

Pour le plein air, la beauté des lieux et le recueillement- Par Martin Leclerc



Photo Michel Chartrand

Les randonneurs de la Marche d'Alphonse peuvent tout au long de leur parcours se reposer dans des gîtes comme celui de l'Espace CFAF, à Deux-Montagnes.

La Marche d'Alphonse

Quoi de mieux que de découvrir les beautés et les trésors d'une région? Encore plus fantastique quand on prend le temps de fouler le sol à son rythme tout en respirant profondément en pleine nature, en contemplant les grands espaces, en faisant des découvertes sur les richesses du terroir et en prenant le soin de se ressourcer. C'est possible à faire dans notre région grâce à la Marche d'Alphonse!

Ce circuit de randonnée piétonnier, pouvant se rendre jusqu'à 100 kilomètres, est encore méconnu du public. Il y a eu une douzaine de marcheurs qui sont venus s'inscrire au bureau touristique de Saint-Eustache l'automne dernier alors que Tourisme Basses-Laurentides a officiellement lancé le parcours en août 2012, et on prévoit peut-être atteindre deux autres douzaines d'inscriptions d'ici octobre 2013.

Le parcours se décline sur une possibilité de un à cinq jours de randonnée avec des distances à parcourir allant de 10 km à 27 km. Les routes empruntées sont les rues, les chemins de campagne, les pistes cyclables et des sentiers qui permettent de découvrir Saint-Eustache, Deux-Montagnes, Sainte-Marthe-sur-le-Lac, Pointe-Calumet, Oka, Saint-Placide, Saint-Benoît et Saint-Joseph-du-Lac.

Les marcheurs peuvent se procurer un carnet au coût de 20 \$ au kiosque touristique eustachois. Chaque section du carnet inclut les parcours quotidiens proposés avec une carte des chemins à emprunter, des lieux d'hébergement, des points d'intérêt dans chacune des municipalités, du ravitaillement en nourriture, des points d'eau et des installations sanitaires. Le carnet est très bien fait et se veut invitant pour tous les marcheurs désirant entreprendre un séjour plus ou moins prolongé.

«Les deux premières dames à essayer les cinq jours de la Marche d'Alphonse sont venues se pratiquer en vue d'aller faire le Chemin de Compostelle en Europe. Elles voulaient tester la pesanteur de leur sac à dos et comment disposer les choses à l'intérieur de celui-ci», indique France Bélanger, de Tourisme Basses-Laurentides.

Le degré de difficulté du circuit est à peu près inexistant. Un homme de 75 ans a même accompli l'exploit des 100 km. Il faut dire qu'il y a de nombreuses personnes de cet âge beaucoup plus en forme physiquement que bien des jeunes. Il suffit d'aimer marcher. Deux dames sont venues de Québec à Montréal en train pour ensuite se diriger par le même moyen de transport jusqu'à Deux-Montagnes. Après avoir fait les 100 kilomètres de la Marche d'Alphonse, elles ont pris l'autobus jusqu'à Mont-Laurier pour revenir à pied jusqu'à Blainville en empruntant le parc linéaire Le P'tit Train du Nord.

Michel Hébert devait marcher un minimum de 48 kilomètres dans le cadre de la Grande Marche Zéro Toxique au profit de la Fondation André-Boudreau, un organisme qui vient en aide aux jeunes aux prises avec des problèmes de surconsommation de drogues et d'alcool et qui veulent s'en sortir. Finalement, Michel Hébert a parcouru les 100 km. *«C'est la première fois, dit-il, que je faisais de la randonnée pédestre. Je le faisais d'abord pour moi parce que j'essaie de me ressourcer par différentes façons. J'ai adoré cela et je me suis engagé à le refaire au cours des prochaines années pour ramasser d'autres sous pour la Fondation.»*

La randonnée nous fait découvrir un très beau coin de la région... -

Il a ajouté: *«La randonnée nous fait découvrir un très beau coin de la région, moi qui vient des Hautes-Laurentides. J'ai été surpris par la tranquillité et la sécurité du circuit. Même si on est souvent sur des routes de campagne, les automobilistes sont respectueux. Lorsqu'il y avait du mauvais temps, je cognais à des portes pour m'abriter et les gens m'ont reçu. Il y a aussi plein de petites entreprises à découvrir.»*

M. Hébert a terminé avec quelques conseils. *«On n'est pas habitué de traîner des choses sur son dos. Il ne faut pas que le sac soit trop lourd. La première journée a été pénible pour le dos, mais dès le lendemain, on s'adapte. Je conseille surtout d'avoir de bonnes chaussures.»*