

L'IMPRESSIONNANTE

MRC des Appalaches

Découvrez les sites de plein air de la région



Sur l'eau



En montagne



En forêt



La MRC des Appalaches

Le plein air dans son ADN!



Ce n'est pas pour rien que la MRC des Appalaches a identifié le plein air comme signature. La région nous incite à pratiquer une multitude d'activités; gravir, pédaler, marcher, découvrir, glisser, pagayer, voler et même plonger.

Elle dispose d'une centaine de sites de plein air qui sont facilement accessibles à tous les citoyens et à tous les profils de pleinairistes, autant les grands sportifs que les actifs ou les contemplatifs.

Pourquoi pratiquer des activités en plein air? C'est évident! Pour cette douce sensation de bien-être pendant et au retour de l'activité. La région nous offre un terrain idéal pour profiter de toutes ces bonnes choses de la vie.

Prenez le temps d'aller dehors aujourd'hui, bienfaits physique et psychologique garantis.



Pour connaître les sites de plein air les plus près de chez vous :

<https://www.pleinairregionthetford.com/fr/sites-de-plein-air/carte-plein-air/>





Les bienfaits du plein air



Tout le monde qui pratique des activités en plein air le sait, le plein air permet de prendre une pause du rythme effréné de la vie et de se sentir mieux. Mais, selon des études récentes dans le domaine, les effets sont encore plus bénéfiques et complexes qu'on le pense, et ce, même si l'on ne fait que prendre une marche en forêt à un rythme lent.

En effet, des travaux réalisés par un groupe de chercheurs italiens, en 2022, ont permis de mieux comprendre les bienfaits de se promener en forêt au minimum deux heures par semaine, grâce à la stimulation des cinq sens par une interaction physique avec le milieu naturel.

La vue : La vue d'une forêt (même virtuelle) peut exercer des effets antistress bénéfiques, favorisant ainsi la relaxation psychophysique et améliorant la résilience individuelle au stress.

Les odeurs : les arbres forestiers ont tendance à libérer des composés organiques volatils qui génèrent une action générale, relaxante, calmante et anxiolytique sur le système nerveux central.

Les sons : la stimulation auditive provenant de la forêt, comme celle produite par le vent soufflant sur les feuilles, le chant des oiseaux ou l'eau qui coule dans l'environnement naturel, peut contribuer à la relaxation et aider à la récupération du stress.

Le toucher : il a été démontré que toucher du bois avec les mains peut être relaxant et peut stimuler l'activité nerveuse parasympathique plus que de toucher d'autres matériaux.

Le goût : bien que ce sens soit moins utilisé en général lors d'une promenade en forêt, il en demeure que goûter à des baies ou des champignons comestibles par exemple, demeure bénéfique puisqu'il peut conduire à créer un lien plus profond avec l'environnement naturel.

Une plateforme Web pour les amateurs de plein air

Voici une ressource utile si vous cherchez des activités de plein air à faire dans la MRC des Appalaches : le site Web pleinairregionthetford.com.

Il s'agit d'une plateforme répertoriant les sentiers pédestres, les voies cyclables, les circuits de marche longue durée ainsi que les pistes de ski de fond et de raquette. Grâce aux filtres de recherche, les utilisateurs peuvent trouver les sentiers qui correspondent à leurs besoins par rapport à la longueur, à la durée, au niveau de difficulté et aux services offerts.

De plus, une brève description de toutes les autres activités de plein air s'y retrouve : activités nautiques, golf, escalade, vol libre, ski alpin ainsi que parcs et espaces verts. Tant la clientèle locale que les visiteurs peuvent donc connaître les sites de plein air à proximité.

Comme la quantité de sites de plein air dans la région est impressionnante, une carte Google regroupant l'ensemble des sites est accessible à partir de la plateforme.



Pour plus d'information :
pleinairregionthetford.com





Découvrez cinq sites impressionnants



Mont Adstock

Le sommet du Mont Adstock est le point le plus élevé de la MRC des Appalaches, avec une altitude de 712 mètres. Il offre une vue panoramique de 360 degrés sur la région.

La Station récréotouristique du Mont Adstock est un lieu d'accueil, de festivités et de rassemblement pour les amateurs de plein air, et ce, durant toute l'année.

L'hiver, on y pratique le ski alpin et planche à neige, randonnée alpine, raquette et ski de fond, glissade sur tubes et il est également un relais pour motoneigistes.

L'école de glisse du Mont Adstock a été classée parmi les cinq meilleures écoles de glisse par l'Association des stations de ski du Québec. Elle compte une centaine de jeunes skieurs inscrits chaque hiver. L'école de ski dispense plus 800 cours privés aux amateurs de sports d'hiver.

Durant le reste de l'année, on y joue du golf (18 trous), dévale les sentiers de vélo de montagne (12 km) et y pratique la randonnée pédestre (9 km).

L'automne, la montagne revêt ses plus belles couleurs et attire des milliers de personnes pour l'événement Adstock en Couleurs!

Ce joyau régional figure parmi les sites de plein air les plus soutenus par la communauté.

Un peu d'histoire

La Coopérative de solidarité récréotouristique du Mont Adstock, propriétaire de la montagne, a été constituée le 6 juillet 1998 à la suite d'une opération d'envergure instituée pour éviter le démantèlement des infrastructures présentes à la montagne. Le propriétaire, à l'époque, éprouvait de sérieuses difficultés financières et désirait se départir de la station et conserver le terrain de golf qui fut acquis par un groupe d'investisseurs privés. Des acheteurs s'étaient montrés intéressés à acquérir une partie des équipements, soit le télésiège quadruple et les canons à neige. Une telle transaction aurait entraîné le démantèlement du centre de ski. Par conséquent, M. Gérard Binet, le maire de Saint-Méthode-de-Frontenac à ce moment, organisa une vaste campagne de financement, afin de ramasser les fonds nécessaires pour l'achat de la station dans sa totalité. En seulement quelques semaines, 480 000 \$ furent trouvés grâce à une importante mobilisation de la population de la région et aux généreuses contributions de plusieurs organismes du milieu. Depuis 2022, la Coopérative est maintenant propriétaire de tous les actifs.

Suite à de nombreuses études, tout le secteur du Mont Adstock a été déclaré pôle récréotouristique par la MRC des Appalaches en 2014. Depuis, d'importantes mises à jour des infrastructures ont été effectuées et un développement immobilier structurant, le Domaine Escapad, s'étend sur le versant Est de la montagne.



Parc national Frontenac

Situé à seulement 20 minutes de Thetford Mines, le **parc national de Frontenac** est un véritable terrain de jeu de 155 km² en bordure du Grand lac Saint-François. Il propose un vaste choix d'activités pour toute la famille, tel que la baignade surveillée, la location d'embarcation nautique, une aire de jeux agrémentée d'un terrain de volley-ball sur sable, vélo et randonnée, aire de pique-nique munie de BBQ, une salle de location trois façades ouvertes sur la nature généreuse et en bonus, la vue exceptionnelle sur le lac, du camping aménagé ainsi que des prêts à camper Étoile.

Au secteur Sud, il est également possible d'y faire des excursions en canot-camping ainsi que de profiter de la villégiature pour vivre des expériences hors du commun !

Grâce au parc national de Frontenac, on n'a pas besoin d'aller bien loin pour se sentir en vacances.

Un peu d'histoire

L'idée d'aménager un parc national dans notre région remonte à 1967. À l'époque, la région au sud du Saint-Laurent souffrait d'une distribution limitée d'espaces dédiés à la récréation et à la conservation. De plus, les rares terrains publics restants dans cette zone, densément peuplée, étaient situés en bordure du Grand lac Saint-François. Dans les années 80, la construction d'infrastructures visant à offrir un accès à tous au majestueux plan d'eau a été entreprise, aboutissant à la création officielle du parc en 1987, devenant ainsi le 16^e parc du réseau de la SEPAQ.



Mont Grand Morne

Le **mont Grand Morne** s'élève en pente abrupte jusqu'à une altitude de 608 mètres, chevauchant les municipalités d'Adstock et de Sainte-Clotilde-de-Beauce.

Plusieurs sentiers de randonnée en montagne, totalisant 6 km, conduisent au sommet où des tours d'observation permettent d'admirer le paysage. Des aires de repos, d'interprétation, des bancs rotatifs d'observation des étoiles et des plates-formes de camping sauvage y sont aussi aménagés.

On y retrouve également une des plus belles pistes de départ de toute l'Amérique du Nord de deltaplane et parapente, administré par le club de vol libre de Thetford.

Le Grand Morne est un site majeur pour la pratique de l'escalade traditionnelle. La variété de la grimpe et la présence d'un rocher d'origine volcanique unique au Québec, en font un lieu exceptionnel. Le site compte plus de 200 itinéraires développés et entretenus grâce au travail bénévole du Comité local d'escalade (CEMA) et gérés par la Fédération québécoise de la marche et de l'escalade (FQME).

Consultez le guide disponible en ligne du Club d'escalade et de montagne des Appalaches pour connaître les 280 voies à gravir (rakkup.com).

