

# Trucs, astuces et sécurité

## Printemps-Été-Automne

Tous les chemins sont différents, que vous ayez marché au Québec ou ailleurs dans le monde, chaque chemin a son histoire, son patrimoine, ses particularités et ses défis. Pour sa part, le Chemin de Saint-Rémi saura vous charmer par ses paysages, ses petits villages et les rencontres que vous y ferez. Tous les chemins parlent, soyez à l'écoute...

### PRÉPARATION PHYSIQUE

#### 1- Condition physique

La condition physique demandée pour marcher sur le Chemin de Saint-Rémi devra être bonne. Il est vrai de croire qu'il est plus facile de marcher durant les saisons plus chaudes et tempérées, mais il ne faut pas sous-estimer le défi que peut représenter cette expérience, même dans les meilleures conditions. Le Haut-Pays nous réserve parfois des surprises, alors soyez prêts!

#### 2- Se préparer avant de prendre le chemin

On ne le répétera jamais assez, soyez prêt à partir sur le Chemin de Saint-Rémi, tout comme vous le feriez pour n'importe quel autre chemin dans le monde. Une bonne préparation physique, psychologique et spirituelle peut faire toute la différence, même pour ce chemin de chez-nous.

Avant de partir, il est capital de tester les vêtements et les souliers avec lesquels vous partirez marcher. Le bien-être et le confort sont les conditions essentielles pour vivre une expérience agréable, et ce, peu importe les conditions météorologiques que vous allez rencontrer.

#### 3- Tester le poids et la quantité de vêtements

Vous aurez à transporter un poids sur votre dos pendant plusieurs jours, sous différentes conditions météorologiques et sur différents dénivelés. Une période d'adaptation sera nécessaire pour bien vous familiariser avec votre équipement et la charge que cela représente.

Nous recommandons que le poids de votre sac à dos soit d'un maximum de 10 livres (4,5 kg) pour une femme et d'un maximum de 15 livres (6,8 kg) pour un homme. Inutile de vous surcharger, chaque morceau compte dans la pesée. Il vaut mieux compter sur la qualité des vêtements et des équipements que sur la quantité.

**Truc pour la pesée :** La pesée du sac à dos peut facilement porter à confusion. Pour une pesée significative, vous devez peser votre sac en temps réel comme si vous aviez à partir le matin pour votre journée de marche. Donc, vos vêtements, vos souliers, votre sac à dos, l'eau, votre lunch, les accessoires et les équipements recommandés. Notre expérience des projets pilotes a démontré que la majorité des marcheurs, même parmi les plus expérimentés, avaient un sac à dos trop lourd.

## 4- Trucs et astuces pour marcher au printemps/été/automne

**Propreté des lieux** : « Regarde avec tes yeux, touche avec ton cœur et ne laisse que l’empreinte de tes pas... » Merci à chacun de ramasser et de disposer de vos déchets dans les poubelles de chaque village afin que nous puissions continuer d’y marcher longtemps.

**Au printemps** : Les conditions peuvent varier grandement avec un dégel tardif ou hâtif : la boue dans les rangs, des pluies plus abondantes, l’apparition des moustiques, les variations de température durant la journée, etc. Il faudra conjuguer avec une météo de transition, donc l’adaptation sera plus grande et impliquera que vous ayez des vêtements toutes conditions.

**À l’été** : Le Haut-Pays offre un climat plus tempéré, soit plus frais qu’en ville et moins humide que sur le bord du fleuve. Les canicules, le cas échéant, peuvent durer quelques jours tout au plus, selon ce qu’en aura décidé Mère Nature. Le vent et les arbres en bordure de route viendront rafraîchir ces journées chaudes.

**À l’automne** : Dès le mois d’août, les nuits seront plus fraîches et à partir de septembre, elles seront plus froides tout comme certains matins qui vous accueilleront avec un couvert de givre. Des vêtements de transition seront de mises dans votre sac à dos si vous marchez à cette période.

**Les odeurs de campagne** : Les périodes d’épandage de fumier sont au nombre de quatre (4) par saison. Il se pourrait que vous ayez à vivre avec ces odeurs à un moment donné durant votre parcours, ce qui est tout à fait normal pour tout chemin de ruralité. Une agronome nous a donné un petit truc très simple pour contrer certaines odeurs désagréables. Cet inconfort momentané, si on peut dire cela ainsi, sera un gage de confort de longue durée :

Inspirez profondément lorsque vous sentirez un effluve non agréable et gardez votre respiration quelques secondes puis expirez. Ainsi, vos papilles auront capté et analysé l’odeur et vous serez immunisé pour les 15 prochaines minutes. Répétez au besoin. Cela ne sera pas fréquent, mais il se peut que cela fasse partie de votre expérience.

