Découvrez la **Vallée de la Matapédia** ! Au sud, le secteur de Matapédia et des Plateaux vous offre de magnifiques paysages à découvrir via le réseau de belvédères et sentiers pédestres. Avec ses rives bordées de nombreux feuillus, La Vallée est la destination par excellence pour les couleurs d'automne, sans oublier les nombreux ponts couverts qui enjolivent le paysage et font la renommée de ce secteur.

Géoparc de Percé : Nouveauté

Le Géoparc de Percé offre un parcours de 18 km de sentiers balisés. En montagne, les

randonneurs traversent « la forêt magique », découvrent un « trou sans fond », une crevasse vertigineuse ou encore, une grotte cachée sous une chute. S'ajoutent à ces merveilles géologiques de nombreux belvédères offrant une vue à couper le souffle ainsi qu'une plateforme vitrée suspendue où il est possible de vivre « l'expérience du vide » à 200 mètres d'altitude. Les sentiers hors-montagne et ceux de l'île Bonaventure sont aussi accessibles. Cependant, le randonneur devra payer son passage en bateau pour se rendre à l'île Bonaventure. En montagne et en bord de mer, c'est gratuit !

GR A1 - Gaspésie

Très connus en Europe, les GR sont des sentiers de grande randonnée permettant de parcourir en plusieurs jours une région, un massif, voire un pays ! Leur homologation par la Fédération Française de

la Randonnée Pédestre garantit la qualité et la pérennité des itinéraires certifiés. C'est ainsi que l'automne dernier, 650 km du sentier international des Appalaches (SIA-QC) traversant la Gaspésie ont été homologués, devenant le premier GR en Amérique du Nord : le GR A1. Plus besoin de traverser l'océan pour faire de la longue randonnée de qualité ! Débutant à Matapédia, ce sentier traverse une partie de La Vallée, passe par la réserve faunique de Matane et par le parc national de la Gaspésie, descend vers Mont-Saint-Pierre, longe le fleuve Saint-Laurent et, de village en village, se termine à Cap-Gaspé, dans le parc national du Canada Forillon.

Paysages champêtres et agricoles, forêts peuplées d'orignaux (la réserve faunique de Matane a la plus forte densité au Québec !), sommets de plus de 1000 mètres couverts de toundra, ciel couvert

de milliers d'étoiles, chutes, lacs, bords de mer, villages côtiers et falaises qui se jettent dans la mer, sans oublier les phoques et les baleines, cette randonnée vous fera voir des paysages à couper le souffle et vous fera vivre des moments inoubliables !

Des services de transport de bagages, de navette, de guide et de ravitaillement peuvent être organisés afin de répondre aux besoins spécifiques des randonneurs. Pour obtenir de l'information sur les différents services offerts par SIA-QC ou sur l'état du sentier, consultez le site du Sentier International des Appalaches.

Amateurs de courte ou longue randonnée, chaussez vos bottines, attrapez vos bâtons de marche et bouclez votre sac à dos, un véritable terrain de jeu vous attend en Gaspésie ! ☒

TDLG À BOTTINE Traversée de la Gaspésie à bottine : une semaine de vacances sportives de type tout inclus

La Traversée de la Gaspésie à bottine est un événement unique qui allie randonnée pédestre, culture, produits du terroir et rencontres inoubliables dans un majestueux décor de mer et de montagnes. La prochaine édition de la Traversée de la Gaspésie à bottine sera présentée du 24 septembre au 1^{er} octobre prochain. Cette semaine de vacances sportives de type tout inclus propose 6 jours de randonnée dans des majestueux décors de mer et de montagnes. Les quelque 150 participants marcheront ainsi près de 100 km, soit une moyenne de 15 km par jour. Le parcours mènera les randonneurs de Gaspé à Petite-Vallée, en passant par le parc national de la Gaspésie. L'organisation s'occupe de tout : hébergement, repas mettant en vedette les produits du terroir gaspésien, l'encadrement dans les sentiers, l'animation, le transport des bagages et plus encore ! Les randonneurs évoluent à leur rythme dans les divers sentiers proposés. Lors de la TDLG à bottine, c'est la contemplation qui prévaut, aucunement la compétition ! Le relief de la région impose des sentiers qui sont rarement plats, mais dont les ascensions sont accessibles à quiconque a l'habitude de marcher dans les montagnes du Québec. Des encadreurs sont disponibles en sentier pour répondre aux questions, en cas de besoin. Et puisque la TDLG, c'est les vacances, il est tout à fait possible de prendre une ou plusieurs journées sans randonnée, uniquement pour se reposer !

La Gaspésie, c'est le paradis pour les adeptes de randonnée pédestre de tous les niveaux. Planifiez votre séjour au tourisme-gaspesie.com

TOURISME
Gaspésie



LA VITRINE DES PARTENAIRES



FITLETIC | Ceinture d'hydratation 16 oz (65 \$)

La ceinture d'hydratation Fitletic épouse parfaitement le corps et offre un confort inégalé. Ses composantes sont d'une solidité et d'une stabilité remarquables et permettent un ajustement personnalisé. De conception ergonomique, elle reste bien en place même pendant la course et ne comporte pas non plus de points de friction susceptibles d'irriter la peau. Elle vient avec deux bouteilles en plastique sans BPA de 250 ml, faciles à saisir même en mouvement, et qui sont équipées d'une valve à débit contrôlé antiversement. Résistante à l'eau, la ceinture Fitlectic est aussi dotée d'une pochette pour téléphone et effets personnels, de deux bandes où l'on peut glisser des sachets de gel énergétiques, d'attaches pour dossard et d'une bande réfléchissante.

fitletic.ca



Les lunettes Evil Eye Evo non ajustées sont proposées avec des verres LST Bright Silver.

LUNETTERIE NEW LOOK | Lunettes Adidas Evil Eye Evo magenta (à partir de 255 \$)

Ajustables, légères, souples et résistantes, les lunettes Evil Eye Evo sont idéales pour la montagne. La teinte magenta des verres fonce ou s'éclaircit en fonction de la luminosité et permet de mieux percevoir la perspective et les contrastes. Elles font partie de la gamme de lunettes solaires haute définition Sport RX et sont offertes avec ou sans ordonnance chez Lunetterie New Look.

newlook.ca



PANORAMA | Fatbike Chic-Chocs (3799 \$, en ligne seulement)

Avec son cadre tout carbone et ses composantes de qualité supérieure, le nouveau fatbike Chic-Chocs, conçu au Québec, est à la fois idéal pour s'évader quelques heures ou pour partir en expédition après avoir été chargé de bagages. En hiver, ses pneus surdimensionnés lui permettent de flotter littéralement sur la neige tandis qu'en été, ils offrent une surprenante stabilité dans le sable, sur les cailloux et en terrain accidenté.

panoramacycles.com



MOUNTAIN HARDWEAR | Manteau StretchDown^{MC} pour hommes (300 \$)

Escaladez les sommets les plus élevés et arpentez les sentiers en tout confort avec le manteau StretchDown^{MC}. Doté d'un capuchon ergonomique, il s'agit de l'un des meilleurs manteaux isolés jamais conçus. Composé de cloisons contrecollées extensibles bourrées de duvet Q.Shield^{MD}, de conception carrément révolutionnaire, c'est le manteau parfait pour vous garder confortable et au chaud, peu importe les intempéries.

mountainhardware.ca



L'ULTRA-TRAIL WORLD TOUR, C'EST DOUZE COURSES DE 100 KM OU PLUS, DISPUTÉES PARTOUT SUR LA PLANÈTE. CETTE ANNÉE, JE PARTICIPE À TROIS DE CES COURSES : CELLES DE HONG KONG, D'AUSTRALIE ET DU MONT BLANC. ET COMME J'AIME BIEN LES SURPRISES, JE PRENDRAI CHAQUE DÉPART SANS JAMAIS ÉTUDIER LE TRACÉ, LE DÉNIVELÉ OU LES RAVITAILLEMENTS... DE TOUTE FAÇON, QUE POURRAIT-IL BIEN M'ARRIVER ?

EN étendant sur le sable blanc ma serviette de plage estampillée Ultra-Trail Australia, je réalisais un objectif vieux de vingt ans : mettre les pieds aux antipodes. À quelques dizaines de mètres de moi, des surfeurs flottent, attendant patiemment le prochain rouleau. Au-dessus, les énormes silhouettes des cacatoès funèbres se découpent sur un ciel bleu pur. En arrière, la ville de Sydney, superbe, déploie ses falaises sur la mer de Tasman.

La veille au soir, encore hébergé à Katoomba, à 100 km de là, je paniquais en voyant la conductrice accélérer sans quitter des yeux son téléphone. Après une éternelle seconde, je me traitais intérieurement d'idiot : ici, tout est à l'envers et le volant est à

droite... Quelques jours seulement après notre arrivée, difficile de s'y faire. Et ça ne s'arrange pas avec la fatigue d'une course de cent kilomètres.

Par contre, pour la passagère et son conducteur, des Britanniques installés à Sydney, rouler à gauche est tout à fait naturel. Ils venaient de nous embarquer pour nous aider à couvrir les quelques kilomètres séparant la ligne d'arrivée de notre hôtel. Je venais de conclure ma deuxième étape de l'Ultra-Trail World Tour, et je n'avais plus du tout envie de marcher.

En effet, peu de temps avant de tomber sur nos deux samaritains et tout juste quelques minutes après avoir arrêté ma montre pour sceller 14 heures 21 minutes

et 47 secondes d'effort, j'étais plié en deux, pris de sévères nausées. Les centaines de marches d'escalier menant à l'arche finale m'avaient démolis. La course se termine où elle a commencé: en haut, dans le complexe Scenic World, qui abrite le téléphérique permettant aux masses touristiques d'explorer la vallée à quelques centaines de mètres plus bas. Pour les coureurs, pas d'aide mécanique, évidemment, les jambes doivent tout faire.



“C’est dans les premiers kilomètres que le bruit des feuilles mortes dérangées par un animal de taille respectable a failli me coûter cher. Nerveux, j’ai tourné la tête pour savoir quel monstre allait me tailler en pièces. Ce n’était qu’un oiseau-lyre, imposant, certes, mais inoffensif.”

Ces ultimes escaliers, je les attendais depuis un bon moment, guettant leur apparition dans la nuit percée par le faisceau de ma lampe frontale. Malgré la douleur qu'ils allaient m'infliger, ils indiquaient la fin d'une très longue balade dans le parc des Blue Mountains, un site naturel inscrit au patrimoine mondial par l'UNESCO.

En compagnie de 1300 autres coureurs, j'explorais depuis l'aube les dédales d'une vaste forêt d'eucalyptus tapissant la vallée en contrebas, les cascades et les

40 AUTRES MODÈLES EN MAGASIN

BELOEIL - BROSSARD - BURLINGTON - CAMBRIDGE - ETOBICOKE - LAVAL - OSHAWA -
OTTAWA - QUÉBEC - VAUGHAN



chutes d'eau de toutes tailles nourrissant des bassins d'eau pure, et j'arpentais les sentiers épousant les falaises ou, plus loin, les routes de terre poussiéreuses serpentant entre les pâturages.

Ces derniers mois, j'ai traversé au pas de course bien des contrées exotiques et, la plupart du temps, les parcours de ces ultramarathons nous font franchir des dénivelés imposants. Mais ici, en me frayant un chemin entre les touristes venus en bus admirer la triple formation rocheuse des *Three Sisters*, je commençais à comprendre le piège de cette course en



“Je commençais à comprendre le piège de cette course en montagne, dont le dénivelé semble avoir été dessiné par les renards volants, ces chauves-souris géantes qui nichent la tête en bas.”

montagne, dont le dénivelé semble avoir été dessiné par les renards volants, ces chauves-souris géantes qui nichent la tête en bas: c'est grisant de commencer en haut des falaises et de dévaler les pentes avec des jambes fraîches... mais ce sera autrement plus pénible de me hisser lourdement vers la ligne d'arrivée pour mettre fin à cet exercice. Une chose est sûre, il me sera impossible de finir par un sprint.

En attendant de sentir mes jambes faiblir par l'assaut de ces pentes artificielles, mes yeux s'abreuvent du paysage majestueux, et mes oreilles, parfois,

s'emplissent de sons de didgeridoo, joué en pleine nature par des musiciens sortis d'on ne sait où.

