

GUIDE DU PARTICIPANT



Bravo!

Vous faites maintenant partie du Défi des Îles-de-la-Madeleine! Ce guide vous permettra d'en connaître un peu plus sur le déroulement de votre voyage du **15 au 24 juin 2023**, en plus de vous transmettre toutes les informations nécessaires à votre préparation!

Pour toutes questions :

Suzanne Létourneau

Fondation québécoise du cancer

1 800 363-0063

sletourneau@fqc.qc.ca

Aperçu

1. Présentation et historique
2. Temps forts et points d'intérêt
3. Inclusions et dépenses personnelles
4. Itinéraire jour par jour
5. Liste des hébergements
6. Informations pratiques
7. Questions courantes
8. Annexe A : Conseils de santé et prévention
9. Annexe B : Matériel et vêtements
10. Contacts et liens utiles



1. Présentation et historique

Si les Îles-de-la-Madeleine, avec leurs plages à perte de vue, leurs dunes et leurs caps de grès rouge, ont toujours constitué une destination de choix dans l'imaginaire québécois, peu sont les visiteurs qui se sont hasardés à les parcourir... à pied ! Jusqu'à aujourd'hui. Depuis leur inauguration à l'été 2017, les Sentiers entre Vents et Marées permettent de découvrir la beauté et la richesse des paysages insulaires, sur plus de 175 km de randonnée pédestre !

Symbolisé par la coquille St-Jacques, ce nouveau réseau - désormais balisé - est le fruit des efforts d'une demi douzaine de vétérans de Compostelle (d'où le nom d'origine, « Compostîles »). La passion et l'enthousiasme de ces bénévoles ont tôt fait de convaincre et d'être relayés par l'Association Touristique et Régionale locale. En l'espace de quelques années seulement, s'est mis en place un circuit de 13 étapes pittoresques et bien mesurées, aux attraits divers et niveaux de difficultés variables (la plupart modérées, d'autres plus difficiles).

À l'image de Compostelle, le Défi des Îles-de-la-Madeleine, en tandem avec La Fondation québécoise du cancer, offre une opportunité de ressourcement, de célébration de la vie et de communion avec la nature. Au milieu de ces paysages empreints de zénitude, c'est l'occasion pour le participant de purifier ses poumons et son regard au gré de la marche, des vagues et du vent. L'occasion, surtout, d'apprécier à nouveau le riche patrimoine madelinot sous toutes ses formes, naturel, culturel et gastronomique !

La Fondation québécoise du cancer met tout en place pour rendre l'expérience du participant la plus agréable possible : tous les hébergements, repas du matin et du soir sont inclus, le transport des bagages durant le voyage, un soutien-conseil pour la collecte de fonds, un document complet pour guider la préparation ainsi que la présence d'un accompagnateur sur le trajet. De plus, chaque participant peut se prévaloir des services d'un kinésologue agréé pour superviser son entraînement préalable... gratuitement ! N'attendez plus, partez à l'aventure et relevez le Défi des Îles-de-la-Madeleine !



2. Temps forts et points d'intérêt

- Un tour d'horizon emblématique des principaux villages et des îles de l'archipel;

- Un parcours diversifié mettant en valeur toutes les facettes de la géographie insulaire : plages, dunes, paysages maritimes, falaises, grottes, buttes, collines, forêts, etc.;
- Une randonnée au cœur du patrimoine culturel et communautaire des Madelinots : phares et églises, monuments et sites historiques, musées et centres d'interprétations, ports de pêche et marinas, galeries d'art et boutiques originales, poissonneries, fromageries et produits du terroir; Des sentiers aux caractéristiques variées, de niveau facile à intermédiaire avec peu ou pas de trafic automobile ; La découverte d'une multitude de communautés généreuses et authentiques.