**Les animaux** : Ils sont omniprésents à la campagne 😊! Chats, chiens, vaches, chevaux, etc. Donc, si vous êtes allergique, veuillez nous en aviser et avoir sur vous, la médication nécessaire selon votre degré de tolérance, en cas de besoin.

**La poussière dans les rangs** : En période plus sèche, marcher dans les rangs de campagne peut occasionner des nuages de poussière lors du passage de véhicules. Un mouchoir de poche sera pratique pour éviter d’inhaler trop de poussière. Nous vous recommandons de faire dos au véhicule lorsqu’il sera prêt de vous.

**Les moustiques** : Les maringouins sont peu présents dans cette partie du Québec mais les petites mouches noires sont plus actives dans les régions à partir de Rimouski où la densité d’épinettes est plus grande. Des chandails à manches longues avec des couleurs plus claires ainsi qu’une bonne crème anti-moustique, tel que Watkins ou citronnelle, pourront aider à éloigner ces indésirables.

**L’accès aux maisons** : La majorité du temps, les gens entrent par la porte arrière ou sur le côté, comme en hiver. Donc, si on ne vous répond pas à l’avant, faites le tour de la maison!

**Faire ses besoins dehors** : Vous devrez rapporter avec vous les papiers hygiéniques utilisés dans un sac de plastique pour le jeter au prochain village. Nous ne voudrions pas que les gens reconnaissent l'arbre à pipi comme c'est le cas sur certains chemins. Pour les plus gros besoins, servez-vous de votre pelle pour enterrer le tout. Cela pourrait en embêter certains mais avec la pratique, cela deviendra une seconde nature... Ayons une pratique respectueuse de l'environnement et nous pourrons tous en bénéficier ainsi que les générations futures.

## 5- Sécurité en marchant

**Soyez visible en tout temps** : Marchez toujours sur l'accotement en faisant face aux voitures qui viennent vers vous (côté gauche de la route). Portez des vêtements colorés, par exemple avec des brassards et en apposant du ruban adhésif fluo sur vos bâtons de marche. Ce n'est pas une course, alors prenez votre temps et malgré le peu de circulation, rappelez-vous que vous n'êtes pas toujours seul sur un sentier ou sur la route; demeurez attentif et assurez-vous d'être visible en tout temps.

**Soyez attentif aux bruits des véhicules** : Même si nous n'avons pas la tête protégée par une tuque comme en hiver et bien qu'il n'y ait pas beaucoup de voitures dans les rangs, nous pouvons rencontrer de la machinerie agricole, des VTT, alors soyez vigilant!

**Les chiens sur le chemin** : Les règlements municipaux demandent que les chiens soient attachés, mais nous savons par expérience que ce n'est pas toujours le cas. Donc, si cela vous arrive de rencontrer notre ami à quatre pattes, restez calme et observez la réaction du chien:

Pendant qu'il jappe, surveillez sa queue et si elle bat de gauche à droite, c'est qu'il est gentil et ne fait qu'aviser son maître. Vous pouvez lui tendre la main pour qu'il vous sente et ensuite, continuez votre chemin.

Pendant qu'il jappe, si sa queue est fixe et que son poil est hérissé, dites au chien d'une voix forte : À la maison! À la maison! Gardez vos bâtons pointés devant vous et restez calme. Continuez votre chemin en surveillant vos arrières avec vos bâtons. Un chien n'approchera pas à la distance des bâtons.

Il peut arriver qu'un chien décide de faire une ballade avec vous. Si vous ne voulez pas qu'il vous suive jusqu'au prochain village, fiez-vous sur nous certains le feront, dites-lui d'une voix forte et autoritaire : À la maison! Et ce, tant et aussi longtemps qu'il n'a pas fait demi-tour.

**Pieds nus** : À la vue d'un ruisseau, l'envie vous prendra sûrement de vous déchausser et de vous tremper les pieds! Rien ne vous empêche de le faire. Simple conseil, séchez-vous bien les pieds avant d'enfiler vos bas car ceci pourrait être une cause possible d'ampoules à venir.

Lorsque vous faites une pause pour laisser reposer vos pieds à l'air libre, il est préférable de porter vos sandales si vous marchez aux alentours... attention à l'ortie, l'herbe à la puce, etc.

De plus, évitez de marcher sur des cailloux ou autre en bordure de route, le risque de vous blesser les pieds est grand. Souvenez-vous que vos pieds représentent votre transport!