Par contre, je regrette presque de ne voir aucun animal. Presque, car avant de poser le pied sur cette île-continent, j'avais cru comprendre qu'en Australie, tout ce qui est vivant est potentiellement mortel.

Si j'ai vaguement côtoyé la mort en

passant près d'un cadavre de kangourou, c'est dans les premiers kilomètres que le bruit des feuilles mortes dérangées par un animal de taille respectable a failli me coûter cher. Nerveux, j'ai tourné la tête pour savoir quel monstre allait me tailler en pièces. Ce n'était qu'un oiseau-lyre, imposant, certes, mais inoffensif. Sauf qu'en regardant ailleurs alors que je cou-

rais à fond de train sur ce sentier étroit à flanc de montagne, j'ai failli quitter la trace et me faire avaler par le sous-bois.

Cette erreur aurait pu me valoir une belle chute. Mais avant même le départ, j'avais commis un autre impair qui, lui, m'a coûté une rondelette somme. Malgré mon expérience de coureur polaire, j'ai dû composer avec des bénévoles m'ex-

pliant comment je devais m'équiper pour affronter le froid de l'automne australien, à l'occasion du contrôle du matériel obligatoire. Le monde à l'envers! Ces derniers s'étant révélés inflexibles, j'ai dû remplacer les collants m'ayant permis de franchir les pires hivers québécois par une paire toute neuve en laine mérinos. Coût: 70\$. *Thanks, mate!*



Mais c'était là un faible prix à payer pour prendre le départ d'une telle épreuve, surtout après avoir fait des pieds et des mains pour décrocher un dossard. Vous auriez dû me voir, en janvier dernier, sauter de joie dans ma cuisine, quand les organisateurs m'ont annoncé que je pouvais m'inscrire *illico* malgré la longue liste d'attente. Quand j'y repense, j'en suis encore tout retourné: ça m'avait alors vraiment mis à l'envers... dans le bon sens du terme. @



12 courses pour champions de l'endurance

Fondé en 2013, l'Ultra-Trail® World Tour est une compétition internationale de douze ultra-trails. Elle s'entame par la Hong Kong 100, qui se déroule en janvier (voir Espaces, mai 2016) et se conclut en octobre par la Diagonale des fous - alias le Grand Raid -, sur l'île de la Réunion (voir Espaces, été 2016). Ces courses (catégorie SERIES) permettent à tous les participants de recueillir d'avantage de points pour le classement général de l'Ultra-Trail® World Tour. Cinq autres courses (catégorie FUTURE) ne remplissent pas encore la totalité des critères déterminés par l'Ultra-Trail® World Tour, mais promettent de le faire dans un avenir proche. L'objectif principal des courses FUTURE est d'intégrer le Tour dans les 1 à 2 ans. [ultra-trail-worldtour.com]



GARY LAWRENCE

J' ai les doigts gelés, les pieds frigorifiés, le nez transi. Depuis 15 minutes, je roule à vélo à 70 km/h sur du bitume bien lisse, le long d'une fabuleuse vallée aux sombres parois. J'ai beau m'arrêter prendre quelques clichés du décor dantesque qui défile devant moi, rien n'y fait : de tôt matin, à 4750 m d'altitude et en cette fin d'automne austral, ça caille drôlement dans les hauteurs andines.

Au loin, en contrebas, la vallée s'emplit bientôt de nuages, ajoutant une note de féerie aux lieux. « T'es chanceux, ça n'arrive qu'une fois tous les trois mois, me confirme Santiago, 21 ans, mon sympathique guide bolivien au français impeccable. L'ennui, poursuit-il, c'est qu'on risque d'emprunter la route de la Mort dans une belle purée de pois. »

Au terme d'une trentaine de kilomètres de descente à fond de train, les appréhensions de Santiago se vérifient : au point de départ de la section la plus époustouflante de la *Ruta de la Muerte* – qui forme désormais un parc –, on ne voit qu'à quelques mètres devant nous. Aurais-je fait tout ce chemin pour rien ?

Tandis que le chauffeur de notre minibus prépare les vélos, nous enfourçons nos sandwiches sous l'œil inquisiteur du pitbull de la gardienne du parc (un présage ?). Mais voilà que le ciel s'éclaircit : pas de temps à perdre, nous enfourchons nos montures et hop ! c'est parti pour la gloire, sur cette loooooongue route accrochée à flanc de falaise, qui serpente jusqu'à 800 m au-dessus du vide. Pas d'asphalte ou de béton, que de la terre, de la pierraille et des nids-de-poule, sur à peine trois mètres de largeur... en général.

« Regarde ! C'est ici qu'un cycliste distrait, en train de parler à son ami, a



Vivez la route de la Mort
en caméra embarquée



LA ROUTE DE LA MORT À VÉLO

À ENVIRON UNE HEURE DE LA PAZ, LA RUTA DE LA MUERTE A LA TRISTE RÉPUTATION D'ÊTRE LA ROUTE LA PLUS DANGEREUSE DU MONDE. DE NOS JOURS, ON PEUT CEPENDANT LA DÉVALER À VÉLO EN TOUTE SÉCURITÉ – DU MOINS, EN DEMEURANT TRÈS PRUDENT. COMPTE RENDU DE TROIS HEURES DE FOLLE DESCENTE DANS UN CADRE AUSSI RAVISSANT QUE SPECTACULAIRE, DE 4750 À 1200 M ET DE 5 À 25 °C.

fait une chute mortelle : il n'a pas vu que la route rétrécissait», me dit Santiago en passant à la hauteur d'une échancrure dans la voie, comme si une pelle mécanique avait pris une bouchée dans la falaise. Le long de cette route qu'on surnomme aussi *Camino de la Muerte*, on compte plus de croix plantées en souvenir des défunts que de garde-fous...

S'il arrive encore que des cyclistes meurent ici, c'est par distraction, parce qu'ils sont trop confiants ou parce que ce sont des kamikazes qui dévalent la route... à tombeau ouvert. «Il existe aussi des entreprises pas trop sérieuses, avec des vélos merdiques, sans normes de sécurité et même avec des guides et des chauffeurs ivres!» indique Santiago. Celle que son père a fondée en 1995, Madness Adventures, est la plus ancienne en opération à La Paz, et les standards de sécurité comptent parmi les plus élevés. C'est qu'on ne badine pas avec la route de la Mort.

Construite pour relier la ville de La Paz au village andin de Coroico, cette

route des Yungas – son autre nom – a été creusée à même les falaises par des prisonniers du Paraguay capturés lors de la guerre du Chaco, qui a opposé ce pays à la Bolivie, de 1932 à 1935. «Ceux qui tentaient de s'échapper étaient jetés du haut du *balconcillo*, un promontoire dominant sur un précipice, et ceux qui s'en sortaient par la suite étaient éliminés par des tireurs d'élite», me dit Santiago, en ajoutant que ce n'est pas de là que la route de la Mort tient son nom.

Une fois parachevée, cette route a en effet vu se multiplier les accidents mortels de véhicules et camions lourds, autobus bondés compris. «On compte les morts par milliers depuis son inauguration», assure Santiago. Il fut un temps où jusqu'à 300 personnes y perdaient la vie chaque année.

Outre le brouillard ou la poussière soulevée par les véhicules, qui obstruaient tous deux la vue, c'est quand les conducteurs tombaient nez à nez que le pire arrivait, la route n'étant généralement pas assez large pour leur permettre

de se croiser. Surtout pas dans le «virage de la Mort», particulièrement périlleux.

«Non seulement on n'y voit pas ce qui arrive au détour, mais sa pente est trop inclinée, et la courbe, trop forte; lorsque deux véhicules arrivaient face à face, l'un d'eux devait reculer et il glissait parfois dans le ravin, surtout par temps pluvieux, quand la route devenait boueuse», explique Santiago.

De nombreux camions lourdement chargés et plusieurs bus ont ainsi terminé leur course à des centaines de mètres plus bas, entraînant dans leur morbide sillage le péril de leurs occupants. Par endroits, le ravin est si profond qu'on ne voit rien du haut; ailleurs, on aperçoit parfois des carcasses de bus ou de poids lourds.

«Attention, une motocyclette: garde bien la gauche!» lance Santiago, alors que nous entamons un virage. Comme si emprunter cette route n'était pas assez vertigineux, il faut toujours rouler comme en Angleterre – surtout dans les courbes –, ce qui nous force souvent à frôler le vide. «Comme ça, les conducteurs peuvent mieux évaluer la distance qui sépare leurs pneus du bord de la falaise, explique Santiago. C'est le seul endroit en Bolivie où on circule comme ça.»

Alors que je continue à dévaler la route avec mes deux guides, les yeux écarquillés et éblouis par le ravissant cadre montagneux qui m'entoure, nous croisons bientôt la grille d'une résidence, aux environs du kilomètre 15.

– Qui peut bien vivre dans ce trou perdu?

– «Vivait», devrais-tu dire. C'est l'ancienne maison de Klaus Barbie!

Avant d'être expulsé en France en 1983 et d'être condamné à perpétuité pour avoir envoyé des centaines de juifs



Mortelle distraction

«Regarde ! C'est ici qu'un cycliste distrait, en train de parler à son ami, a fait une chute mortelle : il n'a pas vu que la route rétrécissait . »

SANTIAGO JORDAN
GUIDE

Statistiques

Depuis 1998, au moins 18 cyclistes
ont perdu la vie sur cette route.





SHUTTERSTOCK



GARY LAWRENCE



GARY LAWRENCE



Pratico-pratique

La section périlleuse de la Ruta de la Muerte proprement dite couvre 37 km, après 30 km qui se roulent aisément sur le bitume. La plupart des excursions s'arrêtent à Yolosa, à 1200 m, mais certains complètent le circuit en s'offrant les 300 derniers mètres de dénivelé positif jusqu'à Coroico, à 1500 m. La visite se termine par un buffet dans un camping, où on peut piquer une tête dans une piscine ou une rivière, avant d'enfiler une cerveza et d'enfourner un repas de buffet. À l'aller, compter environ une heure de voiture depuis La Paz pour gagner le point de départ, et trois heures au retour, par la nouvelle route. Meilleure période : de mai à octobre, en dehors de la saison des pluies.

Madness Adventures propose des excursions avec encadrement de deux guides pour chaque groupe de sept cyclistes, vélos de montagne bien rodés et transport inclus. Le minibus ferme la route et sert de voiture-balai en cas de pépin. [madness-bolivia.com]

Le voyageur montréalais Uniktour propose d'excellents circuits clés en main et des séjours sur mesure concoctés rapidement et avec brio, partout en Bolivie - ainsi que dans le monde. En l'espèce, chaque étape d'un circuit de dix jours (Santa Cruz-Sucre-Potosi-Uyuni-Sud Lipez-La Paz-Santa Cruz) a été programmée efficacement avec de très bons guides, souvent francophones. [uniktour.com]

Quatre fois par semaine, Copa Airlines relie Montréal à Santa Cruz, métropole de Bolivie, via Panama City. On atterrit ainsi à 400 mètres d'altitude et non à 4000 m, comme à La Paz, ce qui permet de s'acclimater plus aisément à l'altitude, en réservant la route de la Mort pour la fin du séjour. [copairlines.com]

Guides : le *Lonely Planet Bolivie* (en français) et le *Rotard Pérou-Bolivie* (moins complet et détaillé que le précédent).

LE PLUS PARADOXAL, AVEC CET ITINÉRAIRE, C'EST QUE MÊME SI LES RÉFÉRENCES MORBIDES NE NOUS LÂCHENT PAS D'UNE SEMELLE, LE DÉCOR EST TELLEMENT EXTRAORDINAIRE QU'IL EN DEVIENT TOUT SIMPLEMENT VIVIFIANT.

français à Auschwitz, celui que l'on surnommait « le boucher de Lyon » a longtemps vécu en Bolivie sans jamais être inquiété. Dans les années 60, il a même servi de conseiller à l'armée bolivienne pour retrouver et torturer des opposants, avant de former une organisation paramilitaire baptisée *Les fiancés de la mort*. Quoi de plus approprié, pour un meurtrier qui cherche à s'établir, que cette route ?

Le plus paradoxal, avec cet itinéraire, c'est que même si les références morbides ne nous lâchent pas d'une semelle, le décor est tellement extraordinaire qu'il en devient tout simplement vivifiant :

hauts sommets verdoyants, falaises qui donnent le tournis, vallée riante et pimpante...

