

# Entre les branches

Bulletin électronique d'information des Sentiers de l'Estrie

5182, boul. Bourque, Sherbrooke (Québec) J1N 1H4 • 819-864-6314 • marche@lessentiersdelestrie.qc.ca

## Février 2012 , quatorzième année , Numéro 2



Nous procédons à ces **communications électroniques** avec nos membres dans un souci de développement durable. Votre adresse est intégrée à la liste d'envoi des *Sentiers de l'Estrie*; vous pouvez ainsi recevoir mensuellement l'information de dernière heure sur l'état des sentiers, les activités à venir, etc. **Si vous souhaitez retirer votre adresse électronique de cette liste d'adresses, transmettez-nous un message dans ce sens à [marche@lessentiersdelestrie.qc.ca](mailto:marche@lessentiersdelestrie.qc.ca) . Merci.**

**Quels sont les avantages financiers d'être membre des Sentiers de l'Estrie? Surtout, profitez de vos rabais chez les détaillants listés ci-dessous et visitez également nos membres hébergement affichés sur notre site Internet dans la section Partenaires, Hébergement et refuges.**

**La présentation de votre carte de membre valide est obligatoire pour recevoir les rabais.**

<b>Atmosphère de Sherbrooke</b>	10 % sur prix régulier
<b>Momo Sports de Sherbrooke et Granby</b>	10 % sur prix suggéré
<b>Bivouac de Granby</b>	10 % sur bottes et vêtements
<b>Boutique Le Coureur de Sherbrooke</b>	10 % sur prix régulier
<b>Boutique Courir de Longueuil et Montréal</b>	10 % sur prix régulier
<b>Sports Expert de Sherbrooke</b>	10 % sur matériel de randonnée
<b>La Vallée Heureuse du mont Élan de Westbury</b>	10% sur hébergement
<b>Coopérative Conservation Développement Nature</b>	20 % sur hébergement
<b>Atmosphère et Intersport de Bromont</b>	10 % sur matériel de randonnée
<b>Hôtel &amp; Condos Le Montagnard</b>	10 % sur hébergement
<b>SPA des chutes de Bolton</b>	19,95\$ : accès aux bains Combinés Massage 60 min. et accès aux bains : 84,95\$

**Vérifiez régulièrement notre programmation d'activités sur notre site Internet : des changements surviennent occasionnellement et le calendrier Web est toujours mis à jour !**

Joignez notre page Facebook et devenez-en amis !

<http://www.facebook.com/#!/pages/Les-Sentiers-de-lEstrie-Inc/202589809771641>

## En manchette ce mois-ci :

1. Campagne de financement!
2. Connaissez-vous nos membres hébergements et services?
3. Les Mardis Actifs
4. Une année de plus
5. Un conseil d'accompagnateur.
6. Concours Photos
7. Dans le courrier de nos membres
8. Bienvenue à de nouveaux accompagnateurs.
9. Bénévoles du mois
10. Suggestions de randonnées (virtuelles)
11. Grouilles ou rouilles !
12. Suites du passage d'Irène dans la zone Sutton...
13. Travaux sylvicoles en cours Zone Brompton



## Soyez informés sur la randonnée au Québec !

Nous vous invitons à devenir membre de la Fédération Québécoise de la Marche (FQM) : 20% de rabais sur l'affiliation pour les membres des SE. Celle-ci offre divers avantages, escomptes et l'abonnement à la revue trimestrielle Marche-Randonnée, pour mieux préparer vos randonnées ou expéditions! Consultez le site [www.fqmarche.qc.ca](http://www.fqmarche.qc.ca) .

## I-Campagne de financement!

Chers membres des Sentiers de l'Estrie,

L'organisme Les Sentiers de l'Estrie amorce, en ce début d'année 2012, une campagne de financement dont les revenus seront dédiés à l'aménagement et l'entretien de vos sentiers. Chaque année, nous devons consacrer une somme importante au maintien de la qualité de notre réseau de sentiers qui assure ainsi notre réputation à travers le Québec.

