

**VERS UNE NATURE ACCESSIBLE ET ABORDABLE POUR LE PLUS GRAND NOMBRE
PAR LA RANDONNÉE PÉDESTRE**

Mémoire présenté au BAPE sur le projet :
Agrandissement du Parc national du Mont-Orford

Par JEAN-PIERRE MARCOUX
MSc Géographie-Aménagement régional,
MA Landscape Design,
MA Sociologie

AVRIL 2023

RÉSUMÉ

Le projet d'agrandissement du Parc national du Mont-Orford est une occasion privilégiée de faire le point sur le rôle de la Nature dans notre vie : sur ses bienfaits pour notre mieux-être, sur l'importance d'établir une relation conviviale et affective avec elle, sur la pertinence de développer une conscience écologique grâce à la connaissance du territoire qu'habite la Nature et qui nous habite parce que nous en faisons partie.

Pour y arriver, il nous faut travailler résolument à faciliter l'accessibilité physique vers ses secteurs d'intérêt, où qu'ils soient, avec une préoccupation de le faire en tenant compte de leur capacité de support à court, moyen et long terme.

Mais, au départ, il nous faut adopter une stratégie en harmonie avec une accessibilité à ces milieux de grande nature qui soit, non seulement physiquement atteignable, mais aussi démocratique i.e. pour le plus grand nombre de personnes. On parle ici du comment rendre abordable, au niveau du porte-monnaie, la fréquentation de cette belle et accueillante nature.

L'éducation et la santé de la population québécoise en dépend. Plus globalement, la sauvegarde de notre qualité de vie en interaction avec notre milieu de vie en sera gagnante. Nous le devons à nos enfants et à nos petits-enfants.

Introduction

À la fin des années 80 du siècle précédent, j'ai fondé Boule Bleue, une entreprise vouée à l'aménagement pour l'enfance et la jeunesse dont la mission était : « Accueillir les enfants nous succédant sur la Terre ». Précédemment, une subvention de recherche du gouvernement québécois m'avait permis d'identifier le ruisseau à titre d'archétype d'un environnement propice à une éducation de l'enfance qui lui permette de développer sa relation sensorielle avec la nature. Ainsi, se voulait prioritaire l'aménagement des espaces extérieurs des CPE, des écoles et des parcs de voisinage grâce à un foisonnement d'éléments naturels plutôt que de modules ludiques préfabriqués et de surfaces asphaltées.

Depuis, force est de constater un plutôt lent cheminement de cette idée que la nature est une bonne maîtresse, telle une école buissonnière, pour le développement global de l'enfant. Récemment, la Chaire de Recherche en Éducation par le Plein Air (CRÉPA) de l'Université de Sherbrooke a vu le jour. L'Université de la Nature, un organisme voué à l'immersion en milieu naturel sous forme d'ateliers, suscite un intérêt certain. On pourrait dire que la nécessité est la mère de l'invention. Les pays scandinaves favorisent depuis longtemps une telle approche ainsi que certains États américains comme l'Oregon.

Revenons à nos moutons.

Le territoire agrandi du Parc National du Mont-Orford (PNMO) est riche en milieux humides et en cours d'eau. Il contient une grande richesse floristique, y compris une diversité remarquable de peuplements forestiers. On y trouve une variété d'habitats fauniques, dont quelque 210 espèces d'oiseaux.

De plus, la beauté et la diversité des paysages serait la caractéristique qui motive le plus les résidents limitrophes au PNMO et ses visiteurs. Dans notre monde actuel, l'écoumène est le plus

souvent divisé en parcelles lotis, et soumis au sacro-saint droit de propriété. Ce dernier donne des privilèges et des devoirs qui déterminent la vocation et l'usage de ses ressources. Par contre, le paysage appartient à tout le monde. Ses frontières sont les limites des sens pour l'appréhender.

D'autre part, quand le projet d'agrandissement du PNMO sera devenu réalité, celui-ci sera limitrophe à neuf (9) municipalités : Orford, Austin, Eastman, Magog, Bonsecours, Saint-Denis-de-Brompton, Racine, Melbourne et Sherbrooke. Dans un cercle concentrique plus grand, on trouve des municipalités d'une certaine importance comme Richmond, Windsor, Drummondville, Waterloo et Granby.

Enfin, mentionnons la présence historique de l'organisme Les Sentiers de l'Etrie (SE). Celui-ci œuvre actuellement non seulement au cœur du PNMO agrandi, mais aussi en continuité à l'extérieur : au Nord et au Sud du PNMO agrandi.

