



RANDONNEUR

ALEXIS NANTEL
VÉRONIQUE CHAMPAGNE

**GUIDE
PRATIQUE
DE LA
RANDO**



**TOUT
POUR QUE
ÇA MARCHE !**

TABLE DES MATIÈRES

Préface de Frédéric Dion	9
Mon amour pour la rando	11
Chapitre 1 – La petite histoire de la randonnée au Québec	15
Chapitre 2 – Les différents types de randonnée	22
Chapitre 3 – La randonnée au Québec	26
Chapitre 4 – La préparation à la randonnée	35
Chapitre 5 – L'équipement du randonneur	44
Chapitre 6 – La préparation physique à la randonnée..	73
Chapitre 7 – L'alimentation du randonneur	90
Chapitre 8 – La sécurité en randonnée	101
Chapitre 9 – Les blessures du randonneur	111
Chapitre 10 – La randonnée avec les enfants	132
Chapitre 11 – La randonnée avec un chien	155
Chapitre 12 – L'éthique du randonneur	168
Chapitre 13 – La randonnée sans trace	172
Chapitre 14 – La faune du Québec en randonnée.	187
Chapitre 15 – La flore du Québec en randonnée.	200

1

LA
PETITE HISTOIRE
DE LA
RANDONNÉE
AU
QUÉBEC

A dark gray background featuring a light gray topographic map. The map shows contour lines representing elevation, with a dashed line indicating a specific path or boundary. A small square and a cross are visible on the map, likely representing specific locations or points of interest.

Le sol québécois a longtemps été foulé par diverses communautés. Au fil du temps, des sentiers se sont développés selon les besoins : se rendre à tel village, aller chasser ou rejoindre tel cours d'eau. La randonnée a sans doute toujours été.

Si on se concentre sur l'histoire du réseau de la randonnée pédestre au Québec, on s'étonnera d'apprendre qu'avant le 20^e siècle, rien (ou à peu près rien) n'est formellement organisé. Le premier parc du Québec est inauguré dans les Laurentides en 1895 : c'est le parc de la Montagne-Tremblante. Plus tard, soit en 1938, le parc du Mont-Orford devient un lieu de conservation du milieu naturel. Autrement, à travers la province, ce sont l'exploration forestière, le développement des chemins de terre, le lit des rivières et les peuplements successifs qui tracent les chemins, selon les nécessités. Le loisir est alors secondaire.

Aux États-Unis, déjà en 1937, le sentier des Appalaches était conçu et développé, un projet tenu par une armée de bénévoles. Et il fait rêver les Québécois ! La chaîne des Appalaches s'étendant jusqu'à notre péninsule gaspésienne, pourquoi ce grand projet de sentier ne continuerait-il pas son chemin en sol québécois ? Tous veulent y contribuer, surtout Bob Poisson, qui en a la vision en 1958 et qui bâche pour qu'elle se concrétise.

Évidemment, on n'improvise pas le tracé d'un sentier. Il faut considérer les attraits, mais aussi les embûches potentielles, dont les droits de passage sur les terrains privés, détenus par des individus ou par des compagnies, forestières entre autres. On peut affirmer que les sentiers du Québec se sont développés à coups de refus successifs, de beaucoup de patience et d'huile de bras par des milliers de bénévoles ! C'est encore et toujours le cas aujourd'hui, alors que le réseau dépend de cette précieuse implication pour son développement et son entretien.

Ce n'est qu'en 1997 que le gouvernement du Québec se dote de la Loi sur les parcs afin d'établir des lieux de conservation et de récréation, pour le plus grand plaisir des randonneurs. Plusieurs parcs sont créés et leur gestion est confiée à la Société des établissements de plein air du Québec (Sépaq) en 1999.

En parallèle, la randonnée se développe surtout grâce à l'implication de passionnés au Québec. En 1974, un groupe d'amis crée le Comité québécois des sentiers de randonnée. Il fusionne 3 ans plus tard avec la Fédération québécoise de la raquette et devient la Fédération québécoise de la raquette et de la randonnée pédestre. En 1982, on simplifie le nom pour la Fédération québécoise de la marche. Celle-ci doit faire la promotion de la randonnée et assurer son développement ainsi que sa pratique sécuritaire. En 2015, la

RANDO QUÉBEC : une alliée incontournable pour tout randonneur !