Par exemple, durant la présente année financière, suite à la tempête Irène, un montant de plus de 5 200\$ a été consacré au nettoyage du réseau. Nous avons dû engager des ouvriers sylvicoles qualifiés pour couper les arbres tombés à travers les sentiers. Deux bénévoles ont également bénéficié d'une formation sur les techniques d'abattage manuel afin de satisfaire aux normes de la CSST.

C'est pourquoi, en faisant un don aux Sentiers de l'Estrie inc., vous participez directement à l'aménagement et à l'entretien de nos sentiers pour les rendre le plus sécuritaires possible, et ce, malgré les soubresauts de mère Nature.

Je vous remercie pour votre générosité. Nous vous remercions de contribuer en utilisant la page d'accueil de notre site internet !

Daniel Delorme  
Président des Sentiers de l'Estrie

**P.S. Un reçu pour fins d'impôt est émis pour tout don de plus de 10 \$**

## 2-Connaissez-vous nos membres hébergements et services?

De nombreux établissements commerciaux font preuve d'équité et souscrivent à l'entretien de nos sentiers. Merci à ces partenaires.

Ce mois-ci, nous vous présentons nos partenaires hébergements et services de la zone Brompton.

La Coopérative Conservation Développement Nature.

<http://www.coopcdn-refuges.com/>

Les résidences de tourisme du Val St-François

<http://www.maisonsetchaletsalouer.com/>

le Camping Plage McKenzie

<http://www.campingplagemckenzie.com/>

## 3-Les Mardis Actifs

Voici notre prochaine activité :

Mardi 14 février : Parc du Mont Bellevue, chalet Antonio Pinard : raquette de montagne et danse à claquette

<http://www.mardisactifs.org/>

## 4-Une année de plus

Un très joyeux anniversaire à ces membres : **Arthur Dufresne, Gisèle Larocque, Lise Gosselin, Andrée Scalabrini, Marie Germaine Guiomar, Frédéric Fisson, Pierre Béland, Pierre Rondeau, Claude Bouchard, Solange Mercier, Yolaine Saint-Germain.**

Vous avez un anniversaire à souligner? Faites-le-nous savoir au 819-864-6314 ou par courriel :

[marche@lessentiersdelestrie.qc.ca](mailto:marche@lessentiersdelestrie.qc.ca)

## 5-Un conseil d'accompagnateur.

N'oubliez pas de vous bien vous hydrater quand vous faites de l'exercice par temps froid, tout comme vous le feriez par temps chaud. Même si vous n'avez pas soif, pensez à boire de l'eau ou des boissons énergétiques avant, durant et après votre entraînement. La transpiration et l'augmentation de la fréquence respiratoire et de la production d'urine peuvent vous déshydrater quelles que soient les conditions ambiantes, mais cela peut être plus difficile à remarquer quand il fait froid.

## 6-Concours Photos

Bonjour, voici les photos gagnantes de l'automne 2011. Les photos sont meilleures d'une saison à l'autre. Plusieurs photos sont excellentes, le choix fut difficile. Félicitations pour les photos de groupe très réussies. Il y avait de belles photos dans les rochers qui étaient dignes de mentions mais qui étaient trop centrées, ce qui leurs enlevait un peu d'impact. Les photos de paysage étaient belles, j'en ai ajouté quelques unes à la sélection parce qu'elles étaient cadrées avec de la végétation ou des arbres, ce qui donne plus d'intérêt (points de repère, profondeur).

Les photos primées prises sur nos sentiers et disponibles sur notre site WEB et notre page Facebook sont :

La photo # 4 du Mont Chagnon prise par Jean-Guy Coutu le 6 octobre 2011

La photo # 11 prise du Sentier des Crêtes par Réjeanne Beauregard le 8 octobre 2010

La photo # 5 prise sur le Sentier des Crêtes par Paul Faucher le 8 octobre 2011

**Paul Gaudet, photographe**

[www.animagephotographie.com](http://www.animagephotographie.com)

Participez et courez la chance de vous mériter des droits d'accès journaliers pour vos invités aux SE!

