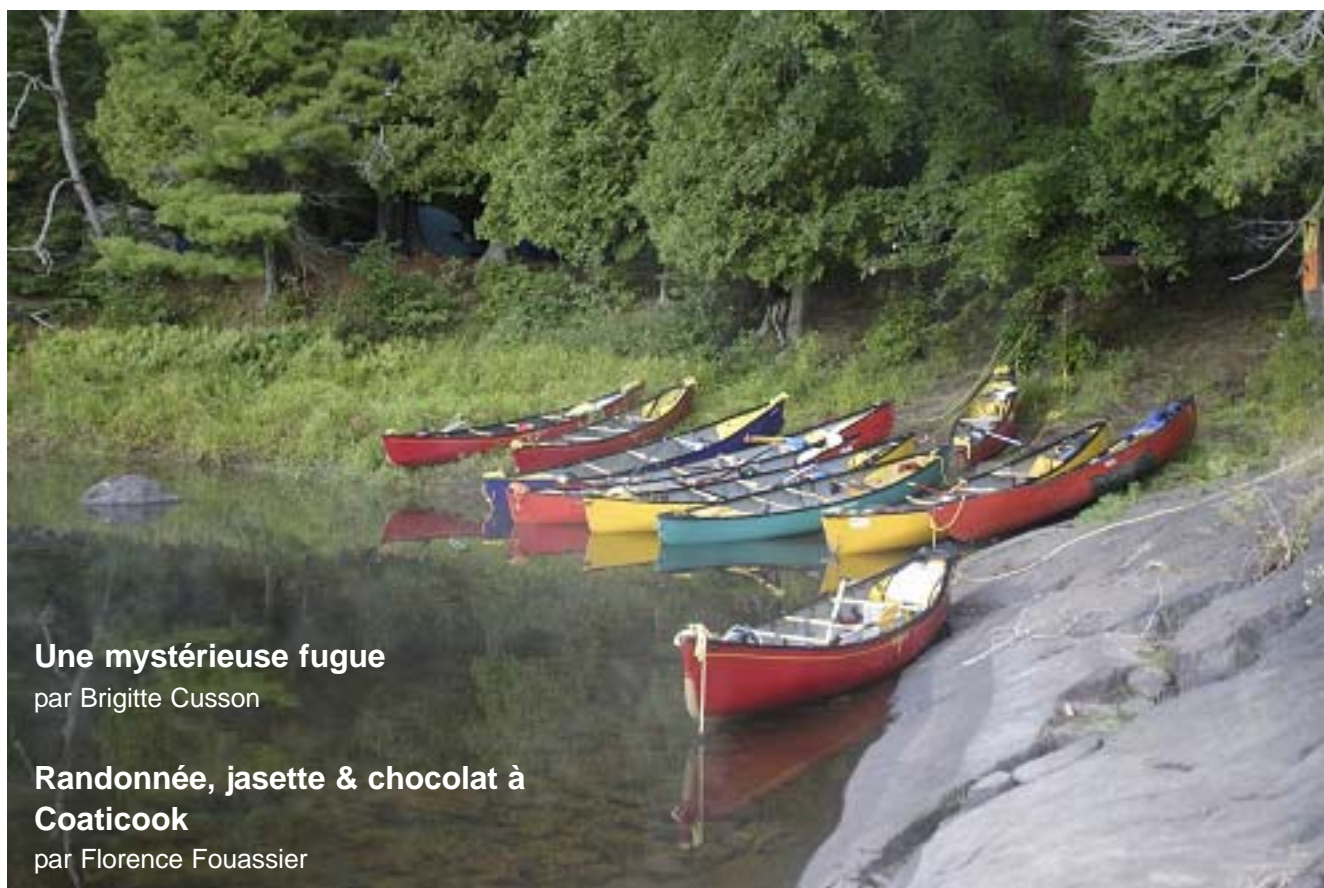


L'Écope



Publié deux fois l'an

Automne 2007



- 2** Une mystérieuse fugue
par Brigitte Cusson
- 2** Randonnée, jasette & chocolat à Coaticook
par Florence Fouassier
- 3** Mot de la présidente
par Maryanne Boudreault
- 3** L'Autriche une vraie carte postale!
par Marcel Vincent
- 6** Truc de plein air 101
par Marcel Vincent
- 6** Un petit mot ...
de Janine Buckley
- 8** Une rivière et un paysage qui vaut son prix
par Clément Vigneault
- 10** Madawaska sept. 2007
par Florence Fouassier
- 11** Chroniques Gourmandes...
par Florence Fouassier
- 14** Hommages & Reconnaissances 2007

Une mystérieuse fugue

Par Brigitte Cusson

Petit matin givré sur la Du Sourd. L'air est froid, les tentes sont habillées de blanc et Charlie fait sa petite marche matinale le long de la rivière. Ses pas le mènent naturellement jusqu'au prochain seuil, où il prend le temps d'étudier le meilleur passage... s'imaginant déjà y réaliser quelques exploits. Tout est calme. Sur le chemin du retour, il admire le reflet des canots attachés dans l'aube glacée. Son regard s'arrête soudainement sur un bout de corde... libre de toute attache. Tous ses sens éveillés. Maintenant très intrigué, il entreprend le décompte des embarcations. Rien n'y fait: il a beau se déplacer pour mieux voir, un canot a disparu!

Retour précipité au campement où les équipages ont entrepris leur routine matinale (ouvre le baril, ferme le baril, ...). La nouvelle court d'une équipe à l'autre. À tour de rôle on se rend à la rivière pour y vérifier la présence du canot chéri. La fugue de l'un d'entre eux est confirmée. Les théories pleuvent. Les explications se croisent, s'entrecroisent. Richard, la veille, a bien compté 14 canots avant de s'endormir! La mauvaise nouvelle frappe Martin Thériault et Myriam: ils ont perdu leur ado! Charlie peut toutefois annoncer une bonne nouvelle: il n'est pas dans le seuil.

Myriam fouille dans sa mémoire et se rappelle les événements de la veille. À leur arrivée au campement, c'était la frénésie du grand débarquement. Martin parti avec un premier voyage de barils, Myriam se chargea d'attacher le canot rebelle avec le fameux noeud que certains prénomment le "noeud en attendant". Il est rapidement confirmé qu'on a oublié, dans l'excitation du moment, de remplacer le "noeud en attendant" par un noeud plus permanent. Donnez un pouce à un canot indompté et, avec la complicité de la rivière, il patientera jusqu'à la tombée du jour avant de prendre ses jambes à son cou... et de se pousser plus loin, toujours plus loin: l'appel de l'aval.