Aujourd'hui, l'organisme a trois principaux objectifs :

- Offrir des services et des ressources dans le but de promouvoir la randonnée pédestre et la raquette partout dans la province ;
- S'assurer de la pérennité de ces deux activités et surtout des différents lieux de marche ;
- Proposer une expertise aux personnes pratiquant ces activités au Québec par un service d'information et des outils de référence.

En devenant membre de l'organisme, on l'appuie dans son importante mission. L'adhésion comprend une assurance accident et sauvetage ainsi qu'un abonnement à la revue *Rando Québec*.

Fédération change de nom pour devenir Rando Québec. Sa mission actuelle: promouvoir le développement durable de la randonnée pédestre et de la raquette au Québec.

LA RANDONNÉE PÉDESTRE : QUELQUES STATISTIQUES

La randonnée pédestre regroupe une foule d'adeptes aux portraits variés, et dont la pratique est amenée à évoluer tout au long de leur vie. En effet, la randonnée prend la place qu'on lui laisse... et celle dont on a besoin!

Par ailleurs, c'est l'une de ces activités que l'on peut adopter du jour au lendemain, que ce soit pour des raisons personnelles ou contextuelles. La preuve: lors de la récente pandémie de COVID-19 qui a secoué la planète, de nombreuses personnes se sont mises à la marche. Selon un sondage réalisé en 2021 auprès des gestionnaires de sentiers par Rando Québec (article disponible sur le site de Rando Québec: *La pandémie sur les sentiers: un besoin de soutien accru pour les gestionnaires*), l'achalandage aurait augmenté de 62% au cours de la saison estivale, entre 2019 et 2021. En outre, on a observé une croissance de près de 50% sur certains sites de randonnée; ce pourcentage inclut une grande proportion de néophytes. Seule l'histoire dira si ces nouveaux randonneurs persisteront... ou si la randonnée a simplement pris une place dans leur vie à un moment où ils en avaient vraiment besoin.

Autrement, le dernier rapport se concentrant sur la randonnée pédestre a été produit par la Chaire de tourisme Transat (*Profil de la clientèle québécoise pratiquant la randonnée pédestre, la raquette et la marche hivernale*) en octobre 2015.

VOICI QUELQUES CHIFFRES MENTIONNÉS



77% des longues randonnées
sont des expéditions de **2 jours**

et **17%** des expéditions
de **3 à 4 jours**.

40%
des Québécois ont pratiqué
la randonnée pédestre
dans la dernière année
(en dehors de l'hiver).

27%
des randonneurs
s'adonnent à la longue
randonnée
(en dehors de l'hiver).

L'automne est la
saison préférée de

52%
des randonneurs
québécois.



68%
des randonneurs
pratiquent la marche
hivernale.



62% des randonneurs décident la veille ou le jour même de partir en randonnée; cette proportion tombe à **33%** dans le cas de la longue randonnée où **67%** la planifient au moins 2 jours à l'avance.

POUR LES COURTES
RANDONNÉES :

26% des randonneurs partent seuls,
36% en couple,
19% avec des amis,
15% en famille,
4% en groupe.

POUR LES LONGUES
RANDONNÉES :

21% des randonneurs partent seuls,
44% en couple,
17% avec des amis,
12% en famille,
6% en groupe.

54%
des randonnées se déroulent le samedi ou le dimanche.

