

---

ENTREPRISE D'ÉTÉ 1997

LE 102<sup>e</sup> POSTE WAPITI  
NOTRE-DAME DES LAURENTIDES

---

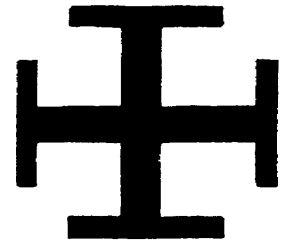
# Nos radeaux à l'eau, voquons au fil des flots

camp de radeau sur la rivière Malbaie





**102<sup>e</sup> Poste Wapiti  
Notre-Dame des Laurentides**



**Le 102<sup>e</sup> poste Wapiti tiens à remercier ceux qui nous ont encouragé dans la réalisation de ce projets; ces remerciements s'adressent avant tout à vous, ainsi qu'aux quelques organismes suivants:**

En collaboration avec



LA CAISSE POPULAIRE  
DES LAURENTIDES

*La coopération au naturel!*



**LA MAISON CHRYSLER**  
de Charlesbourg

5070, BOUL. DU JARDIN, CHARLESBOURG  
QUÉ. G1G 3Z4 622-4700

## Table des matières

Couverture.....	1
Remerciements.....	2
Table des Matières.....	3
Présentation.....	4-5
Charte.....	6
Tableau des tâches.....	7
Budget.....	8
Transport.....	9
Trajet.....	10
Horaire.....	11-12
Cartes .....	13-16
Matériel personnel.....	17
Matériel de groupe.....	18
Menu.....	19-20
Recette(avis).....	21
Sécurité.....	22-23
Survie.....	24-25
Premiers soins.....	25
Bagages.....	26
Radeau.....	27
Réflexion.....	28
Défi.....	29-32
Participants.....	33
Exercices.....	34
Disponibilité.....	35
Renseignement sur le parc des hautes-gorges.....	36

**Dates à retenir:** (ces dates ne sont pas coulées dans l'béton)

- 10 juin 97: dernière réunion officielle (chez Antonin)
- 8 juillet 97: réunion (chez Guillaume Cantin)
- 26-27 juillet 97: camp de pratique
- 6 août 97: réunion + technique de premiers soins et sécurité aquatique
- 9-17 août 97: CAMP d'été
- 23 août 97: FIESTA

## **PRÉSENTATION DU POSTE** **ET DE L'ENTREPRISE**

Nous sommes le 102<sup>e</sup> POSTE WAPITI, un groupe de 13 pionniers et pionnières âgés de 15 à 17 ans, épaulés par deux animateurs. Nous voulons nous dépasser à tous les niveaux, afin de vivre une expérience scoute unique dont nous serons fiers.

Le 102<sup>e</sup> poste Wapiti aura quatre ans cet été. Nos trois précédentes entreprises d'été furent autant de projets exceptionnels que nous avons vécus ensemble. Notre projet de cet été s'inscrit à la suite d'un canot-camping dans la réserve faunique des Laurentides (été 94), d'un périple de 525 km en Gaspésie (été 95) ainsi que d'un camp de 11 jours dans la piste des Appalaches aux États-Unis (été 96).

Au cours de l'année, nous avons continué sur cette lancée en vivant de nombreuses activités et aventures, notamment l'organisation d'une maison hantée à l'Haloween, l'organisation d'un tournoi interposte, d'un Jamboree de groupe, de deux camps "jeu de rôle grandeur nature" ainsi qu'en vivant un hiver ponctué de 4 camps... Ces activités ont toutes été choisies et préparées par les pionniers, supportés par les animateurs.

Nous cherchions donc une entreprise d'été qui soit l'aboutissement de cette année. À la suite d'un long(!) débat, nous avons écarté deux projets, soient:

- 1° La construction de «tacos» avec lesquels nous aurions fait le tour du Lac St-Jean;
- 2° Un camp combiné de vélo (Québec-Saguenay), marche (sentier des Caps) et Kayak (fjord de la rivière Saguenay).

Nous avons finalement choisi l'entreprise d'été suivante:

**"NOS RADEAUX À L'EAU, VOGUONS AU FIL DES FLOTS"**

**Descente de la rivière Malbaie (Charlevoix) en radeau sur une distance de plus de 70 km.**

Nous devons donc surmonter plusieurs défis, autant lors de la préparation de cette entreprise que lors de la descente de la rivière elle-même, mais nous croyons que nous en ressortirons grandis, au niveau personnel et au niveau de l'esprit de groupe. C'est ainsi que nous vivrons cette entreprise et que nous la rendrons autant incroyable qu'inoubliable.

Nous souhaitons également faire une demande pour l'obtention de l'insigne ANNAPURNA. L'Annapurna, un des sommets de l'Himalaya (8078 m) est également un sommet dans les défis proposés aux pionniers. C'est la plus haute distinction que l'on peut obtenir dans le scoutisme, et cela vise à reconnaître le caractère exceptionnel de la nature et du vécu que peut nous apporter une entreprise.

### Charte d'entreprise

- Il faut toujours garder en tout temps sa ceinture de sauvetage sur l'eau
- Ne jamais s'éloigner des animateurs ou animatrices comme au primaire
- Ne pas nager en dessous du radeau
- Ne pas faire ou essayer de faire chavirer le radeau des autres sinon !!!
- Faire ses propres choses et ne pas chialer contre les autres être de cette planète

### *Les défis de groupe*

- Toujours s'amuser
- Garder toujours le sourire tout le temps tout le temps.
- Défendu de fumer dans les tentes
- Bonbons pour tout le monde
- Pas de nourriture dans les tentes
- On doit faire attention au matériel
- Chacun est responsable de ses affaires
- Uniformes chemise et foulard
- Respect de tous ***importantt***

Tâches / pionniers	Antonin	Martine	Mathieu	Guillaume C.	Ève	Maxime	Chantal	Philippe	Jeff R.	Valérie	Jeff S.	Danny	Guillaume T.	Karen	Julie
Tech. bagages															
Tech. séc. aqua.															
Tech. brélage															
Tech. astronomie															
Tech. cartographie															
Tech. radeau															
Matériel de groupe															
Tripes, bois, clous															
Matériel personnel															
Canot, Kayak															
Finances															
Nettoyage de prin.															
Maxi hot / emb															
Lave-auto															
Cueillir fraise															
Commanditaires															
Horaire															
Transport															
Menu, épicerie															
Carte															
Lieu															
Progression, défi															
Charte d'entreprise															
Annepurna															
Réflexion															
Photo															
Montage															
Plan de camp															
Journal de bord															
Fiesta															
Pratique															
Activité été															

*échéance le 20 mai*

Budget**Financement**

avoir du poste : 1580\$

petite caisse : 36\$

nettoyage de printemps : 350\$

lave-auto: 200\$

Total: 2166\$

**Dépense**

nourriture: 1000\$

transport: 500\$

matériel: 300\$

imprévus: 100\$

camp de pratique : 100\$

photo, montage: 100\$

fiesta: ce qui restera

Total: 2100\$

## Transport

*Pour ce qui est du transport, nous ferons probablement la location d'un minibus sans chauffeur car nous aurons un chauffeur en location (ha, ha, ha). IL y aura de plus ample information plus tard en annexe durant l'été.*

---

À 44 km de  
La Malbaie

**Parc régional  
des Hautes-Gorges-de-la-rivière-Malbaie**

Joyau de l'arrière-pays de Charlevoix, le parc régional des Hautes-Gorges-de-la-rivière-Malbaie est accessible aux excursionnistes depuis la route 138 via la municipalité de Saint-Aimé-des-Lacs.