Un peu d'histoire

En 1986, le maire de Sacré-Cœur-de-Marie (qui est maintenant un secteur d'Adstock), M. Ghislain Lachance, réussit à obtenir les premières sommes nécessaires, soit environ 47 000\$, pour la réalisation de l'aménagement de l'accès et des équipements du mont Grand Morne soit l'aire de stationnement, les sentiers, un escalier, un belvédère, un espace récréatif et du mobilier. Député fédéral du comté de Frontenac, l'honorable Marcel Masse a été un acteur de premier plan dans le développement récréotouristique du mont Grand Morne. Entre 1986 et 1990, il a contribué à ce que le gouvernement du Canada verse plus de 120 000\$ à la Corporation de développement du Grand Morne.

À la fin des années 90, des investissements majeurs de plus 250 000\$ du gouvernement du Québec ont permis d'aménager les différents sentiers et d'installer différents visuels afin d'informer les visiteurs des attraits : géologiques, historiques ainsi que de la faune et de la flore.

Au fil des années, grâce à la collaboration de la Municipalité de Sainte-Clotilde-de-Beauce ainsi qu'à l'engagement de plusieurs bénévoles, des bâtiments, des refuges, des plates-formes de camping et des plates-formes de départ pour le vol libre ont été ajoutés aux installations.



Flintkote

site de plongée sous-marine

Le site de la carrière **Flintkote** est renommé pour la clarté exceptionnelle de son eau, affichant une teinte turquoise rappelant celle d'une immense piscine. La plongée dans ce lieu offre aux plongeurs la découverte d'une variété d'objets émergés tels qu'un voilier, un avion, un hélicoptère, et même une cuisine, ajoutant une touche pittoresque à l'expérience subaquatique.

La carrière Flintkote à Thetford Mines demeure l'un des plus beaux sites de plongée sous-marine au Québec. Adapté à tous les niveaux, du débutant à l'avancé, ce site accueille de nombreux clubs de plongée venant y dispenser des certifications. De plus, il sert de terrain d'entraînement aux membres de la Sûreté du Québec ainsi qu'à la Marine canadienne souhaitant maintenir leurs compétences en plongée.

Avec une profondeur de 360 pieds, le site est jonché de minerais d'amianté et de vestiges de l'exploitation tels que des rails. Les falaises et les formations rocheuses offrent un spectacle spectaculaire, créant une sensation parfaite de vol. Bien que la faune soit limitée avec quelques poissons ensemencés, des commodités tels que des abris, des toilettes, des tables à pique-nique et des poubelles sont déjà disponibles sur place.

Il est possible d'admirer la carrière à l'entrée du site seulement.

Un peu d'histoire

La mine Flintkote fut mise en chantier en 1945 par une société américaine spécialisée dans la fabrication de produits à base d'amianté. Elle fut exploitée pendant 26 ans et l'on a pu compter jusqu'à 200 employés actifs. À la suite d'un manque de minerais, la société mit un terme à l'exploitation de la mine à la fin de l'année 1971.

Au cours des années qui ont suivi l'arrêt des opérations, le puits s'est rempli d'eau douce d'une bonne qualité. Les installations d'exploitation ont complètement été démolies. Il ne reste aucun bâtiment sur le site. Les accès sur le site ont été conçus et aménagés en fonction de l'exploitation minière qui a cessé depuis.

Dans les années 1980, un club de plongeurs « Les Iguanes » a choisi ce site pour y faire de la plongée sous-marine, puisque l'eau y était beaucoup plus limpide que dans un lac.



Sentiers pédestres des 3 Monts

En plus d'être le seul site de longue randonnée pédestre en forêt dans la MRC des Appalaches, **les Sentiers pédestres des 3 Monts** de Coleraine se situent dans la réserve écologique de la Serpentine-de-Coleraine. On y retrouve des caractéristiques géologiques et géomorphologiques tout à fait exceptionnelles telles de la serpentine, une roche ignée (provenant du manteau terrestre) constituant moins de 1 % de la surface terrestre et une flore très rare et particulière associée à cette roche. Une réserve écologique est en fait un site dédié à la recherche et à l'éducation, et il bénéficie du plus haut statut mondial de protection.

À partir de ces éléments uniques, un centre d'activités de plein air et d'interprétation de la nature a été développé grâce à la corporation des Sentiers pédestres des 3 Monts. Le site est composé d'une vingtaine de kilomètres de sentiers pédestres, aménagés et balisés à travers un territoire de 12 000 hectares relevant de la Municipalité de Saint-Joseph-de-Coleraine et du ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques.

Les randonneurs verront sur leur chemin des vestiges miniers du 19^e siècle, des lacs et des vues imprenables sur le territoire des Appalaches. D'autres infrastructures comme des modules d'hébertisme et des aires de repos sont disponibles sur le site.

De magnifiques panoramas sont observables du haut des monts Oak (460 mètres), Kerr (495 mètres) et Caribou (557 mètres). En hiver, les sentiers sont praticables à pied et en raquettes qu'on peut louer sur place.

Un peu d'histoire

Les Sentiers pédestres des 3 Monts de Coleraine se localisent sur un territoire qui, il y a quelques années, était grandement convoité par des exploitants forestiers et miniers. Cependant, soucieux de conserver les richesses naturelles uniques identifiées sur ce territoire, la Municipalité de Saint-Joseph-de-Coleraine, ainsi que le ministère de l'Environnement, se sont assurés de mettre un terme aux activités de prospection et d'exploitation de toutes sortes sur le territoire. La réserve écologique de la Serpentine-de-Coleraine, d'une superficie de 396 hectares, a donc été constituée en 2003 afin de protéger plusieurs essences d'arbres de grand intérêt écologique. D'ailleurs, le nom Coleraine, qui signifie en gaélique « le coin des fougères », fait référence à son caractère de végétation distinctif.

Points de vue magnifiques

sur la MRC des Appalaches

La MRC des Appalaches révèle ses charmes grâce à des panoramas magnifiques et souvent uniques. Voici les plus belles thématiques à explorer.

L'héritage minier ▲

L'exploitation du minerai d'amiante chrysotile a hautement modifié le panorama de la MRC des Appalaches. Les fosses à ciel ouvert, aujourd'hui remplies d'eau claire, et leurs montagnes de résidus empilés tout autour témoignent de plus d'un siècle d'activités minières. Voici les meilleurs endroits pour observer les haldes et les puits dont l'eau nous paraît turquoise vif par temps ensoleillé.

Mine Boston et Mine Carey

Les mines Boston et Carey sont toutes deux situées à Sacré-Cœur-de-Jésus. Puisqu'elles ont cessé leurs opérations depuis longtemps, elles sont désormais remplies d'eau. Le site est reconverti pour favoriser les activités de plein air. La première estensemencée de poissons; c'est donc un lieu parfait pour la pratique de la pêche. Les deux sont entourées d'un réseau de sentiers utilisables à l'année : randonnée, raquette et ski de fond.

📍 511, rang 5 Nord à Sacré-Coeur-de-Jésus



Belvédère du Quartier Mitchell

Le belvédère du quartier Mitchell se trouve aux abords du puits à ciel ouvert de la mine Beaver. Les installations de quatre différents sites miniers sont visibles de ce promontoire. On y met de l'avant l'histoire de la ville de Thetford grâce à ses bâtisseurs issus de la communauté anglophone.

📍 Coin des rues Dubuc et Mitchell à Thetford Mines.

La plateforme a été conçue de façon à être accessible aux personnes à mobilité restreinte

Belvédère de la Mine British Canadian (BC)

Ce belvédère offre un point de vue sur le puits de la mine BC, transformé en lac bleu-turquoise. Au loin, on remarque les bâtiments ayant servi au traitement du minerai, maintenant hôtes d'activités industrielles contemporaines. Du côté opposé à la mine, on aperçoit le quartier de Black Lake, dont le clocher de l'église et les toits des anciennes maisons d'ouvriers. Finalement, les collines des Appalaches sculptent l'horizon.

📍 En face du Magasin général O'Brien au 4233, rue du Lac-Noir à Thetford Mines



Observatoire du Centre historique de la Mine King

Un observatoire se trouve au sommet de l'ancien chevalement de la mine King, restauré en centre d'interprétation. La vue offerte à 360° donne sur le centre-ville de Thetford, sur les vestiges miniers et les montagnes verdoyantes.

📍 240, rue Bennett à Thetford Mines. Accessible seulement l'été

Belvédère de la mine nationale

Aux abords de la piste cyclable, ce belvédère donne une vue sur le puits de la mine Nationale.

📍 Ce belvédère est accessible uniquement via la piste cyclable dans le secteur de Pontbriand à Thetford Mines

La beauté de l'eau 💧

Il n'est pas besoin d'atteindre les points les plus hauts pour avoir de belles vues. Pour preuve, les sites suivants sont au ras de l'eau!

Étang Stater

Site enchanteur bien connu des amateurs d'ornithologie, on peut y apercevoir plus de 175 espèces d'oiseaux. Un kiosque d'observation a été construit sur l'étang.