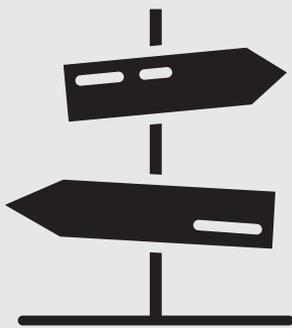


De **2 à 5 km** : telle est la distance parcourue



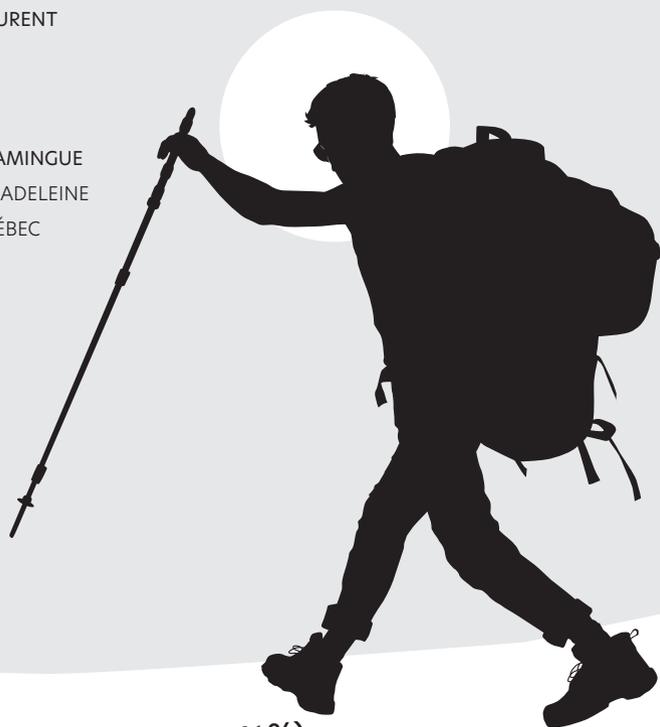
LES RÉGIONS PRÉFÉRÉES
DES QUÉBÉCOIS
POUR PRATIQUER
LA RANDONNÉE

- 26 %** MONTRÉAL
- 24 %** LES LAURENTIDES
- 21 %** LA MONTÉRÉGIE
- 18 %** QUÉBEC
- 17 %** LES CANTONS-DE-L'EST
- 12 %** LANAUDIÈRE
- 8 %** À L'EXTÉRIEUR DU QUÉBEC
- 7 %** LAVAL
- 7 %** CHARLEVOIX
- 7 %** LA MAURICIE
- 6 %** LE SAGUENAY-LAC-ST-JEAN
- 6 %** CHAUDIÈRE-APPALACHES
- 4 %** LE BAS-SAINT-LAURENT
- 4 %** LA GASPÉSIE
- 3 %** L'OUTAOUAIS
- 2 %** LA CÔTE-NORD
- 1 %** L'ABITIBI-TÉMISCAMINGUE
- 1 %** LES ÎLES-DE-LA-MADELEINE
- 1 %** LE NORD-DU-QUÉBEC
- 0 %** LA BAIE-JAMES



Distance quotidienne parcourue
en longue randonnée :

- 21 %** moins de **5 km** ;
- 31 %** entre **5** et **10 km** ;
- 27 %** entre **11** et **20 km** ;
- 14 %** entre **21** et **30 km** ;
- et **7 %** plus de **31 km**.



par la majorité des randonneurs (61%).

A dark gray background with a light gray topographic map overlay. The map features contour lines, a dashed line representing a path or boundary, and several small square and plus symbols scattered across the terrain.

2

LES DIFFÉRENTS TYPES DE RANDONNÉE

M arche en forêt, marche en haute montagne, *trekking*, *trail*... Le mot « randonnée » désigne une panoplie de promenades et il est facile de se perdre dans toutes ces possibilités.

DÉFINIR LES RANDONNÉES

Afin d'éviter de faire fausse route, il est important de définir tous les visages de la randonnée : la courte randonnée, la longue randonnée, la marche de longue durée, l'alpinisme, le *trekking*¹ (randonnée d'aventure), le *fast trekking*, le *fast hiking* (randonnées effectuées à un rythme soutenu), la *trail* (course en sentier) et le *fastpacking* (longue randonnée au pas de course).

La courte randonnée et la longue randonnée

A priori, ça semble simple. Une courte randonnée, c'est court, et une longue, c'est long. Erreur ! On pourrait avoir une méchante surprise si, après avoir accepté l'invitation d'un ami à une « courte randonnée », on se rendait compte sur place qu'on s'apprête à attaquer un sentier en montagne de 21 kilomètres au dénivelé corsé !

Une courte randonnée se définit comme une randonnée d'une journée (ou moins), au cours de laquelle le randonneur revient en fin de parcours à son point de départ, soit chez lui. En ce sens, il n'a pas besoin de trimpler du matériel spécialisé pour la préparation de repas ou pour une nuit en plein air. Des collations et peut-être un lunch, ça ira ! Cette journée pourra être longue, voire très longue, mais elle prendra fin le soir venu.

