

Randonnées : À quoi penser?

Ce texte est tiré d'un article publié dans l'Écho des deux rives en mai 2020

Par Annabel Asselin, conseillère VIACTIVE pour les régions de Portneuf et de Charlevoix et Audrey-Anne Després, agente de planification, de programmation et de recherche à la Direction de santé publique du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale

La maladie du nouveau coronavirus, la COVID-19, a amené bien des bouleversements dans notre quotidien. Avec l'été à nos portes, nous souhaitons profiter pleinement de la saison estivale. Par ailleurs, le confinement quasi exclusif à son domicile a probablement donné le goût à plusieurs de profiter de l'extérieur dans les mois à venir. Les nombreux territoires forestiers, riverains et montagneux font du Québec un endroit d'exception pour les activités de plein air, telles que la randonnée pédestre. Toutefois, pour profiter d'une randonnée, certains éléments sont essentiels à considérer. Voici quelques conseils pour vous guider dans la préparation de vos futures sorties.



Sentier du Ruisseau des Cèdres au Parc des Appalaches

Choisir sa randonnée



Parc de la Forêt Montmorency

D'abord, quel type de randonnée recherchez-vous? Marchez-vous davantage en milieu urbain, montagneux ou forestier? Soyez aussi conscient du but de votre sortie; observation de la faune et ornithologie, atteinte de points de vue majestueux, ressourcement, défi sportif, sorties familiales, etc. Cette réflexion vous aidera à choisir une randonnée cohérente avec vos goûts et intérêts. Cependant, considérez vos capacités afin que le sentier choisi respecte celles-ci. Pour les débutants, il est préférable d'opter pour un sentier de 6 km et moins et ayant un dénivelé inférieur à 100 mètres, car ce dernier augmente grandement la difficulté et le temps de la randonnée.

S'informer

Commencez par vous informer sur le sentier choisi. Appelez l'organisme qui gère le sentier pour davantage d'informations ou consultez des guides ou des sites internet. Si possible, ayez la carte du sentier en main ou validez la disponibilité sur place d'une carte des sentiers. Ces démarches permettront d'obtenir de l'information sur le dénivelé, la distance, le type de terrain, le temps estimé et la difficulté du sentier.

Avant de partir, il est primordial de s'informer des conditions météorologiques afin de vous habiller en conséquence. Ne sous-estimez pas l'indice humidex ou le facteur vent, surtout en terrain montagneux! Par ailleurs, selon les prévisions, n'hésitez pas à reporter votre sortie. En temps d'extrême chaleur, il est préférable de rester au frais, chez soi. En effet, le risque de déshydratation lors de canicule est élevé, surtout chez les personnes de 65 ans et plus, augmentant par conséquent le risque de malaises et d'inconforts. Ainsi, il est important d'adopter des mesures préventives afin de ne pas souffrir de chaleur ni de froid, qui, dans les deux cas, diminuent vos capacités cognitives et augmentent le risque d'incident. Finalement, n'oubliez pas de prendre en considération l'heure du coucher du soleil pour ne pas être pris de cours par la noirceur.



Parc National de la Jacques-Cartier

Se préparer

Tout d'abord, trouvez-vous un partenaire ou adhérez à un club de marche ou de randonnée. Assurez-vous que vos coéquipiers font des sorties de votre niveau ou sont prêts à s'adapter à un rythme plus lent, au besoin. Discutez ensemble de l'itinéraire de la journée; chacun doit être bien informé. Être accompagné, de même qu'avertir une autre personne de votre sortie, de l'itinéraire et de l'heure prévue de retour sont des comportements qui vous assureront des sorties sécuritaires et avisées. Par ailleurs, la préparation peut se faire sur plusieurs semaines. En effet, il peut être intéressant de se fixer un objectif de fin de saison et de prévoir différentes sorties progressives et adaptées à vos capacités pour vous y préparer.

Par ailleurs, ne négligez pas la préparation de votre sac de randonnée (voir tableau ci-dessous). D'abord, ayez suffisamment d'eau et de nourriture contenant des protéines et des glucides (ex : sandwich, barres tendres, fromage et fruits). Plus l'intensité de la randonnée augmente, plus l'apport en eau et en nourriture sera important. De plus, des vêtements longs sont conseillés afin de vous protéger du soleil et des piqûres. Pour les sorties en terrain montagneux, il faut apporter des vêtements plus chauds et un coupe-vent, car en montant, la température peut baisser et le vent est souvent plus présent.

Finalement, chaussez-vous adéquatement avec des souliers ou des bottillons de randonnées robustes qui soutiennent la cheville et qui ont une semelle antidérapante qui s'agrippera bien à la surface que vous désirez parcourir. Soyez tout de même prudents lorsque le sol est humide, car le risque de glisser et de tomber est augmenté.

Marcher et profiter!

Lors de votre sortie, le plaisir doit être au rendez-vous. Commencez tranquillement, adapter votre rythme et soyez à l'écoute de vos limites pour vous arrêter au bon moment afin de diminuer le risque de blessure et préserver ainsi le plaisir. Au besoin, prenez plus de pauses, hydratez-vous suffisamment et adaptez votre itinéraire. Commencez par de plus petites sorties avant de progresser en augmentant la distance et la difficulté des sentiers. La mise en forme se fera progressivement au cours de la saison.

La randonnée est accessible à tous et vous pouvez vous y initier à tout âge! Il suffit de choisir un sentier qui correspond à vos capacités et de suivre votre rythme. Profitez de l'air pur et des sentiers du Québec pour vous garder en santé tout en étant des marcheurs sécuritaires et avertis!

Liste d'éléments recommandés pour votre sac à dos

- Gourde (1L d'eau par personne minimum)
- Nourriture
- Carte des sentiers
- Moyen de communication
- Lampe frontale
- Veste
- Vêtements imperméables
- Écran solaire
- Trousse de premiers soins de base (pansements, tampons antiseptiques, bandages, etc.)



Zec des Martres

Pour trouver des sentiers et obtenir plus d'information :

Guide «Randonnée pédestre au Québec, 8^e édition» de Yves Séguin, Édition ULYSSE

L'organisme Rando Québec via leur site internet : <https://www.randoquebec.ca/clubs-de-marche/> ou par téléphone : 514-252-3157.

Site internet de Balise Québec par Rando Québec : <https://baliseqc.ca/3S/>

Site internet de la SÉPAQ : <https://www.sepaq.com/quoi-faire/randonnee-pedestre-sentiers.dot>

Crédits photos : Annabel Asselin