3. Inclusions et dépenses personnelles

Ce qui est compris dans le forfait :

- Vol aérien de Québec et de Montréal par Air-Canada aux Îles;
- Hébergement en chambre occupation double, hôtels ou auberges de catégorie 3 étoiles ou l'équivalent pour 9 nuits;
- 9 petits déjeuners et 9 soupers;
- Le service d'un accompagnateur;
- Les visites inscrites au programme;
- Les services d'un kinésiologue de la Fondation pour la préparation physique;

- Les transferts entre les sites de marche et les hébergements;
- Le transport des bagages (format et poids limités);
- Les taxes TPS et TVQ.

Ce qui n'est pas inclus dans le forfait :

- Les dépenses personnelles
- Les repas du midi, les collations et les boissons supplémentaires au souper et leurs pourboires
- Le transport aller-retour de votre domicile à l'aéroport;
- Les pourboires aux guides et aux chauffeurs.



4. Itinéraire jour par jour

(Source : Tourisme, Îles-de-la-Madeleine)

Jour 1 - Les Caps (21 km)

Après avoir admiré la magnifique sculpture Monument aux pêcheurs, à La Côte, vous longerez le littoral sur un sentier cyclo-pédestre qui mène au cap Hérissé. Un petit détour vous permettra de voir le phare de près et d'admirer les falaises de la Belle-Anse. Vous irez ensuite à la découverte du village de Fatima. Comme cette étape est plutôt courte, vous la prolongerez par une boucle qui vous fera découvrir le canton du Cap-Vert et l'Anse-aux-Baleiniers.

Jour 2 - Havre-aux-Maisons (20 km)

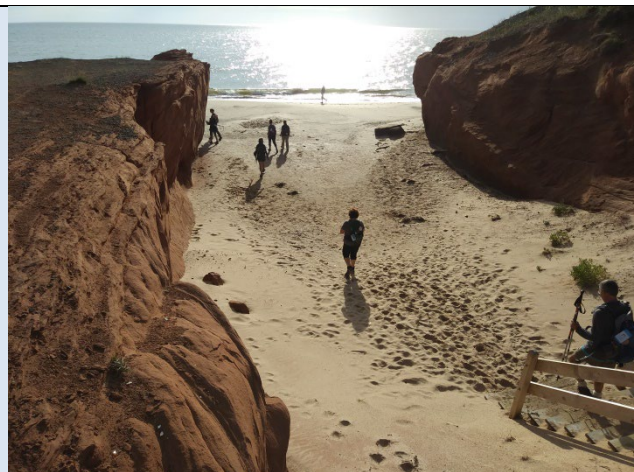
Paraît-il qu'il y a un trésor caché sur cette île, le trouverez-vous? Vous emprunterez plusieurs petites routes grâce auxquelles vous découvrirez de magnifiques points de vue. Tout au long du parcours, vous passerez à proximité de commerces qui vous proposeront des produits du terroir. La journée se termine en beauté près d'une jolie marina.

Jour 3 - Baie de Plaisance (26 km)

Vous marcherez sur le sentier du Littoral et sur de petites routes secondaires pour atteindre la magnifique plage de La Martinique, d'une longueur de 13 km. À la fin de cette étape de bord de mer, vous découvrirez Les Demoiselles, à Havre-Aubert, des buttes qui offrent un point de vue magnifique.

Jour 4 - Bout du Banc (18 km)

Vous passerez près du site historique de La Grave (gardez-vous du temps pour y passer quelques heures au cours de votre séjour). Vous vous rendrez à la plage où se tient le concours des châteaux de sable avant d'entreprendre une longue marche sur le Sandy Hook. Vous vous sentirez au bout du monde... et comprendrez pourquoi lorsque vous atteindrez le « bout du banc ».



Jour 5- Bassin (17 km)

Vous sillonnerez les routes entre mer et buttes, un parcours offrant de jolis points de vue sur les maisons colorées. Le quai et le phare de L'Anse-à-la-Cabane méritent un arrêt. La dernière partie vous fera découvrir un petit boisé à l'abri du vent, sur une route sinueuse peu fréquentée.