📍 Route 165 à Irlande (face au numéro 562)

Barrage Jules-Allard

Ce barrage est situé en amont de la rivière Saint-François, retenant les eaux du Grand lac Saint-François. Il est possible de marcher sur la structure, dans le but d'apprécier la force des eaux et la magnifique vue offerte, d'un côté vers la rivière et de l'autre vers le lac et le mont Adstock.

📍 187, chemin du Barrage à Saint-Joseph-de-Coleraine



Marina de Disraeli

Les marinas offrent des vues splendides sur les principaux lacs de la région. C'est le cas notamment de la Marina de Disraeli : une terrasse sur son toit propose une perspective superbe sur le lac Aylmer.

📍 316, rue Guertin à Disraeli



Paysages 🌲

Parfois, l'originalité de la vue justifie à elle seule l'érection d'un belvédère. En voici quelques-uns!

Belvédères de la tourbière

Ce sentier du parc national de Frontenac mène à deux belvédères qui permettent une vue imprenable sur la tourbière, sa flore et, avec un peu de chance, sa faune diversifiée.

📍 Secteur Saint-Daniel du parc national de Frontenac

Belvédère du Petit cap

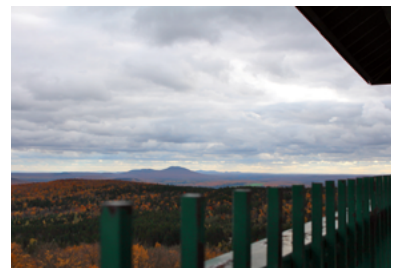
Ce belvédère offre une vue magnifique sur le centre-ville de Thetford et ses deux attraites phares, soit l'église Saint-Alphonse et le chevalement du Centre historique de la mine King.

📍 Extrémité nord du parc Saint-Alphonse, via la rue Lafontaine

Tour d'observation de St-Fortunat

Ce lieu unique est la plus haute tour d'observation de la région. D'une hauteur de quinze mètres, cette tour permet l'observation des panoramas environnants.

📍 Route du Cap à Saint-Fortunat



Observatoire Craig et Pavillon Boralex

C'est une vue champêtre qu'offre l'observatoire Craig de Saint-Jean-de-Brébeuf. On y voit aussi une vingtaine d'éoliennes. Le Pavillon Boralex propose un panneau d'interprétation.

📍 Chemin Craig à Saint-Jean-de-Brébeuf





Plongée dans une eau aussi limpide que les Caraïbes

Avec Michel Couture

Détenteur du niveau Dive Master du programme de certification en plongée sous-marine PADI, Michel Couture s'adonne à cette activité de loisir depuis maintenant 14 ans.

C'est lors d'un voyage dans le Sud qu'il a été initié à cette discipline. Une expérience qu'il a qualifiée, avec le recul du temps, d'un peu « cowboy » compte tenu alors des mesures de sécurité quasi inexistantes. Ce qui ne l'a pas empêché d'avoir la piqure pour la plongée en bouteille.

Michel Couture affirme que la plongée sous-marine est un sport fabuleux pour les gens qui aiment jouer dans l'eau. « C'est le sport par excellence l'été. On profite du calme, de l'apesanteur. On relaxe pleinement tout en en apprenant sur le corps humain. C'est une belle activité familiale, en couple ou entre amis. Mais il est aussi important de ne jamais plonger seul et de toujours avoir un plan d'urgence », de rappeler Michel Couture qui dit comprendre que ce n'est pas donné à tout le monde d'être à l'aise avec cette activité, alors que personnellement il se sent comme un poisson dans l'eau.

Résidant dans la région depuis seulement 2 ans, cet adepte de la plongée n'a pas mis de temps à apprécier le site de l'ancienne mine Flintkote à l'endroit duquel il ne tarit pas d'éloges.

« C'est un des très beaux sites au Québec. L'eau est transparente, calme. Il n'y a pas de vagues, pas de bateaux. On est en sécurité. Il n'y a pas vraiment de danger. On n'a rien à envier au Sud », risque celui qui a plongé un peu partout au Québec, dans le Saint-Laurent et aux Escoumins.



La plongée de nuit et la plongée sous la glace sont également des activités qui plaisent à Michel Couture qui précise qu'elles nécessitent des mesures de sécurité différentes, plus rigoureuses.

Ce dernier se réjouit du fait que la région avec ses nombreux lacs et cours d'eau naturels, ses montagnes, son abondance de neige et ses paysages constitue un endroit propice à la pratique de multiples sports de plein air. Le ski de fond et la raquette l'interpellent particulièrement.

Celui qui doit effectuer au moins trois plongées annuellement pour conserver sa carte professionnelle caresse le rêve, entre autres, de plonger dans les eaux de la Polynésie française.

Entretemps, il persiste à affirmer que les plongeurs devraient mettre le site de la carrière de l'ancienne mine Flintkote à leur agenda.



Dévalez le un douzième de l'Everest

Avec François Gagnon

Se définissant comme un adepte des activités de plein air et un gars d'adrénaline, François Gagnon est également un passionné de vélo de montagne. Originaire du secteur Black Lake où il a vécu lorsqu'il était jeune, ce quadragénaire des plus actifs et impliqués au niveau des sports de plein air habite maintenant dans le secteur de Thetford.

François Gagnon occupe un emploi qui nourrit ses penchants pour le plein air alors qu'il est acheteur chez A. Setlakwe après y avoir fait ses classes comme conseiller aux ventes pendant de nombreuses années. Il y effectue aujourd'hui les achats d'équipements de sports, de vêtements, d'accessoires et de chaussures. Un emploi exigeant en période de pointe où le vélo de montagne et le ski alpin, son autre passion, lui permettent de relaxer, de prendre l'air et de socialiser avec les adeptes de ces deux disciplines sportives de plein air.

Plus jeune, François Gagnon jouait dehors comme tous ses amis du même âge. Demeurant près d'un boisé, il se souvient d'y avoir fait du vélo à l'occasion, sans plus. Ce n'est qu'au début de la vingtaine, avec des amis, qu'il a eu la piquûre. « On empruntait des sentiers de 4 roues pas du tout appropriés pour la pratique du vélo. »

Aujourd'hui sur des sites comme le Parc du Sommet qu'il a largement contribué à réaliser et celui d'Adstock, deux sites qu'il qualifie de complémentaires, la pratique du vélo de montagne lui apporte un bel équilibre, qu'il le fasse de façon relaxe ou intense.

« En plus de prendre l'air, on profite de l'aspect social et du côté challenge, adrénaline. Et comme je suis plutôt du genre casse-cou, j'ai avantage à être accompagné », affirme François Gagnon qui s'adonne à sa passion une ou deux fois par semaine. « Pas autant que je le voudrais! »



Ce passionné de vélo de montagne et de plein air, père de deux garçons, rêve de faire aimer le vélo de montagne à ses deux fils autant que lui.

Ayant à cœur l'entretien et le développement du Parc du Sommet, il souhaite voir Thetford Mines devenir une destination vélo de montagne. Il aimerait que Thetford Mines et la région soient étroitement associées à cette activité sportive. Il souligne que, déjà, des gens de Trois-Rivières, de Gatineau et d'un peu partout en province fréquentent le Parc du Sommet et le feront sûrement pour Adstock.

Quant aux gens réticents à pratiquer des activités de plein air comme le vélo de montagne, le ski alpin ou toute autre discipline, il a une recommandation à leur faire. « Osez. Faites-le en compagnie d'adeptes du plein air. Ils vous serviront de guides et vous permettront de demeurer dans votre zone de confort. Vous pourrez vous risquer davantage par la suite. Personnellement, j'ai initié pas mal de monde! »

François Gagnon qualifie la région des Appalaches de région magnifique, de région à découvrir. « On y trouve tellement d'activités de plein air à pratiquer. »

Grimpez plus de 280 voies d'escalade

Avec Karl Fournier



Reconnaissant que l'escalade, de roche ou de glace, n'est pas le plus accessible des sports de plein air, Karl Fournier, technicien et coordonnateur de la concentration Plein Air de la Polyvalente de Disraeli, n'en demeure pas moins un adepte passionné.

Initié aux activités de plein air lors de son passage au niveau secondaire au High School, c'est à Gaspé qu'il a parfait ses études qui l'ont mené à ses disciplines sportives préférées et à l'emploi qu'il occupe actuellement.

« J'y ai appris le plein air, à pratiquer les activités de plein air sécuritairement. C'est pendant cette période que j'ai appris à voyager à travers l'Ouest canadien et les États-Unis. Pendant 7 ans, j'ai planté des arbres et, à cette époque, j'ai pu pratiquer la randonnée et l'escalade 100 jours par année. Je suis ensuite revenu à mes racines à l'âge de 24 ans », raconte-t-il.