Plus nous dévalons la route, plus le décor change et la température se réchauffe. Après une trentaine de minutes, des effluves de forêt tropicale commencent même à remonter, et nous devons bientôt nous délester de l'une de nos trois pelures d'oignon, juste après être passés sous une cascade.

Une heure plus tard, au terme de cette descente qui peut en durer trois, la route ne longe plus la falaise, mais traverse une abondante végétation touffue et piquée

de fleurs, tandis que se profilent de nouveaux sommets ahurissants de joliesse.

Puis, tout à coup, sans tambour ni trompette, le chemin de terre rejoint une route pavée, celle qui mène au village de Coroico, peuplée de descendants africains. C'est là que la route de la Mort... vient mourir.

– Terminus, tout le monde descend ! lance Santiago.

– Ah non, c'est pas déjà fini ! dis-je, tout penaud... On peut recommencer ? ☹

L'auteur était l'invité de Copa Airlines et de Uniktour.

LES
VACANCES
+ DE +
MONSIEUR
BRUNO



évasion
LA TÉLÉ QUI VOYAGE
evasion.tv

NOUVELLE SAISON
JEUDI 21H

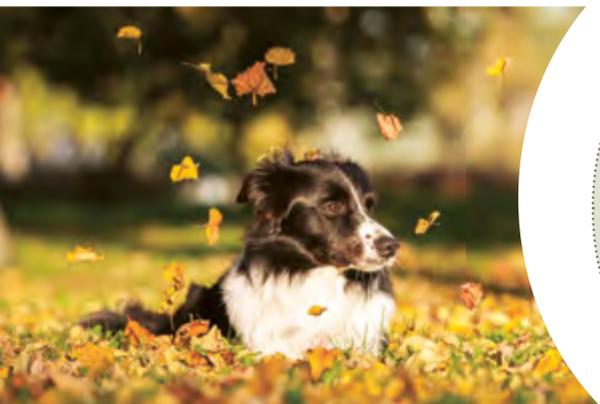


chienne de vie!

JE SUIS UN BORDER COLLIE DE 2 ANS, ET J'ADORE TESTER DES ACTIVITÉS, DES DESTINATIONS ET DE L'ÉQUIPEMENT POUR CHIENS.

PAR CHAÏ

TRADUIT DU DIALECTE CANIN
PAR NATHALIE RIVARD



RITA KOCHMARJOVA / STOCKADOBÉ.COM



DUAN ZIDAR / STOCKADOBÉ.COM

ET PUIS, AS-TU PASSÉ UN BEL ÉTÉ ? MOI, J'ADORE MA NOUVELLE CAMPAGNE AVEC LA BELLE NATURE AUTOUR, SES LACS ET SES ÉTANGS. JE SUIS DEVENU UN VRAI DAVY CROQUETTES !

L'automne est là, et c'est ma saison préférée avec l'hiver, le printemps et l'été. Je sais : j'adore toutes les saisons, mais l'automne, c'est spécial, à cause de toutes ces randonnées qu'on peut faire. Mais qui dit rando dit parfois bobo, et j'ai donc demandé à mon amie vétérinaire Valérie Forest, de la Clinique AnimaVET de Bromont, de donner des trucs à nos humains pour qu'ils sachent quoi faire s'il nous arrive un pépin en plein cœur de la saison des pommes.

L'ABC DE LA RANDO AVEC FIDO ET LES PREMIERS SOINS EN FORÊT

Tu sais pourquoi l'automne, c'est si *cool*? C'est parce que nos humains sont complètement gagas des couleurs qui changent. Je lève donc mon os à mère Nature pour avoir orchestré ce magnifique stratagème pour sortir nos humains plus souvent de la maison.

Comme c'est le cas chez les scouts, partir en rando demande cependant un minimum de préparation, pour parer à toute éventualité. Voici donc sept consignes de base à respecter pour une randonnée réussie.

1. Les règlements du parc tu vérifieras, pour que bredouille tu ne rentres pas.
2. De l'eau en quantité suffisante pour toi et ton humain tu emporteras, dans une gourde ou un sac à dos que tu transporteras.
3. Une laisse ou un harnais de canicross tu porteras, et les règlements tu res-

pecteras – à moins d'être dans une forêt qui tolère le « nudisme canin », comme dans la chanson des Trois Accords !

4. Un dossard orange toi et ton humain vous porterez, ainsi, votre sécurité vous améliorerez – mieux vaut ne pas être pris pour un chevreuil en pleine saison de la chasse.
5. Une trousse de premiers soins ton humain prévoira ; en cas de besoin, les soins de base il te prodiguera.
6. Ton carnet de vaccins tu traîneras, et ta vaccination à jour sera, surtout quand la frontière des USA tu franchiras.
7. Le numéro de la clinique de ton *vet* tu apporteras ; en cas d'urgence, ton humain le contactera.

Valérie Forest n'est pas seulement vétérinaire, elle a aussi longtemps pratiqué le plein air avec Kahuna, sa Labrador toutou-trotteuse. Elle nous rappelle qu'il est important de prévoir une trousse de premiers soins lors de nos sorties, autant pour les randonneurs humains que canins. On n'a qu'à ajouter quelques articles pour obtenir une trousse biespèce ! Encore faut-il savoir s'en servir : dans le doute et lorsque c'est possible, consultez un technicien en santé animale ou un vétérinaire, car le meilleur matériel mal utilisé peut causer plus de tort que de bien.

En plus de la trousse, tes humains

doivent adapter la rando à ta forme physique et à ta santé. Ils devraient donc rebrousser chemin si tu montres des signes de fatigue, car bien souvent – je te connais ! – tu donneras ton 110% avant de les avertir que tu es épuisé.

Valérie et moi avons aussi cerné quatre des principaux problèmes qui pourraient t'arriver, même si tu es un super coureur des bois. Dis à tes humains que si jamais ça t'arrive, tu pourrais être un peu agressif, mais c'est juste parce que tu as mal.

ENTORSE OU FRACTURE

Tu as voulu sauter d'une roche trop haute et bang ! tu t'es foulé ou fracturé la patte et ça fait mal en chien ? Tu peux demander à ton humain d'immobiliser ta patte blessée au moyen de tuteurs faits de branches, qu'il placera des quatre côtés de ta patte pour faire une attelle. Avant de les installer, demande-lui de mettre un peu de gaze et d'utiliser quelque chose pour entourer les branches, pour bien les fixer. S'il y a plus d'un humain, ils peuvent ensuite te transporter en civière comme un vrai « pas-chat ». Ils peuvent aussi faire un brancard d'urgence avec des branches de sapin et un manteau, ou se relayer pour te transporter.

COUPURE PROFONDE

Tu as mis la patte sur du verre ou un caillou pointu et tu saignes abondamment ? Demande que l'on te fasse un

bandage compressif, mais surtout pas un garrot. Il faut mettre des gazes sur la plaie et en enrouler autour de la patte sans trop serrer. Si tu as du Vétrap, que tu trouveras chez ton vet, ton humain doit en enrouler ensuite autour de ta patte en faisant une légère pression, sans couper la circulation ; sinon tu peux mettre un peu de ruban adhésif médical. (Le Vétrap est élastique et en appuyant dessus, il collera de lui-même.)

COUP DE CHALEUR

Mettons les choses au clair : tu ne transpires pas comme les humains. Si jamais tu montres des signes de faiblesse, que tu halètes beaucoup et que tu ralentis, peut-être es-tu en train de subir un coup de chaleur. Dans ce cas, il faut diminuer ta température, et vite ! Mets-toi à l'ombre, arrête l'exercice, bois de l'eau, va dans un lac ou demande que l'on passe des gazes désinfectantes sous tes coussinets.

PIQÛRES D'INSECTES

Si tu fais une réaction allergique, prends du Benadryl. Pour savoir quelle dose te convient, demande à ton vet lors de ta prochaine visite : il pourra te recommander la force et le dosage selon ton poids.



Testé et
approuvé
par Chaï



TROUSSE DE PREMIERS SOINS CANINE FRIENDLY

Elle comprend tout ce qu'il faut pour plusieurs jours. Pour le Québec et la côte est des États-Unis, ajouter une pince à tiques et du Benadryl.

36 \$ caninefriendly.com



BARRE DE BIKEJORING TOGO TRACTION

En bikejoring, le chien porte un harnais de canicross que l'on attache à une barre spéciale, comme la Togo Traction, fabriquée au Québec. Celle-ci s'installe sur n'importe quel vélo, idéalement de montagne ou hybride. Le chien court devant le vélo, préférablement dans un sentier pas trop escarpé, et il peut même tracter un peu le cycliste. Mais celui-ci doit pédaler pour l'aider, car c'est un sport d'équipe.

55 \$ facebook.com/togo.traction



RUFFWEAR TRACK JACKET

Une veste orange que toutou doit porter dans le bois pour être bien vu. Elle s'ajuste très bien grâce à la sangle et permet même de le garder plus au sec les jours de pluie.

40 \$ (US) ruffwear.com



LA TROUSSE DE PREMIERS SOINS DE VALÉRIE FOREST

Carte d'affaires ou coordonnées du vétérinaire. S'il n'offre pas de services d'urgence, avoir un autre numéro au cas où. À l'étranger ou loin de la maison, localiser une clinique dans les environs. + Pincettes à tiques + Livre de premiers soins canins + Bandages pour animaux + Gaze en rouleau + Bandage élastique autocollant (alias Vetrap, qui peut servir pour les humains) + Compresses désinfectantes. + Ciseaux à bandage + Benadryl + Ruban adhésif de premiers soins + Gants d'examen (latex ou nitrile)



mon maître
voit à
tout... lui

PAUL MICHAEL HUGHES / ANDREASTOCK.COM



« Je l'emmène
toujours courir
dans le parc,
il adore ça. »

— Rex

Trouvez tout pour jouer
dehors à mondou.com



**TECHNOPHILE
DES VALISES
INTELLIGENTES**

**GENS DU PAYS
POURQUOI P. K.
AIMERA NASHVILLE**

**EXPLORAVORE
MICRODISTILLERIES DE
LA VALLÉE DE L'HUDSON**

évasion

septembre 2016



LONDRES

VUE PAR GENEVIÈVE BORNE

LA BAROUDEUSE SE DÉPLACER EN MODE FAUCHÉ
REPORTAGE VILLAGE MONDE, UN AIRBNB RURAL ET ÉQUITABLE
PARTANCES PÈLERINAGES DU CIEL EN INDE



AIMEZ-NOUS !
www.facebook.com/parcsnunavik/

1-844-Nunavik

www.parcsnunavik.ca



ΔϪΛϫϫϫϫ ϫϫϫϫϫϫϫϫ

PLUS PRÈS que vous pensez!

Parcs Nunavik vous convie à des aventures inoubliables dans le Grand Nord québécois, au cœur d'une nature empreinte d'histoire et de traditions.





évasion

ÉDITEUR

Stéphane Corbeil
[scorbeil@grouperdy.com]

RÉDACTEUR EN CHEF

Gary Lawrence
[glawrence@grouperdy.com]

JOURNALISTE

Antoine Stab
[astab@grouperdy.com]

COLLABORATEURS

Geneviève Borne, Anick-Marie Bouchard, Rémy Charest,
Hélène Clément, Nathalie Schneider

DIRECTION ARTISTIQUE

Patrice Francoeur

RÉVISION

Hélène Pâquet

PUBLICITÉ

Richard Gamache, Directeur des ventes
[rgamache@grouperdy.com]
450 672-0052, poste 402

Julie Nonnon, Conseillère aux ventes Publications
[jnonnon@grouperdy.com]
450 672-0052, poste 426

Jerôme Lebel, Coordonnateur aux ventes
[jlebel@grouperdy.com]
450 672-0052, poste 272

EN COUVERTURE

Vue de la cathédrale Saint-Paul de Londres
depuis le Millenium Bridge, au coucher du soleil.
© Allou, Shutterstock

MAGAZINE ÉVASION

619, rue Le Breton, Longueuil (Québec) J4G 1R9
info@espaces.ca
www.espaces.ca



SERDY

TIRAGE 70 000 exemplaires distribués là
où sont les amateurs de plein air et de voyage.

Le magazine *Évasion* est publié six fois par année par Serdy Média.



Premier départ

Vous vous sentez sens dessus dessous, tout retourné, voire renversé ? Normal : le magazine que vous tenez entre les mains l'est tout autant.

