



Randonnée pédestre **Nord-Est** des **États-Unis**

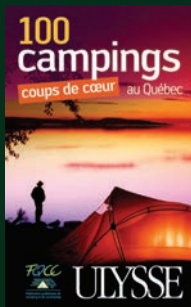


200 randonnées, 1 500 km de sentiers !
Conseils pratiques et niveaux de difficulté
Plus de 120 suggestions de bonnes adresses

ULYSSE

la Espaces verts

collection du plein air



Randonnée pédestre **Nord-Est** des **États-Unis**

7^e édition

Peu lui chaut d'être sans le sou. Il n'a pas besoin d'argent. Son sac lui suffit; avec une paire de souliers et quelques sachets en plastique recélant des aliments déshydratés, il va son chemin et s'octroie des plaisirs de millionnaire dans un cadre comme celui-ci. D'ailleurs, un millionnaire goutteux pourrait-il grimper jusqu'à ce rocher que nous avons atteint après une pleine journée de marche? Et je me promis de commencer une vie nouvelle. Je vais errer désormais à travers les terres de l'Ouest et les montagnes de l'Est, et le désert du Sud, sac au dos, à la recherche de la pureté.

Jack Kerouac, *Les clochards célestes*

ULYSSE

Auteur : Yves Séguin

Mise à jour de la septième édition : Julie Brodeur

Éditeur : Pierre Ledoux

Correcteur : Pierre Daveluy

Infographistes : Pascal Biet, Annie Gilbert, Philippe Thomas

Photographies : Page couverture, photo principale : Jordan Pond, Maine © Greg A. Hartford; petites photos de gauche à droite : © Dreamstime.com/Blasbike, © Dreamstime.com/Blasbike, © iStockphoto.com/andipantz; couverture arrière, photos supplémentaires de haut en bas : © iStockphoto.com/JJRD, © Dreamstime.com/Benjaminmadison

Cet ouvrage a été réalisé sous la direction de Claude Morneau.

Remerciements

Guides de voyage Ulysse reconnaît l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Programme d'aide au développement de l'industrie de l'édition (PADIE) pour ses activités d'édition.

Guides de voyage Ulysse tient également à remercier le gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC.

Guides de voyage Ulysse est membre de l'Association nationale des éditeurs de livres.

Note aux lecteurs

Tous les moyens possibles ont été pris pour que les renseignements contenus dans ce guide soient exacts au moment de mettre sous presse. Toutefois, des erreurs peuvent toujours se glisser, des omissions sont toujours possibles, des adresses peuvent disparaître, etc.; la responsabilité de l'éditeur ou des auteurs ne pourrait s'engager en cas de perte ou de dommage qui serait causé par une erreur ou une omission.

Écrivez-nous

Nous apprécions au plus haut point vos commentaires, précisions et suggestions, qui permettent l'amélioration constante de nos publications. Il nous fera plaisir d'offrir un de nos guides aux auteurs des meilleures contributions. Écrivez-nous à l'une des adresses suivantes, et indiquez le titre qu'il vous plairait de recevoir.

Guides de voyage Ulysse

4176, rue Saint-Denis, Montréal (Québec), Canada H2W 2M5, www.guidesulysse.com
texte@ulysse.ca

Les Guides de voyage Ulysse, sarl

127, rue Amelot, 75011 Paris, France
voyage@ulysse.ca

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Séguin, Yves, 1961-

Randonnée pédestre nord-est des États-Unis

7e éd.

(Espaces verts Ulysse)

Comprend un index.

ISBN 978-2-89464-388-4

1. Randonnée pédestre - États-Unis (Nord-Est) - Guides. 2. États-Unis (Nord-Est) - Guides. I. Titre. II. Col-

lection: Espaces verts Ulysse.

GV199.42.N68S43 2012

796.510974

C2011-942595-5

Toute photocopie, même partielle, ainsi que toute reproduction, par quelque procédé que ce soit, sont formellement interdites sous peine de poursuite judiciaire.

© Guides de voyage Ulysse inc.

Tous droits réservés

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Dépôt légal – Deuxième trimestre 2012

ISBN 978-2-89464-388-4 (version imprimée)

ISBN 978-2-89665-035-4 (version numérique)