Karl Fournier estime que l'escalade s'adresse à un certain type de personnalité, à des gens d'un certain profil. Pour sa part, il affirme avoir cette discipline dans le sang. « J'ai toujours aimé grimper aussi jeune que je me souviens. J'ai commencé à pratiquer l'escalade à l'âge de 18 ans. Je me suis équipé et je me suis entouré de gens compétents qui m'y ont initié. L'escalade m'a aidé à m'organiser, moi qui étais souvent hyperactif et désorganisé. »

Au dire de Karl Fournier, l'escalade et le plein air lui permettent de vivre pleinement le moment présent et de laisser les problèmes quotidiens de côté. Si le canot, le kayak, le ski de fond ou la randonnée sont plus relaxes, l'escalade, plus intense, l'amène à se dépasser, à pousser la note plus loin. « Parfois, il y a une petite voix qui me dit, tu es sur le bord de la limite. Je l'écoute... »

Karl Fournier nourrit un amour particulier pour le Grand Morne où l'on dénombre 200 itinéraires différents. « Je l'ai dans le cœur cette montagne-là malheureusement peu connue. C'est un véritable joyau. »

À titre de coordonnateur de la concentration Plein Air de la Polyvalente de Disraeli il a l'occasion de fréquenter de multiples terrains de jeu de plein air tels que les 3 Monts, la station récréotouristique du Mont Adstock, le Parc national de Frontenac, le majestueux lac Aylmer, les sites de ski de fond de Black Lake et Saint-Gérard sans compter les parcs de la Gare, 4H et François Beaudoin de Disraeli.

« L'avenir du plein air passe par les écoles. Pour pratiquer ces sports de plein air, allez chercher des formations, entourez-vous de gens compétents qui vont vous initier. Adopter de bonnes habitudes de vie, bouger plus n'apportent que de bonnes choses. », conseille-t-il.

Pagayez dans l'un des 30 plus beaux parcs de la Sépaq

Avec Nadia Lachance et Helly Therrien



Désireuse de développer chez sa fille Helly le goût des activités plein air et d'en bénéficier des bienfaits, Nadia Lachance affirme qu'elle a toujours aimé profiter de l'extérieur. De là son intérêt encore plus grand à pratiquer des activités de plein air.

« Je voulais lui donner l'exemple, développer chez elle l'envie de s'adonner aux activités de plein air. Je lui ai montré à faire du vélo. On a fait de la marche. »

Mission accomplie. Quand on demande à Helly si elle aime le plein air, elle répond sans hésitation. « Vraiment beaucoup. L'hiver, le ski alpin, le ski de fond et le patinage. L'été, le vélo, la planche à pagaie, la course et le roller », déclare la jeune fille de 11 ans et demi qui fréquente la 6^e année du programme AIBL et qui, récemment, a terminé au premier rang de 98 coureurs à une épreuve de cross-country.

Avouant ne pas se livrer à ces activités de plein air intensément, mais pour le plaisir de profiter de la vie, Nadia Lachance y voit l'occasion de tisser des liens, d'avoir une bonne hygiène de vie tant au niveau du corps que de l'esprit.

Pour sa part, Helly parle de dépassement de soi, de se garder en bonne forme physique. Mais elle parle aussi du bonheur que lui procure la pratique de ces sports de plein air avec sa mère ou ses amis.

Le secteur Saint-Daniel du parc national de Frontenac plaît particulièrement à Nadia qui y voit l'occasion privilégiée d'y pratiquer le kayak, la planche à pagaie ou le pédalo. Un secteur qui gagne à être connu pour sa tourbière ou pour sa piste cyclable.

La station récréotouristique du Mont Adstock sourit à Helly en raison de la possibilité d'y faire du ski, de la glissade et de grimper dans la montagne.

Par ailleurs, sa mère Nadia affirme ne pas poursuivre d'objectifs de dépassement. « Je souhaite profiter des activités de plein air le plus longtemps possible. On a une belle région. On est choyé avec nos nombreux lacs et sites de plein air. »

« Explorer de nouveaux trucs. Marcher dans les sentiers. Développer une passion à pratiquer à l'extérieur. » Voilà ce que suggérerait Helly aux jeunes de son âge enclins à passer beaucoup de temps devant un écran.

« Il faut apprendre à aimer le plein air », de conclure Nadia Lachance.



Explorez l'un des milieux les mieux protégés au monde

Avec Véronique Lachance



Native de la région de Thetford où elle a grandi et fait toutes ses études, Véronique Lachance y est revenue en 2011 après un intermède de 9 ans dans la région de Québec. Cette dernière nourrit une véritable passion pour la randonnée pédestre et tente de maximiser toutes les belles occasions de s'adonner aux activités de plein air.

Occupant un poste de gestion à l'emploi du gouvernement du Canada, Véronique Lachance voit dans la randonnée pédestre et les activités de plein air l'occasion de se recentrer sur elle-même, de favoriser une certaine méditation, d'y trouver la sérénité du moment et de dépenser son surplus d'énergie.

Véronique Lachance affirme avoir toujours aimé bouger et que cet engouement pour la randonnée pédestre a grandi avec le temps. « Je me sens vraiment bien dans la nature, en montagne. Il n'y a rien comme grimper le mont Adstock ou le Grand Morne pour contempler un coucher de soleil. En randonnée pédestre, j'oublie les douleurs, j'avance, je profite du moment présent », affirme-t-elle sur un ton qui révèle sa passion.

Ce n'est pas parce que la chaîne des montagnes présidentielles avec ses neuf montagnes dont le mont Washington et ses 2 700 mètres de dénivelé positif fait partie du plus gros défi qu'elle a relevé qu'elle n'apprécie pas la région des Appalaches à sa juste valeur. Loin de là !

« Notre région est tellement belle et propice à la pratique des activités de plein air. Il y a plein de belles montagnes. Adstock représente un beau défi tout comme l'escalade du Grand Morne. Les nombreux lacs, le Parc du Sommet pour le vélo de montagne, sans oublier les sentiers des 3 Monts », souligne celle qui rêve du Machu Picchu et des montagnes du Chili.

Quant aux autres disciplines de plein air que Véronique Lachance aime pratiquer à l'occasion, on retrouve la pêche, le canot, le kayak, le ski de randonnée et la planche à pagaie.

Cette dernière est convaincue des bienfaits du plein air et détient de nombreux arguments pour convaincre son entourage. « Il faut prendre le temps, y aller par petits pas, sortir de sa zone de confort et le faire pour soi. Ne serait-ce que de se promener au bord de l'eau ou demander à quelqu'un de nous accompagner dans la pratique de l'activité pour mieux en apprendre. »

SITES DE PLEIN AIR DANS LA MRC DES APPALACHES

- 1 Les Vélorails de Beaulac-Garthby**
 3, rue Saint-Jacques, Beaulac-Garthby
- 2 Parc Bellerive**
 Rue Saint-François, Beaulac-Garthby
- 3 Marina municipale de Disraeli**
 316, rue Guertin, Disraeli
- 4 Parc de la Gare et Mini-golf de Disraeli**
 140, rue de la Gare, Disraeli
- 5 Sentier du Vieux-Barrage et Parc 4H**
 940, rue Champoux, Disraeli
- 6 Parc du Pouvoir**
 Chemin du Pouvoir, Disraeli
- 7 Barrage Jules-Allard**
 187, chemin du Barrage, Saint-Joseph-de-Coleraine
- 8 Terrain communautaire Gr. lac St-François**
 736, chemin du Barrage, Saint-Joseph-de-Coleraine
- 9 Les 3 Monts**
 6, avenue Saint-Patrick, Saint-Joseph-de-Coleraine
- 10 Accès à l'eau - Lac Aylmer**
 Chemin Labbé, Paroisse de Disraeli
- 11 Accès à l'eau - Lac de l'Est**
 Chemin du lac de l'Est, Paroisse de Disraeli
- 12 Accès à l'eau - Lac Breeches**
 Route 263, Saint-Jacques-le-Majeur-de-Wolfestown
- 13 Sentier de la tour de Saint-Fortunat**
 Route du Cap, Saint-Fortunat
- 14 Parc de Saint-Julien**
 787, chemin de Saint-Julien, Saint-Julien
- 15 Parc Mercier d'Irlande**
 Rue Mercier, Irlande
- 16 Étang Stater**
 Route 165, Irlande
- 17 Parc Amos Hall**
 100, route Dinning, Irlande
- 18 Natur O Parc**
 152, rue Principale, Saint-Adrien-d'Irlande
- 19 Sentier de la rivière Bullard**
 Route 267, Saint-Jean-de-Brébeuf
- 20 Observatoire Craig, Pavillon Boralex**
 Chemin Craig, Saint-Jean-de-Brébeuf
- 21 Sentiers de Kinnear's Mills**
 120, rue des Églises, Kinnear's Mills
- 22 Site Patrimonial de Saint-Jacques-de-Leeds**
 Rue Principale, Saint-Jacques-de-Leeds
- 23 Sentier des Champions**
 55, rue Principale, Saint-Pierre-de-Broughton
- 24 Parc le Broughtonnais**
 12e rue Est, East Broughton
- 25 Sentier des mineurs et Club la Balade**
 511, 5^e rang Nord, Sacré-Cœur-de-Jésus
- 26 Mont Grand Morne**
 11^e rang, Sainte-Clotilde-de-Beauce
- 27 Sentier de Sacré-Cœur-de-Marie**
 3, chemin Sacré-Cœur Est, Adstock
- 28 Parc de cervidés**
 1^{re} avenue, secteur Saint-Méthode d'Adstock
- 29 Sentier de Saint-Méthode**
 Rue Martin, Adstock
- 30 Parc national de Frontenac**
 177, route du Parc de Frontenac, Adstock
- 31 Station récréotouristique du Mont Adstock**
 120, route du Mont Adstock, Adstock
- 32 Belvédère de Thetford Sud**
 Chemin Provencher, Thetford Mines
- 33 Plongée carrière Flintkote**
 217, rue Flintkote, Thetford Mines
- 34 Belvédère de la Mine Nationale**
 Piste cyclable, Thetford Mines
- 35 Étang Madore**
 140, chemin Des Monts, Thetford Mines
- 36 Parc du Sommet de Thetford**
 733, Chemin des Bois-Francis Est, Thetford Mines
- 37 Boisé du Domaine**
 999, 9^e rue Sud, Thetford Mines
- 38 Club de golf et curling de Thetford**
 1, rue du Golf, Thetford Mines
- 39 Club de ski de fond et Comité de raquette**
 1, rue du Golf, Thetford Mines
- 40 Parc Saint-Alphonse**
 189, rue Lafontaine, Thetford Mines
- 41 Belvédère du Quartier Mitchell**
 Rue Dubuc, Thetford Mines
- 42 Belvédère de la Mine BC**
 Rue du Lac-Noir, Thetford Mines
- 43 Parc de la Côte**
 Rue Saint-Michel, Thetford Mines
- 44 Mini Putt de Thetford Mines**
 3543, boulevard Frontenac Ouest, Thetford Mines
- 45 Club de ski de fond de l'Or blanc**
 Rue Bégin, Thetford Mines
- 46 Bureau d'information touristique**
 2600, boulevard Frontenac Ouest, Thetford Mines
- 47 Piste cyclable de Thetford Mines**
 2600, boulevard Frontenac Ouest, Thetford Mines