Il faut compter un peu plus d'une heure pour accéder au site, via une route forestière, étroite et sinueuse, qui commande une conduite prudente (faire le plein d'essence avant de partir).

Chemin faisant (suivre les indications), des ouvertures dans la végétation permettent aux visiteurs d'apprécier très tôt le paysage caractéristique des Hautes-Gorges.

Ses 233 km<sup>2</sup> de superficie en font le plus grand parc régional du Québec. C'est une aire protégée de la Réserve de la Biosphère de Charlevoix.

**Croisières en bateau-mouche sur la rivière Malbaie.**

Saint-Aimé-des-Lacs

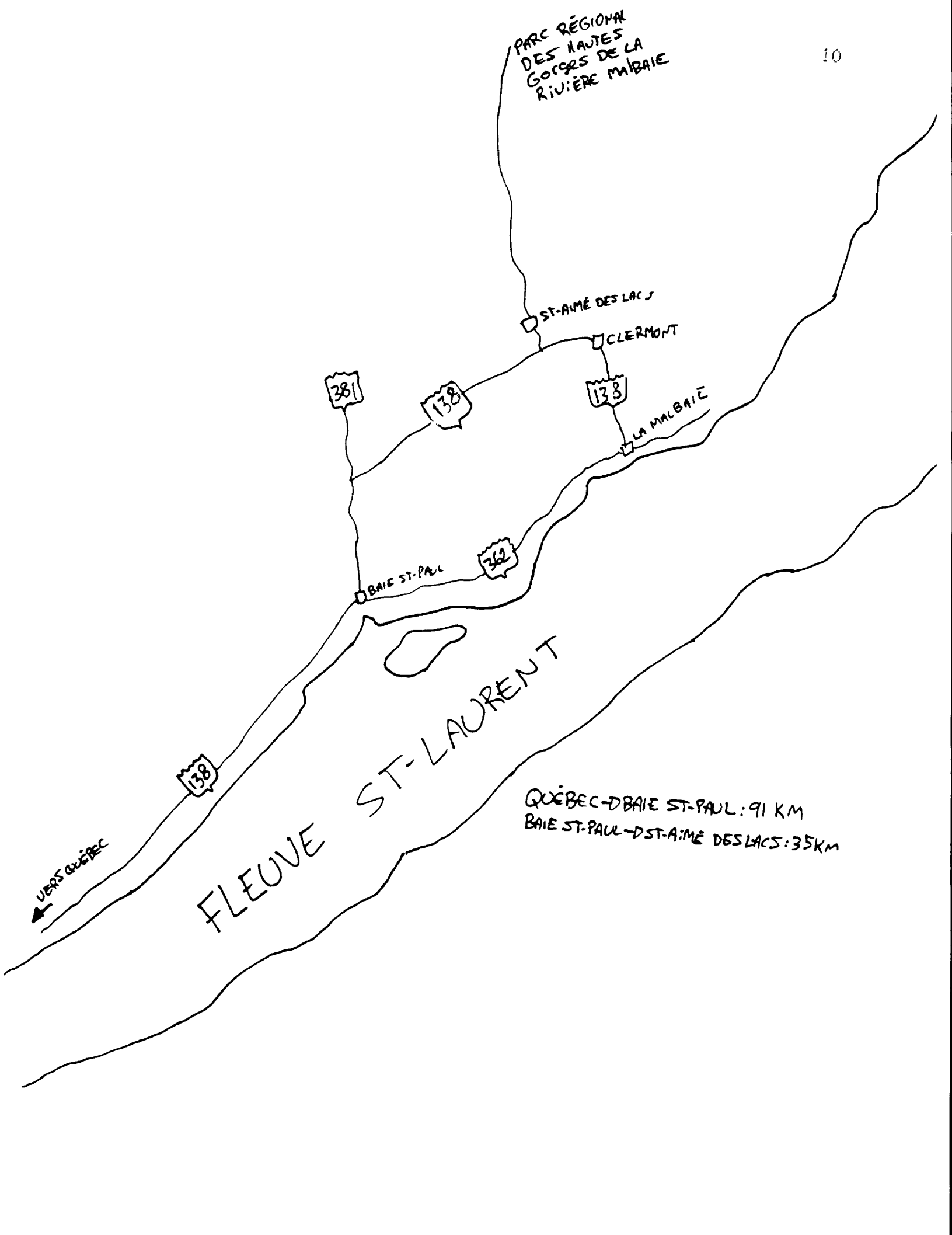
Hautes-Gorges-de-la-rivière-Malbaie

Hautes-Gorges-de-la-rivière-Malbaie

Hautes-Gorges-de-la-rivière-Malbaie

---

PARC RÉGIONAL  
DES HAUTES  
GORGES DE LA  
RIVIÈRE MALBAIE



QUÉBEC → BAIE ST-PAUL : 91 KM  
BAIE ST-PAUL → ST-AMÉ DES LACS : 35 KM

*Horaire Types*

- 8:00h lever, déjeuner, ramassage*
- 9:00h départ radeau*
- 12:00h diner*
- 12:30h départ*
- 5:00h arrête de radeauter*
- 6:00h souper*
- 9:00h retour journée*
- 10:00h coucher*

*9 août*

- 5:30 h rendez-vous à l'église*
- 6:00 h du départ*
- 8:00 h arriver au lieu de départ*
- 8:00h fabrication des radeaux*
- 11:30h diner*
- 17h00 souper*
- 21h30 retour journée*
- 22h00 coucher*