Imprimé au Canada

Sommaire

Sites favoris		New York	87
et randonnées à la carte	7	Les Adirondacks	89
Les coups de cœur de l'auteur	8	La région de l'Adirondak Loj	98
Randonnées pour les familles	9	La région de Keene	107
Randonnées offrant des points de vue époustoufflants	9	La région de Keene Valley	112
Randonnées au fil de l'eau	10	La région de Saint Huberts	119
Randonnées à caractère historique	10	La région de Whiteface et le nord	130
Randonnées intenses et palpitantes	11	Le Vermont	139
À propos de l'auteur	12	Long Trail	141
Introduction	13	Le mont Mansfield et le nord du Vermont	144
Il y a longtemps que je marche...	14	La région du lac Willoughby	165
Les clubs de marche et de randonnée	15	La région du Camel's Hump	170
Marcher au fil des saisons	17	La région de Rutland – Killington Peak	180
Faune	19	Le New Hampshire	191
Observer les oiseaux	25	L'Appalachian Trail	194
La randonnée	27	La région de Franconia Notch	199
Physiologie de la marche	29	Kancamagus Highway	208
Entraînement	32	La région de Crawford Notch	214
Alimentation	35	La région du mont Washington	220
Randonnée pédestre et perte de poids	39	Le Maine	243
Premiers soins	41	L'Appalachian Trail	245
L'orientation	48	La région d'Evans Notch	246
Climat et température	55	La région du mont Sugarloaf	250
Hébergement	57	Baxter State Park	256
Formalités d'entrée aux États-Unis	60	Acadia National Park	268
Le savoir-vivre du randonneur	62	Références	281
La préparation d'une randonnée	63	Index	282
Les enfants et la randonnée pédestre	65	Vocabulaire de la montagne	293
Équivalences	67	Lectures recommandées	296
L'équipement	69	Tableau des distances	304
Le matériel	70	Tableaux synoptiques des randonnées	305
L'habillement	80		
Liste d'équipement	84		
Réparation	86		
























Liste des cartes

- Acadia National Park 269
- Baxter State Park 257
- Camel's Hump 173
- Kancamagus Highway 209
- L'Appalachian Trail 195
- La région de Crawford Notch 215
- La région de Franconia Notch 201
- La région de Keene 109
- La région de Keene Valley 113
- La région de l'Adirondak Loj 99
- La région de Rutland - Killington Peak 181
- La région de Saint Huberts 121
- La région d'Evans Notch 247
- La région de Whiteface et le nord 131
- La région du Camel's Hump 171
- La région du Lac Willoughby 167
- La région du mont Mansfield 151
- La région du mont Sugarloaf 251
- La région du mont Washington 222-223
- Le Maine 242
- Le New Hampshire 192
- Les Adirondacks 91
- L'État de New York 88
- Le Vermont 138
 - Le nord 145
- White Mountains 198

Liste des encadrés

- Avertissement: les cartes 67
- Camping... sauvage! 58
- Chemins optionnels 53
- La déclinaison magnétique 50
- La location d'équipement 85
- Les étirements 34
- Les petits accessoires 77
- Les plus hautes montagnes des Adirondacks 92
- Les plus hautes montagnes du Maine 245
- Les plus hautes montagnes du New Hampshire 194
- Les plus hautes montagnes du Vermont 141
- Les points de côté 42
- Les traces de l'ouragan *Irene* au New Hampshire 196
- Les traces de l'ouragan *Irene* au Vermont 143
- Les traces de l'ouragan *Irene* dans les Adirondacks 90
- Notch* 197
- Pitou fait de la randonnée! 19
- Planification d'une randonnée 64
- Quatre ouvrages indispensables pour bien manger et varier ses menus 37
- Quelques règles de sécurité usuelles 63
- Rage 20
- Randonneurs québécois 62
- Signes et symptômes de l'hypothermie 44
- Traitement de l'hypothermie 45
- Transporter une charge 31

Légende des cartes

- | | |
|---|--|
|  Capitale provinciale ou d'État |  Sentier |
|  Capitale nationale |  Autoroute |
|  Frontière provinciale ou d'État |  Route principale |
|  Frontière internationale |  Route secondaire |
|  Aéroport |  Point d'intérêt |
|  Aire de pique-nique |  Refuge, abri, gîte |
|  Information touristique |  Réserve faunique |
|  Montagne |  Station de ski |
|  Parc |  Stationnement |
|  Phare |  Terrain de camping |
|  Plage |  Traversier (ferry) |
|  Point de vue | |

Classification des randonnées

Les randonnées suggérées sont classées selon trois niveaux de difficulté : facile, difficile, très difficile. Ces niveaux sont représentés dans le guide à l'aide du symbole .

(facile):

Randonnée courte où la dénivellation est peu importante (ex. : 4 km, 50 m de dénivellation).

(difficile):

Randonnée longue où la dénivellation est peu importante (ex. : 15 km, 200 m).

Randonnée courte où la dénivellation est importante (ex. : 5 km, 400 m).

(très difficile):

Randonnée longue où la dénivellation est importante (ex. : 15 km, 600 m).

Randonnée extrêmement longue (ex. : 23 km, 200 m).

Randonnée où la dénivellation est très importante (ex. : 8 km, 780 m).

Notez que les randonnées ne sont pas comparées entre elles sur un même lieu de marche. Elles le sont par rapport à tous les sites de randonnée pédestre que l'on retrouve dans le nord-est des États-Unis.