Prenez soin de prendre vos photos en HAUTE RÉOLUTION afin que nous puissions nous en servir lorsque les médias nous en demandent.

Faites-nous parvenir vos photos de randonnées hivernales, de paysages ou d'atmosphère sur les Sentiers de l'Estrie à [marche@lessentiersdelestrie.qc.ca](mailto:marche@lessentiersdelestrie.qc.ca) d'ici le 21 mars 2012.

## 7-Dans le courrier de nos membres.

Bonjour,

J'ai fait quelques randonnées ces dernières semaines dans les sentiers de la section Sutton sud. J'ai été surpris des dégâts occasionnés vraisemblablement par la tempête Irène. Les vents ont durement touché des zones heureusement assez restreintes entre le km 6 et le km 11. Vous avez fait des efforts louables dans la section entre le km 7 et le km 9 pour dégager et parfois relocaliser le sentier à travers un amoncellement de gros arbres de bois durs déracinés par les vents, une véritable vue de champ de bataille, triste... mais Bravo pour votre travail.

*Richard Beaudry*

\*\*\*\*\*

Merci pour la qualité de vos refuges. Et pour l'emplacement, de ces même refuges. Ils nous ont permis à moi et mes fils de marcher pendant 5 jours continus dans les Sentiers de l'Estrie, de Richmond à Eastman.

Bonne journée à vous tous et un gros merci aux bénévoles du regroupement!

*Jean Massé*

NDLR : Pour obtenir plus de données techniques sur ces longues randonnées, veuillez contacter le bureau des SE.

### **8-Bienvenue à de nouveaux accompagnateurs.**

Depuis le 16 janvier, l'organisme les Sentiers de L'Estrie dispose de 5 nouveaux accompagnateurs. En effet, au terme d'une formation requise, nous souhaitons la bienvenue et bonne chance dans leur contribution bénévole à Joane Roy, Joanne Cayouette, François Provencher, Andrée Veilleux de Sherbrooke et Amélie Cantin d'Eastman. Ils rejoignent ainsi les 54 autres accompagnateurs accrédités et formés ainsi depuis 2004.

### **9- Bénévoles du mois**

Merci aux accompagnateurs des randonnées du mois de février : **Jean-Marie Croteau, Gilles Jalbert, Cathy Boucher, Rolland Dionne, Marc Jacques Gosselin, Daniel Delorme, Pierre Béland, Claude Bouchard, Patricia Ferron, Glenn Sheltus, Roland Audren, Colette Noël et Carole Ramsay.**

Merci à **François Mercier** et **Shayne Mackey** de Racine qui sont allés dégager à la scie mécanique six arbres cassés dans la zone Brompton le 5 janvier dernier.

Merci à **Norbert et Mark Hansell** et **Kathleen Lachapelle** de Chambly qui ont fait, les 14- 15 et 28 janvier, le balisage en neuf de notre nouvelle section de sentier entre le chemin Bellevue et la route 245 dans Bolton.

Chapeau à **Bertrand Mercier** de Sherbrooke et **Jean-Guy Coutu** de Magog qui, le 19 janvier, sont allés aménager une courte passerelle sur un fossé profond le long du chemin Bellevue dans la zone Bolton.

Merci à Jean-Guy Coutu qui s'est occupé de relocaliser et d'ouvrir un sentier « d'hiver » sur une distance de près de 800m entre le km 2,4 et le km 3.5 de la zone Brompton où se tient actuellement une coupe forestière dite « sanitaire ». Suivez bien les rubans forestiers car il n'y pas de balise, puisque les arbres sont gelés et qu'on ne peut clouer adéquatement celles-ci.

**Si l'entretien léger mais régulier d'une zone en particulier vous intéresse, nous vous invitons à nous le faire savoir.....Merci!**

*Jean-Marie Croteau*  
Coordonnateur des bénévoles.