*10 août*

*voir horaire type*

*11 août*

*voir horaire type*

*12 août*

*voir horaire type*

13 août

voir horaire type

14 août

24h pion

15 août

voir horaire type

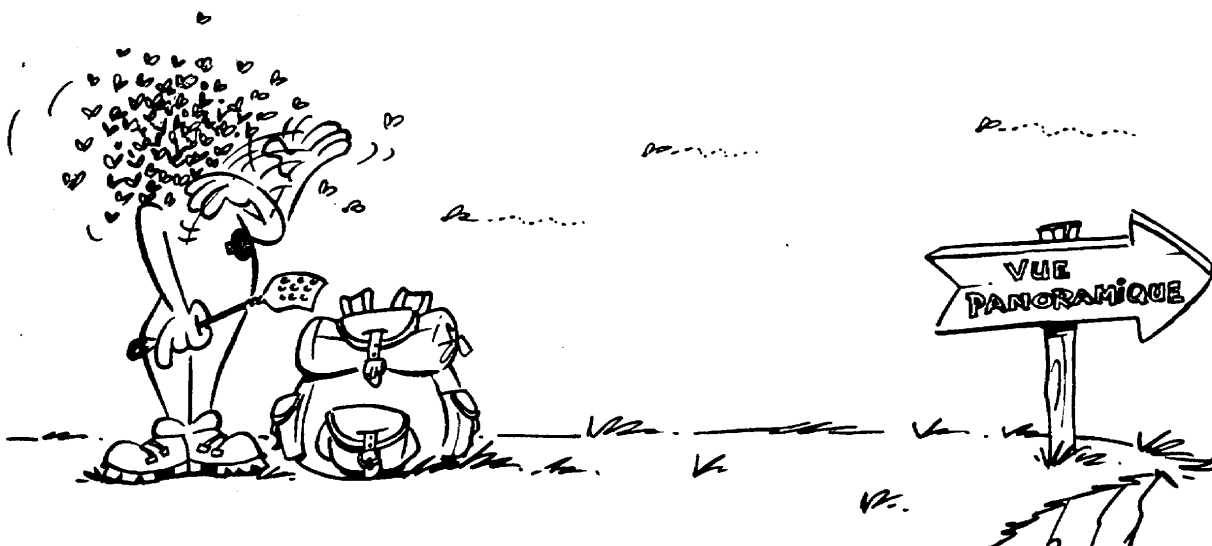
16 août

voir horaire type

17 août

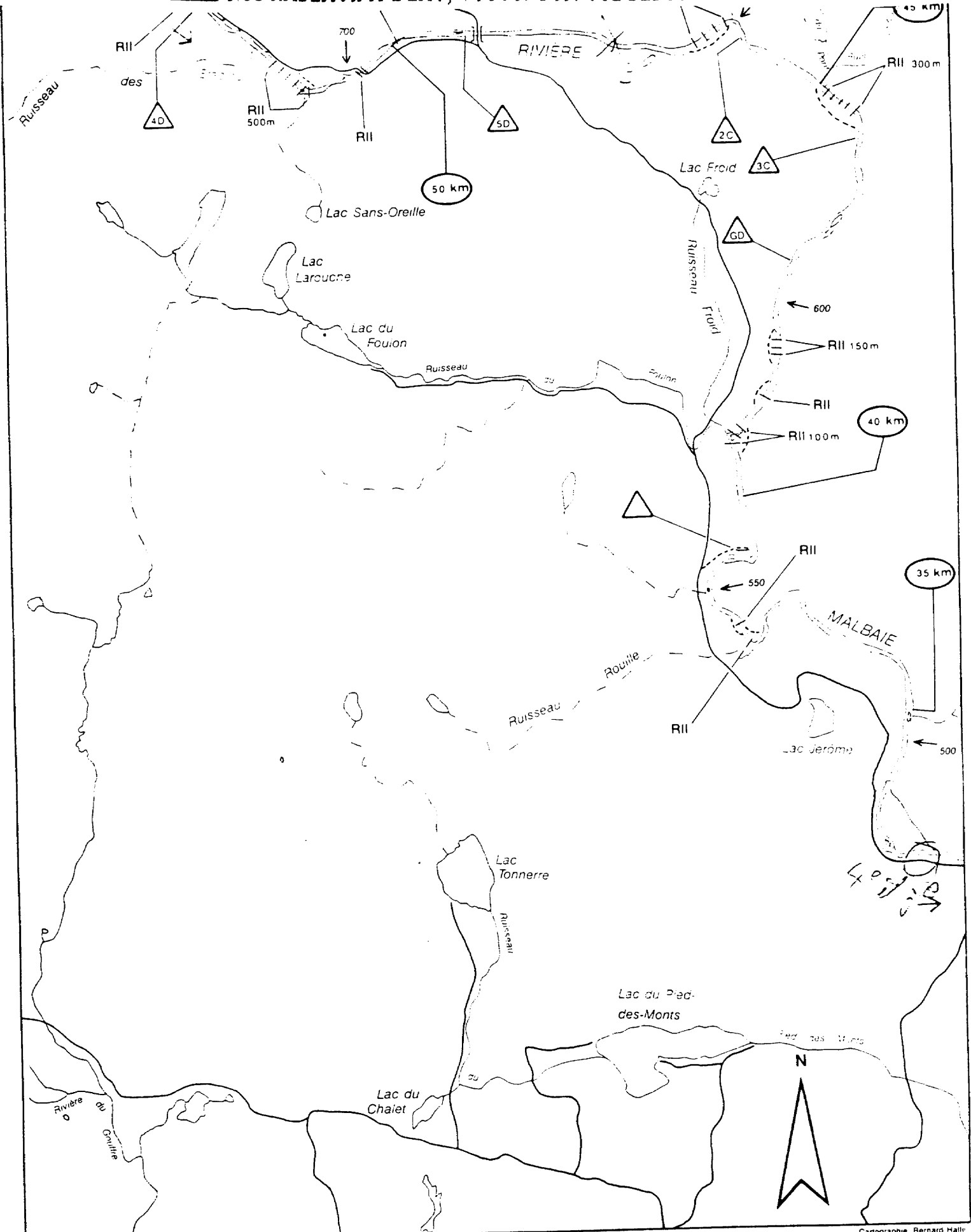
voir horaire type

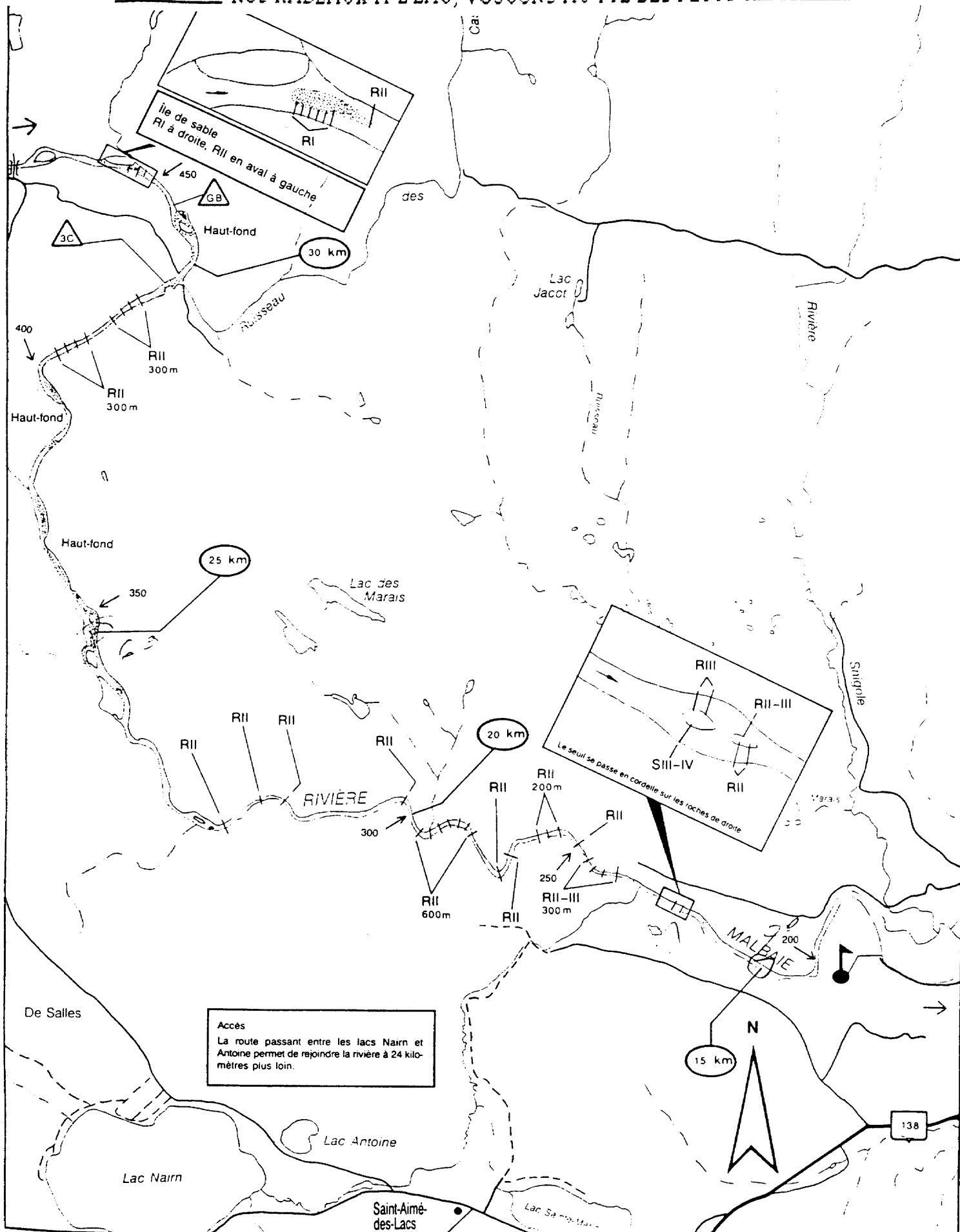
16h00 départ





• ENTREPRISE D'ÉTÉ DU 102<sup>e</sup> POSTE WAPITI •  
 \*NOS RADEAUX À L'EAU, VOGUONS AU FIL DES FLOTS\*





Références cartographiques: 21 M/16, 21 M/9.

Références cartographiques: 21 M/16, 21 M/9.



## Matériel personnel

2 ou 3 t-shirt  
2 bermudas  
1 paire de pantalons  
5 paires de bas  
5 paires de sous-vêtements  
1 gilet chaud  
1 tuque et 2 mitaines (parce que juste une ça va mal !)  
maillot de bain  
gamelle et ustensiles  
sac de couchage  
tapis de sol  
couverture de camps (Martine)  
kit de cosmétique arm and hammer dental care  
veste de sauvetage  
gougounes  
souliers  
pillules pour l'eau  
- Casque  
- Aviron  
-

### FACULTATIF

pantoufles en phentex  
poupée barbie  
nounours en carton  
maquillage (pour Karen)  
radio fisherprice  
cassette des Badtrip boys  
apeau pour la chasse aux canards  
violoncelle  
couteau de Rambo  
pot de cornichons mangeurs de sourcils ( pour se défendre des méchants )  
bas de nylon pour les hold-up  
et finalement un hot diguididawer

\*\*\*\*\* Oubliez pas votre carte-soleil parce que un médecin ÇA COÛTE CHER !!!  
\* tout ça dans un sac au sec

Matériel de groupe

- 2 haches
- 1 sciotte pliant
- 1 gros rouleau de corde à brélage
- 1 pelle portative
- 8 fabrines
- 1 fanal de propane
- 8 bombonnes de propane
- 2 brûleurs au propane
- 2 couteaux à légumes
- 1 cuillère en bois
- 1 grosse cuillère
- 1 louche
- 2 ouvre-boîtes
- 2 grands chaudrons
- 1 moyen et petit chaudron
- 5 trousse de premier soins

## Menu

### *Jour 1 : 9 août*

Déjeuner⇒ chez nous

Diner ⇒ lunch

Souper ⇒ Paella au poulet (r)

Dessert ⇒ encores

### *Jour 2 : 10 août*

Déjeuner⇒ muffin à l'orange

Diner ⇒ pain logan (r)

Souper ⇒ riz aux saucisse ( variante)

