

NATHALIE SCHNEIDER

L'hiver en action!

Activités et découvertes
partout au Québec







Table des matières

Introduction	8
Bien s'habiller pour rester au chaud	10
Se réchauffer avec des boissons chaudes	12
Prendre de belles photos en hiver	14
Faire de belles rencontres en plein air	16
Camper en hiver sans geler tout rond	18
Lexique pour démêler les activités de glisse hivernale	20
Abitibi-Témiscamingue	22
Bas-Saint-Laurent	34
Cantons-de-l'Est	46
Centre-du-Québec	60
Charlevoix	70
Chaudière-Appalaches	82
Côte-Nord	94
Gaspésie	106
Îles-de-la-Madeleine	118
Lanaudière	128
Laurentides	140
Mauricie	154
Montérégie	166
Montréal et Laval	178
Outaouais	192
Québec et sa région	204
Saguenay-Lac-Saint-Jean	216
Crédits photographiques	230

Introduction

LA BELLE SAISON

Aurions-nous peur de l'hiver québécois? De ses températures qui descendent bien souvent sous la barre du zéro, de son fameux «facteur de refroidissement éolien» régulièrement mis de l'avant dans les annonces météo et de ses légendaires tempêtes, qui tapissent de neige, villes et campagnes? Pourtant, aussitôt qu'on pénètre en forêt et qu'on emprunte un sentier en raquette ou en ski de fond, c'est la beauté de l'hiver qui nous éblouit : ses conifères cotonneux, ses flancs de montagne contrastés, ses rivages



dentelés de cascades de glace... Nous nous imprégnons de cette ambiance ouatée qui feutre chacun de nos pas.

Ce guide est un hommage à l'hiver, à son harmonie tranquille et à sa démesure, que les voyageurs du monde viennent voir souvent de très loin. Car l'offre en tourisme d'aventure hivernal est aujourd'hui multiple et s'enrichit, année après année, d'activités vedettes qu'on pratique ici en grand format. Qu'on pense au fatbike, le «vélo à roues surdimensionnées», qui a fait une entrée fracassante dans tous les terrains de jeu du Québec. Au ski de poudreuse, qui se développe sur le flanc de nos montagnes, dans plusieurs régions. Jusqu'à certaines traditions qu'on redécouvre sous l'effet de leur pouvoir d'attraction touristique : traîneau à chiens, pêche sur glace, patinage en sous-bois. Le Québec, c'est aussi un territoire vertical époustouflant avec des chutes de glace colossales qu'on grimpe avec piolets et crampons. Ce sont aussi des circuits de via ferrata qui invitent à gagner de la hauteur et à décrocher des vues spectaculaires sur la déclinaison en noir et blanc qui module les paysages.

Voyez ces hébergements rustiques qui poussent dans les forêts charlevoisiennes, dans les contreforts laurentiens ou sur les rivages de nos régions côtières : ils convient à plonger dans l'hiver avec un émerveillement décuplé par l'immersion prolongée en pleine nature.



Circuits d'agrotourisme, villages coups de cœur et événements rassembleurs pour célébrer la saison froide : ce guide vous dévoile mes secrets bien gardés pour « apprendre à aimer l'hiver ». Et souligne l'apport considérable d'ambassadeurs passionnés pour qui la saison froide est l'occasion d'un heureux rapprochement avec la nature généreuse du Québec. C'est aussi un vibrant hommage à ce qui fait notre identité profonde : les érablières constellées de cabanes rustiques, les lacs miroitants et cette douce lumière qui réchauffe le cœur.

Bienvenue dans nos somptueux hivers !

Légende

-  Activité payante
-  Location
-  Hébergement
-  Chien admis

Bien s'habiller pour rester au chaud

La peur d'avoir froid peut souvent décourager les gens de profiter du plein air : ça, les fabricants de vêtements techniques l'ont bien compris, et ils proposent désormais des boucliers performants pour protéger du froid, de l'humidité et du vent. Petit traité de la garde-robe hivernale à l'usage des frileux extrêmes.

LE HAUT DU CORPS

La formule du système multicouches, ou en pelures d'oignon, a fait ses preuves. L'idée est de pouvoir laisser circuler l'air entre les couches pour obtenir un bon niveau d'isolation, ou d'en ôter une au besoin.