Martin et le chapeau qu'il ne retrouvera pas!

On venait donc de faire toute la lumière sur la mystérieuse disparition du canot, mais nous n'étions pas au bout de nos peines. Il fallait bien le retrouver, si possible avant les Outaouais, avec pagaies, pompe et chapeau. On ne parle pas ici d'un simple chapeau, mais bien du célèbre chapeau de Martin: son fidèle (et hirsute) compagnon d'aventure. Martin l'avait chargé de veiller sur le canot pendant la nuit, bien installé sur son siège. Y avait-il eu complot, mutinerie ou enlèvement?

Une fois le réaménagement des équipages complété, les treize canots restants partirent à la recherche du fugueur sans laisse. La poursuite de cette aventure ne se ferait évidemment pas sans difficulté. Le seuil tenta de ralentir Martin. En duo avec Martin Boucher, le seuil les renversa et plia même une de leurs pagaies en deux!

Ce nouvel épisode dans la vie des Aventuriers se termina bien, comme d'habitude. Le canot en fuite fut retrouvé dans un détour plus loin, pagaies et pompe à son bord. Un mystère, toutefois, demeure: le chapeau du propriétaire, lui, a disparu... et n'est toujours pas revenu. Martin est triste. Myriam sourit... et remercie le ciel.

Randonnée, jasette & chocolat à Coaticook

par Florence Fouassier



À 1h30 de Montréal, il y a les gorges de Coaticook, avec le pont suspendu inscrit au livre

Guinness des records, ses tours d'observations et bien sûr les magnifiques couleurs de l'automne. Ce fut une petite randonnée gastronomique tranquille de 10Km, très bien pour prendre des photos, placoter et déguster une fondue au chocolat en plein air, sous le soleil et en bonne compagnie. Je remets ça l'an prochain, avis aux gourmands et aux randonneurs du dimanche!

Mot de la présidente

Mettre une sortie au calendrier (ou en sortie improvisée), c'est à la portée de tous – Si vous avez déjà reçus des parents ou amis à souper, vous avez déjà fait plus qu'organiser une sortie. Alors que vous avez probablement choisi votre menu en fonction de vos invités, pour une sortie du club, vous allez choisir votre activité en fonction de votre goût personnel et allez inviter les membres à en profiter avec vous. Tout comme vous auriez fait quelques recherches pour les recettes de votre menu, il se peut que vous ayez besoin d'aide pour établir votre itinéraire. Vous trouverez beaucoup d'informations sur l'Internet, mais encore mieux, pour une activité du club, vous pouvez

contacter la directrice des sorties qui pourra vous mettre en contact avec un membre qui connaît bien la région dans laquelle vous désirez organiser votre activité et qui pourra vous aider. Puis finalement, mieux vaut remplir un rapport de sortie que de faire le ménage avant que les invités arrivent, ramasser le comptoir et laver la vaisselle!

« Par les membres, pour les membres. » - Peut être devrait-on en faire le moto officiel du club. Cette phrase, o combien de fois écrite et répétée est vraiment le pilier de notre club. C'est la base de notre calendrier, la base de nos activités.

Après quelques années au sein du CA, je réalise que c'est là un

élément sur lequel, en bout de ligne, le CA a peu de contrôle. En effet, bien que d'une année à l'autre, d'un CA à l'autre, le challenge de maintenir et/ou augmenter le membership et d'offrir un calendrier des mieux garnis revient incessamment, ce sont les membres qui ont le pouvoir d'inscrire des sorties au calendrier et d'initier le cycle d'attraction/rétention par leur participation à la construction du calendrier du club.

Le pouvoir de la réussite de votre club est entre vos mains. Faites un geste, mettez une sortie au calendrier et que la prochaine saison soit un succès qui vous ressemble et qui nous rassemble!

Maryane Boudreault

L'Autriche une vrai carte postale !

par Marcel Vincent

Après une brève discussion avec Clément Vigneault, ce dernier m'a convaincu qu'un petit article dans l'Écope était de mise pour vous partager un petit moment de bonheur.

Je suis parti en juin dernier durant 5 semaines en Autriche avec un petit détour par l'Allemagne et Prague, la capitale tchèque.

Ce voyage se divise en 2 parties. La première partie est axée sur le tourisme où nous avons visité les vieilles villes, les forteresses et certains musées. Nous avons aussi fait quelques randonnées pédestres dans les Alpes Autrichienne et une randonnée plus technique dans les Dolomites. La deuxième partie, c'est un voyage en vélo de 2 semaines avec Vélo



Québec. J'étais l'encadreur cycliste pour un groupe de 14 participants. En collaboration avec le guide de l'agence Vélo Québec, l'encadreur a la responsabilité des premiers soins, le

dépannage mécanique et de donner quelques consignes de sécurités si nécessaires.

Pour le premier volet de mon voyage avec Carole ma conjointe et deux couples d'amis nous sommes arrivés à Munich en Allemagne. Nous avons été reçus par Yan, le fils d'un des couples d'amis, qui est étudiant en volcanologie (étude des volcans et des phénomènes volcaniques) à l'Université. Dès le lendemain de notre arrivée, nous sommes allés chercher la camionnette que nous avons réservée par Internet pour les deux prochaines semaines.

suite en page 4

Yan nous fera découvrir le vieux Munich, de bons restaurants pas trop dispendieux et nous visiterons pendant les jours suivants la belle région de la Bavière, dont Tegernesse reconnu notamment pour son lac et ses montagnes environnantes. Aussi nous visiterons le camp de concentration de Dachau, moment plus triste du voyage, mais important pour se rappeler les horreurs de l'histoire de notre humanité et souhaiter un monde meilleur pour les générations futures. Nous visiterons ensuite, la belle ville de Régenberg l'une des seules cités en Allemagne à ne pas avoir été bombardée lors de la guerre et ayant sauvegardée son architecture des derniers siècles. Mes plus



beaux souvenirs : des paysages magnifiques, la propreté dans tous les espaces publics comme privés, et la bière...ho oui, c'est vraiment la meilleure. Malgré toute nos

recherches et nos tests en Autriche, c'est la bière Allemande qui remporte la palme.