Le territoire compte également :

- 250 km de parcours de marche longue durée
- 115 km de circuits cyclables
- 40 km de sentiers équestres

Certains sites exigent des tarifs d'accès ou de location d'équipement.



LÉGENDE

-  BAIGNADE
-  DÉCOLLAGE VOL LIBRE
-  ESCALADE
-  GLISSADE
-  GOLF
-  HALTE NUITÉE VR
-  JEUX D'EAU
-  JEUX POUR ENFANT
-  MINI-GOLF
-  MISE À L'EAU KAYAK-CANOT
-  PÊCHE
-  PIQUE-NIQUE

-  PISTE D'HÉBERTISME
-  PLAGE
-  PLONGÉE
-  RANDONNÉE
-  RAQUETTE
-  SKI ALPIN
-  SKI DE FOND
-  VÉLO DE MONTAGNE
-  VÉLORAILS
-  PISTE CYCLABLE À PROXIMITÉ



19 sites de plein air gratuits à découvrir!



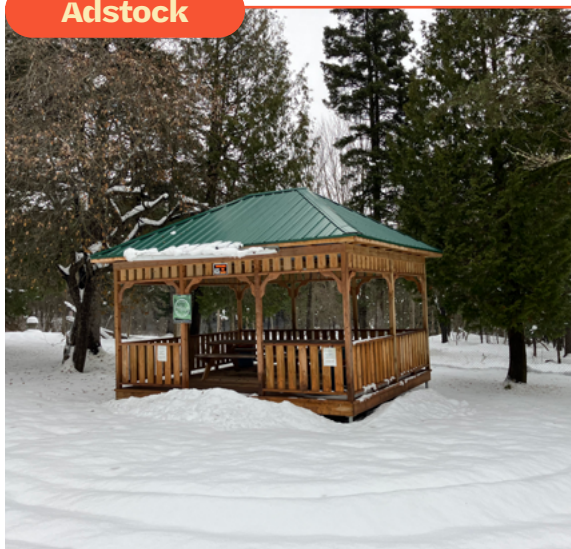
par
Heidi Bédard



Depuis près de 20 ans, je contribue au développement des 19 municipalités de la MRC des Appalaches. Grâce à des visites sur le terrain et à de nombreuses rencontres, j'ai découvert des endroits vraiment magnifiques qui méritent d'être connus davantage. Je suis enchantée d'avoir cette tribune qui me permet de partager mes découvertes avec vous.

J'invite tous ceux et celles qui souhaitent, comme moi, devenir des ambassadeurs de la région, à partir à la découverte de nos sites de plein air et espaces naturels, afin de pouvoir répandre la bonne nouvelle.

Adstock



Adstock se targue d'être la capitale du plein air et de la villégiature dans la région. Difficile de dire le contraire considérant le pôle récréotouristique du mont Adstock et le parc national de Frontenac qui attirent des dizaines de milliers de pleinairistes chaque année.

La municipalité poursuit également le développement de son offre de plein air ailleurs sur son territoire. Avec l'aide de bénévoles engagés, elle a aménagé plusieurs sentiers pédestres et de raquette, afin que chaque citoyen de la municipalité ait accès à un site de plein air de proximité.

L'un de ces sites se démarque tout particulièrement, le sentier pédestre du parc de Cervidés qui offre un parcours de marche en compagnie de cerfs faciles d'approche même si le tout est clôturé.

Réservé uniquement aux piétons, le trajet est ouvert en tout temps. L'entrée du site est située sur la 1^{re} Avenue, à côté de la quincaillerie du secteur Saint-Méthode d'Adstock.

Le parc Bellerive est un incontournable à Beaulac-Garthby et a été un véritable coup de cœur pour ma famille et moi. On y retrouve absolument tout pour passer une journée estivale parfaite : un sentier pédestre de 1,3 km longeant le lac Aylmer, un casse-croûte, un module de jeux, une pergola, des tables à pique-nique et des accès à l'eau. Sur le site, de magnifiques arbres bordent le lac. Inutile de mentionner que le parc est également très achalandé par les touristes grâce à la Véloroute du lac Aylmer, la marina et les Vélorails.

Beaulac-Garthby



Paroisse de Disraeli



La Paroisse de Disraeli fait fureur depuis quelques années avec le parc du Pouvoir et le Sentier du Vieux-Barrage situés en bordure de la rivière Saint-François. Le dynamisme de la municipalité l'a amené à développer d'autres accès à la nature, c'est le cas pour le parc de la Bricade.

Le parc de la Bricade, situé sur le chemin portant le même nom, et tout près de l'intersection avec la route 112 (direction Saint-Joseph-de-Coleraine) est localisé presque à l'une des extrémités du lac Aylmer. Il a été érigé à proximité du site d'une ancienne usine de fabrication de briques composées d'amiante et d'argile locale, d'où son nom « Bricade ». La municipalité y a aménagé un pontage sur pieux menant à la rive du lac, tout en y intégrant une aire de repos, des installations sanitaires (en été), de même que des aménagements paysagers, afin de permettre aux citoyens et aux visiteurs de prendre une pause et de découvrir le majestueux lac Aylmer.

Ville de Disraeli

Vue des airs, la ville de Disraeli nous dévoile toute sa beauté. En effet, la rivière Saint-François sinueuse qui se déverse dans le lac Aylmer offre quelques accès à l'eau en plein cœur de la ville. C'est le cas au parc François Beaudoin qui est bien connu pour la Journée trippante, mais demeure un endroit calme et apaisant le reste de l'été pour pêcher, lire et se promener.

Évidemment, une fois au parc François Beaudoin, ça vaut la peine d'aller marcher quelques kilomètres dans le sentier du Vieux-Barrage.



East Broughton



Le parc L'Oasis, dans la municipalité d'East Broughton, a tout pour divertir une famille de sportifs. On y retrouve entre autres : terrains de tennis, de baseball, exercices, piste de BMX, etc., et même un module d'escalade unique dans la région.

Le parc Mercier, l'hiver!

Avec sa pente peu prononcée, le parc Mercier se transforme en paradis de la glisse pour la famille durant la saison hivernale. Il est possible d'aller y glisser avec ses propres luges, soucoupes, tripes, planches à neige et alouette.

J'y invite de nouveaux amis chaque année. C'est un incontournable avec des enfants, mais avouons-le, glisser c'est amusant autant pour les petits que les grands.

Irlande



Kinnear's Mills



Le sentier de la rivière Osgood, qui prend son départ au bureau municipal, est très prisé, mais le sentier de la chute Bailey mérite également une attention particulière. En effet, ce sentier mène à de très belles chutes dans un environnement naturel splendide. Le sentier comporte quelques montées, un passage à gué, un pont, des bassins d'eau cristalline où l'on peut se baigner et est agrémenté d'aires de repos avec tables à pique-nique. Le sentier longe le ruisseau Old Mill Creek, à Kinnear's Mills. Le ruisseau, tout comme la municipalité, tire son nom des moulins qui ont participé à la vitalité économique de la municipalité au 19^e siècle. Le sentier emprunte exclusivement des terres privées et traverse une forêt mature qui n'a pas été altérée par les activités humaines.