Dessert ⇒ pudding

### *Jour 3 : 11 août*

Déjeuner⇒ gruau + pommes (r)

Diner ⇒ pain aux pommes et raisins (r)

Souper ⇒ bouilli à la dinde

Dessert ⇒ brownies

### *Jour 4 : 12 août*

Déjeuner⇒ pop tarts + pêches (r)

Diner ⇒ pain aux courgettes

Souper ⇒ fettuchini, sauce kuyfk

Dessert ⇒ riz cri cho

### *Jour 5 : 13 août*

Déjeuner⇒ bannick

Diner ⇒ boules au... nutella pour allergies au BBP.

Souper ⇒ patate au saumon

Dessert ⇒ rouleau guimauve et chocolat (r)

*Jour 6 : 14 août*

Déjeuner⇒ céréales quaker +bananes (r)  
Dîner ⇒ kraft diner, soupe lipton  
Souper ⇒ spaghetti  
Dessert ⇒ carré aux dattes (r)

*Jour 7: 15 août*

Déjeuner⇒ gruau + abricots  
Dîner ⇒ pain aux bananes(r)  
Souper ⇒ ragoût bonanza(r)  
Dessert ⇒ biscuit F (zel)

*Jour 8 : 16 août*

Déjeuner⇒ crème de blé, salade de fruits  
Dîner ⇒ tablettes d' énergie(r)  
Souper ⇒ nouilles quelconques au poulet  
Dessert ⇒ restant !!!!!

*Jour 9 : 17 août*

Déjeuner⇒ céréales quaker + fruits(r)  
Dîner ⇒ dépanneur ???  
Souper ⇒ resto ...  
Dessert ⇒ ...

✿collations✿

☺du gorp, jus chimique, café, chococho, etc, etc, etc,☺



## RECETTES

Santé et Bien-être Wapiti considère qu'afin de faire vivre à tous un camp heureux et que personne ne soit pris soudainement de nausée gastro-moléculaire aigüe (cf. Philippe Poulriot), chaque pion devrait suivre soigneusement ces quelques directives en faisant ses recettes, sous peine d'une partie de bull-dog éternelle avec le coupable au centre:

- 1° Goutez-y avant (genre si vos dents deviennent grises avant de s'émietter, posez-vous des p'tites questions)
- 2° Les portions sont elles suffisantes? (style que si votre frère de 4 mois mange 8 portions comme collation, dites-vous que iiiche...)
- 3° Est-ce que ça va être effoïré au moment de les manger? (si le résultat final se mange avec une paille, ajoutez un peu de ciment dans la recette ou emballez-le mieux qu'un cadeau de Noël: plat en plastique, bouffe gastronomique, comme dit le proverbe chilien).
- 4° Bref, si vous faites votre recette plus de 10 minutes avant le départ, on peut limiter les dégâteaux...