Petit frère nouveau-né d'*Espaces*, *Évasion* vient ajouter une note urbaine au plus important magazine québécois de plein air.

Bien qu'il fasse partie lui aussi de Serdy Média et qu'il porte le même nom que la célèbre chaîne de télé sur le voyage, le magazine *Évasion* présente un contenu qui s'en distingue.

Dans chacune de ses six parutions annuelles, on trouvera des nouveautés qui détonnent, des gadgets et babioles qui étonnent, de l'hébergement hors pair, des villes accessibles en vol direct depuis le Québec et des destinations telles que

vues et vécues par ceux qui y résident.

La rubrique *Exploravore* emmènera le lecteur sur les chemins de la bonne chère, du vin et des alcools fins, alors que *La baroudeuse* Anick-Marie Bouchard, coauteure de *La Bible du grand voyageur*, refilera toutes sortes de trucs pour parcourir la planète intelligemment et à petit prix.

À l'occasion, *Évasion* proposera également des face à face sur des sujets diamétralement opposés, des coups de cœur ou de gueule, des photoreportages et des dossiers sur des sujets chauds, qu'ils soient pertinents ou impertinents – ou même les deux à la fois.

Quelle que soit la chronique ou la rubrique, *Évasion* offrira toujours du

contenu polyvalent, actuel, parfois mordant et incisif, toujours divertissant et informatif. ➔

dans ce numéro

Vol direct :: Londres
vue par Geneviève Borne [●]

Gens du pays ::
Nashville expliquée à P. K. [●]

Exploravore :: Les microdistilleries
de la vallée de l'Hudson [●]

Partances :: Pèlerinages
du ciel en Inde [●]

Reportage :: Village Monde,
un « Airbnb rural » et équitable [x]

La baroudeuse :: Se déplacer
sans se ruiner [x]

» quoi de neuf sur terre?



HEINEKEN

Un verre de pression atmosphérique ?

Au moment où vous lirez ces lignes, le transporteur néerlandais KLM devrait avoir commencé à offrir de la bière pression à bord de certains de ses appareils. Pourquoi ne pas y avoir pensé plus tôt ? Parce qu'à 10 000 mètres d'altitude, servir une bière à la pompe s'avère complexe, le précieux liquide ayant tendance à se transformer intérieurement en mousse, dès qu'on le verse. Grâce à un distributeur de bière pression conçu par Heineken, néerlandaise elle aussi, ce problème est maintenant chose du passé. Seul hic : on compte alors servir non seulement des verres, mais aussi des pintes de bières. Faudra-t-il bientôt augmenter la capacité des systèmes de gestion des eaux usées, à bord des avions de KLM ? [klm.com]



SHUTTERSTOCK / DAH



visionnez la vidéo

Le vertige réinventé

On avait déjà les jambes en coton en marchant sur les parois vitrées au sommet de la Tour du CN, à Toronto. On connaissait déjà les frissons que procure *The Ledge*, cette cage en verre suspendue au-dessus du vide, à Chicago, où on peut se donner l'impression de ne rien avoir sous les pieds. Mais la passerelle

transparente de la montagne de Tianmen, récemment inaugurée dans le parc forestier national de Zhangjiajie, dans le sud de la Chine, a de quoi donner le vertige comme jamais. Baptisée « la falaise du Dragon enroulé », elle s'étire sur 100 m, fait à peine 1,6 m de largeur et est juchée à 300 m du sol,

au sommet d'une longue paroi particulièrement abrupte. Et pour ceux qui n'en ont pas assez, un pont en verre de 430 mètres de long et de 6 mètres de large, qui sera le plus long du genre au monde, complètera bientôt le parcours, toujours à 300 m du sol...



Rich McCor, aka @paperboyo, explique comment il réalise ses photos

Détournement de monuments

Une Marilyn qui s'extasie, une statue de la Liberté haltérophile, un arc de triomphe devenu personnage Lego... Avec l'artiste britannique Rich McCor – alias @paperboyo –, des monuments plus ou moins connus du monde entier sont détournés à des fins artistiques et esthétiques, le tout grâce à de petits bouts de papier judicieusement juxtaposés à une œuvre, avant d'être photographiés. À découvrir sur Instagram en consultant @paperboyo, comme le font ses 203 000 abonnés.

– la Rédaction



PARTICIPEZ À NOTRE CONCOURS

ÉVASION AU NUNAVIK

...ET COUREZ LA CHANCE DE GAGNER UN SÉJOUR POUR 2 PERSONNES DANS UN PARC NATIONAL DU QUÉBEC AU NUNAVIK (PARC NATIONAL DES PINGUALUIT, PARC NATIONAL KUURURJUAQ OU PARC NATIONAL TURSUJUQ).

Valeur de
10 000 \$

Le prix comprend :

- Transport en avion aller-retour de Montréal à la destination finale choisie
- Trois (3) nuitées en hôtel dans une communauté inuite
- Cinq (5) nuitées en camp ou en camping dans le parc
- Trois (3) repas par jour
- Et bien plus encore!

Tous les détails et règlements complets disponibles sur
espaces.ca/concours/parcsnunavik

Le concours se termine le 25 septembre 2016.

» technophile



visionnez la vidéo



VALISES À BALISES

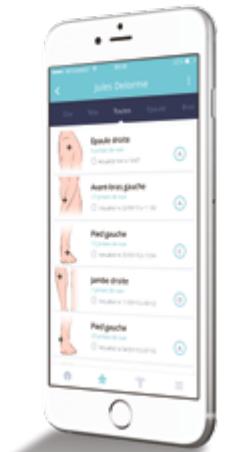
à partir de 385 \$ | bluesmart.com | raden.com

Ras le bol de ne plus retrouver vos bagages sur le carrousel à l'aéroport ou, pire encore, de réaliser qu'ils ont été égarés ? Deux manufacturiers des États-Unis, Bluesmart et Raden, ont conçu des valises qui intègrent une balise repérable par satellite, partout dans le monde, rien qu'en utilisant un téléphone cellulaire.

L'appli de la Raden signale aussi le temps d'attente aux points de contrôle douaniers et envoie un message quand la valise est arrivée sur le carrousel ; celle de la Bluesmart permet de la verrouiller et de la déverrouiller à distance, pour tenir les voleurs à l'écart, lorsque la valise est en transit.

Toutes deux comportent également une pesée dans la poignée ainsi qu'une batterie assez puissante pour recharger un téléphone, une tablette ou un ordi. La Raden comprend enfin une étiquette électronique tandis que la Bluesmart a récemment remporté le prix *The best of the best*, aux Red Hot Design Awards.

Offertes en deux formats, ces deux valises se détaillent environ 300 \$ US, dans leur version la plus abordable.



ISKIN, L'APPLI QU'ON A DANS LA PEAU

gratuit | iskin-app.com

L'été a été particulièrement beau, chaud et ensoleillé, et vous trouvez que ce grain de beauté sur votre cuisse semble avoir grossi ? La nouvelle appli iSkin permet de suivre son évolution en le photographiant régulièrement et en créant ce que les dermatologues appellent une « cartographie de la peau ».

Imaginée par un médecin dont la fille est décédée d'un mélanome à l'âge de 34 ans, iSkin est conçue pour évaluer l'apparence des taches cutanées. L'appli vise non seulement à inciter les gens à surveiller aisément l'apparition de symptômes, mais aussi de fournir aux médecins un outil préventif ainsi que des données essentielles pour une éventuelle intervention.

Cela dit, entre s'en remettre totalement à cette appli et appliquer régulièrement de la crème solaire, le choix se fait évident...

– la Rédaction

Les routes du monde

L'alternative dans l'industrie du voyage.

Des circuits d'exception en petits groupes.

Une connaissance exceptionnelle du terrain pour tous voyages sur mesure.

PERMIS DU QUÉBEC

Départs garantis en petits groupes

Automne 2016	Printemps 2017
Inde Sacrée 15 octobre (3 sem.)	Rajasthan & Bénarès 4 février (3 sem.)
Inde/Népal 5 novembre (3 sem.)	Myanmar 5 février (3 sem.)
Myanmar 6 nov (3 sem.)	Inde Sacrée 25 février (3 sem.)
Vietnam 27 novembre (complet)	Vietnam 5 mars et 19 mars (3 sem.)

514 842-1888 www.routesdumonde.com

A man with short brown hair and a slight smile is holding a glass of red wine towards the camera. He is wearing a grey button-down shirt. The background shows a shop interior with shelves of jars and bottles, and a chalkboard menu. A red apron hangs on the left.

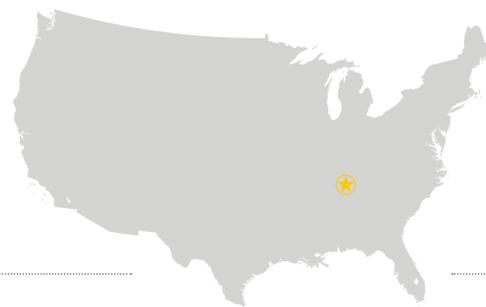
**À LA DÉCOUVERTE DU
MONDE, UN VERRE À LA FOIS!**

LE VOYAGEUR, ASSOIFFÉ

Lundi 22 h



évasion
LA TÉLÉ QUI VOYAGE
evasion.tv



Nashville expliquée à P.K.

36,1627° N, 86,7816° O

Cinq résidents de Nashville – dont une Québécoise œuvrant avec les Predators – nous parlent de leur ville et de ce qui devrait plaire – ou pas – à quiconque s’y rendra. À commencer par P. K.

MARY SKINNER

Relationniste, Tennessee State Museum

« Après New York et Los Angeles, Nashville est désormais la ville la plus créative des États-Unis, selon moi. La musique y résonne partout : dans les bars, les parcs, les restos, les rues... »

Culturellement, elle est aussi très diversifiée : elle abrite notamment la plus grande communauté kurde des États-Unis (13 000 personnes), qu’on appelle *Little Kurdistan*.

La ville compte aussi plusieurs pistes cyclables et bon nombre de parcs – certains menacés par le développement immobilier – et le parc national des Great Smoky Mountains n’est qu’à 300 km. »

Mes adresses

The Loveless Cafe, où on offre des spécialités du Sud comme

le poulet frit aux pêches et les côtes de bœuf au melon d’eau.

[lovelesscafe.com]

The Station Inn, emblématique de Nashville, idéal pour aller entendre des musiciens de bluegrass, folk, roots, country et rock.

[stationinn.com] **vidéo**

The Tennessee State Museum, pour l’histoire, la culture, les gens, l’art, l’artisanat...

[tnmuseum.org]

JUSTIN B. BRADFORD

Animateur de radio, auteur d’un livre sur les Predators et gestionnaire de communauté pour l’orchestre symphonique de Nashville

« Nashville est une ville d’art et de musique en tous genres, avec une énergie peu commune : pas pour rien qu’on la surnomme *Music City*. Son côté multiculturel est aussi assez unique pour une ville du Sud, avec ses communautés

irlandaise, grecque, mexicaine, sud-américaine... »

Elle est aussi en pleine croissance : les grues poussent partout et en 2030, nous devrions être 2,5 millions d’habitants. Quant à P. K., son côté flamboyant, sa belle personnalité, son énergie débordante et sa grande générosité sont à l’image des Nashvillois ; il devrait donc se sentir bien vite chez lui ! »

Mes adresses

Schermerhorn Symphony Center, pour sa superbe architecture, amalgame du Concertgebouw d’Amsterdam, du Musikverein de Vienne, de la Philharmonie de Berlin, de la Tonhalle de Zürich et du Palau de la Musica Catalana, de Barcelone. L’acoustique y est phénoménale.

[nashvillesymphony] **vidéo**

Le Love Circle, une route qui grimpe au-dessus de Nashville et offre une vue exceptionnelle sur la ville. On voit même les tempêtes arriver! **vidéo**

Martin’s Bar-B-Que Joint, pour une pure cuisine du Sud et des grillades uniques.

[martinsbbjoint.com]

MICHÈLE BENOIT

Expatriée québécoise et chiropraticienne – notamment pour les Predators

« Nashville évolue vite. À mon arrivée il y a 15 ans, il y avait des fermes équestres partout et on avait tout vu en deux jours.

La ville s’est modernisée et attire maintenant les grandes entreprises, les artistes, les sportifs et les jeunes familles.

