

Les Sentiers de l'Estrie inc.

5182, Boul. Bourque, Sherbrooke (Québec) J1N 1H4
Télé. : (819) 864-6314 télécopie : (819) 864-1864
Courriel : marche@lessentiersdelestrie.qc.ca

« En marche depuis 40 ans! »

« Entre les branches »

BULLETIN ÉLECTRONIQUE D'INFORMATION **des Sentiers de l'Estrie du mois de Janvier 2010**

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 . Merci.



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

Atmosphère de Sherbrooke	10 % sur prix régulier
Momo Sports de Sherbrooke et Granby	10 % sur prix suggéré
Bivouac de Granby	10 % sur bottes et vêtements
Boutique Le Coureur de Sherbrooke	10 % sur prix régulier
Boutique Courir de Longueuil et Montréal	10 % sur prix régulier
Sports Expert de Sherbrooke	10 % sur matériel de randonnée
La Vallée Heureuse du mont Élan de Westbury	10% sur hébergement
Boutique Le Sentier de Granby	10 % sur prix régulier
Coopérative Conservation Développement Nature	20 % sur hébergement
Atmosphère et Intersport de Bromont	10 % sur matériel de randonnée
Auberge du Joli Vent	5 % sur Hébergement
SPA des chutes de Bolton	10 % applicable sur tous nos services incluant la massothérapie, l'accès aux bains et l'hébergement

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

En manchette ce mois-ci :

1. **Souhais de la saison de notre présidente**
2. **Merci Lise**
3. **Le nouveau conseil d'administration**
4. **Compétences recherchées**
5. **Politique de co-voiturage**
6. **Stationnement au nord du PNMO**
7. **Les Mardis Actifs**
8. **Les bénévoles du mois**
9. **Nouveau sentier à la paroi La Rouche**
10. **Une année de plus**
11. **Concours photos**
12. **Le truc de l'accompagnateur**
13. **Quelques chiffres qui parlent de nous!**
14. **Dans les courriels des membres**
15. **Grouille ou rouille, une randonnée au bénéfice de la société d'Arthrite**
16. **Certificat du randonneur émérite Estrien**
17. **La randonnée hivernale avec coucher en refuge : un « must »**

Soyez informés sur la randonnée au Québec !

Vous pourriez être membre de la **Fédération Québécoise de la Marche** (FQM) : 20% de rabais sur 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

1-Souhais de la saison de notre présidente.

Chers amis, chères amies,

Chères randonneuses, chers randonneurs,

Avant de vous souhaiter une excellente année 2010, voici le dernier bilan de la campagne de financement et du souper bénéfice auxquels vous avez tous si généreusement contribué.

Comme nous l'avons annoncé, le soir du «vins et fromages», la levée de fonds auprès des membres seulement a rapporté 5 850 \$. Le souper, quant à lui, a permis de faire un bénéfice d'environ 1 200 \$. Lorsque les travaux d'entretien à réaliser avec ces montants seront faisables, au printemps, vous en serez avisés par le bulletin électronique.

Nous sommes très heureux que vous ayez répondu en si grand nombre, autant à l'appel de la campagne (117 donateurs) qu'au souper bénéfice dans sa nouvelle formule (114 convives) car cela témoigne de la vitalité des Sentiers de l'Estrie et promet un bel avenir!

Passez un bel hiver! Nous vous souhaitons beaucoup de belles randonnées en raquettes et en ski de fond!

Merci encore et Bonne année 2010!

Tout le conseil d'administration et toute la coordination

2- Merci Lise

Depuis l'assemblée générale de Mai 2007, Lise Gosselin a assumé la présidence des Sentiers de l'Estrie. Pour des raisons de santé, elle a dû se retirer de ses dossiers durant l'automne 2009 et en est venue à démissionner en décembre.

