



Sentier international des Appalaches - Québec (SIA-QC)  
International Appalachian Trail - Québec (IAT-QC)  
C.P. 132 , 968 du Phare Ouest  
Matane, Québec, G4W 3N1  
Tél. (1) 418-562-7885 / Fax : (10) 418-566-2115

[info@sia-iat.com](mailto:info@sia-iat.com) / [www.sia-iat.com](http://www.sia-iat.com)

## PRÉSENTATION SIA-QC À L'ADAUQAR 2021-10-15

### 1. INTRODUCTION

Si nous étions dans une salle, je demanderais de lever la main à ceux qui ont déjà marché sur le SIA soit le Sentier international des Appalaches. Bien connu chez les grands randonneurs, c'est même une traversée un peu mythique pour eux. Mais dans la population en général, le SIA est peu connu. Donc mon objectif aujourd'hui est de vous le faire connaître

Si on considère les sections dans les parcs de la Gaspésie et Forillon, il y aurait alors plus de mains qui se lèveraient. C'est moins évident dans les parcs car on y retrouve beaucoup moins de balises du SIA. Plusieurs parmi vous ont peut-être marché sur le SIA-QC sans le savoir.

### 2. SIA-QC : C'EST QUOI

C'est la section québécoise du Sentier international des Appalaches, un sentier de grande randonnée qui va du Cap Gaspé, dans le parc Forillon, jusqu'à Matapédia, en passant par deux parcs nationaux (Forillon et Gaspésie) et une réserve faunique soit celle de Matane. En tout c'est 650 km d'un sentier rustique. Le SIA-QC traverse 5 MRC du Bas-Laurent et de la Gaspésie (2 régions administratives), une vingtaine de villes et villages. 1 région touristique. Cette appartenance à différents territoires de gestion vient compliquer toutes les démarches de recherche de financement.

### 3. CARACTÉRISTIQUES

C'est un sentier rustique, donc avec des caractéristiques minimales. Dans les sections forestières, la surface de marche aménagée (bien souvent seulement sculptée par le passage des randonneurs) à même le sol forestier, n'a pas été améliorée par des agrégats. Elle varie donc beaucoup, de la boue jusqu'au pierrier. Le dégagement latéral de la végétation est très variable, de 30 cm en milieu de saison, (peut à l'occasion être réduit à néant) jusqu'à 10m sur les routes forestières. Le balisage qui permet de suivre le sentier est également minimal. Les randonneurs doivent suivre la petite plaquette blanche et bleue

fixée aux arbres longeant le sentier. Enfin, les infrastructures qui permettent de traverser les cours d'eau sont aussi minimales, plusieurs ruisseaux et rivières se traversent à gué. Malgré toutes ces conditions minimales, les randonneurs n'ont en général que des éloges quand ils parlent de l'état du sentier, en pensant qu'il s'agit du travail de bénévoles principalement.

J'ajoute par ailleurs qu'en plus des sections forestières (sentier à même la forêt), le SIA emprunte régulièrement des routes forestières, des sentiers de VTT, la route 132 et des rivages en bord de mer pour lesquelles les caractéristiques ne sont pas les mêmes bien entendu.

#### 4. HÉBERGEMENT SUR LE SENTIER

Considérant la longueur, il a fallu aménager des sites d'hébergement tout le long du sentier. On retrouve trois types d'hébergement tous rustiques, donc sans beaucoup de luxe. Il y a des sites de camping munis de plateformes pour monter les tentes. D'autres sites sont munis d'un abri 3 faces et enfin, le grand luxe (!), les refuges, soit un chalet rustique sans service.

Pas d'eau courante bien sûr donc des toilettes sèches mais tout de même un point d'eau à proximité, habituellement une source ou un ruisseau.

#### 5. SIA-QC : UNE PARTIE D'UN VASTE RÉSEAU

Le mot «international» n'est pas qu'une appellation «ronflante». En effet, à la frontière du Québec, à Matapédia, le SIA continue par le Nouveau-Brunswick jusqu'à la frontière américaine puis jusqu'au mont Katahdin, le sommet du Maine avec une altitude de 1 606 m. C'est à cet endroit que le SIA rejoint le mythique Appalachian Trail qui lui s'étend direction Sud sur 3 500 km jusqu'au mont Springer dans l'état de Georgie.