Jour quatre de notre périple, nous arrivons en Autriche à Kufsteins, petite ville au pied d'une forteresse que nous découvrirons : château, musée, souterrain dans le rocher, exposition de découvertes archéologiques... Nous avons même eu droit à un concert de l'Orgue des Héros en plein air....pour voir le site :

www.festung.kufstein.at

Prochaine étape, Innsbruck, ville hôte des olympiques en 1964 et en 1976, où nous faisons une visite de la vieille ville et une randonnée pédestre à Nord Park qui est un centre alpin à 1905 mètres. Nous arrêtons dîner au chalet Alzer Alm. Au menu : goulache, salade et bière. C'est l'histoire de toutes nos randonnées des prochains jours. Il y a toujours un refuge avec de la bouffe et de la bière après plusieurs kilomètres au 2/3 du sommet...c'est le beer garden.

Nous arrivons par la suite à Liens, une très belle petite ville qui sera notre pied à terre pour 4 jours de randonnées dans les Alpes et une dans les Dolomites qui sera la plus technique avec câble d'acier pour monter dans certains passages. Les randonnées se feront dans les Alpes, dans le beau parc national de



Hohe Tauern, notamment pour se rendre au pied du glacier GroBglockner qui culmine à 3798 mètres. Nous serons 4 à nous rendre à 2800 mètres, où se trouve le refuge Stüdlhütte et je poursuivrai jusqu'à 3000 mètres. Par la suite il faut être guidé, équipé ou avoir une solide formation en alpinisme.

La journée suivante nous traverserons le parc avec notre camionnette, sur la route des glaciers. Que des paysages à couper le souffle pour se rendre à Salzbourg; la ville où est né Mozart. Le lendemain, nous visiterons la vieille ville. Nous irons souper à la forteresse et assisterons à un récital de Mozart avec une vue imprenable de la ville. La journée suivante en sera une de repos et de plage avec baignade dans un lac de couleur turquoise à Fulch.

Nous sommes le 21 juin, notre groupe se sépare en deux. Robert et Michèle retourne en Allemagne avec le camion. Nous prenons le train pour Prague, la capitale Tchèque, avec nos amis Carole et Henri, que nous atteignons après plus de 7h00 de transport. Mais le voyage en train en valait la peine, parce que cette ville est vraiment exceptionnelle et considérée comme l'une des plus belles villes au monde. Elle possède une longue histoire que son architecture rend très vivante et elle n'a pas été dévastée par la guerre. Une haute cathédrale, principalement gothique, domine le château de Prague, fondé au IXe siècle. Le fameux pont Charles, qui a été le cadre de maintes processions, batailles et exécutions. Trente statues d'inspiration religieuse le décorent. Il y a aussi l'hôtel de ville avec sa tour qui permet de voir la vieille ville et ses toits de tuiles orangées, ainsi que son horloge à la fois astronomique, solaire, lunaire. Elle fut érigée en 1490.



.Le coût de la vie est vraiment très abordable pour nous, puisqu'il ne font pas encore parti de l'Union Européenne. Donc l'Euro n'est pas la devise du pays. La nourriture est bonne et simple, la bière moyenne, mais le vin très ordinaire.



Mes amis achèteront des verres de portos, puisque l'ancienne république tchèque est un pays spécialisé et réputé pour son cristal. De notre côté, on fera l'achat d'une belle toile d'un artiste local, qui représente bien une partie de la vieille ville. Après trois jours de marches et de visites, nous reprenons le train pour Vienne, la capitale de l'Autriche.

Vienne, nous ne serons là que 2 jours. Nous ferons un tour de ville avec un guide en français. Armand, notre guide, est très sympathique et nous donnera plein d'explications sur les résidences impériales, les musées, l'architecture, l'histoire et nous visiterons le château de Schönbrunn, le Versailles Autrichien. Du temps de l'impératrice, la cour y passait une partie de l'année, un millier de personnes habitaient alors le château et ses dépendances.

Par nos propres moyens, nous visiterons le palais impérial Hofburg, les appartements impériaux notamment celui de Sissi. Pour vous donner une idée, on a tôt fait de se perdre dans 18 bâtiments, les 54 escaliers (bon training), les 2,500 pièces et la vingtaine de cours.

Un site aussi à ne pas manquer : la cathédrale Saint-Étienne, construite

aux XIVe –XVe siècle, le plus grand édifice Gothique de toute l'Autriche et le Belvédère qui abrite trois musées, dont un qui expose les toiles de Gustav Klimt peintre très célèbre de l'Autriche.

Nous partirons le lendemain prendre une dernière fois, le train pour se rendre à Munich. Carole va reprendre l'avion pour Montréal, et moi, je vais accueillir les clients de vélo Québec avec le guide à l'aéroport de Munich.

Dans la prochaine Écope, je vous raconterai la 2^e partie de ce voyage, axé sur le tourisme à vélo.

Carte d'identité de l'Autriche en bref...*

Situation : au cœur de l'Europe, l'Autriche est bordée à l'O par la Suisse (166 km) et le Liechtenstein (35 km), au nord par l'Allemagne (816 km) et la république Tchèque (466km), à l'E par la Slovaquie (107km) et la Hongrie (354km), au S par l'Italie (340km) et la Slovénie (330 km).

Superficie : 83 858 km². Surface agricole et boisée : 67 270 km² , dont 77% classés en région de montagne.

Point culminant : Grossglockner (3 797 m), dans le massif Hohe Tauern

Drapeau : les couleurs du drapeau autrichien (rouge et blanc) dérivraient, si l'on en croit la tradition, de la Tunique blanche tachée de sang que portait Léopold IV de Badenberg à son retour de croisade(1191).

Divisions administratives : 9 provinces ou Länder. Vorarlberg, Tyrol,Salzbourg, haute-Autriche, basse Autriche, Vienne, Burgenland, Styrie et Carinthie.

Population : de 8 032 926 habitants (recensement 2001). 58% de la population vit en ville.

Densité : 96,5 hab./km²

Capitale : Vienne (1 626 440 hab., estimation 2004)

Religion : 74 % catholique, 5% protestants, 4 % musulmans

Langues : allemand (98%), slovène, croate, hongrois, tchèque, slovaque, stigane

Principales ressources : tourisme (17 millions de visiteurs par an, 10% du PIB, agriculture, hydro-électricité, mine de fer, de lignite et de magnésite, industrie électronique, chimique, pétrolière et métallurgique.