Label Ulysse



Un label Ulysse est attribué pour les qualités exceptionnelles (réseau de sentiers, attraits remarquables, beautés naturelles, services proposés, etc.) d'un site de randonnée pédestre.

Sites favoris et randonnées à la carte

Afin de vous aider à choisir les sentiers qui répondront à vos goûts et intérêts, nous avons classé les sites de randonnée selon certaines thématiques, que vous pourrez repérer grâce aux symboles suivants :



Randonnées pour les familles : site proposant des sentiers courts, faciles et captivants qui plairont particulièrement aux familles.



Randonnées offrant des points de vue époustouflants : site proposant des sentiers qui mènent à de fabuleux points de vue, depuis le sentier ou le sommet d'une montagne.



Randonnées au fil de l'eau : site proposant des randonnées menant à une chute ou un lac, suivant le cours d'une rivière ou faisant le tour d'un lac.



Randonnées à caractère historique : site proposant des sentiers de randonnée à caractère historique ou donnant accès à un site historique.



Randonnées intenses et palpitantes : site pour randonneurs aguerris proposant de longues randonnées, d'importants dénivelés, des sections techniques et de superbes panoramas.

Pour repérer en un coup d'œil les sites de randonnée pour chacun de ces thèmes et pour connaître les sites de randonnée favoris de l'auteur, reportez-vous à la page suivante.

Les coups de cœur de l'auteur

New York

- Algonquin Peak 102
- Ampersand Mountain 133
- Cascade Mountain 108
- Catamount Mountain 135
- Crow Mountains 110
- Giant Mountain 122
- Mount Gothics 115
- Mount Marcy
(Van Hoevenberg Trail) 106
- Noonmark Mountain 124

Vermont

- Camel's Hump (Boucle de l'Est) 172
- Hunger Mountain 159
- Killington Peak 188
- Lincoln Gap – Appalachian Gap 178
- Mount Abraham 177
- Mount Mansfield
(Sunset Ridge Trail) 152
- Mount Mansfield (The Chin) 150
- Mount Pisgah 166
- Wheeler Mountain 169

New Hampshire

- Arethusa Falls 219
- Franconia Notch -
Crawford Notch 208
- Mount Adams 231
- Mount Eisenhower 240
- Mount Lincoln/Mount Lafayette 203
- Mount Trip pyramid 213
- Mount Washington
(Lion Head Trail) 235
- Mount Washington
(Tuckerman Ravine Trail) 235
- Mount Willard 216
- Traversée de la Presidential
Range 241

Maine

- Baldface Circle 249
- Bigelow Mountain 255
- Cadillac Mountain
(West Face Trail) 275
- Mount Champlain
(Precipice Trail) 273
- Mount Katahdin (Baxter Peak) 261
- Mount Katahdin (Knife Edge Trail) 262
- Saddleback Mountain 252
- South Bubble 277
- The Beehive 274





Randonnées pour les familles

New York

- Baxter Mountain 112
- Mount Jo 98
- Owls Head Mountain 110

Vermont

- Elmore Mountain 161

New Hampshire

- Artists Bluff/Bald Mountain 202
- The Flume 206

Maine

- Beech Mountain Trail 279
- Jordan Pond Nature Trail 277
- Ship Harbor Nature Trail 279
- The Beehive 274



Randonnées offrant des points de vue époustouflants

New York

- Algonquin Peak 102
- Big Slide Mountain 114
- Crow Mountains 110
- Dix Mountain 128
- Mount Colden 104

Vermont

- Belvidere Mountain 162
- Mount Philo 178
- Hunger Mountain 159
- Killington Peak 188

New Hampshire

- Cannon Mountain 202
- Mount Washington (Boott Spur Trail) 238
- Mount Willard 216
- Square Ledge 234

Maine

- Flying Mountain (Flying Mountain Trail) 278
- Mount Katahdin (Knife Edge Trail) 262
- North Brother Mountain 266
- Sugarloaf Mountain 253

Randonnées au fil de l'eau



New York

- Copperas Pond 134
- Hopkins Mountain (Mossy Cascade Trail) 120
- Indian Head 126
- Lower Ausable Lake 125
- Rocky Falls 100

Vermont

- Bald Mountain (Long Pond Trail) 168
- Green Mountain Audubon Center 175
- Mount Mansfield (Sterling Pond) 159
- Prospect Rock 162
- Texas Falls 180
- Wheeler Mountain 169
- Falls of Lana 184

New Hampshire

- Arethusa Falls 219
- Basin – Cascades Trail 204
- Glen Ellis Falls 234
- Liebeskind's Loop 233
- Mount Washington (Ammonoosuc Ravine Trail) 239
- Sabbaday Falls 210
- Thompson Falls 234
- Triple Falls 230

Maine

- East Royce Mountain 248
- Great Head Trail 274
- Jordan Pond Shore Trail 277
- Ocean Drive Trail 274
- Wonderland Trail 279