Jour 6 - Grosse Île (20 km)

À Pointe-aux-Loups, prenez le temps de faire un tour au quai Nord et au quai Sud. Sur la route, vous passerez devant *Mines Seleine*, c'est-à-dire *La mine de sel de Grosse-Île* (ici, la population est anglophone). Le chemin *Rock Mountain* vous offrira des points de vue magnifiques qui justifient le détour. Entrez dans la petite église anglicane *Holy Trinity*, où vous remarquerez sur les vitraux que, comme les pêcheurs du village, Jésus a chaussé ses bottes de caoutchouc.

Jour 7- Old Harry (20 km)

Si désiré, vous allongerez cette courte étape en vous rendant au port de pêche de Grosse-Île-Nord pour visiter une partie de ce village anglophone. Vous entrerez ensuite par le stationnement des Marais salés, dans la Réserve nationale de faune, par un magnifique sentier et vous plongerez dans un décor de végétation sauvage et dunaire de toute beauté. Vous ressortirez par le stationnement du secteur de l'Échouerie, puis en arrivant à *Old Harry* vous pourrez vous rendre sur l'immense plage de la Grande Échouerie.

Jour 8- Grande-Entrée (16 km)

Après avoir traversé le canton de Old-Harry, vous irez marcher sur la fabuleuse île Boudreau. En longeant la plage qui mène au port de pêche de Grande-Entrée (le plus important des îles), vous découvrirez de jolis paysages. Le site de La Pointe offre de nombreux services en saison. Pour terminer, laissez-vous porter par un bon vent le long des falaises jusqu'à la mignonne église du village.

➤ Les parcours peuvent être interchangeables selon la température (vents et fortes pluies).



5. Répertoire des hébergements

1. Auberge du port

40 Chemin Principal
Cap-Aux-Meules



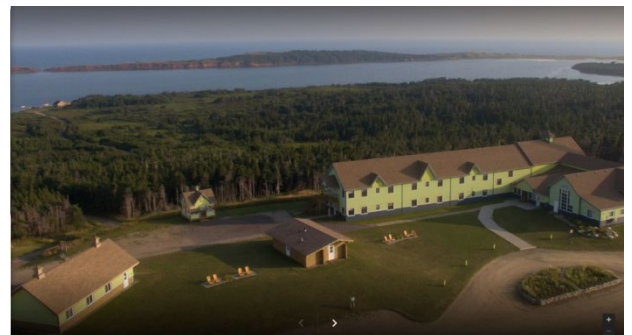
2. Chez Denis à François

404 Chemin d'en Haut
Havre-Aubert



3. Auberge La Salicorne

377, route 199
Grande-Entrée



À noter : Les hébergements mentionnés peuvent être modifiés pour un comparable, sous réserve de disponibilité.

6. Informations pratiques

Bagages et sacs de voyage

Durant la randonnée, vous porterez qu'un sac de randonnée contenant le nécessaire pour la journée (sac d'hydratation, collations, chapeau, écran solaire, verres fumés, bas de rechange, etc.). Le reste des effets personnels seront placés dans un sac de voyage (sac mou offert par la FQC) de dimension moyenne, puis acheminé à la fin de chaque étape par véhicule.

Budget

Outre les repas du midi et les collations, il est bon de prévoir un montant pour les visites ponctuelles, ainsi que les achats personnels (souvenirs, cadeaux, etc.).

Collecte de fonds

Chaque participant au voyage de marche « Défi des Îles-de-la-Madeleine » s'engage à relever un défi caritatif, soit une levée de fonds ayant pour objectif 750 \$ au nom de la Fondation Québécoise du Cancer. Tout est mis en place par la Fondation pour aider le participant dans cette démarche, que ce soit via la plate-forme électronique de collecte de fonds - personnalisée et facile à utiliser-, ou encore les conseils et l'accompagnement personnels et constants de la Fondation.

Documents

Prévoir des photocopies des prescriptions médicales (s'il y a lieu).

Météo

En général, les températures de l'archipel demeurent chaudes et agréables en juin, avec probabilité de pluies intermittentes. La présence de la mer et du vent contribue à tempérer les écarts climatiques, rendant les canicules plutôt improbables.