Au nom du conseil d'administration et de tous les membres, Lise, nous te remercions pour tes longues années d'engagement à la présidence. Nous savons que tu vas continuer à accompagner des sorties de groupe et à donner de l'aide pour les dossiers qui te sont chers. Nous t'en remercions doublement car ton expérience est inestimable et certains de ces dossiers, notamment le calendrier des activités, si intelligent et si utilisé, sont tes «bébés»!

Nous te savons modeste, aussi tu vas peut-être trouver qu'on exagère, mais nous tenons à souligner toutes les qualités dont tu as fait preuve durant tes mandats : ton grand sens des responsabilités, ta grande rigueur, ton souci de clarifier les rôles et les fonctions, ta persévérance, ta compréhension de la mission des Sentiers... et la liste serait incomplète si on laissait de côté tes qualités humaines comme la gentillesse, l'empathie, la capacité extraordinaire de soulever l'amitié et bien sûr ton amour inconditionnel de la Nature et de la randonnée sous toutes ses formes.

Nous te souhaitons de tout cœur une magnifique année 2010 et nous serons des plus heureux de te revoir dans le bois avant longtemps.

Le CA

3-Le nouveau conseil d'administration

Suite au départ de Lise Gosselin, le conseil d'administration s'est réorganisé comme suit : Marie G Guiomar à la présidence, Daniel Delorme à la vice-présidence, Gilles Turgeon, secrétaire, Marie Pineau, Jean Lacasse et Glen Sheltus, administrateurs.

4-Compétences recherchées

Il nous manque actuellement «deux joueurs (joueuses)» pour compléter une équipe déjà riche de son sens de l'engagement et de la nécessité de travailler avec professionnalisme. Dans un monde idéal, le CA des Sentiers de l'Estrie compterait parmi ses membres une personne avec une formation en comptabilité et une autre de formation juridique, dynamiques et prêtes à agir pour le bien des SE.

L'avenir des Sentiers dépend toujours de l'engagement de ses membres autant sur le terrain qu'au conseil et nous souhaitons que certaines et certains parmi vous y serons sensibles. Si vous êtes prêts à donner quelques heures de plus pour les Sentiers de l'Estrie, vous pouvez communiquer avec Marie G Guiomar : mgguiomar@gmail.com ou avec Gilles Turgeon : turgeon@cdrummond.qc.ca

5-Politique de co-voiturage

Informations importantes à l'attention de tous nos membres et particulièrement nos nouveaux membres.

Note du rédacteur : Nous n'obligeons personne à pratiquer le co-voiturage. C'est une politique écologique, économique, sécuritaire et de démocratisation de la pratique de la randonnée que nous proposons à nos membres. Voici les grandes lignes de la politique de co-voiturage adoptée le 6 février 2001 par le C.A des Sentiers de L'Estrie :

Par sa politique de co-voiturage, notre organisme poursuit les objectifs suivants :

-réduire l'encombrement des routes et les émanations gazeuses dans l'atmosphère produites par les véhicules de nos membres ;

-réduire le nombre de déplacements sur la route, le stress inhérent à la conduite automobile et les risques d'accidents pour nos membres ;

-désencombrer les stationnements des sentiers visités par nos membres ;

-démocratiser la pratique de la randonnée en proposant le co-voiturage à nos membres ne possédant pas de véhicule et à ceux qui ne veulent pas conduire pour diverses raisons.

Inspirés des coûts d'utilisation d'une automobile du CAA¹ du tableau ci-dessous, les administrateurs du Conseil d'Administration ont considéré les données numériques suivantes :

Selon le CAA.