De nos jours, il y a tant à y faire qu’on peut y passer une semaine sans s’ennuyer : musique, distilleries, hôtels charmants, jolis quartiers historiques (comme *Germantown*) ou pas (*East Nashville*, *The Gulch*...). Certains donnent même l’impression qu’on est à Beverly Hills, sauf qu’ici, les gens riches et les vedettes sont simples et accessibles.

De fortes sommes ont été investies pour les résidents et pour attirer les étrangers, comme en témoigne le Gaylord Opryland Resort & Convention Center, un hôtel avec des cascades et des petits ponts intérieurs, sous une vaste verrière.

Côté bouffe, on encourage énormément les petits fermiers des environs, avec plusieurs restos





inscrits au mouvement « Farm-to-Table ». Il y a d'ailleurs peu de restos de grandes chaînes, à Nashville.

Cela dit, la ville garde un côté un tantinet conservateur et religieux – nous sommes ici en plein cœur de la Bible Belt. Mais on apprend à comprendre et à vivre avec la collectivité, et tout compte fait, je ne déteste pas voir mes enfants grandir dans le respect des valeurs traditionnelles; à l'image des gens d'ici, ils sont devenus polis et gentils. »

Mes adresses

Lockeland Table, pour une excellente cuisine de Sud et de très bons cocktails servis sur un joli patio. [lockelandtable.com]

Olive & St.Clair Chocolate Co., une excellente chocolaterie bio où on fait vieillir le cacao dans des barils de Bourbon. [oliveandsinclair.com] **vidéo**

Café Margot, pour une cuisine française mâtinée d'influences du Sud, dans un édifice qui date de 1930. [margotcafe.com] **vidéo**

ANNE BROWN

Galeriste et éditrice à *The Arts Company* [theartscompany.com]

« En 1996, nous étions la seule galerie d'art de la 5th Avenue, au centre-ville. La rue était désertique. Dix ans plus tard, nous sommes entourés d'une vingtaine de petites galeries. Nashville bouge vite: on peut s'y impliquer et faire toute la différence, au cœur d'un centre-ville où arts, musique, musées,

édifices gouvernementaux et sites sportifs se trouvent à distance de marche les uns des autres, ou accessibles après un court trajet de bus gratuit.

C'est aussi un endroit accueillant où on peut habiter une maison en bois rond en plein centre-ville. Une ville prospère, riche d'histoire et de musique, avec un fort côté artistique et culturel doublé d'un style de vie décontracté. S'y mélangent harmonieusement la culture *honky tonk*, le hockey et les lieux de divertissement... »

Mes adresses

Le **Oak Bar** de l'hôtel Hermitage, pour la bonne table et pour les toilettes pour hommes (ouvertes aussi aux femmes), dont le style art déco est unique: carreaux de verre noir et vert, sol en granito et meubles vert lime. Top! [thehermitagehotel.com/article/oak-bar]

vidéo
Robert's Western Wear, excellente musique, bottes de

cowboy vendues sur place et sandwiches au baloney frit.

[robertswesternworld.com]

The Frist – Center for the Visual Art, voisin d'une ancienne gare des années 1900 transformée en hôtel, on y promeut l'art sous toutes ses formes. [fristcenter.org] **vidéo**

MANEET CHAUHAN

Chef et copropriétaire du restaurant Chauhan Ale & Masala House, elle prépare notamment une surprenante poutine au poulet tandoori [chauhannashville.com]

« Ce que j'aime le plus de Nashville, c'est l'hospitalité du Sud, enracinée dans l'ADN des Nashvillois, mais aussi le désir de ces derniers de perpétuer les traditions tout en se modernisant.

J'aime aussi la convivialité des gens, la puissante vitalité sociale et l'énergie tentaculaire de cette ville, mais aussi la quantité incroyable d'endroits pour savourer une cuisine diversifiée et émoustillante. »

Mes adresses

Mantra Artisan Ale, une brasserie artisanale que j'ai cofondée et où l'on sert des bières au safran, à la cardamome, à la coriandre et aux pelures d'oranges amères, ainsi que des bières vieilles en fût de bois. [mantrabrewing.com]

Etch, un excellent resto où la proprio, Deb Paquette, a été la première femme à devenir chef exécutif au Tennessee. [etchrestaurant.com] **vidéo**

Hattie B's, pour déguster la grande spécialité de Nashville, le poulet frit, préparé ici dans sa forme la plus traditionnelle. Excellent! [hattieb.com] **vidéo** ↻

[page précédente] Vue de Nashville

- [1] Armure de samourai, The Frist – Center for the Visual Arts
- [2] Facade de l'Hôtel Hermitage
- [3] Entrée, côté cour, The Frist
- [4] Olive & St.Clair Chocolate Co.
- [5] Cuisine du Sud au Martin's Bar-B-Que Joint

De l'eau-de-vie dans l'Hudson

ENTRE LE LAC CHAMPLAIN ET NEW YORK, LA **VALLÉE DE L'HUDSON** REGORGE DE NECTARS MÉCONNUS, DONT PLUSIEURS ISSUS DE DISTILLERIES QUI PRODUISENT DES SPIRITUEUX DISTINCTIFS ET QUALITATIFS. TOUR D'HORIZON GUSTATIF.

En se baladant dans la vallée de l'Hudson, sur les routes qui ondoient entre les collines et le fleuve, on se rend vite compte de la richesse agricole et du vaste patrimoine historique de cette région située juste au nord de la ville de New York. Rien d'étonnant à ce qu'elle serve de villégiature aux résidents de Manhattan depuis plus d'un siècle, comme en témoignent quantité d'immenses manoirs perchés au-dessus des eaux.

Depuis quelques années, ces atouts nombreux ont donné naissance à quelque chose d'un peu plus surprenant : la production de spiritueux artisanaux en tous genres, du whiskey au brandy de pommes en passant par la vodka et les eaux-de-vie.

Encouragées par la forte valorisation de ces alcools finement ouvragés dans les bars tendance et chics des grandes villes états-uniennes, et par la popularité des produits locaux, ces distilleries de l'Hudson étonnent par l'imagination qu'on y déploie et, souvent, par la qualité exceptionnelle de leurs produits.

Hillrock, celle qui règne

Chez **Hillrock Estate Distillery [1]**, dans les belles collines d'Anram, le propriétaire Jeff Baker a décidé de mettre en valeur sa ferme familiale, où l'on produisait des céréales il y a 200 ans, en créant une distillerie qui tire tout son matériel de la ferme.

Cette approche, dite « *grain to glass* », intègre toutes les étapes de production sur place, de la récolte des grains de seigle et d'orge à la propriété, jusqu'au produit fini, élevé en barriques. On a même créé une malterie à l'ancienne, sur le modèle des distilleries écossaises, où les grains sont maltés et fumés avant de passer à la distillerie.

Jeff Baker n'a lésiné sur rien pour produire ses whiskeys, allant même jusqu'à recruter l'un des plus grands maîtres distillateurs d'Amérique du Nord, Dave Pickerell, créateur du célèbre bourbon Maker's Mark, au Kentucky. Pickerell supervise aujourd'hui la production avec le distillateur Tim Welly, et il produit un whiskey single malt qui ferait tourner la tête à bien des Écossais des Highlands, mais aussi un rye et, surtout, un bourbon élevé en solera (un genre d'élevage continu dont on prélève graduellement de petites quantités) d'une finesse inouïe.

En plus de donner un nouveau souffle à une vieille tradition locale (il y avait des alambics sur pratiquement toutes les fermes avant la prohibition), cette production attentive et profondément ancrée dans sa terre d'origine exprime même un caractère local très précis. « Ici, les champs signent leur nom à coups de cannelle et de clous de girofle », affirme Dave Pickerell. Du terroir jusque dans le whisky? Que oui! Mais pour visiter, il faut prendre rendez-vous... hillrockdistillery.com **vidéo**



Faire feu... de tout grain

Dans la vallée de l'Hudson, la production de whiskey ne manque pas de diversité, et on peut visiter plusieurs producteurs qui font découvrir leurs produits dans des salles de dégustation souvent fort sympathiques. **Tuthilltown Spirits [2]**, l'un des plus réputés, produit pas moins de six whiskeys différents, d'une version au maïs assez ronde et sucrée à un Manhattan rye épicé, en passant par un whiskey élevé dans des barriques qui ont précédemment servi à donner du caractère à du sirop d'érable. Des gins et vodkas, dont certaines infusées de petits fruits, font aussi partie de l'offre de la maison. En plus de visiter la distillerie, on peut déguster une cuisine américaine savoureuse à leur restaurant, installé dans un ancien moulin. tuthilltown.com



KINGSTON

2

BEACON

COLD SPRING



visionnez la vidéo

▼ NEW YORK CITY

4

HUDSON

5

SAUGERTIES

6

1

3

Dans un registre plus marginal, la **Catskill Distilling Company [3]**, à Bethel (tout près du site du festival de Woodstock de 1969), a créé un whiskey de sarrasin tout à fait unique en son genre, savoureux et réconfortant, et un whiskey de blé tout en douceur. Après une dégustation sur place, on peut passer un bon moment au Dancing Cat Saloon, où des concerts sont donnés régulièrement. catskilldistilling.com

Tomber dans les pommes

En plus de sa production de céréales, autrefois très importante, la vallée de l'Hudson regorge de vergers qui se retrouvent au cœur du développement des spiritueux locaux, dont des brandys de pomme parfois rustiques, parfois finement élevés en barriques et rappelant les meilleurs calvados.



Les plus réussis se trouvent sans contredit chez **Harvest Spirits [4]**, à Valatie: en plus des brandys classiques à base de pommes, on en trouve un excellent à la pêche, ainsi qu'un fabuleux brandy de poire, rare et suave. harvestspirits.com



Les très populaires **Hudson Valley Distillers [5]**, à Clermont, produisent également trois brandys très différents les uns des autres, dont un « moonshine » de pommes, embouteillé rapidement après la distillation, un peu comme les whiskeys plus ou moins légaux qu'on trouve encore parfois dans les États du sud des États-Unis. La salle de dégustation est très conviviale et l'accueil, à l'avenant. hudsonvalleydistillers.com

Du reste, plusieurs producteurs sont si petits qu'ils n'ont pas de salle de dégustation. Il faut donc les demander dans les pubs et restaurants de la région, souvent fiers d'offrir des produits locaux, ou encore s'arrêter chez l'un des cavistes des environs, comme **Copake Wine Works [6]**, dans un charmant petit village qui vaut le détour. On s'y fait alors certainement un plaisir de parler des excellents cidres, bières et vins produits dans la région. Mais ça, c'est une autre histoire...

copakewineworks.com



1



2



3



4



5

Le Brooklyn du nord

Pour explorer la vallée de l'Hudson, ses distilleries et ses autres richesses naturelles, culturelles ou historiques, **HUDSON** forme un excellent point de chute. Cette petite ville pimpante est si branchée qu'on la surnomme parfois la Brooklyn du Nord.

Perchée au-dessus du fleuve Hudson, elle compte plusieurs auberges qui vont du sympathique (le St. Charles Hotel, simple mais bien rénové: stcharleshotel.com) au charmant (The Inn at Ca'Mea, avec chambres spacieuses dans trois grandes maisons historiques, en plus d'un très bon resto: innatcamea.com), en passant par le luxueux et le patrimonial (dont le Mount Merino Manor, l'un des nombreux manoirs centenaires construits par de riches New-Yorkais: mountmerinomanor.com).

Côté bouffe, l'une des meilleures tables gastronomiques d'Hudson demeure le Swoon Kitchenbar, avec sa cuisine du marché créative (swoonkitchenbar.com), tandis que le Grazin' (grazinburger.com) propose burgers de luxe et petits déjeuners costauds et locavores. Pour du café, des pâtisseries ou une salade arrosée d'un bon cidre régional, préférez le Cafe Le Perche (cafeleperche.com).