Niveau de difficulté

En raison du niveau intermédiaire de certaines randonnées, des terrains variables et parfois dénivelés, il est important de ne pas sous-estimer la dimension physique d'un voyage de

marche tel le Défi des Îles-de-la-Madeleine. En moyenne, il faut compter entre 4 et 6 heures de marche par jour, pour une distance moyenne de 20 km. Pour profiter au mieux de son expérience, il est conseillé de se préparer adéquatement par un entraînement physique assisté d'un kinésiologue (fourni par la Fondation).

Orientation

Chaque participant sera muni d'un document descriptif lui permettant de s'orienter à chaque nouvelle étape.

Sécurité

L'archipel des Îles-de-la-Madeleine est sécuritaire et aucun incident déplaisant n'y a été rapporté. En cas de besoin, l'accompagnateur est là pour vous prêter assistance.

7. Questions courantes

Q : Est-ce qu'il faut être en forme pour participer ?

S'agissant d'un voyage de marche, un minimum de forme physique est requis, étant donné les distances (20 km en moyenne par jour) et le caractère parfois irrégulier du terrain (du sable mou, par exemple).

Q : Est-ce qu'on peut marcher à son rythme ?

Oui, c'est possible. Il est important de bien suivre les balises des chemins et les indications de l'itinéraire technique.

Q : Est-ce qu'il faut porter ses bagages avec soi pendant la marche ?

Non. Le marcheur transporte seulement le sac à dos avec le nécessaire de randonnée. Le reste des effets est acheminé par véhicule aux différents hébergements.

Q : Est-ce qu'un guide accompagnateur est présent avec le groupe ?

Oui, le groupe est accompagné par un.e accompagnateur.trice officiel.le de la Fondation. Durant le voyage, cette personne est en charge d'accueillir le groupe, de lui fournir les informations nécessaires au bon déroulement de chaque journée, d'agir en tant qu'intermédiaire auprès des différents services et de prêter assistance en cas de besoin.

Q : Est-ce que je peux m'inscrire au voyage sans participer à la levée de fonds ?

Non. Le voyage « Défi des Îles-de-la-Madeleine » est de nature caritative. Ainsi, chaque participant s'engage dans une démarche caritative à la hauteur de 750 \$, remis aux différents services de la Fondation.

Q : Si je ne parviens pas à recueillir 750\$, est-ce que je peux quand même prendre part au voyage ?

Oui, mais vous devrez compléter votre collecte d'ici le 31 décembre de l'année de votre voyage.

Q : Est-ce que la Fondation québécoise du cancer assure le transport de la maison au lieu de départ et inversement au retour ?

Non. Chaque participant doit se rendre par ses propres moyens au lieu de rendez-vous (Aéroport de Québec et de Montréal). Des stationnements sur place (payants) permettent d'y laisser son véhicule.

Q : J'ai des allergies alimentaires. Est-ce possible de manger autre chose que les menus de groupe ?

Afin de respecter les restrictions de santé de tous les participants, les allergies alimentaires doivent être communiquées à la Fondation dès l'inscription.

8. Annexe A : Conseils de Santé et Prévention

Pour marcher confortablement de longues distances, sur des terrains parfois irréguliers, il est indispensable de prévenir les trois maux suivants :

- 1) Les douleurs posturales
- 2) La déshydratation
- 3) Les ampoules aux pieds

Prévenir les douleurs posturales :

- **Chaussures** : choisissez une chaussure adaptée au type de randonnée, robuste sans être trop chaude ou trop lourde. Surtout, n'attendez pas le début du voyage pour étrenner de nouvelles chaussures. Mieux vaut les assouplir en faisant de multiples sorties quelques mois auparavant.

- **Sac à dos :** choisissez un sac à dos adapté à votre taille (S/M ou M/L), à votre morphologie (homme ou femme) et pourvus de tous les ajustements nécessaires. La plupart des sacs sont désormais équipés de réglages multiples et de différents compartiments.
- **Bâtons de marche :** ils favorisent l'équilibre, l'alignement postural et la stabilité sur les terrains irréguliers. De plus, ils permettent de ménager les articulations du bas du corps en répartissant la force musculaire entre les bras et les jambes. Il est recommandé de les ajuster à un angle de 90 degrés au niveau des coudes.