#### LIEN AVEC LES MARITIMES ET L'EUROPE

Depuis, la création du SIA-QC, la Nlle-Écosse et Terre-Neuve ont ajouté leur grain de sel (de mer!) et on peut maintenant se rendre jusqu'à l'Anse-aux-Meadows sur la côte-ouest de Terre-Neuve.

Par ailleurs, il y a des contacts qui se font avec les gestionnaires des sentiers des côtes ouest de l'Europe car ces côtes sont de la même formation géologique des Appalaches.

#### 6. LE SIA-QC C'EST AUSSI LE GR-A1 et LE SENTIER NATIONAL QUÉBEC

Depuis 2015, le SIA-QC est reconnu comme le premier GR en Amérique du Nord. Il s'agit d'une reconnaissance prestigieuse de la Fédération française de randonnée pédestre. Les français sont de grands marcheurs. En France, un GR est un réseau de sentiers de Grande-Randonnée. Cette reconnaissance est une belle visibilité auprès de nos petits cousins qui apprécient le caractère sauvage du SIA-QC

ANECDOTE Parlant des FRANÇAIS, un castor nous causait des problèmes à un passage à gué de la Côte-de- Gaspé. Le passage était régulièrement inondé transformant une traversée avec de l'eau au genou en une traversée à la nage ou presque. On avait finalement déplacé le sentier en le faisant passer sur le barrage de castor, c'était une solution temporaire. Pas une situation idéale, surface de marche difficile et grande probabilité de se mouiller. À un randonneur français rencontré sur le sentier, on lui demande si la traversée du cours d'eau en question n'avait pas été trop difficile, il nous répond que nous avons eu un coup de génie en empruntant le barrage de castor, que c'était un de ses coups de cœur! Comme c'est souvent le cas, nous n'avions vu que les côtés négatifs, ça prenait quelqu'un de l'extérieur pour nous faire voir les côtés positifs! Au fil des ans, le barrage de castor a grossi et la surface de marche s'est améliorée. On avait même installé un petit panneau d'interprétation en lien avec le castor. Alors donc que tout allait pour le mieux, quelqu'un est venu ouvrir une importante brèche dans le barrage de castor rendant impossible le passage à gué à cet endroit. On a donc ramener le sentier au passage à gué initial. On s'en doutait un peu, les castors se sont remis au travail et deux ans plus tard on était revenu dans la même situation. On a finalement aménagé une passerelle au passage à gué initial mais les castors se servent maintenant de cette passerelle pour aménager une autre barrage! Pas facile de gagner contre les castors!

## SENTIER NATIONAL QUÉBEC

Depuis 2017, le SIA-QC s'est ajouté au réseau du Sentier national Québec (SNQ) qui va maintenant de Gatineau jusqu'à Cap-Gaspé pour un total de 1650 km. À ne pas confondre avec le Sentier Transcanadien aussi parfois appelé Sentier national du Canada qui lui traverse le Canada en entier. Toutefois, le SNQ ne se rend pas encore jusqu'au SIA, il manquerait une section depuis le mont Comi jusqu'à Amqui.

## 7. DESCRIPTION SOMMAIRE DES DIFFÉRENTES SECTIONS

### PARC FORILLON

Du Cap Gaspé jusqu'à Rivière-au-Renard, c'est 45 km en pleine nature, plutôt facile avec des dénivelés modérés et des points de vue spectaculaires. Abondance de faune dont les orignaux et les ours mais pas toujours faciles à

voir d'où une certaine déception des randonneurs lorsqu'ils ne voient rien dans cette section. Mais bon, il y a bien d'autres sections favorables à l'observation de ces deux mammifères.

### CÔTE-DE-GASPÉ

De la sortie du parc Forillon jusqu'à Grande-Vallée, c'est 105 km, une grande variété de milieux, le sentier alternant entre les villages en bord de mer et l'arrière pays. Originalité de cette section : le sentier passe à trois reprises sur le rivage pour un total de 15 km sur les galets. Originalité qui présente ses défis car marcher sur des galets est difficile pour les articulations et ralentit la progression (avec un gros sac à dos)

### HAUTE-GASPÉSIE

De Grande-Vallée, le sentier part ensuite en direction ouest et alterne entre les villages en bord de mer et l'arrière pays avec ses routes forestières (!) jusqu'à l'entrée du parc de la Gaspésie au sud de mont St-Pierre. Deux «must»...le site du Grand Sault à Madeleine et le sentier du Delta à Mont-St-Pierre, on passe tout près des plateformes de départ des deltaplanes, le paysage y est grandiose. Au Grand Sault, très grosse chute sur la rivière Madelein, on voit encore quelques vestiges d'une des premières usines de pâte de bois en Gaspésie construite autour de 1918 au pied de la chute. Histoire rocambolesque du chemin de fer «impossible» qui reliait l'usine au village de Madeleine. Ce chemin de fer, avec des dénivelés et des courbes impressionnants, servait à transporter les travailleurs depuis Madeleine mais aussi la pâte de bois chargée sur des bateaux au quai de Madeleine.