## I0-Suggestions de randonnées (virtuelles)

Cette belle initiative de Louise Galarneau et Marie-Germaine Guiomar vous fait découvrir de manière virtuelle de belles randonnées qu'il est possible de faire sur les Sentiers de l'Estrie. Vous trouverez facilement les points d'accès de ces randonnées sur vos cartes topographiques... si vous êtes membre bien sûr. Sinon, dépêchez-vous de le devenir pour aller profiter de ces merveilles.

Ce mois-ci : Randonnée hivernale des boucles de la rivière aux Saumons (zone Kingsbury)

<http://www.lessentiersdelestrie.qc.ca/randovirtuelles/mosaique.php?RANDO>

## I1- Grouilles ou rouilles !

Vous avez peut-être remarqué que le 11 février prochain, en soirée, se tiendra notre traditionnelle randonnée de raquettes au Mont Bellevue de Sherbrooke au profit de la Société d'Arthrite. Chocolat chaud et collation au chalet Antonio Pinard seront offerts au retour des randonneurs.

Pour ce quatrième événement, nous avons besoin, comme l'an dernier, de **15 bénévoles** pour :

- 1- installer les balises et 200 flambeaux en montagne le long de nos itinéraires le samedi 11 février de 13h00 à 17h00;
- 2- allumer ces flambeaux avant le départ des groupes de randonneurs, soit vers 18h45;
- 3- faire le prêt des raquettes au départ et le ramassage de celles-ci au retour des marcheurs;
- 4- servir de signaleurs aux diverses intersections de 19h00 à 21h30
- 5- accompagner des groupes sur l'un ou l'autre des 2 itinéraires de 19h00 à 21h30 le samedi soir;
- 6- ramasser les balises et les flambeaux le dimanche matin de 8h00 à 10h00.

Bref il y a du travail pour tout le monde...

Par la suite, dimanche matin, on va prendre un café en ville...

Merci à : **Solange Mercier, Denis Bolduc, Hélène Lebrun, Jean-Guy Coutu, Martine Labbé, Richard Cooke, Robert Bourgeault** et **Paul Faucher** qui ont donné leur nom afin d'assurer toute la logistique de cet événement. Nous comptons sur votre généreuse collaboration afin d'assurer le succès de cette initiative. Il y a une place pour vous...

<http://arthritis.akaraisin.com/rrf2012>

Sachez que les citoyens et les V.I.P. qui participeront à cet événement de financement débourseront 40\$ pour s'y inscrire. Si une implication de cette nature vous convient, faites-le-moi savoir.

[direction@lessentiersdelestrie.qc.ca](mailto:direction@lessentiersdelestrie.qc.ca)

## **I2-Suites du passage d'Irène dans la zone Sutton...**

Suite à la tempête Irène survenue en août dernier, les propriétaires concernés par les dégâts causés par le vent dans les arbres, procèdent cet hiver à la cueillette des tiges de bois renversées. Alors notre sentier est fermé afin d'assurer la sécurité des randonneurs du km 9 à 9,7 de la zone Sutton. Il sera relocalisé au cours de l'hiver et vous en serez informés dans un prochain bulletin mensuel.

## **I3-Travaux sylvicoles en cours Zone Brompton**

Le 19 janvier, des travaux sylvicoles nous été signalés entre le km 2,4 et 3,5 de la zone Brompton. Des bénévoles y sont allés le 30 janvier afin de nous relocaliser hors de ce chantier pour atteindre le mont des Trois Lacs. Le travail est fait et le nouveau sentier fait 1,3 km et contourne complètement le chemin forestier que nous suivions depuis plusieurs années. Puisque le bois est gelé, nos bénévoles ne peuvent baliser, alors bien suivre les rubans forestiers posés à cette occasion.

## **Le comité bénévole du bulletin « Entre les Branches »**

Rédacteur : Jean-Marie Croteau

Assistante à la rédaction : Isabelle Rheault

Mise en page Web et Publipostage : Louise Tremblay

Prochaine date de tombée : le 20 février 2012