Randonnées à caractère historique



Vermont

- Mount Independence State Historic Site 185
- Robert Frost Interpretative Trail 179
- Short Trail 160

- Kedron Flume 218
- Russell-Colbath Historic House/ Rail'n River Trail 211

Maine

- Ship Harbor Nature Trail 279

New Hampshire

- Boulder Loop Trail 212

Randonnées intenses et palpitantes



New York

- Catamount Mountain 135
- Mount Gothics 115
- Rocky Peak et Giant Mountain 123
- Saddleback – Basin 116

Vermont

- Camel's Hump (Boucle de l'Est) 172
- Mount Mansfield (Subway Trail) 153
- Mount Mansfield
(The Chin - Hell Brook Trail) 150
- Mount Mansfield
(Tundra Trail - Long Trail) 154

New Hampshire

- Franconia Notch –
Crawford Notch 208
- Mount Adams
(Air Line Trail/Valley Way Trail) 231
- Mount Lincoln/Mount Lafayette 203
- Mount Washington 235

Maine

- Baldface Circle 249
- Bigelow Mountain 255
- Mount Katahdin
(Baxter Peak/Helon Taylor) 261
- Saddleback Mountain 252

À propos de l'auteur

Yves Séguin est né à Sainte-Rose de Laval en 1961. Dès son enfance, il découvre la nature, les montagnes et les lacs des Laurentides, grâce au chalet familial près de La Conception. À l'âge de 16 ans, il parcourt l'Ouest canadien et tombe sous le charme des montagnes Rocheuses. Le goût des voyages, de l'aventure, des grands espaces et des activités de plein air fera désormais partie intégrante de son mode de vie.

Il entreprend alors, tour à tour, un voyage à vélo dans les provinces atlantiques, des ascensions en escalade de rocher (dont le cap Trinité, au Saguenay, et El Capitan, en Californie), en escalade de glace (dont la Pomme d'Or, dans la région de Charlevoix), de nombreuses randonnées à skis ainsi que des centaines de randonnées pédestres.

Passionné de culture autant que d'aventure, Yves découvre ainsi plusieurs pays d'Amérique du Nord, d'Amérique centrale, d'Europe et d'Afrique du Nord.

Éducateur physique, Yves est titulaire d'un baccalauréat de l'Université du Québec à Montréal (UQAM) depuis 1991 ainsi que d'un certificat en sciences de l'éducation de la même université depuis 1994. Il œuvre dans le domaine du plein air (randonnée pédestre, escalade, vélo, ski de fond, etc.) depuis une quinzaine d'années et a été chercheur pour l'émission de télévision *Oxygène* (1992-1993). Il a aussi été formateur en randonnée pédestre et en orientation (carte et boussole) pour le programme de formation à la Fédération québécoise de la marche.

Yves a signé la chronique hebdomadaire *Oxygène* durant l'année 1995 à *La Presse*. En 1997, il a remporté le deuxième prix lors du *Prix Molson de journalisme en loisir*, catégorie périodiques. À l'été 1998, il a été chroniqueur radio à l'émission *D'un soleil à l'autre* (Radio-Canada). Il est aussi journaliste pigiste depuis de nombreuses années.

Yves Séguin est l'auteur ou co-auteur des guides:

- ***Randonnée pédestre au Québec;***
- ***Randonnée pédestre Nord-Est des États-Unis;***
- ***Marché à Montréal et ses environs;***
- ***Raquette et ski de fond au Québec;***
- ***Le Sentier transcanadien au Québec;***
- ***Costa Rica (co-auteur Francis Giguère);***
- ***Tunisie (co-auteure Marie-Josée Guy).***

Il a aussi collaboré à la recherche et à la rédaction des guides ***Le Québec, Montréal, Grand Canyon et Arizona*** et ***Sud-Ouest américain***. Tous ces guides sont publiés par les **Guides de voyage Ulysse**.

Introduction

Il y a longtemps que je marche...	14	Marcher au fil des saisons	17
Les clubs de marche et de randonnée	15	Faune	19
		Observer les oiseaux	25

Ce guide de randonnée pédestre a pour but de vous faire découvrir les plus beaux sentiers du nord-est des États-Unis. Il ne s'agit donc pas de décrire tous les endroits possibles où l'on peut faire de la randonnée pédestre (tel un répertoire), mais plutôt de réunir dans un même ouvrage les sites offrant des sentiers intéressants et des paysages, une faune, une flore ou un passé historique susceptibles de captiver le randonneur.

Nous avons retenu trois États sur les six que compte la Nouvelle-Angleterre : le Vermont, le New Hampshire et le Maine. De plus, nous avons ajouté l'État de New York, ce dernier étant probablement le plus accessible pour la majorité des randonneurs québécois, compte tenu qu'il est situé juste au sud de Montréal. En guise de complément d'information, consultez le guide de voyage *Ulysse Nouvelle-Angleterre* pour obtenir une sélection exhaustive des attraits, des lieux d'hébergement et des restaurants de cette grande région des États-Unis d'Amérique.