*Source : Guide Évasion, Autriche, Hachette 2006

Truc de plein air 101

par Marcel Vincent

Salut à toi aventurier et aventurière. J'aimerais avec l'aide de tous les membres, développer une chronique de trucs de plein air qui nous aident ou nous facilitent la vie dans nos différentes activités. Il ne s'agit pas ici de faire un article très technique, long ou très complexe. J'aimerais plutôt partager des trucs, des accommodements pour faciliter une activité de plein air, le transport de l'équipement, une réparation d'une pièce d'équipement, le confort, la nourriture etc. Vous allez me dire que tout le monde connaît le truc en question. Et bien, sur 200 membres, je suis certain qu'il y aura un bon nombre de personnes qui ne connaîtront pas la bonne idée qui sera partagée. Imaginez! Si chacun des 200 membres nous propose un article de "Truc de plein air 101", nous sommes assurés d'un contenu pour l'Écope pour les 5 prochaines années et avoir de meilleurs connaissances pour jouir de nos activités.

Voici le premier truc de plein air 101. Je peux vous dire que plusieurs membres m'ont dit trouver l'idée bonne et ne connaissait pas cette initiative ou n'y avait pas pensée.

Vous aimez le vin pour agrémenter de bon repas lors de nos sorties, mais lorsqu'il s'agit de randonnées

pédestres ou en ski avec sac à dos en mobile, vous trouvez déjà votre sac trop lourd et vous n'amener pas de vin à cause de la bouteille.

Je vous propose de faire l'achat d'un (camelbak) ou une gourde de rechange, juste le réservoir pour contenir 750 ml. de vin, soit la quantité d'une bouteille standard. Vous achetez une qualité moyenne, puisqu'elle va servir qu'à apporter votre vin. Certains me diront que le goût pourrait être altéré. Pour ma part je pense que oui lors de la première utilisation. Mais dès la deuxième fois, le goût du vin reste imprégné et je n'ai pas assez le nez ou de goût pour voir la différence entre le vin dans le réservoir et dans la bouteille. On pourrait peut-être organiser une dégustation à l'aveugle lors d'une prochaine sortie de plein air.

Alors, voilà le premier truc de plein air 101, axé sur le plaisir de boire et de manger. Cela nous permet d'avoir un bon vin, de qualité supérieure au vinier ou dans les emballages de plastique qui peuvent aussi être un compromis (mais actuellement la qualité me semble moindre).

Je vous lance le défi de proposer à votre tour un truc de plein air 101. Comme vous pouvez le constater, il ne s'agit que de 6 à 10 lignes de texte, si vous enlever mon texte d'introduction à la chronique. J'ai bien d'autres trucs à partager dont certains plus techniques, mais je vais les garder pour les prochaines chroniques.

Au plaisir de vous lire, pour ainsi partager vos trucs de plein air 101 ou 102

Un petit mot ...

de Janine Buckley

Je suis Janine Buckley, la fille qui vient de l'île de Vancouver, qui a fait quelques expéditions avec votre club l'été passé. En premier, pour commencer, je voudrais dire un gros merci à Maryane Boudreault. Tout a commencé avec une voix chaleureuse et encourageante au téléphone qui a pensé que mon idée de faire une expédition de canot en eau vive avec son club serait possible, même malgré mon manque d'expérience. Sans son aide et son support/soutien positif, je n'aurais jamais pu vivre de si belles expés de canot dans La Belle Province. Des vacances formidables! Un merci sincère à Maryane!

Maintenant, voici quelques souvenirs de mes activités avec vous:



La Journée de LEUCAN

Ma meilleure journée d'instruction de toutes mes expéditions et le cours que j'ai pris à Madawaska, était la première journée, dans un duo, avec Maryane Boudreault sur la rivière Rouge - section des

Italiens. Nous nous sommes bien amusées en pratiquant dans les petites vagues! Après, nous avons mangé un repas de spaghetti délicieux (merci à Marc Thibault). Tout le monde était très, très aimable!

L'Expé de 233mIJ (Coucou/Gatineau)

Je dois dire que j'étais un tout petit peu nerveuse en m'asseyant dans le train en route vers Clova. Pendant que je regardais un paysage très canadien, de lacs, d'arbres et de rivières à l'infini, je me posais quelques questions. Je pensais en moi-même: "J'espère que ces gens sont du bon monde, parce que si non, cette



semaine va être très longue.” Je n’aurais jamais dû m’inquiéter, parce que je n’aurais jamais pu être associée avec un meilleur groupe. Des gens si généreux, accueillants et gentils!

Comme plusieurs d’entre vous m’ont entendu mentionner maintes fois, je pense que j’ai été très, très chanceuse d’avoir trouvé votre club ainsi que mes partenaires de canot qui étaient super bons payeurs - François Richard, Dave Gervais, Paul Gratton et Maryane Boudreault!

Mes mémoires de l’expédition Coucou/Gatineau avec Paul Gratton, Lise Bissonnette, Miriam Dolgos, Martin Thériault et François Richard: Je n’aurais jamais pensé dans ma vie que je serais obligée de mesurer un verre de vin, mais c’est ce qui s’est passé pendant cette sortie en juillet. Nous avons beaucoup ri et avons fait beaucoup de blagues à ce sujet, mais je pense que François Richard n’ira plus jamais sur une autre expédition s’il est limité à seulement un verre par soir. Miriam pourrait quitter son emploi pour devenir chef de cuisine et chef du groupe pour des expéditions de canot! Ensemble, Martin et Miriam avaient tout très bien organisé! Nous avons mangé comme des nobles (François et Miriam gagneraient des prix pour leurs efforts dans la cuisine - Je recommanderais à n’importe qui qui aime bien manger, de faire une expédition avec eux!). Le temps a été beau (nous avons eu de la pluie seulement une soirée pour peut-être 15 min.), nos sites de camping étaient bons et la température de l’eau était magnifique pour s’y plonger!!! Nous avons vu un petit ours que Martin a appelé BooBoo! J’ai détruit quelques mots français, comme “bouillir” l’eau (pendant cette semaine nous avons “fait cuire” l’eau) et j’en ai inventé des nouveaux: Peut-être que quelqu’un peut deviner qu’est-ce que ça veut dire “des bios”? J. Une de mes soirées préférée a été dans la belle clairière, près de la grande chute, alors que nous nous sommes lavés. C’était relaxant avec de la bonne bouffe, beaucoup de temps pour manger, se reposer. Nous nous sommes même permis de boire deux verres de vin - 466mLJ Wou-Wou!