Des antiquaires ainsi que plusieurs boutiques originales se trouvent également sur Warren Street, mais Hudson tient aussi lieu de refuge à Marina Abramović, l'une des reines de l'art performance mondial (mai-hudson.org). Quant à la Basilica Hudson, dirigée par Melissa Auf der Maur – Montréalaise d'origine et ex-bassiste des Smashing Pumpkins et de Hole –, on y offre des programmes étonnants toute l'année (basilicahudson.org). Enfin, pour prendre l'air et digérer tout ce qui précède, une petite marche sur le Rip Van Winkle Bridge offre une vue extraordinaire de la vallée et du fleuve. [↪](#)

Infos générales
travelhudsonvalley.com/things-to-do/wine-spirit



À PROPOS DE L'AUTEUR

Toujours à l'affût de nouveautés et de terroirs méconnus, **Rémy Charest** écrit sur le vin et la bouffe depuis une bonne vingtaine d'années. Au fil des ans, il a collaboré avec de nombreuses publications au Québec, au Canada et aux États-Unis ainsi qu'à la radio de Radio-Canada. On peut le suivre sur Instagram (@remycharest).

1. Hillrock Estate Distillery
2. Alambic de la Catskill Distilling Company
3. Mount Merino Manor
4. Centre d'arts Basilica Hudson
5. Le Grazin' Diner



Un « Airbnb rural » et équitable

Développer le microtourisme solidaire et responsable dans des villages aussi exotiques qu'authentiques: tel est le mandat de **VILLAGE MONDE**, un réseau communautaire présent dans de nombreux pays, et qui a de grandes ambitions.

En mars dernier, lorsqu'André Couture débarque au Bénin, il a pour mission d'évaluer des villages et leurs infrastructures d'accueil pour Village Monde, un OSBL lancé en 2009 par un couple de néo-Québécois d'origine française.

André n'est peut-être pas un grand voyageur, mais il a l'esprit ouvert et il sait qu'en Afrique, il lui faudra mettre de côté ses références d'Occidental. « Première journée: déstabilisé; deuxième: charmé; troisième: désintoxiqué », résume-t-il. Désintoxiqué de quoi? Du rythme effréné du quotidien et des outils technologiques...

Trois jours à peine et le voilè plus confortable assis en tailleur sous un arbre à palabres que sur le matelas double épaisseur de son lit *king*. Mais ce qu'il réalise surtout, les jours passant, c'est l'impact réel, in situ, exercé par les activités de Village Monde. « J'ai compris sur le terrain ce que signifie l'expression *tourisme responsable* », dit-il.

BIENVENUE DANS LE « COMMUNAUTOURISME »!

Tourisme responsable: l'expression tendance, négligée par certains, galvaudée par d'autres, est au cœur de la mission de Village Monde, qui vise à favoriser des projets de microtourisme dans des villages et à créer ainsi un levier de développement économique et social durable, qui profitera à toute la communauté.

Ces projets se concentrent sur des solutions d'hébergement pour petits groupes, chez l'habitant – la famille du cultivateur ou du pêcheur – ou dans de petits lodges mis sur pied par la communauté. Les touristes sont donc accueillis dans un milieu naturel propice à la randonnée, la pirogue, l'équitation, la pêche, etc.

Le mode de fonctionnement de Village Monde s'apparente à celui d'une fondation, et non d'une agence de voyages. L'OSBL ne tire aucun bénéfice des transactions effectuées sur ses plateformes. « Notre mission est de mettre en relation des villageois désireux de développer leur offre touristique et des gens en quête d'authenticité, avides d'expériences de voyage inédites en solo. Une sorte de "réseau communautaire" fondé sur un désir d'échange réciproque », explique son cofondateur, Charles Mony. Au moment d'écrire ces lignes, Charles participait à la Transat Québec-Saint-Malo à bord du trimaran *French Tech Rennes Saint-Malo*, avec le skipper Gilles Lamiré.

Entrepreneur-né, Charles Mony a réussi en affaires et se sent investi d'une responsabilité sociale vis-à-vis des moins nantis. L'idée d'un tourisme villageois lui est venue à la suite d'un tour du monde en voilier avec femme et enfants. Il constate alors que les communautés d'Afrique ou d'Asie où il fait escale ont ce qu'il



NATHALIE SCHNEIDER

Journaliste, auteure et chroniqueuse à Radio-Canada, elle a dirigé pendant 15 ans un magazine de plein air.

faut pour séduire les voyageurs du monde, mais manquent de moyens et d'expertise pour commercialiser leurs produits d'hébergement auprès d'une clientèle internationale.

De retour sur la terre ferme, Charles et sa conjointe Isabelle planchent sur un projet de plateforme Web interactive qui prend peu à peu la forme d'un « Airbnb rural », version équitable. Ils y croient tellement qu'ils y investissent leurs fonds personnels. Vaste projet,

démessuré même si on considère l'infinie portée du réseautage.

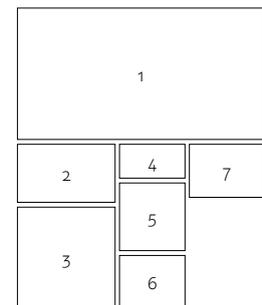
Or, à bord de leur voilier, les Mony ont appris une technique simple pour braver les tempêtes et arriver à bon port: avancer un pas après l'autre et prendre le temps de consolider chaque action avant de passer à la suivante.

Ils mettent alors au point un label de qualité pour s'assurer que l'hébergement proposé par Village Monde correspond aux valeurs défendues par l'OSBL – retombées positives pour le village, autonomie de gestion, respect de l'environnement – et qu'il respecte aussi certains critères de confort et de sécurité.

En outre, les profits générés par les lieux d'hébergement doivent revenir à l'ensemble de la communauté par l'intermédiaire d'activités commerciales interreliées: agriculture, construction, transports, encadrement touristique, artisanat, etc. Voilà donc jetés les fondements d'une économie solidaire, participative et qui s'inscrit dans le long terme, un seul voyageur pouvant faire vivre 10 ou 15 familles lors d'un séjour.

CRÉÉ POUR DURER

Le long terme est d'ailleurs une autre obsession contagieuse que Charles et Isabelle ont su distiller à leurs employés, aux commanditaires, aux donateurs et aux bénévoles qui soutiennent le projet. « Ce réseau, nous le voulons durable dans tous les



1. Village traditionnel de Bena, en Indonésie
2. Baramanay, Madagascar
3. Tembo Kijani, Tanzanie
4. KwaZulu-Natal, Afrique du Sud
5. Don Khon, Laos
6. Sainte-Marie, Madagascar
7. Nosy Faly, Madagascar



TOUTES LES PHOTOS SONT DE VILLAGE MONDE.



◀ Isabelle Vitté, cofondatrice de Village Monde

▶ Wolokoro, Indonésie



À SAVOIR

Les réservations directes de Village Monde s'effectuent en payant 12 % du montant total de la facture d'hébergement, le reste étant versé une fois sur place. Pour nourrir ce réseautage communautaire, quiconque peut partager ses trouvailles d'hébergement rural avec les membres de Village Monde.

**Info et réservation :
418 317-6466
ou villagemonde.com**



sens du terme : inscrit dans la durée sur le plan social, économique et environnemental, insiste Charles Mony. Plus qu'un produit, nous voulons créer un mouvement. »

Un mouvement qui peut contribuer à équilibrer les forces entre riches et pauvres et à instaurer une forme de solidarité entre les peuples. Ça tombe bien : 2017 sera l'année du tourisme

solutions qui les aideraient à poursuivre durablement leurs activités », ajoute Charles Mony. Comme au Bénin, où la pratique du brûlis conduit à la désertification du milieu naturel. « C'est un réflexe de survie bien compréhensible des résidents, qui placent l'environnement au second plan, explique-t-il, mais à long terme, cela nuit à l'attraction touristique. »

de trois lodges à Wolokoro, en Indonésie, dans le cadre du projet local Autonomie, mis en place par le Québécois Gilles Raymond et le gouvernement indonésien.

« Ce projet reflète parfaitement les valeurs du partage social que nous défendons, explique Guy Riel, président du club Rotary de Sainte-Foy : il est englobant et il vise à soutenir les populations locales dans leur quête d'autonomie. »

Une nouvelle dont se réjouit Danièle Valiquette, grande voyageuse qui a sillonné quelque 86 pays, œuvré en développement international pour Oxfam et One Drop, vécu au Kenya et mené des missions en Afrique orientale. Les habitants de Wolokoro travaillent déjà à la mise sur pied d'une coopérative pour développer leur offre touristique et gagner leur autonomie.

D'autres projets similaires sont sur les planches de travail de Village Monde : Pérou, Bolivie, Mongolie, Népal, etc. Un véritable tour du monde qui tend à bonifier l'offre existante, ou à amorcer des projets, à dénicher des partenaires financiers et à faire connaître cette offre touristique au reste du globe. Une idée simple comme bonjour ? Encore fallait-il y penser. ☺

La plateforme de Village Monde regroupe de nombreuses destinations dans 16 pays : Bolivie, Brésil, Burkina Faso, Colombie, Costa Rica, Équateur, Guatemala, Laos, Madagascar, Maroc, Nicaragua, Pérou, Sénégal, Thaïlande, Turquie, Viêt Nam.

durable pour le développement. Le microtourisme, instrument de rééquilibrage économique à l'échelle mondiale ? Pourquoi pas. Grâce à lui, la communauté de Libertad, au Pérou, a ainsi récemment octroyé six bourses d'études à des jeunes.

Rééquilibrage économique, mais pas seulement : Village Monde nourrit aussi de grandes ambitions environnementales. « On réfléchit parfois avec les communautés locales à des

Dans un contexte où l'exploitation des ressources est souvent au cœur de l'industrie locale (forêts, mines), la création d'un tourisme villageois est également vecteur d'emplois structurants, ajoute Danièle Valiquette, directrice générale de Village Monde. « L'un de nos objectifs est d'aider à créer des emplois durables et à garder les jeunes dans leur terre natale. »

Pour ce faire, l'OSBL peut

compter sur un financement public et privé offert par un large éventail de partenaires financiers (Programme Uniterra du CECI, Filaction pour du Capital Équitable, Caisse Desjardins de Charlesbourg, etc.) question de bonifier l'offre existante ou de l'élargir et de soutenir ainsi les initiatives locales.

Ainsi, le club Rotary de Sainte-Foy vient d'annoncer une participation financière de 40 000 \$ US pour la construction



 Acheter son billet d'avion en 2016

GLOBE-TROTTEUSE DEVANT L'ÉTERNEL, ELLE A PARCOURU PLUS DE 150 000 KM EN AUTOSTOP. ELLE COSIGNE LA BIBLE DU GRAND VOYAGEUR, CHEZ LONELY PLANET.

Se déplacer sans se ruiner

En voyage, les moyens de transport peuvent rapidement entamer le budget... sauf si on connaît quelques bons trucs. Les conseils de notre nomade en résidence.

Les déplacements en autocar ou en train permettent de belles économies si on repère les entreprises *low cost* et les billets bradés au moment de planifier son itinéraire. Ces billets sont toutefois assortis de restrictions : ils ne sont pas modifiables, échangeables ou remboursables et il faut souvent les acheter au moins deux semaines avant le départ.

Combien de fois ai-je traversé la France en TGV pour 20 ou 30\$ grâce aux tarifs Prem's de la SNCF?

Les billets les moins chers partent plus ou moins vite selon la demande. En Ukraine, les cinq heures passées à somnoler sur ma couchette à bord du Moscou-Budapest Express m'ont coûté environ 8\$. Ce trajet long mais douillet m'a permis de fraterniser avec un Moscovite qui a gaiement partagé avec moi ses bières et ses fruits frais.

Il n'y a pas que le train qui permet de voyager à bas prix. De Katowice en Pologne, j'ai rejoint Varsovie pour 6\$ avec Polski Bus. Il y a quelques jours, c'est la Grande-Bretagne que j'ai traversée d'Édimbourg à Londres, pour à peine le prix d'une pinte de bière, avec Megabus.

En achetant mes billets à l'avance pour des trajets peu fréquentés, avec départ en milieu de semaine ou en soirée, j'étire mon dollar jusqu'à faire une

centaine de kilomètres, même dans des pays réputés chers...

On trouve aussi des tarifs alléchants du côté du transport aérien. Certaines compagnies *low cost* comme RyanAir, easyJet ou WOW Air, qui relie désormais Montréal à l'Islande, vous

font traverser le continent européen pour des sommes dérisoires, à condition de voyager léger. J'ai rarement payé plus de 20€ (29\$) pour des vols aussi longs que Marseille-Copenhague, Stockholm-Londres, Paris-Glasgow...