Couche n° 1 : sur la peau, un sous-vêtement bien ajusté en fibres synthétiques ou naturelles s'impose. Je privilégie la laine mérinos, très confortable, respirante et qui évacue très bien les odeurs de transpiration. Avec deux sous-vêtements en mérinos, on peut faire une randonnée de plusieurs jours sans craindre les odeurs désagréables. Ces sous-vêtements sont coûteux, mais, bien entretenus, ils durent longtemps.

Couche n° 2 : elle apporte un surplus de chaleur. On opte soit pour une laine polaire synthétique isolante, soit pour une fibre naturelle (la laine cachemire, par exemple), soit pour un duvet compressible qu'on logera dans le sac à dos si la température se réchauffe en cours de journée.

Couche n° 3 : c'est celle qui s'expose aux intempéries. Elle doit être suffisamment respirante pour laisser l'humidité du corps s'échapper. Ce type de vêtement est constitué de fibres synthétiques aux propriétés techniques (Gore-Tex, eVent, etc.).

Couche n° 4 : par temps très froid, on prévoit une couche supplémentaire de type doudoune pour les arrêts (pause repas et camping d'hiver). À conserver dans le sac à dos.

LE BAS DU CORPS

On parle ici des « combines » en laine ou en fibres synthétiques, qui procurent la chaleur nécessaire par grand froid. Par-dessus, un pantalon en fibres techniques, du type Soft-Shell ou Gore-Tex, pour une isolation parfaite. Si la neige est mouillée, prévoir un pantalon imperméable en plus.

LES PIEDS

Que vous pratiquiez la randonnée hivernale, avec ou sans crampons, ou la raquette, il vous faut des bottes bien isolantes et suffisamment rigides pour tenir le pied sur une surface instable. *A fortiori* en raquette : la structure enveloppante de celle-ci doit pouvoir enserrer convenablement le pied sans produire de pression excessive, qui peut causer une douleur au bout d'un certain temps.

Les bottes d'hiver sont un bon choix si elles assurent la stabilité des pieds, surtout au niveau de la cheville, et les isolent du froid. Mais attention : si l'isolation est excessive, le pied aura tendance à transpirer et les chaussettes humides refroidiront vos pieds – une impression fort désagréable en plein air !

Par ailleurs, qu'importe les bottes que vous choisirez, si vous faites l'impasse sur les chaussettes, c'est l'inconfort assuré... voire pire ! Optez pour des chaussettes bien ajustées pour éviter les plis et, ultimement, les ampoules. Privilégiez la laine, chaude et respirante, d'une bonne épaisseur. La longueur est à votre discrétion. Durant chacune de mes sorties en plein air, j'ai toujours une paire de bas propres et secs dans mon sac à dos. Changer ses bas, après l'activité, fait toute la différence en ce qui a trait au confort.

LA TÊTE

Tuque rabaissée sur les oreilles, chapeau de trappeur... peu importe ! Le principal est que votre couvre-chef vous procure la chaleur nécessaire et qu'il barre l'expulsion de cette chaleur vers l'extérieur. Pour les activités aérobiques, choisissez une fibre synthétique pas trop épaisse et bien ajustée.



LES TRUCS QUI SAUVENT LES FRILEUX

- * Il existe une panoplie de vêtements techniques munis d'un système alimenté par une faible batterie intégrée, qui permet de les réchauffer au besoin, dont des gants, des vestes polaires et des bas. En actionnant le système, on obtient un regain de chaleur qui permet de poursuivre ses activités.
- * *Hot pads* : en montagne, ces chauffemains, pieds et orteils sont vos meilleurs alliés. Ces sachets de poudre de charbon activé, poussière de fer et autres ingrédients produisent, une fois frottés quelques minutes, une chaleur qui dure plusieurs heures. À placer dans les gants et dans les bottes, au-dessus du pied.