La Coulonge

Le groupe qui a fait le Coulonge était un peu trop gros pour donner tous les noms, mais, comme les autres gens que j’ai rencontré dans le club, encore, les

meilleures personnes. Quelques souvenirs: Une des grandes surprises de ma vie c’est quand Marc Thibault m’a donné une crème glacée sur la plage de la rivière. Une autre, c’est quand Geneviève, les enfants et moi avons glissé sur les roches en tenant nos mains ensemble. C’était très amusant! Le fait que l’on buvait de l’eau de source était incroyable! Et, un de mes meilleurs souvenirs: un gros merci à mes professeurs de français: Nathan et Valérie, Camille et en particulier, Ariane. Avec leur aide et patience, ils m’ont enseigné plusieurs règles de grammaire française!



Et aussi, les bons mots français! Des Santés avec de la bière froide comme apéro - Du vrai bon temps! Grâce à Dave Gervais (en premier) et aussi mon équipe de bouffe; j’ai encore très bien mangé (je n’oublierai jamais le gâteau de Chantal ni la pizza de Marc et son four formidable. J’espère un jour être capable de faire un four comme le sien!). On n’a pas eu beaucoup de rapides sur cette expédition, mais plusieurs rapides étaient des très belles chutes! Au moins, j’ai bien appris comment faire un portage! Mais, plus important, l’eau était encore merveilleuse pour nager! Aussi, Dave Gervais et Martin Mousseau qui faisaient toujours des blagues l’un avec l’autre. Merci à eux de m’avoir enseigné quelques nouvelles expressions. Quoique je pense que je les ai déjà oubliées, elles m’ont fait rire!

La rivière Jacques Cartier

La fin de semaine sur la rivière Jacques Cartier était une bonne fin de mes vacances avec le temps super beau et des rapides ambitieux pour moi. Heureusement, mon partenaire était Paul Gratton. Il nous a bien guidés sur la descente des rapides et ça m’a fait grand plaisir de regarder Maryane et son mari et leurs amis (Josée-Anne et François) nous montrer que la descente de rapides peut paraître très facile! En les regardant, le goût de continuer à me pratiquer au canot a grandi! Un jour, je rêve d’être aussi bonne qu’eux!



Merci à vous tous qui m’avez fait sentir la bienvenue.

Une rivière et un paysage qui vaut son prix

par Clément Vigneault

Ha, je sais bien, il ne faut pas trop présenter d'images mais plutôt mettre du texte pour faciliter la vie de ceux qui font la mise en page, mais j'espère que vous me pardonnerez. J'aimerais par le présent article partager des moments magiques que j'ai vécus sur cet été sur le Grand Canyon du Colorado (GC). J'ai bien dit «des» et non «les»

moments magiques car j'en aurais pour des pages pour vous les présenter tous. J'ai plus de 1000 photos électroniques et des petits bouts de films en banque.

Que voulez vous, quand on a que ça à faire pendant 2 semaines de prendre des photos, se laisser aller par le courant, faire de belles marches à travers de nouveaux paysages extraordinaires, manger et dormir, on devient avec la gâchette facile sur l'appareil à souvenir. Il faut dire que ce sont de vraies vacances. Deux gros rafts nous suivent tout le temps avec tout le



Vous y verrez des gens sérieux avant de prendre toute décision...

nécessaire et encore bien plus. Il faut aussi dire que c'était la première fois que je faisais un tel voyage dans un tel environnement. Pour tous ceux qui ont déjà vu le coin, ce que j'ai à présenter est peut-être



un autre coin bien ordinaire, mais pour le ti-cul qui n'avait fait que des rivières du Québec (à part un voyage avec André Bleau (±1998) pour faire 4 rivières dans le coin de la Gauley), ce voyage a été des plus impressionnants, facilement égalable au voyage fait avec Marc Thibault (2002) sur la

Nahanni en terme beauté de paysage et aussi gros que la Romaine fait avec Ghislaine Guay (2006). Par contre, la grande différence avec nos grosses rivières est que tous

les rapides du GC se nagent très bien à part un (Lava) qui ressemble, comme nage, plus à un match de boxe entre vous et le champion du monde qu'une baignade en eau très profonde; ça dure pas longtemps mais ça fait mal, m'az'en (Teresa Boli, août 2007). Alors, voici une série de diapos plus pour vous donner une idée de à quoi ça ressemble avec quelques commentaires, que de tout vous montrer ou vous expliquer.

Je n'entrerai pas dans les détails car j'aimerais plutôt préparer un diaporama et je manque de temps pour tout faire actuellement. En fait, je



Oui parfois il pleut, et si vous avez négligé d'apporter votre parapluie, il y a toujours moyens de s'arranger.

La marche de montagne inclut aussi quelques passes d'escalades des plus agréables.





vous écris ces quelques lignes du Brésil où j'y suis pour deux moins (Snife, snife...). Vous pardonnerez mon égoïsme

mais comme on m'a donner le choix entre aller faire du raft et une sortie d'arbre en arbre dans de superbes montagnes, je mettrai plus de temps sur mes loisirs que sur l'écriture d'une 6Xième articles pour l'Écope. De toute façon, je me demande parfois si vous n'êtes pas un peu tannés de me lire..., toujours le même ton, toujours le même enthousiasme, toujours la même



Vous comprendrez rapidement pourquoi il est interdit de plonger.

passion, qui parfois ressemble plus à du pétage de bretelle par ses côtés m'avez-vous vu qu'à un article de choix.

Avant d'aller à ce voyage j'ai peu lu mais j'ai écouté les commentaires de chacun. Jeff Thuot a fait cette rivière il y a déjà bien des années et ce que j'avais compris est que c'était réservé au expert seulement.



Vous pourrez y manger du cactus frais.

Bob Foote en disait le contraire. Faire cette rivière avec lui devait être plus une partie de plaisir sur l'eau, parfois dans l'eau et aussi souvent dans nos bottes de marche ou nos bootize à faire de la marche de montagne ou du canyoning. Qui croire? Un vendeur qui cherche du monde pour acheter ses expéditions ou des gens qui ont vu l'homme qui a vu l'homme qui a vu l'ours.



J'avais envie d'y aller et j'ai pris le risque. Un risque de 4000\$ (tout compris), ce qui est quand même un gros risque... mais qui ne risque rien n'a rien.