Par exemple, entre la limite nord de l'agrandissement du PNMO et le village de Kingsbury, un projet de réseau de sentiers sur les deux versants du corridor de la rivière Au-Saumon a été conçu à partir des sentiers existants. Il a ensuite été proposé, en juillet 2021, aux autorités compétentes pour implantation future. Comme plusieurs intervenants y sont impliqués, il faudra donner du temps au temps pour sa réalisation. Les sentiers existants du corridor de la rivière Au-Saumon sont présentement en arrimage avec le sentier existant du PNMO. Il serait pertinent et mutuellement enrichissant que cet arrimage s'étende aux sentiers proposés de part et d'autre de la limite future du PNMO agrandi. Car l'objectif dont il est question dans ce mémoire est de favoriser une plus grande accessibilité à la « Grande Nature ».

POUR UNE ACCESSIBILITÉ ABORDABLE EN VUE D'UNE ÉDUCATION PAR LA GRANDE NATURE

Selon Augustin Berque : « Pour apprécier la beauté du monde, il faut d'abord développer ses capacités à le ressentir et à le percevoir. L'absence ou le peu de contacts avec la nature rend moins probable le développement d'un sentiment d'empathie, d'une sensibilité environnementale. Alors, une éthique environnementale a de meilleures chances de s'imposer et de s'incarner dans l'action si elle est épaulée par une affection pour l'objet à protéger.

Quant à Aldo Leopold, il constate : « Nous abusons de la Terre parce que nous la considérons comme une marchandise qui nous appartient. Si nous la considérons au contraire comme une communauté à laquelle nous appartenons, nous pourrions continuer à l'utiliser avec amour et respect... Vivre et laisser vivre. Sur cette base, il propose une éthique de la Terre. La notion de communauté biotique, dont l'être humain fait partie, en constitue le cœur. Une chose est éthique et juste quand elle tend à préserver l'intégrité et la beauté de la communauté biotique.

Dans le document intitulé Plan d'Éducation du Parc national du Mont-Orford 2022-2025, il est question d'une orientation majeure visant la découverte du territoire. Celle-ci implique une prise de conscience des richesses du territoire pour l'apprécier, le connaître et le comprendre. Ce haut lieu de biodiversité pour une immersion en nature nous fait vivre des émotions propres à inciter l'adoption de comportements protecteurs à son endroit. La proposition de parcours,

d'expériences et d'ateliers thématiques, accessible à tous, viennent faciliter son approvisionnement. Ainsi, leur relation avec la Nature de ce territoire se trouve consolidée.

Dans ce document, la stratégie # 1, proposée pour l'atteinte de cet objectif, est l'activité de randonnée pédestre.

Les divers sentiers d'un réseau rejoignent les lieux identifiés d'intérêt. Leur impact sur l'environnement sont moindres comparés aux autres modes d'accès. On caractérise cette activité récréative comme étant extensive. Des aires de repos ou d'activités, localisées en des lieux prévus lors d'une planification stratégique préliminaire, inviteraient les randonneurs et inciteraient les animateurs de groupe. Plus les intentions de l'aménagement du réseau des sentiers sont claires et définies, moins probables sont les effets secondaires néfastes d'une fréquentation laissée à l'improvisation.

Devant une constatation généralisée, où l'instruction, l'éducation et l'acquisition de connaissances se déroulent de plus en plus en mode virtuel, un éveil sensoriel de nos organes s'avère prioritaire. **L'école buissonnière** doit devenir rapidement un lieu d'apprentissage préférentiel car nos sens sont similaires à nos muscles : moins on les utilise, plus ils s'atrophient.

Les cours verdoyantes (de résidences, de centres de la Petite Enfance, d'écoles primaires et secondaires), les parcs (de voisinages, de quartiers, de villes) et les jardins (potagers, horticoles, communautaires, botaniques), qu'on pourrait aménager en milieu urbain mais qu'on ne fait pas aussi souvent qu'on le devrait, s'avèrent insuffisants malgré toute la bonne volonté des instances citoyennes, communautaires, municipales et régionales.

On pourrait qualifier ces efforts comme une volonté d'introduire en milieu urbain une nature qui ne peut être que « petite », par comparaison à la nature qu'on est plus susceptible de trouver en milieu rural... quoique l'aménagement agricole de nos campagnes ne nous convie pas nécessairement à de la Grande Nature, celle dont il est question dans les Parcs nationaux, les aires protégées et certains parcs régionaux.

Il serait par conséquent équitable et judicieux que toutes les couches de la population puissent avoir accès à de la Grande Nature, grandeur nature, et ce, à des tarifs abordables (sinon gratuitement), ce qu'ils ne sont pas présentement et semblent vouloir le devenir de moins en moins, si la tendance se maintient.