## SÉCURITÉ

Voici certaines règles et remarques en ce qui a trait à la sécurité:

- Veste de sauvetage obligatoire lorsqu'on est en radeau;
- Casque à porter dans les rapides;
- Une route de terre longe la rivière pendant environ 90% du parcours;
- En plus des radeaux, nous aurons un canot;
- Nous transporterons une trousse de premiers soins faite spécialement pour ce camp;
- Nous suivrons une technique de secourisme et de sécurité aquatique peu avant notre départ;
- Nous considérerons trois types de blessures (les blessures moyennes et graves étant quand même peu probables):

°blessures mineures (foulures, éraflures, petites brûlures, etc.)

-----  
Pour de telles blessures, nous ferons les ajustements nécessaires, comme appliquer les premiers soins, mettre la personne sur le canot plutôt que sur un radeau, ajuster l'horaire (journée plus facile, 24 heures avancé), et nous poursuivrons le camp sans chambardement majeur.

°blessures moyennes (entorses, maladies; en général, des blessures empêchant la personne de poursuivre le camp, sans mettre sa santé en jeu):

-----  
Pour des blessures de ce type, un petit groupe quittera la rivière avec le blessé, par la route, et les parents seront téléphonés.

°blessures graves (fractures ouvertes, hypothermie grave ou autre blessure avec possibilité de traces permanentes):

-----  
Dans une telle situation, nous nous rendrons le plus rapidement possible à un village d'où nous pourrions appeler les policiers locaux, et au besoin nous ferons venir une ambulance.



## MATÉRIEL ESSENTIEL POUR SURVIVRE EN FORÊT

Canif .....

Allumettes .....

### MATÉRIEL PRATIQUE EN SURVIE (LISTE NON-EXHAUSTIVE)

- Couverture de survie .....
- Loupe .....
- Fil de nylon (5 à 8 mètres) .....
- 2 hameçons dans un bouchon de liège .....
- Des poids .....
- Des appâts pour pêcher (BOB-IT) .....
- Boîte de Sardines .....
- Comprimés pour rendre l'eau potable .....
- Fil de laiton (1 à 2 mètres) .....
- Huile à mouche .....
- 2 sacs à ordures .....
- Crème solaire .....
- Vaseline .....
- Chandelle .....
- Mousse de sècheuse .....
- Épingles de sûreté .....
- Papier d'aluminium (60 cm<sup>2</sup>) .....
- Boussole .....
- Bandes adhésives      2 gros .....
- 5 moyens .....
- 4 petits .....
- Solution d'aquin (ou du Peroxide) .....
- Serviette de table (restaurant) .....
- Tylénol ou aspirin .....
- Papier/Crayon .....
- Fil et aiguille .....
- Poche de tisane ,de thé ou poudre à bouillon de poulet .....
- Lampe de poche .....
- Miroir .....
- Sel et Poivre .....
- Condom .....

## Techniques de survie

Voici les grandes lignes de la présentation de techniques de survies:

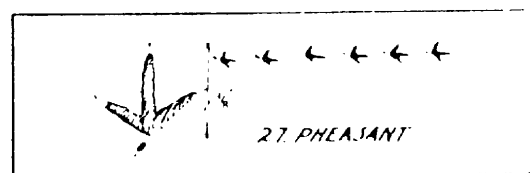
- La psychologie de la survie
- La trousse de survie
- Que faut-il faire ?
  1. S'orienter (Visiter les environs pour ne pas se perdre à nouveau)
  2. Se trouver un emplacement
  3. Fabrication de l'abris
  4. Le feu
  5. La nourriture



## Techniques de premier soin \*

Cette technique traitera des points suivants:

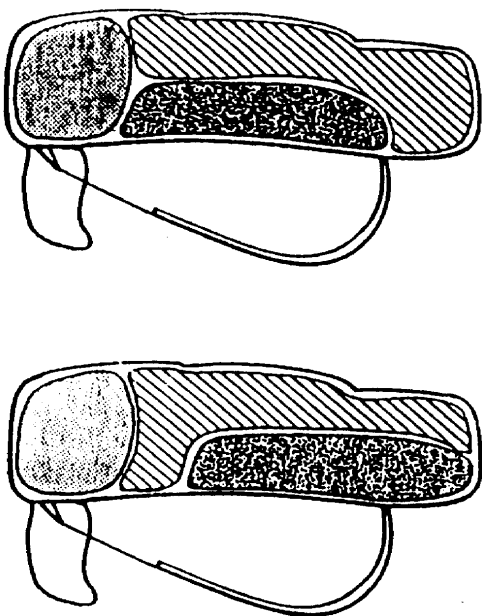
- Bouche-à-bouche
- Arrêt cardiaque
- Techniques Mlics (En tk, ça se prononce M LIC)
- Foulures, fractures
- Brûlures
- Insolations, coups de chaleur
- Cas d'évacuations (Civières,...)
- Autres cas: hypoglycémie, hyperglycémie,...



\* Elle aura lieu le 4 ou le 5 août 96

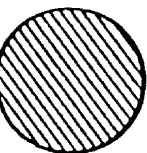
# COMMENT REMPLIR SON SAC

La façon de remplir son sac n'est pas neutre pour la qualité du portage. Un sac doit toujours être rempli au mieux, sans ride ni plis. Il doit être droit et il faut éviter d'accrocher des objets lourds et/ou flottants à l'extérieur du sac (exemple : gourde).  
Disposer les objets dont vous avez souvent besoin à proximité des accès, ou mieux dans les poches latérales pour un sac de randonnée.  
La répartition des masses à l'intérieur du volume est importante. Il faut éviter absolument que les objets lourds soient positionnés loin du dos.  
Voici deux cas types de remplissage :