Sacré-Cœur-de-Jésus

D'une beauté singulière, le sentier des Mineurs est un incontournable pour observer de près un ancien site minier dans la région. Avec ses 7 km de sentiers, ses œuvres d'art, ses vues magnifiques sur le village d'East Broughton et ses deux puits miniers Boston et Carey, le site nous fait découvrir un angle complètement différent de notre région.

L'hiver, c'est le Club de ski de fond et de raquette La Balade qui prend la gestion du site en main grâce à son équipe de bénévoles.



Saint-Adrien-d'Irlande



La municipalité de Saint-Adrien-d'Irlande invite sa population à marcher dans un petit sentier pédestre (Natur O Parc) à partir de la grotte patrimoniale pour atteindre un belvédère offrant un très beau point de vue sur la municipalité. Il descend ensuite dans le bois pour longer une érablière. À l'Halloween, le sentier est décoré et illuminé pour le plus grand plaisir des tout-petits.

Saint-Fortunat

Le sentier de la Tour est le sentier ultime à faire pour accéder à une vue panoramique exceptionnelle de Saint-Fortunat et des alentours. En effet, ce sentier de 2 km qui part du parc municipal mène à la tour d'observation d'une hauteur de 20 mètres. La tour propose une ascension de 77 marches ponctuées de six paliers.

Le sentier est accessible également l'hiver. D'ailleurs, durant la saison froide, une activité spéciale de raquette illuminée y est organisée. Celle-ci attire des centaines de participants.



Saint-Jacques-de-Leeds



À l'été 2023, j'ai fait une nouvelle découverte à Saint-Jacques-de-Leeds : la plage Vachon. Ce site offre un accès à la rivière Osgood et dispose d'une aire de pique-nique. Relativement peu profonde, il n'est pas insécurisant d'y laisser les enfants y marcher afin d'attraper des poissons.

J'y retournerai assurément avec des chaussures d'eau pour faire une longue balade dans la rivière.

Saint-Jacques-le-Majeur de-Wolfestown

La municipalité que l'on connaît pour son activité hivernale de sculpture sur neige mérite d'être encore davantage connue par son site exceptionnel de sports nautiques (canot, kayak, planche à pagaie, etc.). En effet, le lac Breeches se situe majoritairement sur réserve naturelle, signifiant que la faune et la flore autour du lac évoluent dans un environnement protégé. Le lac est entouré de terres privées appartenant au Club de chasse et pêche du comté de Wolfe. Selon les dires de ma collègue, le lac est sans contredit le site de prédilection pour y pagayer en toute quiétude.

L'accès au plan d'eau est possible via le débarcadère situé le long de la route 263.



Saint-Jean-de-Brébeuf



La municipalité de Saint-Jean-de-Brébeuf a aménagé deux activités, tout près l'une de l'autre, qui permet de passer une partie de la journée en plein air avec ses enfants. En effet, le sentier de la rivière Bullard est parfait pour les petites jambes! Le court sentier offre quand même un certain défi considérant son dénivelé. La passerelle suspendue est bien amusante pour les enfants. À moins d'un kilomètre du sentier, au parc municipal, il y a une piste d'hébertisme, des aires de repos et des modules de jeux.

Saint-Joseph-de-Coleraine



La municipalité de Saint-Joseph-de-Coleraine est déjà bien connue dans la région, et même au Québec, pour Les 3 Monts proposant une vingtaine de kilomètres de sentiers pédestres. Cependant, la municipalité recèle d'autres sites de plein air moins connus, dont le Terrain communautaire du Grand lac Saint-François, qui est dirigé par des bénévoles. Ce site est situé à l'extrémité de la piste cyclable sur le chemin du Barrage, il offre un sentier de marche menant à un accès au Grand lac Saint-François. On y retrouve un module de jeu, une aire de pique-nique couverte et un terrain de pickleball.

Saint-Julien



La municipalité de Saint-Julien propose à ses citoyens un parc de jeux fort bien aménagé avec un terrain multisports recouvert d'une surface synthétique de hockey.

Elle a également mis à la disposition des passants et de la population, une aire de détente offrant une vue panoramique d'une beauté incroyable.

Saint-Pierre-de-Broughton

Saint-Pierre-de-Broughton dispose d'un site de randonnée pédestre de 2,5 km, le sentier des Champions. Un sentier idéal pour toute la famille, pitou inclus.

La légende veut qu'un groupe de personnes, sans-abris, aient construit un refuge à cet endroit au milieu du 19e siècle. Le nom du sentier a été donné en hommage à cette légende.



Sainte-Clotilde-de-Beauce



Tout le monde connaît Sainte-Clotilde-de-Beauce pour son site de plein air, le mont Grand Morne, mais la municipalité propose également un site bien particulier, le barrage Pomerleau. Illuminé de soir, le barrage nous invite à prendre de magnifiques photos.

Sainte-Praxède

Sur le territoire de Sainte-Praxède se trouvent deux des trois secteurs du parc national de Frontenac, le Secteur Sud et le Secteur Sainte-Praxède. Des activités nautiques y sont proposées ainsi que le vélo et la randonnée.

L'accès est gratuit pour les enfants en tout temps et l'est également pour tous lors d'une journée porte ouverte à l'automne.



Crédit photo : Sepaq Parc national de Frontenac_Claude Grenier

Thetford Mines



Des sites de plein air gratuits à Thetford Mines, il y en a pour tous les goûts et pour toutes les saisons. La ville nous offre notamment de nombreux parcs, une superbe piste cyclable asphaltée, des belvédères d'observation, un site de glisse, un anneau de glace, etc.

J'ai choisi de vous partager deux sites qui méritent notre attention pour le dévouement des bénévoles qui œuvrent à leur développement.

L'été, mon site de plein air de prédilection est le parc du Sommet de Thetford. On est choyé d'avoir accès à un si beau site accessible à vélo et à pied aménagé avec professionnalisme.

L'hiver, c'est au centre-ville de Thetford que ça se passe! Le Club de ski de fond de Thetford et le comité de raquette ont le vent dans les voiles grâce aux bénévoles qui ont des projets plein la tête. Le centre-ville est assurément un incontournable l'hiver pour les amateurs de plein air.





Avenza Map

pour s'orienter tout au long de la randonnée

Que vous vous aventuriez sur le Chemin de Saint-Jacques ou dans les sentiers pédestres, raquette, ski de fond ou de vélo de montagne de la région, vous avez désormais toujours accès à un outil technologique vous permettant de vous orienter; des cartes géoréférencées.

Quelques sites de la région offrent, depuis plusieurs années, des cartes d'orientation avec des applications telles que Ondago, Trailforks maps, AllTrails, Hikster etc., mais ce n'était pas le cas de tous les sites.

La MRC des Appalaches a mis en œuvre un projet permettant dorénavant à tous les sentiers de la région d'avoir une carte géoréférencée grâce à une application très simple d'utilisation : Avenza Maps.

Cette application est utilisée par le réseau des parcs nationaux du Québec, dont le Parc national de Frontenac. Il est possible de télécharger gratuitement les cartes de la SEPAQ directement dans l'application.

Les cartes, bien qu'elles ressemblent à des cartes de format PDF, elles sont toutefois beaucoup plus pratiques puisqu'elles sont géoréférencées. Elles permettent de connaître notre position à tout moment en utilisant le téléphone cellulaire. Mis à part sa gratuité, l'atout majeur de cette application est qu'elle ne nécessite pas de wifi ou l'utilisation de données cellulaires, puisqu'elle fonctionne grâce aux satellites.

Pour profiter de cette fonctionnalité, il est nécessaire de préalablement télécharger l'application mobile Avenza Maps sur votre appareil, disponible sur l'App Store ou le Google Play Store. Une fois l'application installée, vous pouvez y ajouter les cartes qui sont disponibles sur le site Plein air région de Thetford : www.pleinairregionthetford.com



AVENZA MAPS

Chemin de Saint-Jacques-Appalaches

Le Chemin de Saint-Jacques-Appalaches est un parcours balisé de 250 km qui s'adresse aux marcheurs longue durée. Le circuit relie douze villages de la MRC des Appalaches en empruntant majoritairement des routes de campagne paisibles, souvent non asphaltées. Il est donc possible de séjourner plus d'une semaine, en ralliant un hébergement à un autre, après avoir parcouru de 15 à 20 km en immersion totale avec le milieu.

Cette façon de voyager permet de prendre son temps, d'admirer les paysages qui défilent sous nos yeux, de respecter les populations locales tout en limitant son impact environnemental. Parions que même vous, les résidents de la MRC, vous découvririez votre communauté sous un angle nouveau en vivant cette expérience! Imaginez-vous explorant des chemins pittoresques, remarquant des panoramas insoupçonnés et des trésors cachés, le tout à quelques distances seulement de chez vous.