À toutes ces personnes qu'on qualifie comme étant à mobilité psychomotrice réduite, il faudrait ajouter celles dont les organes de perception sont déficients : les malentendants, les malvoyants. Le plan provisoire d'aménagement du PNMO exprime son intention d'y accorder une attention explicite. Celle-ci implique une réflexion qui parviendrait à jumeler les particularités des divers milieux les plus susceptibles d'être bénéfiques aux diverses déficiences des personnes. Des projets existent, dont certains avec une soixantaine d'année d'expertise.

Bref, si la conjoncture québécoise actuelle nous invite à prioriser l'ÉDUCATION pour tous (enfants et adultes), une accessibilité abordable à un haut lieu d'instruction qu'est celui de la Grande Nature devrait être encouragé et priorisé pour la randonnée pédestre.

POUR UNE ACCESSIBILITÉ ABORDABLE À UN ENVIRONNEMENT SAIN POUR L'HUMAIN

Pour s'activer, se dégourdir, s'enthousiasmer, se distraire; pour prévenir, guérir, méditer, soulager, relaxer.

Dans le document intitulé Retombées sociales du Parc national du Mont-Orford, réalisé par la Chaire de tourisme transat de l'UQAM en 2020, le thème de la santé domine : santé physique, mentale et psychique.

Nous sommes, de plus en plus en déficit de nature, de cette nature dont nous faisons intrinsèquement partie. Pas surprenant que notre santé, indicateur par excellence de notre état de bien-être, s'en ressente.

Le concept norvégien, **Friluftsliv**, décrit les bienfaits pour l'esprit et le mental des êtres humains à fréquenter le plein air. Il réfère à un mode de vie où l'on passe du temps à explorer et apprécier la nature. Il inclut dormir dehors, y marcher, prendre des photos, méditer, jouer, danser dehors.

D'autre part, le développement du courant phénoménologique a clairement démontré que notre être est relationnel : on ne peut l'abstraire du monde qui l'entoure. Chez les Innus, le terme « **Nuna** » parle du lien indissociable entre l'être humain et le territoire.

Le **Shinrin Yoku** japonais est une randonnée relax sur un sentier en nature boisée, un bain de forêt, comme si on s'immergeait dans l'atmosphère de la forêt. On se connecte à la nature par l'intermédiaire de nos sens.

Dans son livre intitulé Shinrin Yoku, le Dr Qing Li nous relate des preuves scientifiques que le bain de forêt peut renforcer le système immunitaire, donner de l'énergie, diminuer l'anxiété, la dépression et la colère, réduire le stress, améliorer la qualité du sommeil.

Les phytoncides, huiles essentielles dans les plantes, font partie du système de défense des arbres. Ils auraient des propriétés anti-bactériennes et anti-inflammatoires auprès des êtres humains. Selon le département de psychiatrie de l'univers de Mie au Japon, certains phytoncides seraient même plus efficaces que les anti-dépresseurs chez les patients souffrant de troubles mentaux.

Dans un autre registre, selon William James, il existe deux types d'attention : l'une est volontaire et sert pour des tâches exigeant des efforts de concentration, propres à engendrer de la fatigue mentale; l'autre est involontaire, parfois appelé **fascination douce**. C'est le genre d'attention que nous portons lorsque nous sommes dans la nature. Notre esprit est alors accaparé par la contemplation des événements qui s'y déroule, propres à nous captiver en nous fascinant.

Ce qu'on appelle parfois « le silence de la Nature » est considéré comme l'une des ressources de la planète la plus en danger. Le silence de la Nature est en fait une symphonie extraordinaire qui ne se termine jamais, mais que nous n'entendons pas souvent dans toute sa pureté et son intégrité. Des manifestations motorisées viennent souvent s'imposer à titre de bruit.

D'autre part, le concept de **biophilie**, exprimé par E O Wilson, nous dit que nous sommes génétiquement destinés à aimer le monde naturel. C'est dans notre ADN.

Pendant ce temps, l'être humain devient de plus en plus une espèce oeuvrant à l'intérieur. Une étude britannique montre que les gens passent plus de temps devant leurs appareils électroniques que dans leur sommeil. Le mot techno-stress a été inventé pour décrire les symptômes qui en résultent. Et que dire de nos enfants, soumis à une approche éducative de plus en plus virtuelle, développant une dépendance malsaine à tous ces appareils.