Tout en répondant aux questions qu'un débutant peut se poser (distances, temps, adresses, alimentation, habillement, secourisme, etc.), ce guide informe aussi les habitués de la randonnée pédestre grâce à un choix d'itinéraires moins connus mais très intéressants. Nous avons aussi tenté de satisfaire ceux et celles qui désirent effectuer de courtes et belles randonnées.

Ainsi, à quelques heures de route du Québec, nous vous proposons les plus spectaculaires sites où la randonnée pédestre constitue le meilleur moyen de découvrir, de sentir et d'explorer le Nord-Est américain. C'est donc plus de 200 randonnées pédestres, sur quelque 1 500 km de sentiers, qui n'attendent que les marques de vos semelles!

Il y a longtemps que je marche...

Depuis la nuit des temps, l'être humain se déplace en utilisant la marche comme moyen de locomotion. On dit qu'il marchait déjà il y a près de trois millions d'années. En fait, que ce soit pour aller à la chasse ou à la cueillette, pour livrer bataille à l'ennemi,

pour amener les animaux dans les alpages, pour effectuer un pèlerinage, ou simplement pour aller travailler ou s'instruire, la marche a toujours été au centre des déplacements de l'homme.

Il a fallu attendre jusqu'à la fin du XVIII^e siècle pour qu'elle devienne un spectacle. Des marches d'endurance étaient alors organisées, notamment en Angleterre. Différentes épreuves

virent le jour, dont une où il fallait réussir à parcourir la distance de 100 milles dans un temps maximal de 24 heures, ce qui fut réussi en 1762 (23h15). D'autres épreuves étaient échelonnées sur plusieurs jours, et les spectateurs se pressaient le long du parcours. Des records tels que parcourir 400 milles en 6 jours, 700 milles en 14 jours ou 1 000 milles en 1 000 heures étaient et restent toujours de formidables performances!

La marche en montagne vient d'aussi loin que l'ère romaine. À cette époque, de nombreux sentiers (voies romaines) furent aménagés afin de franchir les différents cols européens. Ces sentiers ainsi que plusieurs autres petits sentiers montagneux servirent également (et servent toujours) à mener les animaux dans les alpages, ces pâturages de haute montagne. Plusieurs sont désormais de spectaculaires sentiers de randonnée pédestre.

Dans le nord-est des États-Unis, ce n'est pas d'hier que l'on fait de la randonnée pédestre. Les premiers sentiers ont été tracés il y a plus de 150 ans. Les plus hauts sommets de chaque État ont tôt fait d'intriguer les premiers explorateurs, sans compter qu'ils étaient déjà parcourus par les Amérindiens, qui s'étaient empressés de les nommer après leur avoir donné la vie.

À la fin du XIX^e siècle, on construisit plusieurs hôtels de montagne (*summit houses*) afin d'accueillir les passionnés de cette toute nouvelle activité

qu'était la randonnée en montagne. On y accueillait également bon nombre de malades que les médecins envoyaient se ressourcer grâce à l'air vivifiant des sommets.

Au début du XX^e siècle, la randonnée pédestre devint de plus en plus à la mode. Des associations et des regroupements se formèrent, l'activité de marche devenant plus structurée et encadrée. Les premiers guides firent leur apparition. Au New Hampshire, l'Appalachian Mountain Club publia, en 1907, la première édition de l'*AMC White Mountain Guide*. Dix années plus tard, le Green Mountain Club du Vermont fit paraître le célèbre *Long Trail Guide*, qui décrit le parcours de ce sentier linéaire de 437 km! Quant aux Adirondacks, dans l'État de New York, la première édition du *Guide to Adirondack Trails/High Peaks Region* vit le jour en 1934 grâce au travail de l'Adirondack Mountain Club.

Les clubs de marche et de randonnée

La randonnée pédestre est une activité que l'on pratique souvent en couple ou en famille. Pourtant, il existe plusieurs clubs de marche au Québec qui proposent des sorties dans le nord-est des États-Unis. Les raisons qui poussent une personne à joindre un club sont très nombreuses, mais deux viennent en tête de liste. D'abord,

on joint un club pour se motiver, pour combattre la paresse qui nous guette, qui nous empêche «d'aller jouer dehors». Ensuite, la rencontre de gens qui partagent le même intérêt pour une activité physique spécifique motive à s'inscrire à un club.

Il faut savoir «magasiner» son club de marche, car il en existe pour tous et pour tous les goûts: clubs de marche urbaine, de marche à l'intérieur, de marche rapide, de marche d'endurance, de randonnée en montagne, de randonnée-voyage, clubs pour célibataires, pour aînés, etc. Certains clubs proposent différents types de sorties ainsi que le transport. D'autres clubs optent pour le covoiturage, ce qui réduit passablement le coût d'une sortie.