Attention : les aéroports de ces transporteurs sont généralement éloignées des centres urbains, et le transport de la ville à l'aéroport fait parfois doubler le coût du voyage. Or, ce n'est pas toujours le cas : à Brême, l'aéroport est si près du centre-ville qu'on peut s'y rendre à pied. C'est ainsi que j'ai découvert la ville hanséatique, ses animaux musiciens et les ruelles du Schnoor lors de mes escales aéroportuaires...

Le covoiturage permet aussi de voyager confortablement sans se ruiner. Grande adepte de feu Allô-Stop et d'AmigoExpress au Canada, je m'en suis donné à cœur joie avec Mitfahrengelageheit, leur équivalent allemand. La montée de BlablaCar a aussi unifié un marché européen autrefois fragmenté au bénéfice



ANICK-MARIE BOUCHARD

GLOBESTOPPEUSE ET AUTEURE

“Nomade depuis une douzaine d'années, je privilégie les moyens de transport alternatifs comme l'autostop ou le vélo, mais il m'arrive de prendre le bus, le train, l'avion ou même la voiture, pourvu que ça ne fasse pas exploser mon budget.”

du voyageur qui s'y retrouve plus facilement. Sans compter qu'il existe encore des dizaines d'organisations à vocation nationale ou même de groupes Facebook spécialisés.

Dans le même ordre d'idées, il me tarde d'essayer le «cocamionnage» en France avec WeTruck et le «coavionnage» en Europe de l'Ouest sur les sites de

COAVMI, Wingly et Wingshare – j'y reviendrai.

En Allemagne, j'ai pris la bonne habitude de monter sur le quai des grandes gares pour trouver des groupes de gens voyageant sur des billets collectifs. Prévus pour un maximum de cinq personnes, ces titres de transport sont avantageux à partir de deux personnes. Il suffit donc de repérer les petits groupes et leur demander «*Könnte ich mit Ihnen fahren ?*» («*Pourrais-je voyager avec vous ?*») C'est ainsi que je me suis rendue gratuitement de Hambourg à Berlin, de Hanovre à Brême, de Cologne à la frontière suisse...

Enfin, je sais que je peux trouver des bons plans pour partir en *road trip* grâce au covoiturage de voitures. Sur ma recommandation, mes amis Ombeline et Mathieu ont conduit gratuitement une voiture de Toronto jusqu'en Floride, l'essence leur étant remboursée par HitTheRoad, qui se spécialise dans ce genre de livraison. En Europe, DriveMe et LuckyLoc proposent des services semblables, soit une location à 1€ sur certains trajets. On peut même trouver d'autres passagers pour réduire encore plus les coûts – mon genre de trajet solidaire!

Bien sûr, pour économiser autant sur les transports, il faut avoir du temps, planifier son itinéraire et apprécier le trajet. Mais comme le disait Robert Louis Stevenson : «*L'important, ce n'est pas la destination, mais le voyage lui-même.*» 

IL N'Y A PAS QUE LE TRAIN QUI PERMET DE VOYAGER À BAS PRIX. DE KATOWICE EN POLOGNE, J'AI REJOINT VARSOVIE POUR 6\$ AVEC POLSKI BUS.





PLUSIEURS FOIS PAR SEMAINE, AIR CANADA ET BRITISH AIRWAYS RELIENT MONTRÉAL À LONDRES (HEATHROW) EN VOL DIRECT ; AIR TRANSAT DESSERT AUSSI L'AÉROPORT DE GATWICK, DE MAI À OCTOBRE, SANS ESCALE DEPUIS MONTRÉAL.

Londres sans bornes

51,5074° N, 0,1278° O

J'aime Londres d'amour. Depuis 20 ans, je m'y rends chaque année parce que je me sens constamment attirée par cette ville. Bien que tout ou presque y coûte cher (mais un peu moins, depuis le Brexit), il y a tant à faire là-bas que j'en oublie tout le reste.

En fait, j'aime tellement cette ville que j'ai décidé de lui consacrer un livre, *300 raisons d'aimer Londres*, qui paraîtra au printemps prochain. En attendant, je partage ici certaines des raisons pour lesquelles cette métropole me chavire à tout coup.

COMME À LA MAISON

Londres, c'est un peu chez moi et c'est aussi chez vous... En effet, une fois sur place, on se rend rapidement compte que les Québécois sont beaucoup

plus anglais qu'ils le pensent : l'architecture, la politesse, le bonheur d'aller boire une bière au pub du coin... Sans compter le petit-déjeuner œufs, bacon et toasts, que nous avons emprunté aux Britanniques et que l'on retrouve en version originale dans les restaurants Breakfast Club. [thebreakfastclubcafes.com]

MÉTRO, BOULOT, DODO

Le réseau de transport en commun londonien est hyperefficace : il y a toujours une, deux, voire trois stations



GENEVIÈVE BORNE
ANIMATRICE TÉLÉ ET RADIO

Férue de musique et de voyages, elle a visité près de 45 pays... et retourne tous les ans à Londres.

de métro tout près de l'endroit où on souhaite aller. On a ainsi l'embaras du choix pour ses itinéraires, d'autant plus que les trains sont si nombreux qu'on n'attend jamais bien longtemps sur le quai. À se procurer sans faute en arrivant : une carte Oyster, qui donne accès aux différents trains, autobus et métros. [tfl.gov.uk]

C'EST VERT !

Les nombreux parcs de Londres sont d'une beauté remarquable : la pluie abondante qui tombe sur la City contribue à rendre l'herbe et les feuillages de ces espaces d'un vert très vif. Il fait bon s'y prélasser, s'y promener ou s'asseoir sur l'une des chaises disponibles, pour parcourir un bouquin... On y oublie, pendant quelques instants, l'activité bourdonnante de la ville. Même s'ils ont souvent une allure royale aux abords des châteaux, les parcs font partie du quotidien des Londoniens, qui les traversent tous les jours en quête de quiétude ou pour prendre part aux activités qui s'y déroulent.

[royalparks.org.uk]

TOMBER SOUS LE CHARME

Les Londoniens sont charmants, polis, élégants, drôles et craquants, avec leur accent. *So lovely, my dear...* Leur sens de l'humour très fin fait appel à l'intelligence, alors que les conversations deviennent rapidement des escalades de blagues tout en finesse, durant lesquelles on découvre un éventail d'expressions locales fort originales. Et si vous demandez simplement votre chemin, vous recevrez le plus grand des sourires et plusieurs conseils pour la route... Pour explorer les accents britanniques :

[bl.uk/learning/langlit/sounds/]



 Mille et une curiosités de Londres

 Passage aux douanes de Genève à Azimut sur Évasion

FA FA FA FASHION!

La mode anglaise m'a toujours inspirée, surtout dans les années 80, alors que je tanguais entre le style punk et la tendance *new wave*. Tout ce qui venait de Londres me fascinait ! Il faut dire qu'on n'y compte plus les créateurs de haut niveau : Paul Smith, le regretté Alexander McQueen, Vivienne Westwood, Stephen Jones... Le style vestimentaire des Londoniens est d'ailleurs rarement banal. Même les complets traditionnels des hommes ne le sont pas tout à fait. Le choix des couleurs, des tissus, des accessoires sort souvent de l'ordinaire. De leur côté, les femmes portent avec aisance des chapeaux hyperoriginaux, et pas seulement lorsqu'elles assistent aux courses de chevaux. La semaine de la mode de Londres, qui commence le 16 septembre, donne un bel aperçu de l'étendue du talent des créateurs anglais.

[londonfashionweek.co.uk]

ROCK THE CASBAH

Plus que toute autre, la musique londonienne m'a toujours fait vibrer. Celle qui hantera toujours mon esprit est bien sûr la musique de David Bowie, dont on peut encore voir la maison natale au 40 Stansfield Road,



SHUTTERSTOCK

dans le quartier de Brixton. Une promenade dans Londres, c'est d'ailleurs l'occasion de prendre part à un pèlerinage rock au cours duquel on aperçoit les maisons où les Stones, Hendrix ou les Beatles ont habité, mais aussi les salles de spectacle où ils ont joué, du stade Wembley au Hammersmith Apollo – sans compter les studios Abbey Road, plus célèbres studios d'enregistrement au

monde. Pour une visite virtuelle : [insideabbeyroad.withgoogle.com]

WE BUILT THIS CITY

Fondée par les Romains vers l'an 50, l'ex-Londinium a été ravagée par un grand incendie, en 1666. En déambulant dans ses rues, on tombe sur un kaléidoscope de façades qui témoignent de sa longue histoire, des ruines romaines aux innombrables et magnifiques exemples

d'architecture de la période victorienne (1837-1901). Ses nouveaux gratte-ciel de verre rivalisent aussi d'originalité et de hauteur, comme le démontrent le 30 St. Mary Axe [thegherkinlondon.com] ou The Shard [the-shard.com] – plus haut immeuble britannique.

D'ILLUSTRES PERSONNAGES

Londres est un carrefour où les grands esprits se sont rencontrés. Haendel, au sommet de son art,

9

BONNES ADRESSES DE GENEVIÈVE

LE WONDERGROUND

Un lieu fantaisiste consacré aux spectacles de cirque, où se trouvent entre autres un bar et des manèges. La troupe québécoise Barbu y est à l'affiche jusqu'à la fin de septembre et y remporte un vif succès. [londonwonderground.co.uk]

LE SKETCH

Véritable éden pour les amants de design, ce lieu unique rassemble restos, bars et salles privées pour événements spéciaux. De la salle à manger rose et rétro jusqu'aux toilettes dignes de Star Trek, le Sketch regorge de décors fabuleux. En prime, le chef Pierre Gagnaire, triple étoilé Michelin, officie aux fourneaux de l'un des restos, The Lecture Room & Library. [sketch.london]

RANDALL & AUBIN

Pour d'excellents *fish'n chips*, mais aussi de succulents poissons et fruits de mer, dans SoHo. Une ambiance agréable s'installe lors du *happy hour* et une immense boule disco illumine cette ancienne boucherie, qui se fait de plus en plus festive au fur et à mesure que la soirée avance. [randallandaubin.com]

OXO

Pour prendre un verre en terrasse ou manger un morceau en admirant la Tamise, dans l'immeuble historique des magasins Harvey Nichols. [harveynichols.com]

DRINK, SHOP & DO

On pourrait facilement y passer la journée et prendre le thé, jouer au Monopoly, acheter de beaux objets design et siroter un verre : plus le temps passe, plus l'ambiance de bar prend le dessus. [drinkshopdo.com]

FRANK'S

Dans le nouveau quartier *hip* de Peckham, les Londoniens sont de plus en plus nombreux à gravir les marches d'un ancien stationnement à étages pour aller prendre un verre tout en haut et admirer le soleil qui se couche sur la ville. [frankscafe.org.uk]

BIBENDUM

Installé dans un surprenant immeuble au style éclectique qui marie art déco et art nouveau, le Bibendum intègre un bar à huîtres et un resto, tous deux *hot et classy*. [bibendum.co.uk]

SKY GARDEN

Situé au sommet du 20 Fenchurch Street (alias le walkie-talkie), ce spectaculaire bar est fort couru pour son ambiance et ses points de vue fabuleux sur la ville. [skygarden.london]

SMALL CAR BIG CITY

Pour des virées à bord d'authentiques mini Austin *vintage*, alias Mini Cooper. [smallcarbigcity.com]





SHUTTERSTOCK

vivait au cœur de la ville; Charlie Chaplin y est né et y a fait ses débuts sur scène; Freud y a fini ses jours après s'y être réfugié pendant la Deuxième Guerre; Churchill y a dirigé l'Angleterre pendant la même période, depuis un impressionnant bunker qu'on peut encore visiter aujourd'hui.

[iwm.org.uk]

I WENT TO THE MARKET...

Les marchés publics de Londres sont partout et font partie de la vie de ses quartiers. Parfois, il s'agit d'une rue qui ferme et devient piétonnière durant quelques heures ou quelques jours; souvent, des marchés sont établis de façon permanente sous des structures urbaines, comme le célèbre Borough Market [boroughmarket.org.uk]. Activité extrêmement prisée par les Londoniens, aller au marché est



l'occasion de donner rendez-vous aux amis pour se balader, parfois sur de longues distances. Sur place, on flâne et on achète des vêtements, des vinyles, des objets déco et surtout, on enfourne un *fish'n chips*, un sandwich au concombre ou même une poutine, un mets de plus en plus prisé à Londres.