Un corps sain dans un esprit sain dans un environnement sain

La santé globale passe par la recherche d'un mieux-être global. « Un esprit sain dans un corps sain », dit le proverbe. Nous pourrions ajouter « dans un environnement sain ». La logique veut que plus un lieu est agréable, plus il sera fréquenté, apprécié, et ce, pour plus longtemps.

La randonnée pédestre constitue une activité physique privilégiée. Elle est démocratique parce qu'accessible à presque tout le monde. On peut la faire partout et en toute saison. Elle se pratique à tous les âges. Les aînés constituent d'ailleurs une part significative des randonneurs. Elle fait partie des activités dites sociales, en groupe.

Ses avantages, souvent mentionnés par le corps médical, sont les suivants :

Il est bien connu que l'activité physique est une condition essentielle à une bonne hygiène de vie. Plusieurs expertises et recherches permettent d'affirmer que l'activité physique, comme la randonnée pédestre, diminue le risque de mort par maladie cardio-vasculaire et agit pour prévenir le diabète.

En marchant régulièrement, on fait travailler ses appareils cardio-vasculaires, ostéo-articulaires, respiratoires et métaboliques. En même temps, on augmente la masse musculaire, on ralentit la perte osseuse naturelle et on conserve la souplesse articulaire. On améliore également la qualité de notre ventilation pulmonaire et aussi la performance cardiaque. Au niveau physiologique, on note une baisse de pression artérielle, une réduction de la sécrétion de cortisol dans la salive, une réduction de l'inflammation.

La marche a aussi plusieurs bienfaits psychologiques en diminuant les stress accumulés, et en désamorçant les tendances anxieuses ou dépressives. La marche demeure l'exercice le plus complet à la portée de tout le monde.

Les bienfaits, rattachés à la randonnée pédestre, sont donc double :

- Le mieux-être découlant d'une activité psychomotrice qui engendre l'amélioration et la préservation de la santé physique ;
- Le plaisir découlant d'une accessibilité sensorielle aux beautés du milieu naturel et à sa tranquillité, qui engendre contentement, apaisement et ressourcement.

Éloge de la marche

Dans son magnifique livre, Marcher : éloge des chemins et de la lenteur, David Le Breton nous invite à marcher. En voici quelques passages :

« Il ne s'agit plus d'être pris par le temps, mais de prendre son temps. »

« Marcher, c'est retrouver son chemin. C'est une échappée belle pour revenir à soi. »

« Le marcheur est dans l’alternance de l’observation entre l’immense et le minuscule, un retour aux sources, à l’élémentaire. »

« La marche est un dépaysement des routines sensorielles vers un art des sens. La marche est non seulement un regard sur la beauté des lieux, mais aussi une immersion parmi les nappes d’odeurs, les sons, la tactilité. »

« La disponibilité à l’instant mène à la jouissance du monde. »

« Tout lieu propice à la marche est un sanctuaire. »

Bref, en plus du dossier éducation, la conjoncture québécoise actuelle nous invite à prioriser également la SANTÉ pour tous. Les lieux de nature, tels que les parcs nationaux, les aires protégées et autres milieux naturels, revêtent une importance économique et sociale pour la santé publique à titre de prévention. **Parce que prévenir, c’est guérir.**

Ainsi, le Ministère de l’Éducation (MEQ) et le Ministère de la Santé et des Services Sociaux (MSSS) doivent s’arrimer au Ministère de l’Environnement, de la Lutte aux Changements Climatiques, de la Faune et des Parcs (MELCCFP) et au Ministère des Ressources Naturelles et de la Forêt (MERNF) pour voir à la coordination de ce grand chantier.

Beau programme.

En **Annexe 1**, veuillez trouver un tableau, ayant pour thématique le Paysage exploré en milieu de Grande Nature.

Annexe 1

LE PAYSAGE EXPLORÉ

**Une expérience sensorielle, ergonomique,
écologique, éthique et esthétique**

« Quant au paysage, tout en ayant substance, il tend vers l'esprit. »

Zong Bing (375-443)

En mode tourisme (sightseeing)

Là-bas

Recul de l'observateur

Sur le paysage

Distanciation

Souvent macro-spatial

Envergure surhumaine

Expérience principalement visuelle

Reconnaissance superficielle

D'un contenant

Impact

De l'ensemble du paysage

Connu d'un coup

Espace + immobilité =

Contemplation méditative

En mode immersion

Ici

Connexion spatiale entre

Le participant et le paysage

Intégration

Souvent micro-spatial

Échelle humaine

Expérience multi-sensorielle

Exploration en profondeur

D'un contenu

Orchestration

Des éléments inclusifs de l'ensemble

Manifestés graduellement

Temps + Mouvement =

Contemplation par immersion active