Terrain difficile

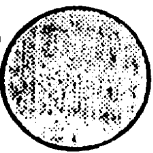
Randonnée



Léger



Lourd



Sac de couchage

## Le positionnement du sac sur le porteur pour un bon portage :

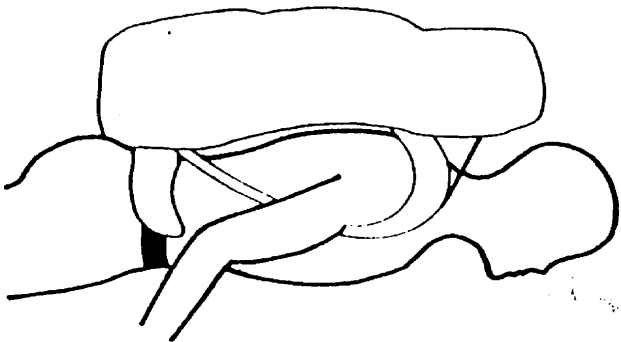


Fig. 1

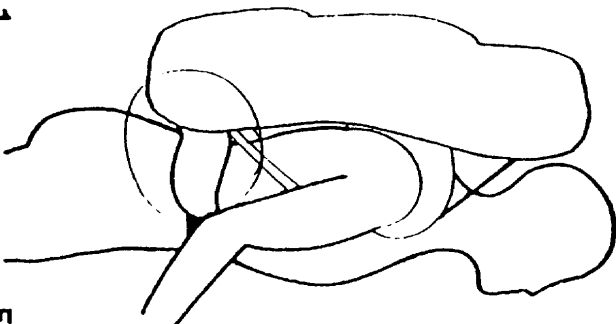


Fig. 2

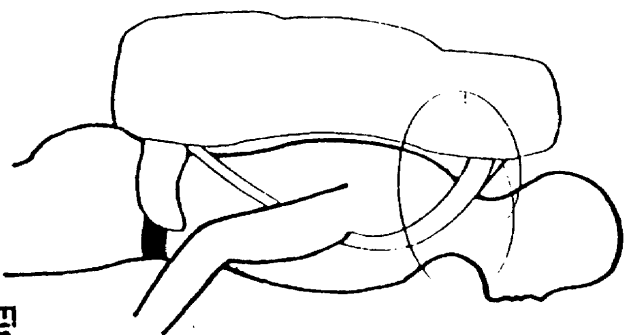


Fig. 3

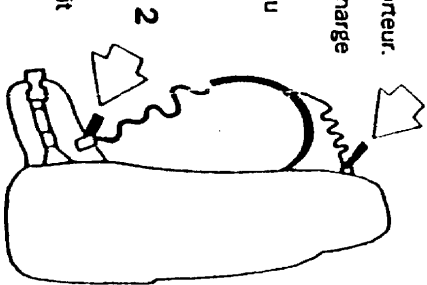
## S'assurer du bon positionnement d'un dos réglable :

**Fig 1 :** Bon réglage : la ceinture est bien positionnée et les bretelles suivent l'anatomie du porteur.

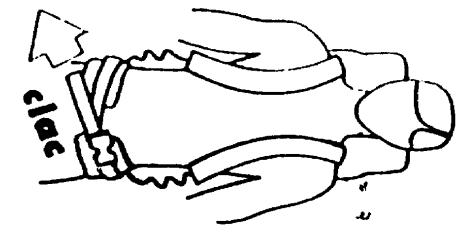
**Fig 2 :** Dos trop court : la ceinture se retrouve au-dessus des hanches, pas de transfert de charge possible et gêne de la respiration.

**Fig 3 :** Dos trop long : la ceinture est bien positionnée mais les bretelles partent au-dessus du galbe des épaules.

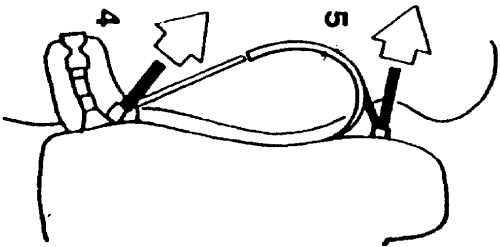
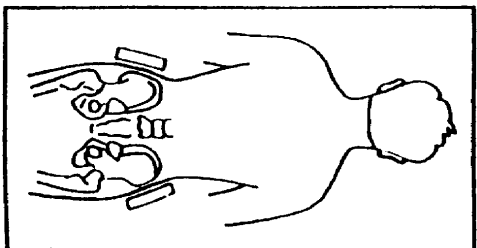
1



2



3



4

5

Desserrer les sangles rappels de charge et sangles bretelles (1) et (2).  
Passer le sac sur son dos, ajuster en premier la ceinture sur les hanches : elle doit s'appuyer sur l'os iliaque (3).  
Tendre ensuite les sangles des bretelles sans excès (4).  
Ajuster ou détendre les sangles rappel de charge, pour un portage près du dos, ou au contraire aéré.

# Technique Radeau

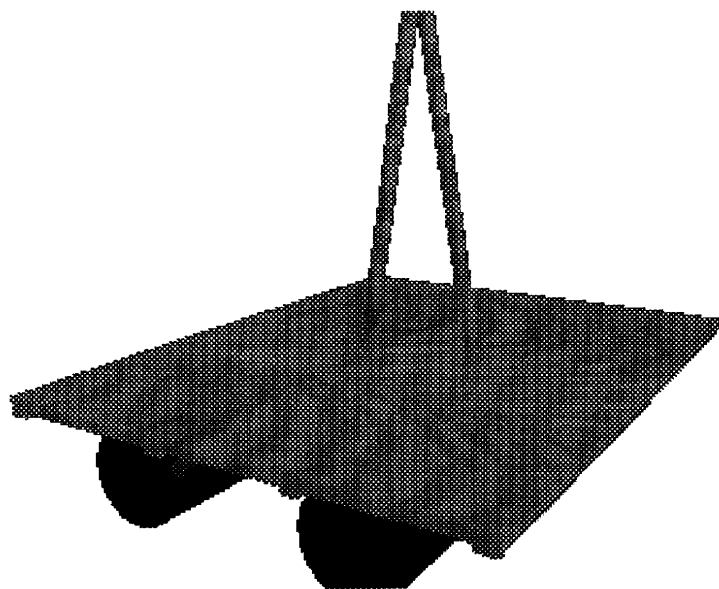
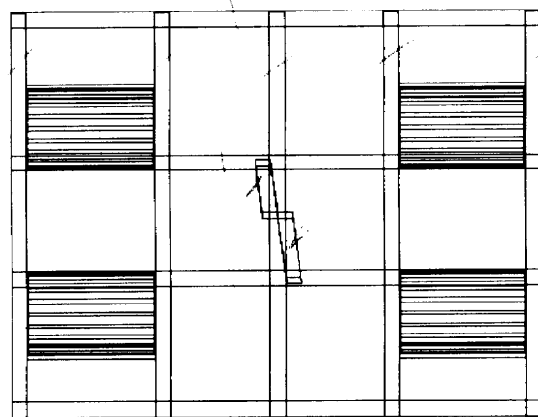
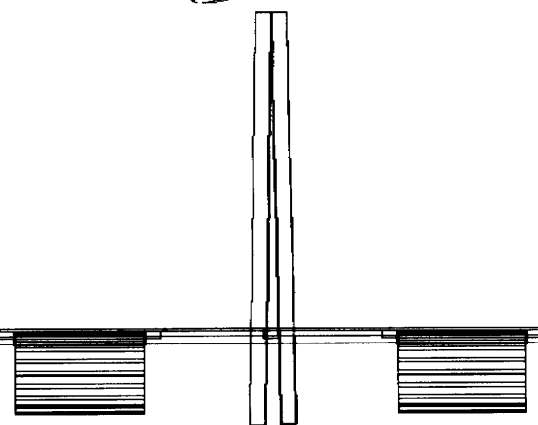
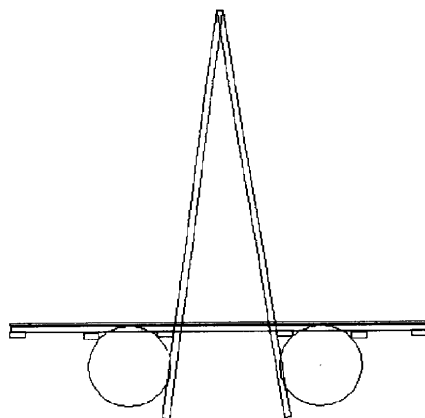
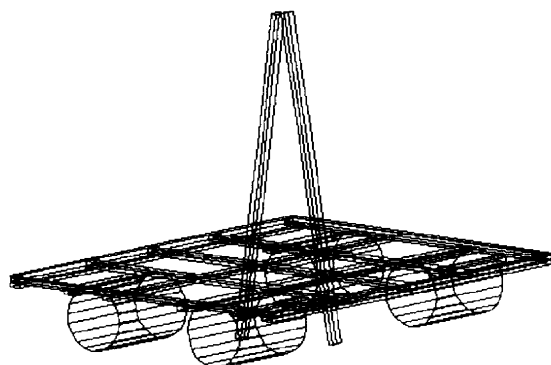
**But: Concevoir et construire un radeau qui flotte**

Malgré que le but semble court et facile, les moyens pour y parvenir sont plutôt compliqués. Tout au long de la conception, il a fallu choisir entre la solidité et la légèreté. Voici les plan d'un radeau comme il va être construit.

