

**GUIDE**  
**EN TOURISME**  
**D'AVENTURE**



UNE CARRIÈRE  
**DIFFÉRENTE**



Formation de qualité  
supérieure  
d'une durée  
de 9 mois (AEC)

Nombreuses  
certifications  
professionnelles

Formateurs et  
professionnels  
reconnus dans  
l'industrie

Début des cours : 14 septembre 2009  
Rencontres d'information : 15 avril et 20 mai à 18h30 au local C-115

[www.cegep-st-laurent.qc.ca/guidetourismeaventure](http://www.cegep-st-laurent.qc.ca/guidetourismeaventure)

**Cégep de  
Saint-Laurent**

Pour plus d'information,  
communiquez avec nous  
**514 747-6521**  
poste 7273 ou 7397



Relais Énergie du lac  
Memphrémagog

**Courir pour la cause...  
et pour le fun!**

Lorsque le réveil a sonné à 4h30, ma motivation pour aller courir le Relais Énergie du lac Memphrémagog était au plus bas. Depuis mon lit, la perspective de parcourir 117 km à la course (même à relais en équipe) me semblait tout à coup beaucoup moins séduisante. Surtout que la météo annonçait de la pluie toute la journée. Mais Christian Vachon, l'organisateur du Relais Énergie du lac Memphrémagog, m'avait promis que j'allais tripper...

par Sybille Pluinage

Une fois entourée des 190 coureurs répartis en 33 équipes sur la ligne de départ à la pointe Merry de Magog, ma mauvaise humeur matinale s'est dissipée. Tous les participants étaient aussi excités que moi et fins prêts à s'élancer pour la deuxième édition de cet événement sportif. Si l'objectif avoué est de s'amuser et se dépasser, c'est aussi l'occasion d'amasser des fonds pour les élèves défavorisés de la région de Magog. Près de 20 000 dollars ont été ainsi récoltés cette année pour financer les projets de la Commission scolaire des Sommets (CSS). « Certains jeunes d'ici ne peuvent

participer aux activités parascolaires ou à des sorties d'école », me confie Christian Vachon, lui-même un ancien élève de la CSS.

Ça y est : le départ est lancé. Les premiers coureurs s'élancent sur la route tandis que quelques autres les suivent en vélo pour s'assurer de leur sécurité. Pendant ce temps, j'embarque dans la voiture de mon équipe « Solid Endurance », de la boutique Endurance (boutiqueendurance.ca). Direction : premier point de contrôle à 8,3 km du départ. C'est là que les premiers coureurs céderont leur place pour le

prochain tronçon de la course. Je profite de cette demi-heure pour apprendre à connaître mes coéquipiers. Jean-Nicolas Duval me confie qu'il court en moyenne 120 km par semaine. Devant mon air ébahi, il précise que les pros parcourent entre 160 et 200 km par semaine! Pour sa part, Bruno St-Pierre a comme objectif de courir un marathon dans chacun des états de nos voisins du sud.

« Et toi, c'est quoi ton temps en course? », lancent-t-ils. Je balbutie vaguement que je ne me suis jamais chronométrée. D'un coup, je me sens toute petite à l'arrière de



Entre les couleurs automnales, les cris d'encouragements des participants et la bonne humeur générale, je ne roule plus, je vole!

Ce parcours autour du lac Memphrémagog, Christian Vachon, marathonien et paramédical, l'a couru en solitaire il y a deux ans. Cet exploit sportif a donné lieu à la première grande levée de fonds au profit des enfants défavorisés du niveau scolaire primaire. Soutenu et secondé par ses confrères d'Ambulances de l'Estrie et des pompiers de Magog, il a ainsi lancé le Relais Énergie du lac Memphrémagog. Lui et ses 68 bénévoles ont d'ailleurs eu droit à tout un concert d'éloges de la part des participants pour la qualité de l'organisation.

Un peu moins de 10 heures après le départ, nous voici de retour à Magog. Il ne nous reste plus que deux kilomètres à courir pour franchir la ligne d'arrivée. Toute notre équipe se réunit pour les

**« ET TOI, C'EST QUOI TON TEMPS EN COURSE? », LANCENT-T-ILS. JE BALBUTIE VAGUEMENT QUE JE NE ME SUIS JAMAIS CHRONOMÉTRÉE.**

parcourir sous les applaudissements des spectateurs. Autant la route autour du lac était paisible, autant la fête bat son plein sur le site d'arrivée où musique, présentateurs et victuailles nous attendent. Plus tôt dans l'après-midi, la pointe Merry a aussi été le théâtre d'un cross-country scolaire mettant à l'épreuve 230 élèves de niveau primaire. « L'implication des jeunes aux activités du Relais est importante, explique Christian. Elle permet à la fois de les sensibiliser face à l'importance de faire de l'activité physique et de voir qu'il y a des adultes qui participent à leur bien-être. »

Après le succès des deux premières éditions du Relais Énergie du lac Memphrémagog, Christian Vachon compte bien renouveler la formule l'année prochaine. « Il existe plusieurs courses à relais en Amérique du Nord. Mais, à ma connaissance, le Relais est la première course internationale qui se déroule à la fois au Canada et aux États-Unis », explique-t-il. Il espère même faire passer le nombre d'équipes à 50.

En attendant, l'organisateur infatigable s'entraîne pour le Marathon des Sables, qui aura lieu au Maroc en hiver 2009 (une course à pied par étape de 230 km sur six jours!). Pour ma part, je vais continuer de courir sur le Mont-Royal... et je vais commencer à chronométrer mes temps ◀

**Encore plus...**  
relais.ta.tv

cette mini-fourgonnette remplie de Gatorade, d'eau et de barres tendres. Moi qui croyais être en forme, je vais être le boulet de l'équipe! « Ne t'inquiètes pas, on est là pour participer et avoir du fun! », disent-ils pour me rassurer.

Marie-Ève Pronovost, la première coureuse de notre équipe, apparaît au loin sur la route. Pour le deuxième tronçon, c'est moi qui ferai le « chaperon à vélo » pour notre deuxième coureur.



## Kayak de mer au Pays des Baleines et dans le Fjord Saguenay



**Kayak-Camping,  
Formations  
Excursions guidées**



Tadoussac - Baie Sainte-Catherine  
1-888-843-1110 [www.azimutaventure.com](http://www.azimutaventure.com)