Prévenir la déshydratation

- Se munir d'un sac d'hydratation transportable à l'intérieur du sac de randonnée;
- Boire avant, pendant et après l'activité physique (2,5 L de liquide quotidiennement);
- Modérer la consommation de boissons diurétiques, comme le café ou l'alcool;
- Limiter l'exposition et les brûlures du soleil, grâce à un chapeau à larges bords et un écran solaire.

Prévenir les ampoules aux pieds

- Lacer correctement les chaussures, de façon à diminuer les frottements tout en assurant une bonne circulation du sang et un mouvement flexible du pied;
- Enduire les pieds généreusement de crème ou de gel lubrifiant avant la marche, surtout aux endroits susceptibles aux frottements;
- Appliquer un pansement large et épais sur la zone de frottement ou sur celle qui a tendance à faire une ampoule;
- Changer régulièrement de bas pour garder les pieds au sec;
- Porter deux paires de bas, un bas au-dessous mince et moulant (*liner*) et autre pour absorber la transpiration;
- Être à l'écoute des signaux du corps : douleur, inconfort, élancement... Prendre des pauses ! Masser le pied ou le laisser reposer à l'air libre. Des pieds bien soignés contribueront grandement à l'appréciation générale du voyage.

9. Annexe B : Matériel et vêtements

Matériel

- Un sac à dos pour la randonnée, d'un volume de référence de 24 litres et d'un poids lorsque vide de 2 livres maximum;
- Un bagage souple (sac fourre-tout offert par la FQC) destiné au transport du reste des effets personnels;

- Des bâtons de marche télescopiques, dûment identifiés et placés à l'intérieur du bagage de soute;
- Un sac d'hydratation (transportable dans le sac de randonnée et fortement suggéré) ou des bouteilles;
- Une pochette de ceinture (sac-banane) pour accéder facilement à l'argent et aux documents;
- Une lampe de poche ou frontale;
- Une cuillère, une fourchette et un couteau (canif);
- Un rouleau de papier hygiénique;
- 5 sacs hermétiques (ex : Ziploc), pour transporter des aliments ou placer des déchets;
- Quelques rations de survie (barres à haute teneur énergétique, noix, barres tendres, fruits déshydratés, etc.);

Vêtements

- 2 jeux de sous-vêtements;
- 2 paires de bas de marche;
- 1 chandail molletonné (type tissu polaire);
- 1 gilet ou chemise à manches longues;
- 2 gilets à manches courtes (tissus techniques ou mérino qui sèchent rapidement);
- Vêtements de nuit;
- 1 anorak (coupe-vent léger);
- 2 pantalons longs (transformables et/ou légers);
- 1 maillot de bain;
- 1 paire de gants;
- 1 poncho/imperméable (modèle pouvant recouvrir le sac à dos);
- 1 paire de sandales ou Crocs;
- 1 chapeau à large bord (pour une meilleure protection contre le soleil et la pluie);
- Verres fumés.

Pharmacie

- Trousse de toilette de base;
- Savon tout usage;
- Écran solaire (« crème »);
- Épingles à linges, épingles de sûreté;
- Pansements et petite paire de ciseaux;
- Crème anti-frottements pour les pieds;
- Fil et aiguille (pour drainage des ampoules);
- Alcool en sachets;
- Aspirine, Advil, Voltaren, Hypafix.

- Tous les médicaments à prescription et usage personnel.

Équipements facultatifs

- MP3 ou iPod pour écouter de la musique;
- Journal de bord, livre, crayon;
- Sifflet (pour signaler sa présence en cas d'urgence);
- Mouchoirs;
- Un appareil-photo;
- Téléphone cellulaire

10. Contacts et liens utiles

Contact avec la Fondation québécoise du cancer

Suzanne Létourneau
1 800 363-0063
sletourneau@fqc.qc.ca

Liens

<https://www.tourismeilesdelamadeleine.com/fr/decouvrir-les-iles/experiences/nature/randonnee-pedestre/sentiers-entre-vents-et-marees/>