Les marques d'anciennes civilisations sont très présentes

Les paysages à couper le souffle et la géologie vont de pair (il faut dire qu'à 52 ans, une montée comme celle-là ça vous coupe le souffle peut importe ce que vous y verrez.



Madawaska sept. 2007

Par Florence Fouassier

Quelle belle aventure !

Voici une expédition familiale, relaxante, avec des paysages superbes pour faire le plein d'énergie avant la rentrée !

À la fête du Travail, nous sommes partis en direction d'Ottawa pour faire notre première sortie de plus que 2 jours et en camping mobile... Casse-tête pour faire rentrer la bouffe, les affaires de camping, les vêtements dans 3 barils en s'assurant que tout reste étanche !!!! Ne rien oublier et c'est parti pour l'aventure !

Après plus de 4h00 de route, nous arrivons dans le jardin de la famille Adams (non, pas la même qu'à la TV !) qui nous héberge gentiment jusqu'au lendemain, en plus de nous faire la navette.

Le lendemain, petit déjeuner dans la brume de la rivière. Toute l'équipe est là et nous partons sous le soleil vers la mise à l'eau. Nous prenons ça super relax et nous mettons à l'eau vers midi, après avoir mangé sur la rive. Nous arrivons au camping vers 15h00 après une descente tranquille et magnifique sous le soleil. Nous avons donc eu le temps de monter les tentes, de faire une petite sieste, de grimper partout (n'est-ce pas Maxime ;-)), de faire un peu natation avec Chloé ou encore de prendre une bonne bière en placotant... Les vacances !

Et ce fut comme ça pendant 3 belles journées ensoleillées.

Le dernier jour, nous avons passé un rapide un peu plus technique que les autres. Certains l'ont descendu plusieurs fois et devaient s'ennuyer un peu, car ils ont pris le temps de faire une petite balançoire sur un rocher, au milieu du rapide, pour passer le temps... On a des photos, mais chuuuttt on ne le dira pas :-)

Un gros merci aux 2 organisatrices Nathalie et Sindy qui avaient même prévu des plans B, C et D à cause des niveaux d'eau peu favorables !

Un gros merci aux 2 organisatrices Nathalie et Sindy qui avaient même prévu des plans B, C et D à cause des niveaux d'eau peu favorables !

Vivement l'an prochain pour la refaire !!!!!



Sortie FQCK 2008



Fédération
québécoise
du canot et
du kayak

Cette année, les Portageurs sont heureux de vous inviter à la sortie annuelle de la FQCK qui aura lieu du 16 au 19 mai 2008.

Venez découvrir la belle région de Lanaudière en canot de rivière ou en kayak de mer. Du plaisir garanti pour toute la famille !

Date : 16 au 19 mai 2008

Endroit : Camp Village des Jeunes, St-Côme

Hébergement : Chalet (chambre de 4 personnes)

Repas inclus dans le forfait : 3 déjeuners et 2 soupers (formule tout inclus !)

Rivières au programme pour les canoteurs : Assomption, Noire, Ouareau

Sorties de kayak de mer : Lacs Archambault, des Cyprès et Taureau

En plus de votre journée sur l'eau, plusieurs activités seront organisées le samedi et le dimanche (musique, tirages, encan). Dans le forfait tout inclus, vous profiterez d'un hébergement en chalet de 3 nuits, 3 déjeuners et 2 soupers en table d'hôte, vous permettant de profiter pleinement de votre longue fin de semaine de mai.

Un service de garde sera également offert pendant la journée, avec activités intéressantes pour les plus petits (escalade, rabaska, chasse aux trésors, tir à l'arc etc.). Les moniteurs du camp Village des Jeunes sont certifiés et formés pour divertir les jeunes pendant que papa et maman iront pagayer !!!

Puisque l'hébergement sera en chalet, les places seront limitées. Réservez votre fin de semaine d'avance et ne planifiez rien d'autre que la sortie de la FQCK !

Venez la tremper dans Lanaudière ! Un événement unique à ne pas manquer !

Au plaisir de vous y rencontrer,

Le comité organisateur de la sortie FQCK 2008

Visitez notre site internet pour davantage d'informations : www.portageurs.qc.ca/fqck2008

Chroniques Gourmandes...

Barres de céréales maison

(<http://blogbio.canalblog.com/archives/2006/09/15/2683363.html>)

Ces barres de céréales sont préparées avec des flocons d'avoine, de l'amaranthe soufflée au miel et de la pomme.

Vous pourrez adapter cette recette à vos envies ou au contenu de votre placard, en vous rappelant que l'amaranthe soufflée au miel que j'ai utilisée est un ingrédient sucré. Si vous la remplacez par un ingrédient non sucré, ajoutez à votre goût un peu de sucre brun ou de miel.

Pour un plat d'environ 20 x 30 cm (une douzaine de barres)

100 g de beurre

2 cuillerées à soupe de miel

100 g de petits flocons d'avoine

150 g d'amaranthe soufflée au miel (ou muesli, riz soufflé...)

10 cl d'eau

2 pommes



Dans une petite casserole, faire fondre ensemble le miel et le beurre et les mélanger.

Dans un grand saladier, mélanger les flocons d'avoine et l'amaranthe. Ajouter les pommes détaillées en tous petits morceaux.

Verser le miel et le beurre fondus. Mélanger à la main.

Disposer cette préparation dans un plat à four légèrement huilé, et la tasser soigneusement à la main ou à la spatule. Arroser d'un tout petit peu d'eau le dessus du plat.

L'enfourner à 180°C pendant 10 à 15 min.

A la sortie du four, tasser à nouveau à la spatule, puis laisser le plat refroidir 10 min environ, avant de le retourner pour démouler.

Découper les barres et les laisser complètement refroidir. Vous pourrez les conserver quelques jours dans une boîte hermétique.

Crème citron à l'amaranthe

Une petite crème onctueuse et rafraîchissante qui rappelle la tarte au citron.

Pour 6 personnes

1/2 tasse d'amaranthe

1/2 tasse d'eau

1 tasse de lait

1 cuillerée à soupe de crème de riz (farine de riz pré-cuite)

1 cuillerée à soupe de fécule de maïs

2 cuillerées à soupe de sucre brun de canne

1/2 citron

- Laver et faire cuire l'amaranthe selon la recette de base.
- Pendant ce temps, zester et presser le citron.
- Dans un bol, délayer le sucre, la crème de riz et la fécule de maïs avec un peu de lait, puis verser ce mélange et le reste du lait dans la casserole d'amaranthe.
- Ajouter le jus de citron et le zeste.
- Laisser cuire à feu doux pendant dix minutes en remuant.
- Verser dans de petits récipients de service et laisser refroidir la crème.