## 1- Liste d'équipement

Assurez-vous d'avoir consulté la liste des équipements proposés pour le Chemin de Saint-Rémi que vous retrouverez sur le site internet. Optez pour des matériaux légers dans le choix de vos souliers de marche, coupe-vent, poncho, sac à dos, gourde et autres accessoires.

Enfilez vos vêtements en multicouches : vêtement de corps ou t-shirt, chandail à manche longue, polar, coupe-vent. Ainsi, avec l'augmentation de la température, il sera plus facile de se défaire d'une couche.

## LOGISTIQUE ET HÉBERGEMENT

### 1- Hébergeur

«**Bienvenue chez nous; faites comme chez vous mais rappelez-vous que vous êtes chez nous.**» sera la maxime de nos hébergeurs sur le Chemin de Saint-Rémi. Une belle façon de vivre dans le respect et l'harmonie avec ceux qui nous recevront dans leur maison.

Vos hôtes vous accueilleront **entre 15h00 et 16h00**, donc prenez le temps de vivre votre chemin et tout ce qu'il a à vous apporter, c'est pour cela que vous êtes venu marcher! Si vous arrivez plus tôt, un endroit sera prévu pour attendre votre hébergeur. Pour le départ, vous n'avez pas besoin de partir à l'aurore. Prenez le temps de bien dormir et de bien déjeuner avant de quitter entre 7h30 et 8h30 ou selon l'horaire de l'hébergeur.

La plupart des hébergeurs sont heureux de vous accueillir et de partager certains de leurs espaces privés comme si vous étiez un membre de la famille. Vous aurez la chance de goûter leur délicieuse nourriture préparée avec soin, et pourquoi ne pas faire un brin de vaisselle avec eux, geste qui sera grandement apprécié.

Votre sac à dos doit être déposé par terre ou sur une chaise prévue à cet effet dans la chambre, et ce, en tout temps. **Merci de ne pas le déposer sur le lit !**

Si vous avez des vêtements que vous aimeriez faire laver, demandez à votre hôte si vous pouvez utiliser leur laveuse-sécheuse. Une contribution de 3\$ par brassée sera exigée.

Si vos souliers sont mouillés, mettez du papier journal à l'intérieur de vos souliers pour les sécher. Changez le papier avant de vous coucher afin d'avoir une meilleure absorption de l'eau.

Un marcheur respectueux, poli et serviable donnera à l'hébergeur le goût de poursuivre l'aventure avec le Chemin de Saint-Rémi et permettra à d'autres marcheurs d'y vivre cette expérience.

**Votre itinéraire vous sera remis avant votre départ afin de connaître le nom, le numéro de téléphone et l'endroit où vous serez hébergé dans chaque village. Si vous croyez être retardé, avisez votre hébergeur afin d'éviter que celui-ci ne se fasse du souci. À votre arrivée au village, rendez-vous à l'Accueil afin de les informer de votre présence. Comme cela, si nous n'avons pas de vos nouvelles, des mesures d'urgence seront enclenchées pour aller vous chercher.**

## 2- Amis du Chemin

Quant aux Amis du Chemin, ils acceptent d'être la pause dans votre journée. Vous pouvez les reconnaître par une affiche (généralement installée près de la boîte aux lettres) indiquant le service offert aux marcheurs : utilisation de la toilette, table à pique-nique, remplir votre bouteille d'eau, faire un appel urgent, etc. Ces gens acceptent d'offrir ce service bénévolement. Certains d'entre eux voudront prendre le temps de vous faire la jasette sur leur beau coin de pays mais d'autres n'auront pas ce temps. Assurez-vous, au préalable, qu'ils sont disposés à vous recevoir avant de vous installer confortablement chez eux.

### CONCLUSION

Préparez-vous à être charmé par ces paysages, ces petits villages et surtout ces rencontres avec les gens de cœur qui habitent cette région. Le Chemin de Saint-Rémi est une expérience qui va au-delà de la marche, c'est une rencontre avec vous-même, un moment privilégié que vous vous offrez.

Vivre des moments de solitude, de silence et de courage sur le chemin, cela fait aussi partie de l'expérience qui vous attend. Serait-ce à l'image des coureurs des bois qui quittaient la chaleur et le confort de leur foyer pour partir en quête de gibier, ou comme ces bucherons qui quittaient famille et terre pour les camps de bucheron l'hiver venu?

Le Chemin de Saint-Rémi saura éveiller en vous l'écho de nos ancêtres et de leurs valeurs encore bien vivantes aujourd'hui!

Nous vous souhaitons « Bon Chemin ».

**Ici commence un chemin... votre Chemin!**