### PARC DE LA GASPÉSIE

Le sentier passe par le cœur des Chic-Chocs et ses sommets comme Jacques-Cartier, Xalibu, Albert, Logan des paysages spectaculaires certes mais une autre traversée de 100 km des plus exigeantes. C'est définitivement la section la plus populaire et conséquemment la plus achalandée, donc la moins sauvage ce qui déçoit certains randonneurs.

### RÉSERVE DE MATANE

Beaucoup de gens l'ignorent mais si la création du parc de la Gaspésie a permis de protéger le cœur des Chic-Chocs, elle a laissé de côté une suite de monts spectaculaires comme les monts Blanc, Craggy, Bayfield, le Nicole Albert, le Frère de Nicol Albert et les monts Mattawee, tous des sommets de plus de 900 m. La section de la réserve faunique est la plus difficile (projet de défi), du Mont Logan à la rivière Matane et le Dépôt de la John, c'est plus de 110 km de montées et descentes interminables, sans accès à la civilisation. De plus, le seul type d'hébergement disponible est le camping rustique. On a l'habitude de dire

que c'est la section qui départage les adultes des enfants!! N'oublions pas non plus que la section qui précède, soit celle du parc de la Gaspésie à partir n'est pas de tout repos non plus. C'est le test ultime pour plusieurs grands randonneurs dont 20 à 30 % rencontrent ici leur Waterloo et doivent renoncer à l'objectif final de Matapédia ou de Cap-Gaspé dépendant du sens. Malgré le degré de difficulté, c'est la section fétiche du SIA, tout le monde en parle et veut s'y mesurer.

## LA VALLÉE

Après les montagnes russes (ou gaspésiennes!) de la Réserve de Matane, la Matapédia nous tranquillise en déroulant sa campagne, ses villes et villages de même que de belles sections forestières. Il s'agit d'une section très variée offrant une belle diversité d'hébergements et d'accès à différents services.

## AVIGNON

On pourrait penser qu'à cause des plateaux le sentier est plutôt pépère mais au contraire, on entre rapidement dans un canyon spectaculaire et exigeant, canyon connu sous le nom de Clark à cause de la rivière qui y coule. Plusieurs chutes comme la chute à Picot et la chute à Roger valent le détour. Enfin on arrive à Matapédia, la fin du défi!

## 8. L'ORGANISATION

Le SIA-QC c'est un sentier certes mais aussi un OBNL reconnu comme organisme de charité et entreprise d'économie sociale. Un conseil d'administration de 9 personnes provenant des 5 MRC voit à la bonne marche des opérations. Trois employés saisonniers oeuvrent au service à la clientèle (réservation des hébergements), à l'entretien du sentier et à son amélioration. 5 comités locaux constitués de bénévoles voient à l'entretien annuel de leur section. Au total, c'est 60 bénévoles qui s'impliquent dans l'entretien de base des 500 km sous la responsabilité du SIA (les parcs entretiennent leur section respective).

## 9. HISTORIQUE

On ne peut parler de l'historique du SIA-QC sans parler de l'histoire de l'Appalachian Trail (AT).

C'est en 1923 que la première section de l'AT a été inaugurée dans l'état de New-York. Au fil des ans, se sont ajoutées de nombreuses sections. Vers la fin des années 40, après la seconde guerre, l'AT avait à peu près terminé son expansion et ressemblait à la configuration actuelle qui va du mont Katahdin dans le Maine jusqu'au mont Springer en Georgie. La première traversée complète des 3 500 km en une seule saison, d'une traite (thru-hiking), aurait été effectuée par un dénommé Shaffer de Pennsylvanie en 1948. La traversée de l'AT prend entre 4 et 6 mois. Un peu comme le SIA-QC, l'AT visite les sommets des Appalaches qui ont pour plusieurs plus de 1500 m d'altitude. L'AT passe notamment par le mont Washington dans le New-Hampshire qui a une altitude de 1917 m ( 6 300 pieds), le sommet de l'est de l'Amérique du Nord. Une des difficultés pour faire la traversée au complet la même année, c'est l'hiver qui, dans ces montagnes, arrive tôt à l'automne et s'étire au printemps. Pour le faire sans neige, en réalité les randonneurs ne disposent que de 3 à 4 mois. En pratique, les randonneurs prennent souvent plus d'une année.