Se réchauffer avec des boissons chaudes

Vous l'avez déjà sûrement constaté : en hiver, durant les activités, on a tendance à boire beaucoup moins qu'en été. Pourtant, il est tout aussi nécessaire de s'hydrater, puisque nous perdons de l'eau, notamment par la sudation. Pour susciter l'envie de boire et pour se réchauffer d'un même élan, voici quatre recettes de boissons chaudes énergétiques et vitaminées, faciles à transporter.

MA PETITE PRÉFÉRÉE : LA SOUPE DE LENTILLES

Elle n'a rien de bien original, mais cette soupe est à la fois goûteuse et nutritive. Mon petit truc : je fais revenir 1 oignon haché et 1 courgette en cubes dans un peu d'huile, avant d'intégrer environ 1,5 litre de bouillon de poulet ou de légumes, une bonne poignée de lentilles rouges et 1 cuillerée à café de cumin. J'assaisonne et je laisse mijoter à feu moyen une vingtaine de minutes. Pour une consommation plus pratique sur le terrain, passez la soupe au mixeur et faites-la bien chauffer avant d'en remplir un thermos.

FACILE À PRÉPARER ET DÉLICIEUSE : LA SOUPE DE COURGE

J'ajoute une bonne dose de gingembre râpé à cette soupe savoureuse faite d'environ 1,5 litre de bouillon de légumes et de 1 courge butternut coupée en dés. Je laisse mijoter à feu doux jusqu'à ce que la courge soit cuite. Si vous aimez la cuisine épicée, ajoutez un soupçon de cumin.

LE GOÛT DE L'EXOTISME : LE THÉ CHAÏ ÉPICÉ

Je suis tombée amoureuse de cette boisson en Inde. Là-bas, on l'appelle *masala chai* (*masala* signifie mélange d'épices, en hindi). Les Indiens la boivent très épicée et très sucrée. Préparez 1 litre de thé noir auquel vous ajouterez ces épices entières ou moulues, au goût (n'oubliez pas de passer le liquide au tamis avant de l'embouteiller) :

- * Gingembre ;
- * Cannelle ;
- * Cardamome ;
- * Muscade ;
- * Clou de girofle ;
- * Anis étoilé.

Je laisse infuser, je sucre et je verse dans un thermos.



LES BIENFAITS DE LA TRADITION : LE CHOCOLAT CHAUD

Au Québec, en hiver, cette boisson chaude est un classique d'après-plein air, qu'on savoure à toute heure du jour. Elle est toujours gagnante.

Pour varier les plaisirs, ajoutez un ou plusieurs ingrédients à votre mélange :

- * Crème 35 % ;
- * Beurre d'arachide ;
- * Sirop d'érable ;
- * Lait d'amande ;
- * Lait de soya ;
- * Extrait d'orange ;
- * Noix de coco ;
- * Bananes broyées ;
- * Cannelle ;
- * Anis étoilé.

UN BOOST POUR LE MÉTABOLISME : LE JUS DE POMMES ÉPICÉ

J'ai découvert cette potion il y a bien longtemps durant mes vacances de Noël en Allemagne. Pour l'avoir faite souvent, je vous confirme qu'elle est meilleure avec du jus de pomme maison. Faites-le chauffer à feu doux en y ajoutant un bâton de cannelle, un ou deux clous de girofle puis un peu de muscade fraîchement râpée. C'est un pur délice et ça réchauffe l'organisme en un clin d'œil.



LE THÉ AU GINGEMBRE : UN MUST POUR LA DIGESTION

C'est au Népal que j'ai dégusté le fameux *ginger tea*, si réconfortant après une bonne journée en montagne. Râpez un peu de gingembre frais dans du thé vert (ou une infusion de votre choix) et ajoutez un ingrédient sucré :

- * Sucre de canne ;
- * Sirop d'érable ;
- * Miel ;
- * Sirop de fruits.

LES TRUCS QUI SAUVENT VOTRE PAUSE-COLLATION

- * L'idéal est de transporter votre boisson dans un thermos, qui pourra la conserver chaude.
- * Pour réchauffer boisson et collation, servez-vous du réchaud compact que vous aurez eu la bonne idée d'apporter.
- * Munissez-vous d'un tapis de mousse pour vous asseoir sur la neige et vous protéger du froid, le temps de la dégustation.
- * Ajoutez une couche supplémentaire de vêtement autour du haut du corps pour ne pas laisser le froid vous envahir.
- * Installez-vous à l'abri du vent.