Boucles d'une journée

Si une randonnée de plus d'une semaine est un morceau trop gros à avaler pour votre emploi du temps, sachez que l'office de tourisme a développé des boucles d'une journée, dont le départ et l'arrivée sont au même endroit. Vous pouvez donc goûter facilement à l'expérience de la marche longue durée, sans trop de contraintes. Que vous soyez un marcheur aguerri ou un amateur de promenades tranquilles, vous saurez être charmés par l'une des six propositions :

Boucle de Sainte-Clotilde / 18 km

Boucle de Sacré-Cœur-de-Jésus / 18 km

Boucle d'Irlande / 18,3 km

Boucle de Disraeli / 18,9 km

Boucle de Disraeli et Saint-Joseph-de-Coleraine / 24,3 km

Boucle d'Adstock / 17,9 km



Chaque boucle est une aventure à part entière, une occasion de se ressourcer, de se connecter à la nature et au patrimoine culturel. Alors, enfiler vos chaussures de marche et partez à la découverte des Appalaches, une expérience qui restera gravée dans vos souvenirs.

En prime

Sachez que les boucles, de même que les 250 km du circuit entier, peuvent aussi être parcourues à vélo de gravier.

Des questions?

Tourisme Région de Thetford

418 423-3333 ou 1 877 335-7141

info@tourismeregionthetford.com

cheminst-jacques.com



Le réseau des Haltes VR

Saviez-vous que les visiteurs en véhicule récréatif peuvent stationner gratuitement leur VR pour la nuit dans la MRC des Appalaches? Les Haltes VR sont des espaces dédiés aux voyageurs nomades, leur offrant des arrêts conviviaux pour se reposer, se ressourcer et explorer les joiaux locaux.

Cette initiative novatrice a vu le jour en 2021 dans la région. L'office de tourisme avait constaté la hausse marquée de la tendance au vanlife, soit un mode de voyage où l'hébergement n'occupe que peu d'espace dans le budget – la meilleure façon de s'héberger à peu de frais est de dormir dans son VR! La majorité de ces voyageurs nomades privilégie normalement les nuitées en nature, soit en bord de route ou en forêt, c'est-à-dire là où il n'est généralement pas possible d'avoir accès à l'eau potable, l'électricité ou une sortie d'égout. L'avantage de ce camping nomade est de camper temporairement et, surtout, gratuitement. Selon les campeurs eux-mêmes, cela laisse plus de place pour le budget de loisirs et de restauration.

À l'image de plusieurs régions québécoises, l'office de tourisme percevait la présence de cette clientèle touristique en croissance comme une occasion dont il fallait profiter, et ainsi générer des retombées économiques dans les restaurants, commerces et attraits touristiques. Il fallait néanmoins encadrer la pratique du camping nomade et proposer des endroits adaptés, afin de bien accueillir ces voyageurs tout en évitant de potentiels conflits d'usage avec la population.

Afin de répondre à ces objectifs, Tourisme Région de Thetford a mis sur pied, en collaboration avec les administrations municipales, un réseau de Haltes VR qui permet aux vanlifers de stationner gratuitement pendant 24 heures dans l'une des 21 « Haltes VR » des municipalités de Disraeli, Beaulac-Garthby et Thetford Mines. Comme cette clientèle est reconnue pour profiter du plein air, les Haltes VR sont toutes situées à proximité d'endroits où il est possible de pratiquer soit le vélo soit la randonnée.

Liste des haltes VR de la MRC des Appalaches :

- Trois espaces au Parc Bellerive de Beaulac-Garthby
- Dix espaces au Parc 4H de Disraeli
- Trois espaces dans le stationnement de l'office de tourisme à Thetford
- Cinq espaces au Parc du Sommet de Thetford

Les détails se retrouvent sur le site pleinairregionthetford.com/fr/haltes-vr





Pédagogie en nature, un mouvement qui prend de l'ampleur dans la région

La MRC des Appalaches s'est dotée d'une couleur bien particulière grâce à un projet initié par Jézabel Amesse, agente de promotion des saines habitudes de vie, au Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Chaudière-Appalaches. Le projet consiste à former des intervenants et éducateurs dans les milieux préscolaires et scolaires, ainsi que des garderies et organismes communautaires, afin de dispenser la pédagogie en nature. Cette approche pédagogique est axée sur l'exploration libre, active et créative en interaction avec la nature.

À l'école primaire de Saint-Nom-de-Jésus, à Beaulac-Garthby, tous les élèves de la maternelle à la 6^e année vivent le programme de pédagogie par le plein air. Ils bénéficient de deux heures et demie par semaine d'activités en plein air. Les élèves sont notamment amenés à construire des abris, allumer un feu de cuisson, pêcher, observer la nature, marcher au parc Bellerive, etc. Ce programme distinctif permet le développement optimal des tout-petits.

De son côté, la polyvalente de Disraeli a développé une concentration en plein air. En 2022-2023, ce sont 134 jeunes qui y étaient inscrits. Durant leur cheminement scolaire, les élèves ont la chance de faire une foule d'activités de plein air dont le vélo, kayak, randonnée, course d'orientation, escalade, etc. Cette concentration permet aux élèves de développer de bonnes habitudes de vie par les activités de plein air, d'éveiller leur engagement envers une pratique en nature écoresponsable et de susciter leur engagement académique et social.



Une activité IPNA a été réalisée avec le Cégep de Thetford. Deux futures étudiantes dans le programme des techniques en éducation spécialisée ont eu l'opportunité de vivre une immersion à cette pédagogie, un 24 heures en pleine nature et ce, en compagnie d'étudiantes de première année et d'animatrices formées en IPNA.

Le Cégep de Thetford a emboîté le pas en créant une attestation d'étude collégiale en intervention nature. Le programme s'adresse aux gens issus du milieu de l'éducation, travaillant auprès des enfants de 0 à 8 ans. Cette formation vise à ce que les éducateurs utilisent les ressources de la nature comme matériel pédagogique dans leur local, dans la cour extérieure ou dans des milieux naturels (parcs, forêts, sentiers) avec les enfants.



En grande primeur, à l'automne 2024, la technique d'éducation spécialisée offerte au Cégep de Thetford proposera un nouveau cheminement possible; intervention psychosociale par la nature et l'aventure (IPNA). Les responsables de ce nouveau programme sont accompagnés par le co-fondateur et directeur général du Centre d'expertise et d'innovation - Ex Situ Expérience, M. Sébastien Rojo. Le parcours IPNA en technique d'éducation spécialisée permettra de présenter au minimum chaque session, un cours dans lequel l'étudiant verra et vivra le contenu, en lien avec cette approche. M. Rojo affirme qu'il s'agit d'une initiative unique au Québec, puisque les étudiants seront directement en contact avec la clientèle.

Grâce à du financement de la Table régionale de concertation sur les saines habitudes de vie en Chaudière-Appalaches, le Comité d'éveil à la pédagogie nature en Appalaches poursuit sa mission de former adéquatement le plus d'intervenants possible qui travaillent dans les garderies, écoles et organismes communautaires de la région.

Le ski de fond

un sport hivernal qui mérite d'être connu

Pratiquer des activités en plein air durant l'hiver peut représenter un certain défi pour les plus frileux. C'est pourquoi le ski de fond peut devenir un allié important pour continuer à sortir faire du plein air l'hiver et renouer avec la saison froide. Cette activité permet de tenir la forme (et se garder au chaud!) en glissant sur des dizaines de kilomètres de sentiers, tout en éprouvant du plaisir.

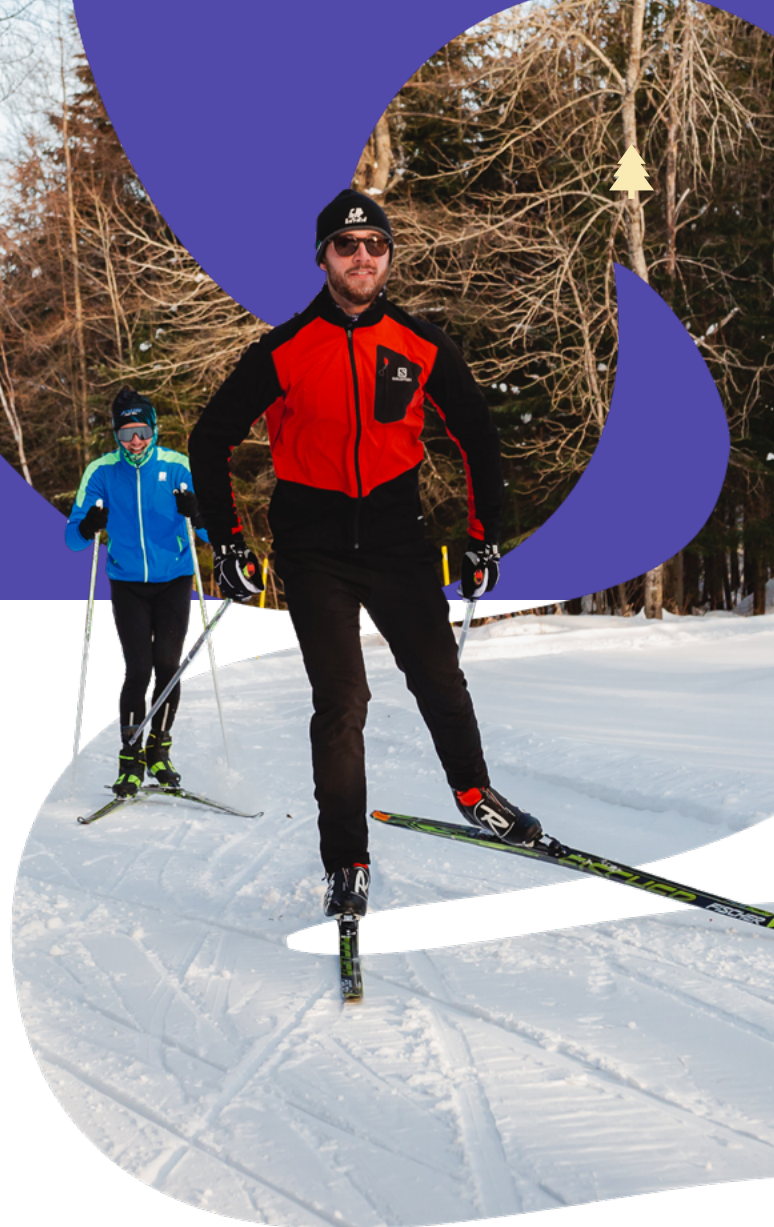
Les sentiers de ski de fond de la région offrent une superbe immersion dans la forêt enneigée. La tranquillité y est assurée et c'est habituel de croiser des écureuils et des mésanges qui viennent chanter au-dessus de nos têtes. On peut d'ailleurs remercier le Club des ornithologues de la région des Appalaches (CORA) qui s'assure de nourrir les oiseaux dans certains sites de ski de fond.

