

L'été et les activités de loisir - Magazine Mieux-Être

L'été, les activités de loisir se pratiquent à l'extérieur

Par Cécile Gladel

Si l'inspiration vous manque pour pratiquer le plein air durant l'été, voici quelques idées qui pourraient vous enchanter. Les offres ne manquent pas, il suffit d'y penser. On pratique seul, en famille avec les enfants ou entre amis. Peu importe, car il serait bien triste de ne pas profiter des beaux jours. Allez,

Le Québec est une province où le plein air connaît une progression fulgurante. Randonnée, vélo, volley-ball, soccer, natation et même yoga en plein air, les idées ne manquent pas. Certaines de ces activités, comme le vélo, la randonnée et les sports d'équipe, ont fait l'objet d'articles dans les derniers numéros de Mieux-Être. Pour vous donner d'autres idées et sortir des sentiers battus, voici quelques suggestions d'activités de plein air, faciles à pratiquer au Québec. on sort!

On grimpe en pleine nature!

Ne vous inquiétez pas, rien de dangereux ni de très difficile. Que ce soit l'hébertisme (d'arbre en arbre) ou l'escalade, tout le monde ou presque peut y participer, en forme ou pas.

L'hébertisme est une activité de pleine nature qui connaît une popularité croissante depuis deux ou trois ans. Si Arbraska était l'une des premières compagnies à établir un parcours dans les arbres à Rawdon, on en trouve maintenant partout au Québec.

L'objectif est de se déplacer d'arbre en arbre au moyen de cordes, de fils d'acier, de rondins, etc. En tout temps, la personne est attachée de manière sécuritaire, au moyen d'un harnais et de deux mousquetons.

Outre ces parcours, il y a aussi une corde « de Tarzan » qui vous permettra de vous faire vivre durant quelques secondes la sensation de voler d'arbre en arbre. Tout comme avec les « tyroliennes », mais toujours attaché de façon sécuritaire. Pour les avoir essayés, l'auteur de ces lignes vous les recommande!

Plusieurs parcours sont proposés aux participants, selon le niveau de forme, et aussi aux enfants. « Certains sont vraiment plus faciles pour les non-initiés et les enfants. Tout le monde y trouve son compte. Mais nous conseillons toujours aux gens de commencer par le parcours facile, car certains se pensent très en forme pour se rendre finalement compte que ce n'est pas si facile qu'ils pensaient. Par ailleurs, nos guides sont très psychologues; il est très rare que l'on doive faire descendre quelqu'un », explique Stéphanie Grenier, responsable des communications pour la

« À Rawdon, la paroi est située en haut de la montagne, entre 20 et 35 pieds de hauteur. On peut même voir le paysage jusqu'à compagnie Arbraska.

Si les arbres ne vous tentent pas, vous pouvez vous initier à la via ferrata, très populaire en Europe. Il s'agit d'escalade sur roche par l'intermédiaire d'ancrages en acier qui permettent de se déplacer sur une paroi. Une activité entre l'escalade à l'extérieure et celle qui se pratique à l'intérieure. Trois trajets sont offerts. Vous travaillerez autant des bras que des jambes.

« À Rawdon, la paroi est située en haut de la montagne, entre 20 et 35 pieds de hauteur. On peut même voir le paysage jusqu'à Montréal, c'est magnifique », explique Stéphanie Grenier.

Cette dernière souligne que l'activité est très sécuritaire, car les gens utilisent un harnais spécial, qui empêche

la chute au bout de la corde (on ne peut utiliser les harnais d'escalade intérieure), et se déplacent d'ancrage en ancrage, très solides. « On donne 15 minutes d'initiation. La durée de l'activité est d'environ trois heures et donne un aperçu de l'escalade extérieure. Je n'ai jamais vu une personne sortir sans le sourire », ajoute Stéphanie Grenier. La compagnie a ouvert son quatrième centre (trois au Québec, un en Ontario) au Mont-Saint-Grégoire, en Montérégie.

Le centre d'hébertisme Arbraska

Le réseau arbre en arbre

Lisez la suite de cet article en vous procurant le numéro 11 (juillet-août 2007) du magazine Mieux-Être