#### NAISSANCE DU SIA

C'est en 1995 qu'est né l'organisation internationale regroupant les comités locaux du Maine, du Québec et du Nouveau-Brunswick. C'est dans ce contexte que M. Viateur Champlain de Matane a formé le comité du Québec composé d'André Fournier, Gilbert Rioux, Andrew Wake, Diane Bouchard, Jean-Pierre Gagnon et Jean Lavoie. La même année, la traversée du parc de la Gaspésie (100km) fut inaugurée. Les travaux se sont poursuivis dans les différents secteurs de telle sorte qu'en 2001, on inaugurerait le SIA-QC tel qu'on le connaît aujourd'hui, de Cap Gaspé à Matapédia, ajoutant ainsi 650 km au SIA.

À souligner ici l'exploit qu'a représenté l'aménagement d'un «simple sentier de marche» de Matapédia à Cap Gaspé soit 650 km. Aujourd'hui, la randonnée pédestre est populaire mais en 1995, les randonneurs du SIA passaient un peu pour des urluberlus. Donc, obtenir 1,8 millions de fonds publics dans ce contexte relève effectivement de l'exploit, bravo et merci à M. De Champlain.

De 2003 à 2011, le SIA s'est étendu vers les provinces de Nouvelle-Écosse, Ile-du-Prince Édouard et Terre-Neuve. Ces ajouts totalisent 3 100 km depuis le mont Katahdin.

Parallèlement à ce travail vers les maritimes, diverses extensions vers le sud font en sorte que l'Appalachian Trail et ses sentiers associés se rendent jusque dans les Keys au sud de la Floride.

#### 10. CLIENTÈLE DU SIA-QC

## GRANDS RANDONNEURS ( D'UNE TRAITE OU THRU-HIKING)

Les personnes qui font la traversée complète de Matapédia à Cap-Gaspé. Elles le font en 4 semaines en moyenne. Le record :13 jours, une randonneuse à l'été 2021. Ces randonneurs doivent se munir d'un passe-port auprès du service à la clientèle. Ils doivent aussi planifier leur itinéraire et réserver les hébergements nécessaires. Ils doivent aussi planifier leur approvisionnement en nourriture. Il s'agit en fait d'athlètes qui doivent être en très bonne condition physique!

## GRANDS RANDONNEURS (PLUSIEURS ÉTAPES)

Alors que les premiers visent un peu l'exploit et veulent se tester, ces derniers visent plutôt la détente, l'expérience et le plaisir. Ils vont parcourir de 50 à 150 km par année avec l'objectif de compléter la traversée au bout de quelques années. Plusieurs personnes de la région sont dans cette catégorie. Eux aussi doivent planifier leur itinéraire et réserver les hébergements.

## COURTE RANDONNÉE

Une rando sans hébergement donc pas plus d'une journée. Des touristes mais plus souvent des villageois demeurant près du sentier, difficile d'avoir des statistiques puisqu'ils n'ont pas à communiquer avec le SIA-QC. De plus en plus populaire, des sections de 5 à 25 km du SIA peuvent se marcher en une journée.

Pas toujours bien identifiés malheureusement, il y a des dizaines d'accès possibles au SIA à partir des villages ou de la route 132. Une des difficultés notamment pour les touristes, il n'y a pas de boucle donc les randonneurs doivent revenir sur leurs pas ou prévoir un transport.

Un rappel, le Sentier est accessible à tous et est gratuit (à moins d'hébergement sur le Sentier).

## LES ORIGNAUX!

Ces grands ongulés sont de grands utilisateurs du SIA car ils apprécient la surface de marche et le dégagement du sentier, eux ne se plaignent jamais de la qualité du Sentier! Bien difficiles d'avoir des statistiques cependant!

## 11. STATISTIQUES DE FRÉQUENTATION

Jusqu'à il n'y a pas si longtemps, les gestionnaires du SIA-QC se faisait poser la question suivante, quand venait le moment de demander des aides financières auprès des bailleurs de fonds publics : y a-t-il du monde qui passe sur ce

sentier là? Depuis 2015, la croissance du nombre de randonneurs est remarquable. Comme pour bien d'autres activités de plein air, la pandémie a fait exploser le nombre de randonneurs. Ainsi en 2020, c'est 600 inscriptions pour de la longue randonnée dont 123 traversées complètes. Pour les hébergements, c'est 7 500 nuitées enregistrées. Difficile à évaluer mais on sait qu'il y a quelques squatters, des randonneurs qui utilisent nos hébergements sans rien payer.