Pas besoin de rouler longtemps pour avoir accès à des pistes de qualité. Dans notre région, il y a quatre centres de ski de fond qui offre la possibilité de skier sur de magnifiques sentiers enneigés grâce au travail de précieux bénévoles.

- 📍 **Club de ski de fond de Thetford**
(au cœur de Thetford Mines, sur les terrains du golf)
- 📍 **Club de ski de fond de l'Or Blanc**
(dans le secteur Black Lake de Thetford Mines)
- 📍 **Club de ski de fond et de raquette La Balade**
(à Sacré-Cœur-de-Jésus)
- 📍 **Mont Adstock, sur les terrains du club de golf**
(à Adstock)

Le ski de fond est une activité accessible pour tous les budgets car le prix du billet journalier varie entre 5\$ et 10\$ pour un adulte. Au club de ski de fond de Thetford, il est possible d'emprunter l'équipement gratuitement pour les enfants (moins de 17 ans) grâce à un partenariat avec la Petite Expé de la Fondation Pierre Lavoie, la ville de Thetford Mines et le Club de ski de fond.

Alors, pourquoi ne pas débiter le ski de fond seul ou en famille à la prochaine saison froide? Le plein air c'est du bien-être assuré à l'année!



Le plein air accessible pour tous dans la Chaudière-Appalaches



En 2023, l'Association régionale de loisir pour les personnes handicapées (ARLPH) de la grande région de Québec et l'Unité régionale de loisir et de sport de la Chaudière-Appalaches (URLS-CA) ont conjointement lancé un nouveau répertoire recensant les installations de plein air, adaptées aux besoins des personnes handicapées et à mobilité réduite.

Le répertoire est issu d'une démarche entre les organisations régionales et les sites de plein air. Concrètement, c'est près de 200 000 \$ qui ont été investis dans la région de Québec et de Chaudière-Appalaches, afin de bonifier l'offre d'équipement de plein air adaptée. Des planches à pagaie adaptées, des fauteuils d'accès à l'eau et tout terrain, ainsi

que des tapis de plage ont notamment été achetés. Plus de 45 équipements, prêtés gratuitement, s'ajoutent à ceux déjà présents sur le territoire. Le Parc national de Frontenac, secteur Saint-Daniel, et les Sentiers pédestres des 3 Monts de Coleraine, collaborent à ce projet.



Pour vous procurer le guide, rendez-vous sur le site Web de l'URLS-CA : www.urls-ca.qc.ca/equipements

La MRC des Appalaches propose une grande diversité d'activités de plein air adaptées pour tous

Voici quelques exemples démontrant l'offre d'activités possibles à faire dans la MRC des Appalaches. (non exhaustif)

Randonnée pédestre

Les 3 Monts ont fait l'acquisition d'une Joëlette; fauteuil tout terrain monoroue, qui permet la pratique de la randonnée à toute personne à mobilité réduite ou en situation de handicap. Il est nécessaire d'avoir un minimum de 2 à 4 personnes accompagnatrices.

Activités aquatiques

Le Parc national de Frontenac a reçu divers équipements pour que tout le monde puisse pratiquer des activités aquatiques:

- Tapis de plage permettant aux personnes à mobilité réduite de se rendre à la plage et au quai de location;
- Fauteuil roulant de plage Waterwheels®;
- Planche à pagaie adaptée.

Notons également que le Parc national de Frontenac dispose d'un fauteuil Trackz, ainsi que d'un trottoir de bois dans le sentier de la Tourbière, qui est facilement accessible en fauteuil roulant.

Pêche

Le site de l'Étang Madore dispose d'un grand quai de pêche accessible pour les personnes en fauteuils roulants. Il offre également le service d'accompagnement pour les groupes de personnes handicapées.

Ski alpin

L'hiver, le Mont Adstock offre la possibilité aux personnes à mobilité réduite, de vivre l'expérience des sports alpins grâce à un ski tandem et des bénévoles qualifiés.

Belvédère d'observation

Tourisme région de Thetford a aménagé un site d'observation d'un puits minier sur la rue Dubuc au quartier Mitchell.

Pique-nique au son de la rivière

Le parc municipal de Kinnear's Mills et le parc Saint-Noël à Thetford Mines sont aménagés afin de permettre les gens en fauteuils roulants, de pique-niquer au son de la rivière.

Promenade en bordure d'un lac

Le parc Bellerive à Beaulac Garthby dispose d'un sentier de marche accessible en fauteuil roulant de près d'un kilomètre en bordure du lac Aylmer.



L'ornithologie dans la MRC des Appalaches

Saviez-vous que, dans notre région, nous avons un club qui organise des sorties d'observation et des conférences sur les oiseaux? Le Club des ornithologues de la région des Appalaches (CORA), qui regroupe environ 60 passionnés, assure une veille constante sur la faune aviaire sur le territoire. Ce sont plus de 251 espèces d'oiseaux qui ont été observés par les membres. Annuellement, le club propose une vingtaine de sorties d'observation sur le territoire de la MRC et ailleurs au Québec, ainsi que quelques conférences ouvertes aux publics membres et non-membres.

Le club a également produit un guide des sites d'observation ornithologique, une dizaine des meilleurs sites de la région y sont répertoriés;

- L'Étang Stater;
- Le Pont à chevilles;
- Les Sentiers pédestres des 3 Monts;
- Le Marais Chrétien;
- Le Parc Bellerive;
- Le Marais Maskinongé;
- Le Parc national de Frontenac;
- Le Terrain communautaire du Grand lac Saint-François;
- Le Sentier des Champions;
- Les Sentiers de Kinnear's Mills;
- Le sentier de la rivière Bullard;
- Le Nature-O-Parc.

On y retrouve une description des lieux d'observation, quelques espèces présentes et certains renseignements utiles, comme leur localisation GPS et les services offerts.



Vous pouvez consulter le guide en ligne sur le site de Tourisme région de Thetford.

Pour connaître le calendrier d'activités du CORA, rendez-vous sur la page Facebook de CORA ou leur site Web : www.coraoiseaux.org.

Merci à nos contributeurs



Geneviève Clavet Roy

Photographie,
rédaction et correction



Heidi Bédard

Idéation et rédaction



Cassy Lachance

Idéation, rédaction
et correction



Paul Dussault

Photographie



Nelson Fecteau

Rédaction



Carole Prévost

Correction

Remerciements spéciaux aux ambassadeurs de plein air

- Jézabel Amesse
- Karl Fournier
- Zoé Desjardins
- Karine Landry
- Dominic Jacques
- François Gagnon
- Michel Couture
- Nadia Lachance et Helly Therrien
- Véronique Lachance
- Margo Setlakwe Blouin
- Jonathan Garneau

Mise en page et graphisme

**LES
PRÉTENTIEUX**
AGENCE DE CRÉATION STRATÉGIQUE





Offrez le plein air en cadeau !

Vous souhaitez récompenser vos employés ou remercier vos bénévoles? Vous souhaitez offrir un cadeau original à vos proches?

Notre carte-cadeau plein air est pour vous!

Cette carte-cadeau permet de profiter d'une foule d'activités de plein air et d'acheter des équipements dans des commerces de plein air dans la MRC des Appalaches.

- Vélo de montagne
- Randonnée pédestre
- Raquette
- Ski de fond
- Ski alpin
- Randonnée alpine
- Glissade du tube
- Nuitée en camping ou en refuges
- Mini-golf
- Golf
- Location d'équipements nautiques ou vélos
- Achat de matériel ou vêtements pour faire du plein air



Commandez votre
carte-cadeau
plein air
dès maintenant

espacehello.ca/mrc-des-appalaches