BY THE WATER

L'eau est omniprésente à Londres, et nombreuses sont les possibilités de faire des promenades sur un rivage, quel qu'il soit. En plus de promenades le long des nombreux canaux de la ville, la balade du Millenium Mile et celle de la Queen's Walk permettent de longer la Tamise et d'admirer l'enfilade de splendides immeubles qui se dressent de l'autre côté du fleuve.

[walklondon.com] €

GENEVIÈVE BORRIS (4)



Pèlerinages du ciel dans le Garhwal

30,15° N, 79,15° E

Dans le nord de l'Inde, une région au cadre spectaculaire est le théâtre d'excursions qui sortent vraiment de l'ordinaire. Bienvenue dans le Garhwal, l'Inde himalayenne où les dieux hindous ont élu domicile.

« Allez-y, servez-vous, prenez-en autant que vous le voulez ! », me dit le vieil homme en pointant du doigt ses mandariniers.

Je venais à peine de quitter à pied Ukimath quand il m'a aperçu, la coulisse dans le dos et le front perlant de sueur.

Sans doute est-il habitué à aider les passants, car chaque année, des milliers de pèlerins empruntent le sentier qui passe devant sa maison en pierres sèches, en route pour Tungnath, le temple de Shiva le plus élevé du monde (3680 m).

Pour y arriver, certains se farcissent à pied des dizaines de kilomètres depuis Haridvar ou Rishikesh, villes sacrées situées sur les rives du Gange. Pour ma part, j'ai emprunté en voiture la spectaculaire route de 240 km qui relie Rishikesh à Ukimath, mignon village perché sous les sommets himalayens enneigés, dans un cadre naturel hors de ce monde.

Dans le Garhwal, partie ouest de l'Uttarakhand, le décor coup-de-poing fait mal à la mâchoire, tant il laisse perpétuellement

“Le Garhwal, c'est le Népal avant qu'il devienne touristique.”

ROBERT BÉRUBÉ

PRÉSIDENT,
LES ROUTES DU MONDE

bouche bée : pics acérés, hautes falaises, vallées verdoyantes, cultures en terrasses, lacs glaciaires, routes aussi vertigineuses que sinueuses...

En fait, cet État limitrophe du Tibet et du Népal est situé si près du ciel que les hindous l'ont surnommé *Dev Bhoomi*, la terre des dieux. D'où la présence de nombreux temples et sentiers de pèlerinage, dont celui sur lequel je chemine.

Pour aller saluer Shiva dans son plus haut logis, j'emprunte d'abord le sentier qui mène au lac Deoriyatal, en compagnie de mon guide indien Rohit (en chaussures de ville) et d'un porteur tibétain (en gougounes malgré les 5°C ambiants). Une grimpe peu ardue, mais qui exige tout de même un minimum de cardio (et de vrais souliers de rando), surtout avec un sac à dos rempli à ras bord, question de parer à toute éventualité météorologique en ce mois de février.

Tout au long de cet enivrant parcours de 7 km, en grande partie pavé de pierres, les panoramas sont à couper le souffle – littéralement, puisque l'oxygène se raréfie petit à petit. Derrière moi, l'imposante muraille blanche du Kedarnath (6900 m) domine ; sur les côtés, l'effet mille-feuilles des cultures en terrasses, vert et ondoyant, adoucit les vallées ; devant, une resplendissante forêt de rhododendrons embaume bientôt l'air et enjolive l'aire que nous traversons.

UN LAC D'ALTITUDE ET D'ATTITUDE

Après quatre heures d'efforts modérés, j'arrive au mignon lac





LE GUIDE DU ROUTARD (ROUTARD.COM) ET LONELY PLANET (LONELYPLANET.FR) PUBLIENT TOUS DEUX UN OUVRAGE RÉCENT SUR L'INDE DU NORD, COMPLETS ET À JOUR. LONELY PLANET TRAITE TOUTEFOIS PLUS EN DÉTAILS DE TREKS À EFFECTUER DANS LE GARHWAL.

Deoriyatal, joyau liquide incrusté dans un plateau-diadème qui s'étale à 2438 m d'altitude, au cœur d'un vaste cirque de sommets empanachés de neige. « C'est ici qu'on passe la nuit, j'espère que ça te va ? », dit Rohit. Tu parles !

Au campement où trônent cinq tentes en prêt-à-pioncer, trois cuistots venus du village de Sari, à 4 km tout en bas, s'affairent déjà à mitonner ce qui deviendra un excellent dal – un cari de légumineuses – sous la supervision quasi obsessionnelle de Rohit, qui contrôle la qualité de tout ce qui mijote dans les casseroles. « Je n'ai pas envie que tu attrapes une bactérie, sinon demain la montée sera pénible ! », dit-il. Dehors, l'air est frais et chargé d'odeurs de conifères, le ciel est semé d'étoiles et je ne tarde pas à aller rejoindre Morphée, une fois enfourné mon plat au coin du feu.

Après une nuit à roupiller bien au chaud dans le cocon de mon sac momie, je pars pour Sari avec Rohit ; le porteur népalais est reparti la veille sans demander son reste... mais en finissant tous ceux du repas.

Normalement, j'aurais dû emprunter le sentier de 16 km qui suit une splendide crête – une rando en montagne russe de 7 h –, puis dormir à Chopta le soir suivant, avant de mettre le cap sur le temple de Tungnath le lendemain. Mais le temps me manque et l'hébergement se fait rare, en cette fin de saison hivernale. Je monte donc à nouveau à bord d'une voiture pour gagner Chopta en 40 minutes, et c'est bien tant mieux : la route, bordée de pins altiers, serpente le long d'une falaise qui se jette dans le fond d'une vallée à la verticale particulièrement dramatique. Tout retourné, je suis.

À Chopta, minuscule bled sans électricité et sans âme posté

à 2938 m, une arche indique la voie à suivre pour aller rendre visite à Shiva, le dieu créateur à la peau bleue, qui possède la connaissance universelle et dont la longue chevelure cache la source du Gange, selon la croyance populaire.

Malgré le froid et les plaques de neige qui subsistent, les pèlerins sont nombreux à emprunter le sentier l'hiver. En effet, les hindous se font un devoir de révéler leurs dieux toute l'année, *a fortiori* quand ils sentent qu'ils se rapprochent de leurs lieux de séjour. Le Garhwal comporte justement une multitude de sites sacrés qui permettent tous de faire de renversantes randonnées, plus ou moins difficiles. Celle qui mène au temple de Tungnath est plus qu'accessible : la montée, tout en douceur et en lacets, s'effectue en totalité sur un sentier pavé de pierres, pour faciliter les déplacements des pèlerins.

Il faut dire que pendant la mousson d'été, les sentiers du Garhwal deviennent rapidement impraticables s'ils ne sont pas aménagés en dur. Ce fut particulièrement le cas en juin 2013, quand des pluies diluviennes ont entraîné la mort de 60 000 personnes lors d'énormes glissements de terrain. « Tu te rappelles le temple dédié à Parvati que tu trouvais joli, demande Rohit ? On a dû le déplacer pour élargir la chaussée, cette année-là. Tout le monde croit que c'est la colère de Shiva, l'époux de Parvati, qui est à l'origine de cette catastrophe. »

DERNIER DROIT

À mesure que j'avance, les Chowkhamba, Nanda Devi, Neelkanth et Kedarnath – des sommets tous plus extraordinaires les uns que les autres – se dressent autour de moi. Hélas, trois fois hélas, je ne les vois pas :



PRATICO-PRATIQUE

ENTRE AUTRES COMPAGNIES AÉRIENNES, AIR FRANCE OFFRE DE 5 À 7 VOLS PAR SEMAINE POUR DELHI, SELON LA SAISON, AU DÉPART DE MONTRÉAL. [\[airfrance.ca\]](http://airfrance.ca)

LE GARHWAL SE VISITE IDÉALEMENT DE LA MI-SEPTEMBRE (APRÈS LA MOUSSON, EXCELLENT POUR LE RAFTING) À JUIN ET SURTOUT À L'AUTOMNE ET AU PRINTEMPS, POUR LA RANDO. [\[uttarakhandtourism.gov.in\]](http://uttarakhandtourism.gov.in)

HÉBERGEMENT

Le Tourist Rest House d'Ukimath est relativement vétuste et rudimentaire, mais une nouvelle section a récemment été inaugurée. Bouffe correcte, personnel réservé mais sympa, et surtout points de vue renversants sur le massif de Kedarnath, surtout à l'aube.

Depuis plus de 15 ans, l'agence Les Routes du monde organise des voyages en Inde en formule sur mesure ou sous forme de circuits, et qui permettent de sortir des sentiers battus par le tourisme de masse. Robert Bérubé, propriétaire de l'agence, connaît l'Inde comme le fond de sa poche et y a séjourné au moins 45 fois. Ses guides sont devenus ses amis et se lient aussi souvent d'amitié avec les Québécois que Robert leur confie. [\[routesdumonde.com\]](http://routesdumonde.com)

bien que Surya, le dieu du soleil, nous ait furtivement gratifiés de ses rayons, jamais le rideau nuageux ne s'est ouvert.

C'est après trois heures de marche lourde et lente que le petit temple de Tungnath émerge finalement de la grisaille ambiante et sous un ciel plombé, dans une ambiance digne de *Game of Thrones*. « Évidemment, il est fermé, dis-je en tentant de pousser la petite porte de bois fendillé. Comme les églises chez nous. »

« C'est l'hiver, rien de plus normal, dit Rohit. Mais au moins, il nous reste le Chandrisilla. » À 1,5 km en amont du temple de Tungnath, le sommet de cette montagne, perché à 4000 m, forme une sorte d'esplanade merveilleuse, d'où l'on jouit d'une vue panoramique à 360 degrés sur une mer de pics.

C'est en tentant de m'y rendre que je suis tombé sur deux Australiennes aux vêtements détrempés. « Nous arrivons du Chandrisilla, mais il y a beaucoup de neige et nous avons glissé ! », disent-elles.

« Shiva a dû vous protéger, dit Rohit. En cette saison, le passage pour se rendre au sommet est très étroit, c'est un chemin de crête instable et en glissant, vous auriez pu tomber dans le vide et y laisser votre peau ! »

En voilà assez pour m'ôter l'envie d'aller plus loin. Tant pis pour l'intérieur du temple, tant pis pour la vue panoramique. De toute façon, de là-haut, il n'y a rien à voir : le sommet du Chandrisilla est noyé sous une masse nuageuse. Et puis après tout, quand on part à la rencontre des dieux hindous, n'est-ce pas davantage vers le ciel plutôt que vers l'horizon qu'il vaut mieux porter son regard ? ☺

L'auteur était l'invité d'Air France et des Routes du monde.



Le Garhwal, côté nature

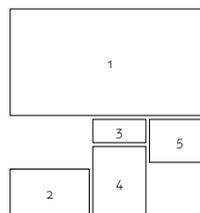
“ C’est à Gaumukh, à 18 km en amont de Gangotri, qu’on situe la source du Gange. Dans les hauteurs du Garhwal, le plus sacré des fleuves indiens se pare d’une robe claire et turquoise, son débit est puissant et son cours se faufile entre des falaises vertigineuses et des plages de sable étonnamment blanches. ”



GARY LAWRENCE (6)

LES ROUTES DU GARHWAL

Parcourir le Garhwal en voiture, c’est assister à un spectacle aussi saisissant qu’incessant. On croise des camions gaiement peinturlurés, une famille entière assise sur une moto ou des motocyclistes qui transportent des objets démesurés, des camionnettes qui croulent sous le poids de leur chargement... Sur l’accotement déambule aussi toute une galerie de personnages : de vieux sadhus (des ascètes qui ont renoncé à tout), des pèlerins chargés d’offrandes, des femmes aux saris multicolores, des gamins qui s’amusent avec un rien. Le long du Gange, les villages bigarrés s’accrochent au-dessus des eaux, les plages de sable blanc se suivent et les eaux turquoise contrastent avec l’abondante végétation. Qu’on passe 30 minutes ou toute la journée à sillonner ces routes, on ne s’ennuie jamais...



[page précédente]
Détail du temple
de Tungnath

1. Cultures en terrasses le long du Gange
2. C’est à Devprayag que les fleuves Alaknanda et Bhagirathi convergent pour former officiellement le Gange
3. Camion-bus sur la route menant à Ukimath
4. Sur le sentier qui mène au lac Deoriyatal
5. Dans le Garhwal, le Gange se faufile entre hautes falaises et plages de sable étonnamment blanc