Il est intéressant de noter que plusieurs clubs de marche organisent des sorties urbaines en semaine, principalement en soirée. Selon le marcheur, ces sorties peuvent être perçues comme une activité en elle-même, ou comme un entraînement en vue des prochaines randonnées dans les montagnes du nord-est des États-Unis. Peu coûteuses, ces sorties permettent de maintenir une bonne condition physique ainsi qu'un bon rythme de marche (autour de 6 km/h en moyenne) en plus de créer des liens d'amitié.

Pour trouver le club qui vous convient, ou celui situé dans votre région, il suffit de communiquer avec la Fédération québécoise de la marche (514-252-3157 ou 866-252-2065, www.fqmarche.qc.ca). Dans les boutiques spécialisées, vous trouverez égale-

ment les dépliants des différents clubs et écoles de plein air. Notez également que plusieurs cégeps et universités ont leur propre club de plein air qui organise des sorties de randonnée pédestre.

Pour ce qui est des clubs de marche que l'on trouve dans chaque État du Nord-Est américain, ceux-ci sont présentés au début de chaque section. Ces clubs, formés il y a plusieurs dizaines d'années, sont habituellement divisés en plusieurs sections régionales. Ils sont très dynamiques, proposant cours, présentations, sensibilisation à l'environnement, corvées, publications, etc.

► Fonder un club de randonnée

Plusieurs personnes préfèrent fonder leur propre club de randonnée. Avec l'aide de quelques amis, il est assez facile de planifier les tâches: covoiturage, sécurité, chaîne téléphonique, etc. Mais plus le club prend de l'expansion, plus il faut savoir planifier et se conformer aux convenances des membres.

Afin de simplifier la tâche de former un club de randonnée, qu'il soit petit ou grand, Nicole Blondeau a coécrit une brochure très utile sur le sujet, intitulée *L'abc de la formation d'un club de marche*. Agréable à parcourir, celle-ci vous renseignera sur toutes les étapes à suivre afin que votre club puisse vivre heureux et longtemps. Produite en collaboration avec Kino-Québec, cette brochure est disponible gratuitement sur le Web (www.kino-quebec.qc.ca/publications/abcmarche.pdf).

Marcher au fil des saisons

La randonnée pédestre est une activité que l'on peut pratiquer durant toute l'année. Chaque randonneur a sa saison préférée, ce qui ne l'empêche pas d'apprécier les autres saisons. Comme chaque saison possède ses qualités et ses inconvénients, le randonneur a tout avantage à tirer profit de chacune d'elles, en variant ses randonnées et ses lieux de marche.

► Printemps

Le printemps, avec ses chauds rayons de soleil, donne immédiatement envie d'aller se promener en forêt. Voir, entendre et sentir la nature renaître encore une fois est un spectacle dont on ne se lasse pas. C'est le moment d'aller observer les rivières gonflées à bloc et les cascades d'eau qui s'élancent avec fracas, provoquant des tourbillons spectaculaires. Par contre, les sentiers de randonnée sont parfois très boueux ou détrempés, rendant la marche plus difficile.

► Été

L'été apporte chaleur, humidité et inconfort. Mais le randonneur averti sait que, dès qu'il sort des grandes villes et qu'il gagne de l'altitude, la température devient presque toujours beaucoup plus confortable. Il prendra soin de marcher plus lentement et d'emporter plus d'eau afin de bien s'hydrater. Une petite trempette dans un ruisseau glacé pro-

cure également des moments agréables.

L'été, ce sont aussi les vacances. Par ailleurs, comme il y a maintenant des sentiers de randonnée dans toutes les régions touristiques du nord-est des États-Unis, il ne faudrait surtout pas oublier son équipement de randonnée à la maison. C'est le temps d'aller découvrir, sac au dos, les montagnes Vertes (Vermont), les montagnes Blanches (New Hampshire) ou encore le parc national Acadia (Maine).

Outre la chaleur, l'été nous apporte également les moustiques, ces petits insectes qui rendent la vie parfois insupportable. Le randonneur choisira alors une destination où il y a très peu de moustiques, ou des endroits où le vent souffle constamment (îles, côtes, sommets dénudés, etc.).

► Automne

L'automne, avec ses coloris flamboyants, est pour beaucoup de randonneurs la saison idéale pour aller se balader dans les montagnes. Le temps est frais, l'air est vivifiant, les sentiers sont recouverts de feuilles rouges, jaunes et orangées, comme si la nature nous dévoilait son plus beau tapis afin que l'on puisse marcher jusqu'aux nuages.

L'automne, c'est également la saison où le randonneur a la chance de croiser bon nombre d'animaux sauvages. Observer le tamia faire ses réserves pour l'hiver, admirer le cerf de Virginie bondir tel un kangourou, agitant

sa petite queue toute blanche, ou surprendre un orignal allant boire à l'étang est un des privilèges réservés au randonneur contemplatif.