Florence, mais qu'est-ce que l'amaranthe?

L'amaranthe n'est pas une véritable céréale, mais fait partie de cette famille, du fait de sa composition nutritionnelle. C'est une toute petite graine cultivée depuis des milliers d'années au Mexique, en Afrique du Sud et Centrale, au Népal et en Inde. Apparemment, dû à son association avec les rituels de sacrifices humains chez les Aztèques, les conquistadores espagnols ont supprimé l'amaranthe.



“En fait, elle fait partie de la famille des trèfles. Riche en vitamines A et B, en acide folique, en vitamine C et en minéraux tels que calcium, fer, cuivre, magnésium et phosphore, on y trouve toute la gamme des acides aminés essentiels en quantité très équilibrée.

L'amarante, associée aux légumes, est à la base de savoureuses recettes. Sa saveur est légèrement épicée. La farine d'amaranthe rend les pâtisseries plus humides et plus sucrées. On s'en sert pour préparer biscuits, crêpes ou gaufres. On la combine à de la farine de blé pour confectionner pains et gâteaux levés. L'amaranthe complète bien les céréales, les légumineuses, les noix et les graines. Elle contient deux fois plus de fer et quatre fois plus de calcium que le blé dur.”

*Extrait du site Atelier Energies et Santé
(<http://labelblue.canalblog.com/archives/2005/05/19/512186.html>)*

L'amaranthe donne de toutes petites graines rondes que l'on consomme comme le quinoa par exemple, mais on trouve aussi des graines d'amaranthe soufflées ou des flocons dans des mueslis (voir le site *Planète attitude*) pour le petit déjeuner.

Une fois cuites les graines ont un aspect translucide et garde une consistance très légèrement croquante...enfin ferme...

Je connaissais l'amaranthe comme plante décorative, mais je ne savais pas qu'on pouvait aussi la manger. Sous deux formes en fait : ses feuilles, qui se cuisent comme les épinards, et ses graines, que l'on peut acheter en magasin bio au rayon des céréales et graines, que l'on peut manger cuites, germées ou en farine.

Cuisson de l'amaranthe

-La première étape est la plus délicate : le lavage !

Les grains sont si petits qu'ils ont une fâcheuse tendance à s'éparpiller partout, à jouer à l'électricité statique et à se faufiler dans les mailles de la passoire.

Mais ne vous laissez pas décourager ! Dosez puis versez les graines dans un grand récipient. Ajoutez délicatement de l'eau. Remuez le tout, puis égouttez les graines à travers votre passoire au tamis le plus fin.

-Ensuite c'est très simple :

Versez les graines dans une casserole. Ajouter le même volume d'eau froide, et faites cuire pendant 25-30 min. En fin de cuisson, remuez. Le liquide est absorbé et la consistance devient légèrement collante.

Vous pouvez épicer ou aromatiser l'eau de cuisson, ou la remplacer par du lait de vache ou un lait végétal. Salez l'amaranthe cuite, si vous le souhaitez.



Tomate farcie aux graines

Voici des tomates farcies toutes en graines : graines d'amaranthe pour l'onctuosité ; graines de pavot pour le croquant ; pignons de pin pour la douceur.

Pour 4 personnes, il faut :

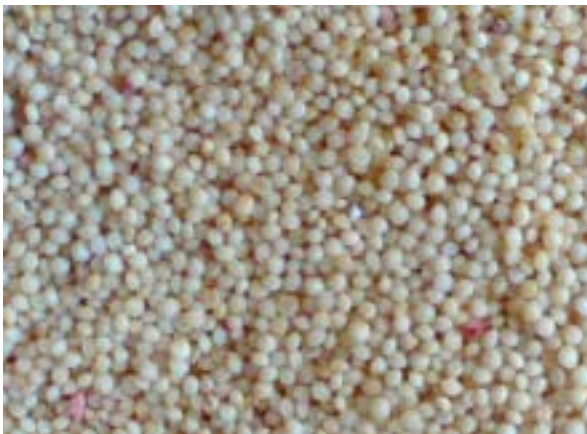
- 4 tomates
- 1 tasse de graines d'amaranthe
- 1 tasse de bouillon de légumes salé
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillerée à soupe de purée d'amandes
- 1 cuillerée à soupe de graines de pavot
- 1 poignée de pignons de pin
- 1 poignée d'olives noires



Faire cuire l'amaranthe dans le bouillon de légumes selon la recette de base.

Découper un chapeau dans les tomates. Creuser un trou dans les chapeaux autour de la partie dure. Évider les tomates en conservant la pulpe.

- Hacher menu l'ail, la pulpe de tomates, les olives. Les ajouter à l'amaranthe.
- Ajouter les graines de pavot et les pignons de pin à cette préparation. La saler si nécessaire. En garnir les tomates.
- Recouvrir les tomates de leur chapeau. Verser une cuillerée à café d'eau dans le trou de chaque chapeau.
- Faire cuire les tomates farcies au four pendant une demi-heure environ à 180°C.



Source photos: <http://1jardin2plantes.info>

Homages &

Mon cher Marcel, attends que j'me rappelle...

J'me rappelle, nouvelle présidente, comment tu savais m'encourager et me conseiller discrètement; j'me rappelle, qu'à chaque fois que j'te demandais de prendre la relève, tu m'disais "un jour...", puis ce jour est arrivé, pour le plus grand bénéfice des Aventuriers et de leur 30^e anniversaire!

Alors, comment décrire, en quelques mots, l'Aventurier que tu es!

Le premier mot qui surgit avec insistance: **galanterie**. Tu as "un je ne sais quoi" d'un preux chevalier de passage parmi nous;

En deuxième place vient le mot **polyvalence**, sans doute par déformation professionnelle à savoir que tu excelles en animation, organisation, coordination, formation, lobbying... mais aussi en multiples activités de plein-air!

Troisième mot et non le moindre: ta **générosité**... oui, la générosité de ton temps et de tes conseils, le tout accompagné d'une grande écoute;

Comme quatrième mot, je retiens l'**humilité**... eh oui! tu passes silencieusement auprès des autres, souvent inaperçu dans des moments de grands honneurs, ce qui cache sans doute une certaine dose de timidité, me tromperais-je?