Prendre de belles photos en hiver



L'hiver québécois est terriblement photogénique... mais il peut poser plusieurs défis au photographe. Pour rapporter de vos sorties hivernales de beaux souvenirs, voici quelques conseils pratiques.

AVANT LA PHOTO... LE PHOTOGRAPHE!

Prendre des photos signifie de multiplier les arrêts. Mieux vaut donc prévoir un habillement dit « en pelures d'oignon » et apporter aussi une doudoune compressible dans votre sac à dos. Si l'arrêt se prolonge, ces éléments pourront vous faire gagner quelques degrés de chaleur corporelle. Évidemment, prévoyez également des gants pas trop épais pour une bonne manipulation de votre appareil. Sachez que certains modèles, conçus pour libérer le pouce et l'index, sont des solutions intéressantes pour les photographes (en vente dans les

boutiques de matériel de photo). Bien sûr, n'oubliez pas une tuque chaude et de bonnes bottes isolées. Durant les journées très froides, prévoyez des chauffe-mains, des chauffe-pieds et des chauffe-orteils (*hot pads*), qui dégagent de la chaleur sous l'effet du frottement et se glissent aisément dans les gants ou les bottes. Ça marche, parole de frileuse!

LA CAMÉRA OU LE TÉLÉPHONE CELLULAIRE

Votre appareil photo a horreur des changements : évitez donc de lui faire vivre une transition trop brusque entre votre salon surchauffé et la température extérieure sous zéro. Sortez-le dans son étui de néoprène et maintenez-le à cette température quelques minutes avant de l'en extirper. Si vous prenez des photos avec votre téléphone, prévoyez un étui en plastique ou en néoprène pour le protéger du froid et, ainsi, éviter que la batterie se décharge trop vite.

Côté batterie, il est impératif d'en prévoir deux, au cas où l'une d'elles en vienne à se décharger (ça nous est arrivé trop souvent!). Celle qui n'est pas dans l'appareil peut être protégée dans le sac photo, le sac à dos ou votre poche intérieure de doudoune. Si vous êtes de ceux qui osent une nuit en camping d'hiver, en tente prospecteur ou en tipi, placez votre appareil et les batteries dans un bas chaud, que vous insérerez dans votre sac de couchage. Chaleur garantie!



LES MOMENTS DE GRÂCE

L'aube réserve de très belles prises de vue. Le lever du soleil ajoute une lumière chaude aux photos, une bonne raison de commencer vos journées aux premières heures. L'après-midi, quand les rayons du soleil déclinent, la lumière est plus froide et légèrement bleutée. Prenez la même photo à ces deux moments de la journée ; vous constaterez la différence flagrante. Pour éviter l'effet bleuté excessif de la neige, procédez à une balance des blancs sur l'appareil et recourez aux filtres : UV, polarisant, tons chauds, dégradés de gris. Enfin, n'oubliez pas les pare-soleil et prévoyez un réflecteur pour jouer avec le contrejour pour vos portraits à l'extérieur.

OSEZ LE MODE MANUEL

Adapter vos prises de vue en mode manuel est votre meilleure stratégie (se tromper est une excellente façon d'apprendre!). Pour un résultat optimal, mieux vaut rester en basse sensibilité (100 ou 200 ISO) et utiliser un trépied autant que possible. On peut aussi compenser les écarts de luminosité en jouant avec l'exposition (augmenter ou réduire le diaphragme de 1 ou 2, selon la scène photographiée). Enfin, privilégiez le format RAW (plutôt que JPEG), qui offre une meilleure définition et permet les retouches en postproduction. N'hésitez pas à diversifier les réglages pour vous assurer d'obtenir LA shot!



LES TRUCS QUI SAUVENT VOS PHOTOS

- * Rapprochez-vous de votre sujet ; vous êtes toujours trop loin. Durant une journée de tempête ou de temps maussade, prendre une photo de près peut vous sauver la mise.
- * N'hésitez pas à photographier en mode macro.
- * Demandez à vos « modèles » d'éviter le blanc ou le noir, et de porter des vêtements colorés. Dans un paysage enneigé, des touches de couleur apportent une dynamique intéressante à vos images.