On peut remarquer que nous utiliserons des barils de plastique. Ces tonneaux ont une capacité de 30 gallons. En calculant la poussée d'archimède, on trouve qu'une fois immergé, ils supportent au moins 550 Kg par groupe de quatre. Cela est amplement suffisant si on sait qu'il y aura 4 personnes de 90 Kg (avec bagages) par radeau.

Chacun des baril sera attaché par de solides courroies. Ils resteront à leur emplacement grâce à la poussée verticale exercée par l'air.

Le restant du radeau sera construit de 2x4 de 8 et 10 pieds. Le mat pourra être détaché lors des portages, facilitant ainsi la tâche. Aussi seront ajoutées des courroies permettant de faire ces portages. Le tout sera recouvert d'une feuille de 1/2 pouce d'épaisseur.



## Réflexions

Jean-François Rousseau	Silence 2
Danny St-Pierre	Drogue
Julie Verville	Suicide
Chantale Payement	Confiance
Valérie Rousseau	Souplesse d'esprit
Antonin Auclair-Bellemare	Temps
Philippe Pouliot	Adrénaline
Karen Tremblay-Savard	Famille ou avortement
Mathieu Boily	Tempus edax rerum?
Guillaume Cantin	Phobie
Maxime Lavoie	La fleur et la roche

Défis personnels

Guillaume Tessier

J'aimerais réussir à moins parler, plus m'implique, et être moins moqueur.

Philippe Pouliot

Karen Tremblay-Savard

Impliquer les personnes qui ont tendance à disparaître dans le groupe ou ceux / celles qui sont gênés...

Antonin Auclair-Bellemare

effort soutenu pendant tout le camp

Jean-François Simard

Etre plus disponible et plus respectueux. Donner plus son opinion.

Guillaume Cantin

Parler plus au autres

Mathieu Boily

Mon défi consiste à donner toute l'énergie possible pour que cette entreprise d'été soit un succès et se vive dans l'harmonie entre tous. Résultat: une entreprise mémorable. J'espère cette énergie de malade sera une maladie contagieuse. J'essairai d'aller un peu + au devant des conflits plutôt que d'attendre que les pots soient déjà cassés, quitte à mettre les pots au recyclage. Je souhaite offrirle + grand soutient possible aux pions dans la réalisation de leur tâche sans trop m'y intégrer.

Martine Bernier

Avant le camp: Accomplir mes tâcheà temps pour que le camp fonctionne bien

Pendant le Camp: M'efforcer à faire de cette entreprise une entreprise d'équipe qui rapprochera chaque membre de cette secte qui est celle des pionniers. Donner mon 100% sans piler sur les autres. Garder ma bonne humeur et vaincre l'adversiter en compagnie de mes frères et soeurs pions. Vivre mon camp pleinement. Ne pas apporter ma couverture de camp (pour faire plaisir à Mathieu).

Maxime Lavoie

Je vais essayer de dire + mes idées. Je vais aussi transmettre mes connaissances à ceux qui ont de la difficulté en les aidant et en leur disant quoi faire et non le faire pour eux. Je vais continuer de respecter les autres et je vais donner mon 110% et mettre l'épaule à la roue pour que le camp se déroule dans le respect, l'amitié et pour que tout le monde s'amuse.

Danny St-Pierre

Arrêter d'écoeurer Julie et +donner l'exemple. Me surpasser au max.

Valérie Rousseau

- Porter un regard différent sur les situations énervantes
- Calme

Jean-François Rousseau

Jusqu'au camp d'été, je veux prendre ma place, dire plus mes opinions et ne pas céder aux idées des autres.

Chantale Payement

Prendre + de place dans le groupe, exprimer + mes opinions

Eve Labadie

Durant tout l'été, je désire accomplir mes tâches avec acharnement et le plus justement possible pour qu'il n'y ait pas trop d'imprévu. Je me doit de sortir de ma petite bulle et de m'intégrer + au groupe, au lieu de m'en exclure. Quand la fatigue s'empare de moi, ne pas la laisser gruger ma bonne humeur et arrêter de frustrer pour un rien. Il me faut aussi exprimer mes goûts et opinions sans que ce soit du chialage. Aussi, il faudrait que j'ouvre + mon coeur et mes oreilles aux autres qui en ont de besoin, de les aider du mieux que je pourrai.

En bref, (c'tu bref ça? la fille qui l'a recopié.) Je me donne le défi de donner le meilleur de mon petit moi-même, de continuer de bout-entraîner le poste en affichant à ma face mon sourire habituel et ma joie d'être vivre pour que cette entreprise soit des plus réussie et des plus joyeuses.

Fin(pas déjà!)

Julie verville

Premièrement. Je vais donner mon 120%. Je vais, aussi faire mon possible pour aider les autres et garder ma bonne humeur même si je suis fatiguée. Je vais arrêter de tout contrôler et vouloir que tout marche comme je le veux. Je vais arrêter de frustrer quand les autres me disent des conneries.

1996-1997

NOM	ADRESSE	TÉLÉPHONE	NAISSANCE
Antonin Auclair-Bellemare	625, Côte Bédard	849-7927	82-04-01
Martine Bernier	1835, Beauvais	843-8416	81-07-12
Mathieu Boily	1812, Pl. Dauphine	622-8496	74-06-03
Guillaume Cantin	181, Des Chênes	849-6676	81-10-29
Ève Labadie	9675, de Martigny	843-4048	80-09-18
Maxime Lavoie	20, Montée du Parc	849-7002	80-12-09
Chantal Payment	467, des Champs	849-8446	81-12-14
Philippe Pouliot	1254, Delamarre	849-4097	79-11-18
Jean-François Rousseau	1414, 1 <sup>ère</sup> Avenue	849-4261	80-04-15
Valérie Rousseau	224, des Amérindiens	841-3694	70-10-09
Jean-François Simard	1246 Beauregard	849-9757	81-11-30
Danny St-Pierre	465, des Prés	849-4006	81-09-11
Guillaume Tessier	1234, Beulac	849-7038 841-2374	81-08-08
Karen Tremblay Savard	8, Chemin des Feuillus	849-7716	80-09-23
Julie Verville	535, Côte Bédard	849-7469	81-09-10