COÛTS D'UTILISATION ANNUELS en fonction d'une Cavalier Z24				
Kilomètres parcourus par année	Coûts de fonctionnement annuels (<i>variables</i>)	Coûts de propriété annuels (<i>fixes</i>)	Coût total	Coût par kilomètre
12 000 km	1 380,00 \$	6 997,05 \$	8 377,05 \$	69,8 ¢
16 000 km	1 840,00 \$	6 997,05 \$	8 837,05 \$	55,2 ¢
18 000 km	2 070,00 \$	6 997,05 \$	9 067,05 \$	50,4 ¢
24 000 km	2 760,00 \$	7 807,05 \$	10 567,05 \$	44,0 ¢
32 000 km	3 680,00 \$	8 887,05 \$	12 567,05 \$	39,3 ¢

Coûts de fonctionnement et frais variables: carburant, entretien, pneus.

Frais fixes : Assurances, immatriculation et permis, dépréciation et financement du véhicule.

Par conséquent, les frais de co-voiturage doivent couvrir **non seulement** les frais de carburant, **mais aussi** les frais complets d'utilisation d'une automobile tel que démontré par le CAA. Puisque, selon le CAA, les coûts varient de 0.36\$ à 0.69\$ du kilomètre, nous devons tous contribuer par le co-voiturage au taux de 0.10\$ du kilomètre. Ainsi les passagers **et le conducteur** d'un véhicule se partagent les frais d'utilisation d'un véhicule pour se rendre à nos randonnées. Donc, il est suggéré au conducteur d'offrir les 3 places disponibles dans son véhicule afin de couvrir ses coûts d'utilisation.

6-Stationnement au nord du PNMO.

Il est interdit du 1^{er} novembre au 1^{er} avril de se stationner de jour comme de nuit sur le chemin des Nénuphars pour accéder au Mont des Trois lacs ou au Mont Chauve. Cette année, le problème est plus aigu en raison des travaux au pont du ruisseau près du Lac Fraser. En effet, toute la circulation est détournée par les chemin Bûcherons et Nénuphars. Donc, nous vous invitons à utiliser le stationnement du Parc de L'Érablière, sur le chemin de la Sucrierie, tel qu'indiqué dans nos cartes topos depuis 2002.

7- Les Mardis Actifs

Voici notre prochaine activité:

Mardi 12 janvier, Parc Lucien Blanchard, Sherbrooke : Cardio Vitalité et Trottinette des Neiges. Puis randonnée urbaine le long de la rivière Magog.

¹ Coût d'utilisation d'une automobile CAA . www.caa.ca/f/automobile/pdf/utilisation-04.pdf

Inscription sur place 8h30.

8- Les bénévoles du mois

En offrant de votre temps par des activités bénévoles, merci... **Jacques Drasse, Claude Bouchard, Rita Filiatrault, Marc Jacques Gosselin, Jean-Marie Croteau, Glenn Sheltus, Denis Allaire, Danielle Bédard, Jean-Guy Coutu et Lyne Henripin.**

Merci aussi à **Jean-Guy Coutu et Manon Côté** qui ont balisé le nouveau sentier d'accès à la paroi La Rouche.

Vous pouvez contribuer de diverses façons, que ce soit pour l'entretien des sentiers, des travaux de menuiserie, l'organisation d'événements, la traduction, etc. Nous vous invitons à vous inscrire sur notre liste de bénévoles en faisant parvenir un courriel pour nous indiquer vos champs d'intérêt.

marche@leessentiersdelestrie.qc.ca

9-Nouveau sentier à la paroi La Rouche

Depuis le 10 décembre, le sentier principal venant de Kingsbury et allant vers le mont Cathédrale (Carré) passe directement par le stationnement. Donc en descendant de la paroi La Rouche, nous arrivons directement dans le stationnement et non plus près de la route 222 à 250 m du stationnement. Inversement, si vous partez du stationnement de la route 222 pour atteindre la paroi La Rouche, vous allez maintenant dans la direction opposée à ce que nous faisons autrefois. Nous prenons la direction ouest, vers le fond du stationnement et en direction du refuge La Rouche. Puis, 100 après la barrière métallique rouge, il y a une intersection qui, par le sentier de droite, vous mène directement vers le sommet de la paroi La Rouche.