Faire de belles rencontres en plein air

Vous avez besoin de resserrer vos liens sociaux, voire de les étendre? Côté cœur, vous avez renoncé aux applications et aux sites de rencontres classiques? Essayez donc le plein air! En Scandinavie, une toute première rencontre se fait généralement sur des skis ou en randonnée. Si ça clique, on va prendre un verre ensuite. Pas bête: la nature nous offre un espace paisible et réconfortant propice aux échanges interpersonnels. La présence de la nature réduit le stress qu'on s'impose soi-même lors d'une première rencontre. Et partager l'instant présent en pleine nature est un début prometteur pour tisser des liens.



FACEBOOK

De nombreuses pages privées sur Facebook, regroupant des amateurs de plein air, organisent des sorties intéressantes en toute saison. Faire partie d'un groupe vous donne accès à l'information et aux invitations.

Avantages : c'est gratuit, peu contraignant et facile d'accès.

Inconvénients : avec le temps, le bassin d'« amis » s'épuise et l'algorithme de Facebook réduit les échanges au même petit cercle.

LES CLUBS DE MARCHÉ

Il y en a partout, dans toutes les régions du Québec. Les clubs fonctionnent sur le principe du *membership* et organisent des sorties à longueur d'année. Autant d'occasions d'aller à la rencontre de nouvelles personnes et de renforcer des liens au gré des escapades. La fédération Rando Québec regroupe une liste de clubs de marche affiliés et offre de l'information sur leurs activités, le niveau de pratique, les événements annuels, le coût de la cotisation, etc.

Avantages : on rencontre des gens qui vivent à proximité de son périmètre géographique, ce qui permet de maintenir les liens à long terme.

Inconvénients : le faible renouvellement des membres, qui conduit à rencontrer un peu toujours les mêmes personnes.



LES SORTIES ORGANISÉES

À Montréal, l'entreprise Détour Nature est un gros joueur côté activités guidées et encadrées, transport inclus. Une journée type : rendez-vous à une station de métro à 9 h, départ pour les Adirondacks en autobus, randonnée de raquette ou de ski nordique, puis retour au bercail. Il en coûte en moyenne 90 \$, guide inclus.

chinookaventure.com

Éco-Plein Air fonctionne sur le même principe et offre des journées d'initiation au hors-piste ou des journées de ski-raquette dans de beaux territoires.

ecopleinair.com

Avantages : on rencontre des gens différents lors de chaque sortie. Et on bénéficie d'un encadrement sécuritaire (parfois en milieu montagnoux), sans avoir à organiser l'itinéraire, la trousse de survie, les étapes, la gestion de la météo, etc.

Inconvénients : le budget à prévoir est conséquent et l'horaire offre peu de flexibilité.

LE SITE DE RENCONTRES PAR LE PLEIN AIR

Vous êtes plus Gore-Tex que maillot de bain ? Vous aimez Rencontre Sportive, le site de rencontres amicales et amoureuses par le plein air et l'activité sportive. Et comme nous sommes tous des êtres éminemment complexes, les profils des utilisateurs inscrits donnent autant d'informations sur leurs performances dans le style pas de patin en ski de fond que sur leurs lectures, séries ou musique préférées. Et parce que ce réseau ne se limite pas à ceux qui cherchent l'âme sœur (l'amitié est aussi au bout du clic), l'objectif visé du type de rencontre y est clairement indiqué, de même que les attentes en matière de pratique d'activités. Au fil des années, ce réseau s'est taillé une niche avec succès.

rencontresportive.com

Avantages : on étend très largement son cercle de nouveaux amis et on rencontre des gens en se tenant en forme, quoi de mieux ?

Inconvénients : je cherche encore...

Camper en hiver sans geler tout rond

L'expérience hivernale ultime : passer une (ou plusieurs) nuit(s) sous la tente ! Comme toujours en plein air, le secret d'une expérience réussie réside dans une bonne préparation. Si c'est votre tout premier camping hivernal, vous aurez à cœur de recueillir des conseils avisés d'experts, en boutique ou sur le Web, et de consulter des publications spécialisées. Encore mieux : faites-vous accompagner par un guide qui détient les formations professionnelles pertinentes en regard de ce type d'activité.