### Exercices préparatoires

Bicyclette : pour l'endurance et force

Push-up : force

Redressement assis : endurance

Jogging: endurance

Prendre des poids et faire la croix : force

Prendre des poids et les mettre vers l'avant : force

<u>DISPONNIBILITÉ</u>	
Anonin	30 juillet au 3 août / absent
Martine	à voir
Mathieu	8 juin au 25 juillet / absent
Guillaume C.	
Eve	disponible tout l'été
Maxime	5 juillet au 5 août / absent
Chantal	24 juin au 28 juin et 4 juillet au 6 juillet / absente
Philippe	travaille à québec tout l'été
Jeff R.	19 juillet au 4 août / absent
Valérie	disponible tout l'été
Jeff. S.	
Danny	21 juillet au 25 juillet et 28 juillet au 2 août / absent
Guillaume T.	disponible tout l'été
Karen	24 juin au 8 août / absente
Julie	24 juin au 28 juin / absente

## Parc régional des Hautes-Gorges-de-la-rivière-Malbaie

p. 43 **A** 123-B, rue principale, Saint-Aimé-des-Lacs G0T 1S0  
Information: (418) 439-4402, télécopieur: (418) 439-3735

Parc régional des Hautes-Gorges-de-la-rivière-Malbaie



Ce territoire tire son originalité de la présence d'une cassure profonde de la croûte terrestre (datant de 800 millions d'années) qui fut façonnée ultérieurement par les glaciers, laissant une merveilleuse vallée où coule la rivière Malbaie encaissée dans les plus hautes parois à l'est des Rocheuses canadiennes. Du point de vue géomorphologique, cette vallée est l'une des plus impressionnantes du Québec: vallée principale en auge, cirques glaciaires, vallées suspendues, parois rocheuses de plus de 800 m et quelques chutes, dont celle des Martres, qui atteint plus de 200 m de haut. Un des attraits principaux est le secteur de l'Équerre. À cet endroit, la vallée change radicalement de direction, formant un angle droit. Ce secteur est canotable sur plus de 6 km de long; les eaux y sont très calmes,

d'où leur appellation d'«Eaux Mortes». Le parc a une grande valeur écologique, notamment en raison de la présence inusitée d'une érablière à ormes dans un site où devraient dominer des forêts d'épinettes et de sapins. Par le biais de sentiers de randonnée pédestre, on peut y constater un étagement de la végétation des plus remarquables allant de l'érablière jusqu'à la toundra alpine; la plupart des domaines forestiers du Québec s'y trouvent sur une distance de seulement 5 km et une dénivellation de 800 m. Une carte des sentiers est disponible au chalet d'accueil situé dans le coeur du parc. L'hiver, le parc est accessible en motoneige et on y retrouve une paroi d'escalade reconnue mondialement, la fameuse «Pomme d'or». **Croisières en bateau-mouche sur la rivière Malbaie.** Il est de mise de respecter l'environnement exceptionnel de ce secteur où il fait bon pratiquer le canotage, le vélo de montagne, le kayak de mer ainsi que le camping.

## Croisières en bateau-mouche sur la rivière Malbaie

C.P. 581, Pointe-au-Pic GOT 1M0  
p. 43 **A** 1 Information et réservation: (418) 665-7527, télécopieur: (418) 665-7676.

Une croisière en bateau-mouche sur cette rivière nous réserve une tranquille

À 44 km de La Malbaie

## Parc régional des Hautes-Gorges-de-la-rivière-Malbaie

p. 86 **A** 1 Joyau de l'arrière-pays de Charlevoix, le Parc régional des Hautes-Gorges-de-la-rivière-Malbaie est accessible aux excursionnistes depuis la route

138 via la municipalité de Saint-Aimé-des-Lacs. Il faut compter un peu plus d'une heure pour accéder au site, sur une route forestière étroite et sinueuse, qui nécessite une conduite prudente (faire le plein d'essence avant de partir). Chemin faisant (suivre les indications), des ouvertures dans la végétation permettent aux visiteurs d'apprécier très tôt le paysage caractéristique des Hautes-Gorges. Prévoir des frais de 6,00\$ par véhicule (droit de passage sur le territoire de la ZEC des Martres). Ses 233 km<sup>2</sup> de superficie en font le plus grand parc régional du Québec. C'est une aire protégée de la réserve de la biosphère de Charlevoix. Horaire: ouvert tous les jours, du début juin à l'Action de Grâce, de 9h à 17h.

Parc régional des Hautes-Gorges-de-la-rivière-Malbaie, Alain Dumais



138 via la municipalité de Saint-Aimé-des-Lacs. Il faut compter un peu plus d'une heure pour accéder au site, sur une route forestière étroite et sinueuse, qui nécessite une conduite prudente (faire le plein d'essence avant de partir). Chemin faisant (suivre les indications), des ouvertures dans la végétation permettent aux visiteurs d'apprécier très tôt le paysage caractéristique des Hautes-Gorges. Prévoir des frais de 6,00\$ par véhicule (droit de passage sur le territoire de la ZEC des Martres). Ses 233 km<sup>2</sup> de superficie en font le plus grand parc régional du Québec. C'est une aire protégée de la réserve de la biosphère de Charlevoix.

Horaire: ouvert tous les jours, du début juin à l'Action de Grâce, de 9h à 17h.

promenade au cours de laquelle, par le biais de commentaires d'un naturaliste, on découvre les spécificités de ce territoire que Félix-Antoine Savard, poète et écrivain qui aima tant ces lieux, décrivait comme «le lieu géologique le plus extraordinaire de Charlevoix. C'est le pays de Menaud». Le départ des croisières à bord d'un confortable bateau-mouche pouvant accommoder 48 passagers (Le Coureur des Bois) se fait à partir de l'écluse (située à 90 minutes de La Malbaie) en plein coeur du Parc régional des Hautes-Gorges-de-la-rivière-Malbaie. **Horaire:** du 14 au 20 juin, sur semaine départ à 14h, sur fin de semaine, départs à 11h, 13h et 15h. Du 21 juin au 4 juillet, départs à 11h, 12h30, 14h et 15h30. Du 5 juil. au 17 août, départs à 10h, 11h30, 13h, 14h30 et 16h. Du 18 août au 1<sup>er</sup> sept., départs à 11h, 12h30, 14h et 15h30. Du 2 sept. au 13 oct., sur semaine, départ à 14h; la fin de semaine, départs à 11h, 12h30, 14h et 15h30. **Durée:** 1h30. **Entrée (taxes incluses):** adultes: 20,50\$. Enfants: (6 à 14 ans): 11,40\$. Enfants (0 à 5 ans): gratuit. Tarifs spéciaux pour groupes (35 personnes et plus).

p. 86 **A** 1 Croisières en bateau-mouche sur la rivière Malbaie.



Parc régional des Hautes-Gorges-de-la-rivière-Malbaie

François Rivard



Montagne de la Croix