Mais l'automne, c'est aussi la saison où les chasseurs prennent d'assaut la forêt. Il faut donc être vigilant, se faire voir et s'informer des différentes périodes et zones de chasse (voir «Périodes de chasse», p. 21).

La coloration automnale

L'automne venu, il n'y a pas plus grande joie que d'aller marcher dans la forêt afin d'observer les riches coloris que la nature nous offre. Comme ces couleurs flamboyantes ne durent qu'un court moment, il faut en profiter pleinement et aller en forêt régulièrement afin de ne rien manquer de ce spectacle grandeur nature.

À quelques jours près, la période de coloration intense est pratiquement la même partout au Québec et dans le Nord-Est américain. Débutant à la toute fin du mois de septembre, cette période dure de 10 à 15 jours. Les arbres dont la croissance est difficile, ou souffrant de divers stress, peuvent avoir une période de coloration plus hâtive.

La période de coloration intense est divisée en deux étapes. La première, survenant tout au début, apporte une coloration superficielle en milieu ouvert. Les arbres isolés, et ceux situés près des lacs, rivières, routes et flancs de montagne, seront les premiers à voir leurs feuilles changer de couleur. La deuxième

étape apporte les changements de couleurs dans les milieux plus denses et les sous-bois. C'est alors le moment le plus agréable pour aller marcher en forêt, les coloris étant partout à leur apogée.

Notez que la température ne joue pas un grand rôle dans la coloration automnale. C'est la diminution de lumière, en raison des journées plus courtes, qui influence la coloration. Faute d'intense lumière, la chlorophylle, qui procure la couleur verte à la feuille, disparaît et fait place aux autres pigments (xanthophylle, carotène). Les feuilles d'érable, quant à elles, subissent une forte hausse de sucre, provoquant ainsi l'apparition de riches variétés de coloris (phénols, anthocyanes) selon l'acidité du sol. Les nuits fraîches et les jours ensoleillés et secs amplifient également les riches coloris de l'érable.




Une fois que les minéraux essentiels se sont raréfiés, les feuilles cessent d'être alimentées et meurent. Puis elles tombent et viennent fertiliser les couches supérieures du sol de la forêt. La chute des feuilles est plutôt imprévisible, car elle peut être influencée par les conditions climatiques. De grosses pluies et de forts vents viendront accélérer cette période.


➤ **Hiver**

L'hiver peut sembler une saison incompatible avec la marche dans les sentiers. La neige, le froid et le vent sont bien sûr des éléments avec lesquels il faut composer, mais cela n'enlève rien au plaisir de marcher dans un sentier tout


Symboles utilisés dans ce guide


Classification des randonnées


-  randonnée facile
-  randonnée difficile
-  randonnée très difficile


 Un label Ulysse est attribué pour les qualités exceptionnelles (réseau de sentiers, attraits remarquables, beautés naturelles, services proposés, etc.) d'un site de randonnée pédestre.


Randonnées à la carte

 Site proposant des sentiers de randonnée à caractère historique ou donnant accès à un site historique.

 Site proposant des randonnées menant à une chute ou à un lac, suivant le cours d'une rivière ou faisant le tour d'un lac.

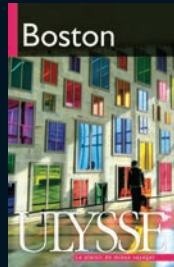
 Site pour randonneurs aguerris proposant de longues randonnées, d'importants dénivellés, des sections techniques et de superbes panoramas.

 Site proposant des sentiers qui mènent à de fabuleux points de vue, depuis le sentier ou le sommet d'une montagne.