Par ailleurs, lorsque les randonneurs proviennent du Mont Cathédrale ou du Ruisseau Ély, après avoir traversé la route 222, le sentier longe maintenant la route 222 en forêt et ne passe plus par l'ancienne petite carrière d'ardoise.

Comme toujours, le sentier de 1,2 km pour atteindre le refuge La Rouche de la Coopérative de Conservation Développement Nature est accessible soit directement à partir du stationnement ou au km 1,5 de la zone Kingsbury, tel qu'illustré sur nos cartes 2009.

10- Une année de plus

Joyeux anniversaire à **Daniel Blanco, Gabrielle Gagnon, Gilles Trudel, Hélène Lebrun, Pierre Cyrille, Roger Morin et Serge Bouton.**

Vous avez un anniversaire à souligner? Faites-le-nous savoir au 819-864-6314 ou par courriel : marche@leessentiersdelestrie.qc.ca

11- Concours photos

Participez et courez la chance de vous mériter une affiliation annuelle 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 automnales, de paysages ou d'atmosphère **sur les Sentiers de l'Estrie** d'ici le 21 mars 2010.

<http://www.lesentiersdelestrie.qc.ca/album/>

12-Le truc de l'accompagnateur

Vous ne vous souvenez jamais à quelle hauteur ajuster vos bâtons de marche ? Utilisez du correcteur liquide pour marquer l'endroit idéal. Cette méthode est aussi utile pour inscrire un repère sur une tige de selle de vélo ou sur des jumelles.

13-Quelques chiffres qui parlent de nous!

Les Sentiers de l'Estrie et le développement durable:

En trois ans...

Emplois créés :50

Masse salariale injectée dans le milieu : 413 390\$

Achats de matériaux et d'outillages : 62 582\$

Nombre de kilomètres de sentiers aménagés et entretenus dans les collectivités : 101 km

Selon les normes et taux du MRNF :

Valeur moyenne d'un (1) kilomètre de sentier aménagé : 5 000\$

Valeur moyenne d'un (1) kilomètre de sentier entretenu : 1 710\$

14-Dans les courriels des membres

Ce sentier, depuis l'intersection du chemin Paige jusqu'à la tour, est vraiment magnifique. Très bien balisé et les affiches remerciant les propriétaires sont de très bon aloi.

Achille Desmarais

Je m'empresse de vous transmettre toutes mes félicitations pour le travail accompli. C'est formidable. La levée de fonds et le souper bénéfice, voilà deux réussites à tous points de vue. Quel travail! Quelle bonne idée d'avoir invité Laurent Péloquin comme orateur. Et que dire des fromages et des vins ? C'était excellent.

J'ai encore rencontré cet après-midi des membres des SE qui m'ont dit leur appréciation pour le souper bénéfice. Ils en sont enchantés et espèrent déjà la suite...

Louise Galarneau

Excellente idée les bandes réfléchissantes sur les balises, ça nous a sauvé quand la nuit est tombée

Thomas Dupont

15-Grouille ou rouille, une randonnée au bénéfice de la société d'Arthrite .

Vous avez peut-être remarqué que le 20 février prochain, en soirée, il y a une randonnée de raquette au Mont Bellevue de Sherbrooke au profit de la Société d'Arthrite. Chocolat chaud et collation au chalet Antonio Pinard seront offerts ainsi qu'une présentation d'une expédition réalisée au Kilimandjaro au retour des groupes.

Pour ce premier événement du genre, nous avons besoin de 15 bénévoles pour :

- 1- Installer les balises et 200 flambeaux en montagne le long de nos itinéraires, allumer ces flambeaux avant le départ des groupes de randonneurs, servir de signaleurs aux diverses intersections puis ramasser les flambeaux le dimanche matin ...et les balises...
- 2- Accompagner des groupes sur l'un ou l'autre des 2 itinéraires le samedi soir.