Enfin, un dernier et cinquième mot: je t'imagine **poète** dans l'âme... troubadour dans la lune, à rêvasser de sa belle ou de ces prochains exploits d'Aventuriers.

Pour ce que tu es, pour ce que tu donnes, pour ta présence et à comme Aventurier modèle pour la relève, je te dis et redis BRAVO! Mille bravos!

Une admiratrice
Momo

Marcel Vincent

Âgé jeune au premier âge
Humaniste plutôt qu'imposant
Certaines le voyaient déjà
Comme un futur Président

N'étant pas beaucoup présent à ses sorties
Je ne peux le décrire dans cet environnement
Mais là où il m'a le plus surpris
C'est durant le camp Mariste au printemps

Nous étions tous bien portant après notre dîner
Lorsqu'un gars drôlement accoutré
Nous dit d'une voix sûr et imposante
J'suis d'la cie du Nord
Pis tous ceux que ça l'eux "tentent"
J'vous amène jouer dehors

Ben c'est là qu'on a connu
Un historien, raconteur et rassembleur
Et que ça nous a tous bien plu
De participer à son activité avec ardeur

Son esprit communautaire, sa générosité
Ne sont que quelques une de ses qualités
Qui ont permis aux Aventuriers
Encore une fois de plus avancer

C'est avec grand plaisir et honneur
Que nous continuons ce rituel
De remettre à une personne de cœur
Cette reconnaissance mon cher Marcel

MERCI !

Jacques Chaput

Reconnaisances 2007

Marcel Vincent

À côtoyer Marcel depuis quelques années, j'ai finalement compris pourquoi il est méconnu... C'est un homme à personnalités multiples!

C'est un militant: Il se préoccupe de la conservation des aires de plein air ainsi que de notre impact sur l'environnement.

C'est un acteur: Et oui, aspect peu connu de sa personnalité, sauf pour ceux et celles qui ont visité le camp d'hiver de la compagnie du Nord-ouest en mars 2007. Lors de cet événement, plusieurs ont réalisé l'ampleur que le plein air prend dans la vie de Marcel pour qui, le camping d'hiver n'est pas une corvée, mais un plaisir!

C'est un "télémarqueur": Oups... Tant que ce n'est pas une activité du club... Adeptes de ce merveilleux sport, il partage, en plus, les dates de disponibilité des livrets de rabais pour les centres de ski.

C'est une gazelle: Profil élancé, longues jambes, souplesse et rapidité... La preuve, il a couru les 5 kilomètres de la Course Louise Goulet/Course à la vie CIBC en moins de 20 minutes.

C'est un cycliste aguerri: Bénévole lors d'activités cyclistes populaires, il organise et met au calendrier, plusieurs sorties à vélo, à chaque année.

C'est un "fondeur": La longue randonnée à ski, incluant la TDL, n'a plus de secret pour lui.

C'est un canoteur: Comme nous tous, certaines années sont plus remplies que d'autres... Il nous dit régulièrement qu'à un moment donné, on va le voir au Festival de la Gatineau.

C'est un randonneur: Avec ou sans sac à dos, les montagnes l'attirent et en mettant de nombreuses sorties au calendrier, il partage sa passion avec tous.

—
Finalement pour résumer, je crois qu'on peut dire sans se tromper que Marcel, c'est un Aventurier!

Un passionné de plein air qui continue à s'impliquer pour partager sa passion avec nous, non seulement en contribuant au calendrier, mais en ayant laissé sa marque à la présidence du club et dans divers comités.

Marcel, tu es quelqu'un qu'on gagne à connaître et côtoyer. C'est travailler à ses côtés qui a été l'élément motivateur pour moi au sein du CA.

Merci de ton implication continue à la réussite du Club des Aventuriers depuis de nombreuses années.

Maryane Boudreault



Hommages &

Martin Talbot

Martin est un homme rempli d'énergie, qui désire vivre à 100 à l'heure.

Rien ne peut l'arrêter,

Même lorsqu'il n'a pas eu le temps de dormir ou de se reposer.

Il réussit à tous nous impressionner.

**En canot pas question de paresser,
Toutes les vagues de la rivière, il va les surfer,
Sauf Lucifer qui l'a emprisonné.**

**On peut aussi dire qu'il a bon coeur,
Il essaie de répandre le bonheur!
Sinon au moins de faire rire,
Les gens qui aiment vivre!**

**Ses blagues lui retombent parfois sur le nez,
Même une fois dans les airs sont canot a été accroché!
Des boxers en léopard, il a annoncé,
Au micro lorsqu'il a parlé.**

**De Martin on peut s'attendre à tout,
Continue, va jusqu'au bout!**

Sindy Audet



Reconnaisances 2007

Martin Talbot

Quiconque le connaît, sait très bien que c'est un bout en train qui met de l'ambiance dans une sortie. Avec lui on ne sait jamais s'il est sérieux ou s'il nous monte un bateau. Toujours prêt à jouer des tours, il accepte volontiers de s'en faire jouer aussi. Demander lui comment il fait pour faire grimper son canot aux arbres !

Avec lui il faut aussi s'attendre à des situations qui sortent de l'ordinaire comme faire un tour d'avion pour retrouver son canot perdu. Eh oui il n'y a que lui pour penser à cette idée farfelue, mais je dois l'admettre, d'une efficacité indéniable.

Pagayer d'expérience et skieur chevronné, il est toujours prêt à faire une sortie en plein air, même dans des conditions parfois extrême. La preuve, aller voir sa photo sur le site d'Evergreen où on le voit pagayer avec de la neige en arrière plan.

D'une grande générosité, il n'hésite pas à s'impliquer dans le fonctionnement d'activités et s'y consacrer suffisamment pour en faire un succès. Jeter un coup d'œil aux dernières Écopes sur lesquels il a travaillé pour en avoir un aperçu.

Bon père de famille, il est d'une patience incroyable avec sa princesse Charlotte dont il prend soin comme de la prunelle de ses yeux. Mais derrière tout grand homme il y a une grande femme, qui se nomme Christiane dans son cas.

Mais ce qui m'a marqué le plus chez lui, c'est son côté humain. On peut compter sur lui quand on en a besoin. Comme dans tout, il ne compte pas ce qu'il fait et se donne à fond. Le compter parmi ses amis est un trésor inestimable.

Merci Martin d'avoir été là comme partenaire de canot, de ski et comme ami.

Un ami.

Marc Thibault