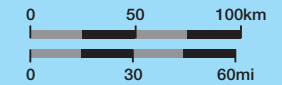
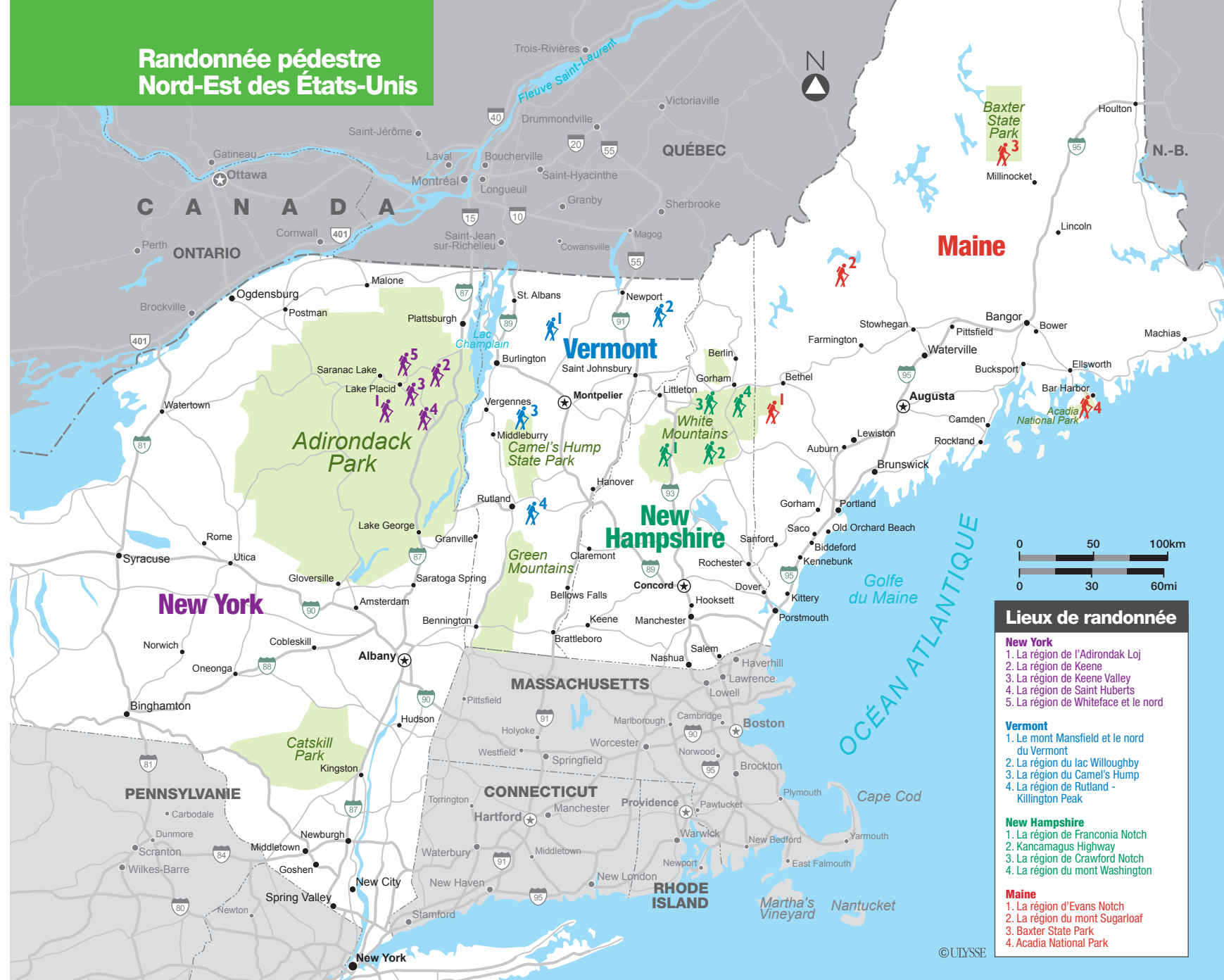
 Site proposant des sentiers courts, faciles et captivants qui plairont particulièrement aux familles.

Pour repérer en un coup d'œil les sites de randonnée pour chacun de ces thèmes et pour connaître les sites de randonnée favoris de l'auteur, reportez-vous à la page 7.

Le plaisir de mieux voyager



Randonnée pédestre Nord-Est des États-Unis



Lieux de randonnée

- New York**
1. La région de l'Adirondak Loj
 2. La région de Keene
 3. La région de Keene Valley
 4. La région de Saint Huberts
 5. La région de Whiteface et le nord
- Vermont**
1. Le mont Mansfield et le nord du Vermont
 2. La région du lac Willoughby
 3. La région du Camel's Hump
 4. La région de Rutland - Killington Peak
- New Hampshire**
1. La région de Franconia Notch
 2. Kancamagus Highway
 3. La région de Crawford Notch
 4. La région du mont Washington
- Maine**
1. La région d'Evans Notch
 2. La région du mont Sugarloaf
 3. Baxter State Park
 4. Acadia National Park



Randonnée pédestre Nord-Est des États-Unis, pour le plaisir de la marche!



Les plus belles randonnées

Pour découvrir et explorer plus de 1 500 km de sentiers dans les lieux de marche exceptionnels du Vermont, du Maine, du New Hampshire et de l'État de New York.



Des coups de cœur et des listes thématiques

Pour choisir la randonnée qui vous convient le mieux : en famille, au fil de l'eau, pour profiter de vues spectaculaires, pour randonneurs aguerris...



Toutes les informations utiles

Pour bien préparer vos excursions : niveau de difficulté, distance, dénivelé, accès, services, bonnes adresses pour l'hébergement et la restauration, sans oublier la description détaillée de chaque sentier.



De précieux conseils et des cartes

Pour partir bien outillé, profiter de vos randonnées avec plaisir et confort et mieux vous orienter.

la **Espaces verts**
collection du plein air

ULYSSE

www.guidesulyssse.com

ISBN: 9782896650354