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

Je souhaite donc impliquer quelques personnes des SE dans le comité organisateur. Si vous n'êtes pas disponible pour être sur ce comité, mais que vous serez des nôtres pour la soirée du 20 février, faites-le-moi savoir quand même.

Je compte sur votre généreuse collaboration afin d'assurer le succès de cette initiative de la Société d'Arthrite.

16-Certificat du randonneur émérite Estrien

Le programme de Certificat du randonneur émérite Estrien est en accord avec la mission des Sentiers de l'Estrie qui consiste à promouvoir la marche en forêt et en montagne.

À qui s'adresse-t-il?

Le Certificat du randonneur émérite Estrien s'adresse à tous les membres des Sentiers de L'Estrie qui auront atteint l'un des objectifs suivants :

Catégorie bronze : avoir marché au moins un sentier par zone de la liste pour une distance totale parcourue de 100 km.

Catégorie argent : avoir complété le niveau bronze et marché 50 km supplémentaires en visitant au moins une autre fois chacune des zones de la liste.

Catégorie or : avoir complété le niveau argent et avoir marché au complet le sentier principal de chaque zone, soit en traversée, soit sous forme d'aller-retour. Ces traversées peuvent avoir été prises en compte dans les niveaux bronze et argent.

Tous les sentiers doivent avoir été parcourus

- depuis le 1er janvier 2009;

- à un moment où le candidat était membre des Sentiers de l'Estrie.

Il n'y a pas d'inscription et aucune limite de temps pour atteindre l'un ou l'autre des niveaux. Le randonneur doit simplement indiquer la date à laquelle il a parcouru le sentier. Quand les conditions d'un niveau sont atteintes, le candidat fait une déclaration d'honneur en signant au bas de la liste qu'il nous fait parvenir par courrier ou par courriel.

Liste des randonnées admissibles

Les parcours proposés sur notre site Internet sont des classiques des randonnées que l'on peut faire sur les Sentiers de l'Estrie.

Bien souvent, nous retrouvons ces randonnées dans notre programmation annuelle. C'est une belle occasion de les faire en groupe!

Voir le fichier à l'adresse suivante :

<http://www.lessentiersdelestrie.qc.ca/certificat>

17-La randonnée hivernale avec coucher en refuge : un « must »

Essayez un coucher en refuge cet hiver !

Un de nos partenaires essentiels est la Coopérative Conservation Développement Nature. Elle est composée de près de 60 membres des Sentiers de l'Estrie et du club de Canot Kaminak. Sa présence sur nos sentiers élargit l'offre d'expérience de randonnée avec hébergement rustique en milieu forestier.

Cet hiver, réfugiez-vous au creux des bois dans l'un de ces refuges! Six (6) refuges, tous chauffés, sont disponibles. Ils disposent des équipements de vaisselle pour 8 personnes. Vous n'apportez que votre bouffe et votre eau! Ils sont situés au Rang XI et XIV de la zone Chapman. Un autre refuge se trouve au pied du Mont Chagnon, au km 19,5 de la zone Bolton. Il y a en a un sur la route 112 au pied du Ruisseau Des Chênes et un autre à 1 km au pied de la paroi La Rouche. Le dernier-né des refuges se trouve au Marais de Kingsbury afin de vous accueillir dans les zones Kingsbury et Richmond.

Rappelons que les membres des SE ont un rabais de 25% sur la location des refuges.

C'est un peu chez vous! Alors venez en profiter!

L'hiver est là. Faites vos réservations dès maintenant pour avoir l'endroit et les dates que vous désirez.

De la part de votre équipe de location :

Information et réservation : Hélène Tremblay (819) 566-9797

reservations@coopcdn-refuges.com

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

Bonnes randonnées hivernales !

Le comité bénévole du bulletin « Entre les Branches »

Rédacteur : Jean-Marie Croteau

Assistante à la rédaction : Isabelle Rheault

Mise en page Web : Gilles Turgeon

Hélène Tremblay : publipostage.