Alors que pour nous la pandémie a finalement été une bonne chose en nous permettant de doubler la clientèle, l'Appalachian Trail a vécu une véritable catastrophe. Là-bas comme ici, le plein air est devenu un échappatoire facile et peu dispendieux. Le sentier, les hébergements, les stationnements et les aires d'accueil sont rapidement devenus débordés et avec l'affluence, les détritiques se sont accumulés un peu partout. Des témoins ont parlé d'un véritable désastre.

## 12. UTILISATION HIVERNALE

OK pour la courte rando mais nous ne sommes pas prêts pour la longue .  
Problèmes : l'alternance entre les camping et refuges, peu bois de chauffage, refuges non-isolés

## 13. AUTRES SENTIERS DE LA RÉGION

Au début du SIA, autour de 1995, peu de sentiers en dehors des parcs. Depuis, beaucoup d'ajouts. Référence Tourisme Gaspésie 44 sites différents, à peu près toutes les municipalités ont leur sentier. Par ailleurs, devant la popularité de la randonnée, plusieurs sites touristiques ont ajouté un ou des sentiers.

## 14. LES BIENFAITS DE LA MARCHE ET DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE

De nombreuses recherches ont démontré les effets bénéfiques de l'exercice physique. Sur la santé physique d'abord, tonus musculaire, système cardiovasculaire, pression sanguine, toutes ces fonctions connaissent une amélioration marquée avec un exercice physique suffisant. La randonnée, particulièrement s'il y a des montées et descentes constitue un excellent exercice qui a peu d'impact sur les articulations contrairement à d'autres sports comme la course à pied par exemple. Parlant de montées et de descentes, on est gâtés en Gaspésie.



D'autres recherches plus récentes démontrent que la marche, particulièrement en milieu naturel, a aussi un impact positif sur la santé mentale. On commence à le voir ici aussi mais au Japon, c'est une chose courante, les médecins font des prescriptions de marche en forêt à leurs patients stressés ou angoissés

L'OMS recommande un minimum de 150 minutes d'exercice de niveau modéré par semaine.

#### 15. CLUBS DE RANDONNÉE

Une bonne façon de s'initier est de se joindre à un club de randonnée. Il n'y en a pas partout, du moins les officiels, car il y a un peu partout des petits groupes de marche, souvent des groupes d'amis. Rimouski compte deux clubs et un à Gaspé. Voici le lien de la page Facebook du club de randonnée du SIA de la Côte-de-Gaspé <https://fr-ca.facebook.com/RandoSIACdG> et l'adresse du site web du club de marche de Rimouski <https://www.cdmrimouski.org>

#### 16. BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Vous aurez compris que l'entretien de 500 km de sentier, (650 km moins les 150 situés en parcs nationaux) exige l'implication de nombreux bénévoles. Nous n'en avons jamais trop, on doit continuellement renouveler et compléter les équipes dans chacun de nos comités locaux. Pour toute information à ce sujet, par courriel [siacotedegaspe@gmail.com](mailto:siacotedegaspe@gmail.com) ou par téléphone auprès de Jean-Marc au 418-368-9242. Dépendant de votre intérêt, vos coordonnées seront ensuite transmises à l'un des responsables de comité local.

Par ailleurs, il y a toujours des postes à combler au CA du SIA et aussi sur les comités locaux.

Toute personne sensibilisée à la cause du Sentier peut aussi devenir membre en se rendant sur le site [www.sia-iat.com](http://www.sia-iat.com). Comme c'est le cas pour toute organisation, le membership est important. Enfin, une visite de ce site pourrait répondre à plusieurs de vos questions.

#### 17. MOT DE LA FIN +QUESTIONS

Le SIA est un trésor que nous avons bien failli perdre il ya quelques années, faute de financement. Si la situation s'est grandement améliorée, il reste encore beaucoup de travail à faire pour assurer la mise à niveau des infrastructures et une amélioration de la qualité de l'antretien. Ceci dit, bénévoles ou pas, vous êtes tous les bienvenus. Profitez-en, c'est ouvert à tous et c'est gratuit (sauf l'hébergement).