La longue randonnée, elle, sous-entend quelques jours (au moins 2) en forêt ou en montagne. Le randonneur aura à transporter tout le matériel nécessaire pour subvenir à ses

1. Ce sont les termes anglais *trekking*, *fast hiking*, *trail* ou *fastpacking* qui sont habituellement employés dans le domaine de la randonnée.

besoins. Une longue randonnée fait progresser du point A au point B, puis au point C, etc. Ce type de randonnée implique un niveau de préparation supplémentaire. Si on enchaîne les journées de marche, peu importe si on dort sous la tente, en refuge ou chez un aubergiste, on parle de longue randonnée.

La marche de longue durée (ou marche pèlerine)

La marche de longue durée (ou marche pèlerine, avec ou sans but spirituel) propose le même genre d'itinéraire que la longue randonnée, mais les parcours se font en milieux habités, comme le Chemin de Compostelle. Au Québec, il y a, par exemple, la Voie des pèlerins de la Vallée dans la MRC de Coaticook, en Estrie. Le contexte plus urbain et moins reculé a bien entendu une incidence sur la planification et l'équipement.

L'alpinisme

L'alpinisme (ou marche en haute montagne) se fait sur des sommets de plus de 3000 mètres, ce qui implique des techniques spécifiques et un savoir-faire permettant de faire face aux risques liés à l'altitude ainsi qu'aux milieux plus sauvages et inhospitaliers en haute montagne. On n'improvise pas une telle expédition et on ne s'en tient pas non plus à une simple préparation! L'alpiniste doit être expérimenté et autonome, ou être accompagné d'un guide ou d'un porteur.

Le trekking, le fast trekking et le fast hiking

Par *trekking* (ou *trek*), on fait allusion à une longue randonnée à laquelle on ajoute un contexte d'expédition ou un environnement naturel sauvage. Le *trekking* peut même se faire hors des sentiers de randonnée (*trekking* en itinérance), ce qui ajoute des considérations importantes, dont la navigation hors sentier et les nuitées sous la tente dans des sites non aménagés.

Sans surprise, le *fast trekking* et le *fast hiking*, c'est la version rapide du *trekking* et de la randonnée en montagne. Le rythme est intentionnellement dynamique. L'accent est mis sur le dépassement de soi, la performance physique, l'effort. Mais

on ne fait pas la randonnée à la course. On part le chrono et on marche vite!

La trail et le fastpacking

La *trail* est une course en sentier (ou course nature). Elle peut être courte ou longue... et même ultra-longue (*ultra-trail*). Le *fastpacking*, c'est de la *trail* en mode longue randonnée. Donc, on court, mais on couvre de la distance en mode autonomie (sans aide extérieure) dans un périple de quelques jours. Ce n'est pas une course compétitive: c'est un coureur qui choisit de partir à l'aventure, en sentier, sur ses deux jambes.

LA MONTAGNE M'APPELLE, PAS LE CHRONO!

Pendant une courte période de ma vie, je me suis adonné à la course à pied. Sur le bitume, bien sûr, mais aussi en sentier. J'ai également expérimenté le fast hiking le temps d'un week-end dans les Adirondacks (État de New York). J'avais deux sommets à l'agenda, à escalader en une seule journée.

Je me sentais en grande forme physique et j'avais préparé mon matériel pour qu'il soit le plus léger possible. La grimpe s'est bien faite: je faisais alterner plutôt naturellement la marche rapide et la course. Les jambes fortes, je descendais en ayant l'impression de voler au-dessus des roches et des racines. J'ai ressenti un sentiment de liberté intense et j'ai trouvé que l'activité musclait la patate! De retour au quotidien, il m'a été toutefois difficile de conserver cette discipline de course, une habitude absolument nécessaire si on veut avoir un peu de plaisir en montagne.

Surtout, je me suis rendu compte qu'il me manquait l'essentiel: le rythme contemplatif et méditatif de la randonnée. Je ne voulais pas penser à la performance lorsque j'étais sur les sentiers. Il y a un type de randonnée pour tout randonneur!