LES VÊTEMENTS

Trois indispensables : une tuque (en laine ou en polar), une doudoune (en duvet ou synthétique, sachant que les matériaux synthétiques sont plus polyvalents et moins soumis à l'inconfort de l'humidité) et des bottillons (moufles de neige, un must absolu en camping d'hiver !). Votre tête, votre buste et vos pieds doivent demeurer au chaud en tout temps. À l'arrivée au campement, changez vos sous-vêtements et vos bas, car il n'y a rien de pire que la transpiration pour refroidir le corps. Si vous craignez d'avoir froid (on a toujours plus souvent peur d'avoir froid que froid réellement !), prévoyez des *hot pads* ou des gants chauffants (avec un système à piles rechargeables).

LA TENTE D'HIVER

Même si on l'appelle aussi « tente quatre saisons », mieux vaut ne pas l'utiliser en été, au risque de vous sentir

dans une étuve. En hiver, la fibre technique (polyester) dont elle est fabriquée procure l'isolation nécessaire, qui s'ajoute à l'impeccable imperméabilité de l'habitacle. L'isolation se mesure en indices deniers ; pour l'utiliser en hiver, votre tente doit compter 70 deniers. Disposer d'un hébergement sûr et confortable, c'est la première étape d'une sortie réussie. Une tente d'hiver est normalement traitée avec un imperméabilisant, mais n'hésitez pas à retoucher l'imperméabilisation avec un produit adapté.

LE SAC DE COUCHAGE

Choisissez un sac parfaitement isolé pour des températures variant entre -20 et -30 °C. C'est un peu coûteux, mais votre confort vaut la dépense. Les sacs en duvet ou en tissu synthétique présentent tous deux des avantages et des inconvénients. Le duvet, plus cher,



est plus léger et plus compressible. Le synthétique est plus facile d'entretien et il est efficace en milieu humide. Un sac de couchage d'hiver comporte parfois certaines caractéristiques, dont :

- * un rabat isolant sur les fermetures éclair ;
- * du duvet hydrophobe qui résiste à l'humidité (et maintient un effet gonflant optimal) ;
- * des sangles situées sous le sac, qui permettent de le fixer au matelas de sol, de s'assurer une isolation ininterrompue et de pouvoir bouger, tout en demeurant sur le matelas ;
- * des ouvertures latérales pour sortir les bras afin de manger, de lire et de cuisiner sans avoir froid.

LE MATELAS DE SOL AUTOGONFLANT

Il est tout aussi essentiel car, sans une bonne isolation de la surface sur laquelle vous êtes allongé, point de salut ! Les fabricants ont fait de très gros progrès en cette matière et ils proposent maintenant des modèles hyperconfortables et légers. Dans certains cas, on peut leur jumeler un matelas mousse très léger pour optimiser l'isolation. Un indice de 3,5 à 5 est nécessaire pour l'utiliser durant l'hiver.

LES TRUCS QUI SAUVENT VOTRE NUIT DEHORS

- * Dès l'arrivée au campement, changez-vous et passez des vêtements secs. Préparez-vous une boisson chaude. Et captez l'instant.
- * Allumez une bougie quelques minutes sous la tente avant de dormir. Belle ambiance et... air plus sec garanti. N'oubliez pas de l'éteindre avant de tomber dans les bras de Morphée !



- * Placez vos vêtements du lendemain dans un sac en tissu et utilisez ce dernier en guise d'oreiller. Ainsi, ils seront bien chauds quand viendra le temps (délicat) de vous habiller le lendemain matin. En camping, et en toute saison, la prévoyance est votre meilleure alliée.
- * Mettez tous vos accessoires électroniques dans des sacs étanches que vous placerez dans votre sac de couchage. Eux aussi ont besoin de chaleur.
- * Portez une tuque durant la nuit. Oui, oui, comme autrefois dans les campagnes !
- * Remplissez une gourde d'eau chaude, que vous placerez contre vous comme une bouillotte. Attention à bien visser le couvercle !