



Chronique du "Profil de randonneur du Défi des Mille Mètres"

Randonneuse : Lauraine Émond

Texte écrit par Pierre Leduc

Mai 2020

Maintenant, j'ai l'immense plaisir à partager l'histoire avec la première vraie fidèle du Défi des Mille Mètres. Le tout a pris son envol le 2 juin 2018 lors de la toute première sortie officielle du Défi, au Mont Ampersand dans les Adirondacks. Depuis ce temps, Lauraine aura toujours fait partie de la discussion et aura impact sur la destinée du Défi.

Son parcours de randonneuse demeure impressionnant. Pas étonnant, qu'elle porte le pseudonyme de "Toute une machine", avec sa vitesse légendaire à se déplacer un peu partout. Elle semble s'envoler à chaque pierre rencontrée spécialement dans les descentes d'une montagne. Mais évidemment, nous aborderons ses origines, ses succès en général, son travail en kinésiologie, ses projets et son amour indéniable pour sa fille à 4 pattes, Naya, dans cette chronique.

Originnaire de la région de Québec, elle a vécu une séparation familiale alors qu'elle était en très bas âge. Elle aura grandi à Québec avec sa mère avant de retrouver son père qui lui travaillait comme biochimiste au CHUM de Montréal, un peu plus tard. Donc, en ce qui concerne l'influence parentale sur le développement athlétique de Lauraine, elle considère que son père aura eu un grand impact, en raison de son besoin et de l'importance d'être dehors. De plus, en ayant accès à un chalet à Mont-Laurier, les possibilités étaient beaucoup plus grandes pour développer un goût de la nature et du plein-air. Toutefois, sa mère aura eu, elle aussi à sa manière, une influence sur sa fille puisqu'elle l'inscrivait aux activités sportives locales.

En réponse à la question sur son code génétique, je lui demande si un membre de la famille possède des fibres extraordinaires pour expliquer ses performances. Elle me dit que non. Les membres de la famille aiment festoyer et profiter de la bonne bouffe. C'est plutôt sur le niveau d'activités physiques que Lauraine met l'emphase pour mieux expliquer son aisance dans les sentiers.

De plus, une des premières affirmations prononcées par Lauraine dans notre entrevue concernait l'importance pour elle d'évacuer le stress du quotidien par la nature et le plein-air. Comme on pourra le constater un peu plus tard, l'arrivée de Naya a provoqué de nombreux changements dans ses pratiques sportives.

Il faut savoir que Lauraine aura parcouru du chemin pour arriver à devenir kinésologue au service du CIUSSS de l'Est de Montréal, du programme PIED (Programme intégré d'équilibre dynamique) auprès de la clientèle des personnes âgées. D'abord, elle a terminé ses études en sciences humaines au cégep. Ensuite, elle se demandait si elle ne choisirait pas la physiothérapie. Finalement, elle a passé sa première année post-cégep à l'Université de Montréal, en enseignement pré-scolaire et scolaire avant d'aboutir finalement en kinésiologie, la deuxième année. Depuis, elle n'a jamais quitté ce domaine. Toutefois, dans ses premières années comme plusieurs étudiants(tes) dans ce domaine, elle s'est retrouvée sur une période de cinq ans à être conseillère et entraîneuse dans un centre Énergie Cardio, qui lui a permis d'acquérir une expérience solide et intéressante.

Revenons à la randonnée pédestre ! Comme plusieurs, Lauraine aura commencé modestement avec quelques réussites ici et là. Elle m'a même confié que lors de sa première ascension du Mont Albert, elle dû s'arrêter à plusieurs reprises pour reprendre son souffle. Eh oui, vous avez bien lu ! Elle me disait même que lors de cette expérience, des gens de 60 ans et plus parvenaient à se déplacer plus rapidement. Vous me direz que ce n'est plus le cas, maintenant, et vous avez raison ! En plus, elle me disait que les morceaux d'équipement utilisés n'ont rien à voir avec ce qu'elle porte aujourd'hui, dont particulièrement les chaussures de marche plutôt rudimentaires et inappropriées pour l'activité de randonnée.

Dans les faits, le "boom" de randonnées pédestres de Lauraine a véritablement pris son envol avec la rencontre du Défi des Mille Mètres, en juin 2018. Déjà, je trouvais qu'elle se déplaçait comme une gazelle. Pendant que la majorité du groupe descendait

le Mont Ampersand, elle a eu le temps d'aller prendre un bain de soleil et une petite baignade avec Naya dans un des lacs de la région de Saranac. Dès lors, je savais que j'avais affaire à une machine, mais très respectueuse des autres.

À partir de ce moment-là, Lauraine a tellement participé aux événements de groupe et aux nombreux défis, qu'elle est devenue, aux yeux de l'organisateur, la révélation de l'an un du Défi des Mille Mètres. Son palmarès demeure hallucinant. Sur 34 événements, elle a su se manifester à plus de 17 reprises, en participant à des sorties d'un jour et sur des fins de semaine. En plus, elle aura réussi à respecter les exigences de quatre défis saisonniers et de plusieurs défis intemporels comme ceux de l'initié et du postulant. Elle se dirige avec une vitesse assez remarquable vers les 136-1000 mètres des prétendants, et ce, en une période approximative de deux ans.

En faisant le décompte de son application "Peakbagger", Lauraine aura réussi à atteindre un nombre presque incalculable de 1000 mètres. Après sa première sortie à Ampersand, elle aura atteint 25-1000 mètres en 2018 et 74-1000 mètres en 2019. Tout un accomplissement ! En plus, elle en ajoute puisqu'elle s'intéresse également à des monts moins hauts mais tout aussi gratifiants, côté difficultés et de la beauté des paysages.

Dans sa jeunesse, Lauraine pratiquait tellement d'activités sportives qu'elle ne pensait pas un jour se retrouver à pratiquer assidûment la randonnée pédestre. Sauf qu'en septembre 2015, un certain amour à quatre pattes faisait son arrivée dans la vie occupée de Lauraine. Dès lors, elle a compris que des changements dans ses habitudes s'imposaient pour le mieux-être de l'animal. C'est ainsi que la marche quotidienne s'est intégrée dans la routine. Lauraine cherchait une activité qui permettrait à elle et sa chienne de profiter du grand air, tout en dépensant de l'énergie.

Ai-je besoin de mentionner que cette chienne est belle et adorable ? Tous les randonneurs du Défi qui l'ont côtoyé disent de beaux et touchants commentaires. C'est une chienne enjouée, gentille et participative même lorsqu'elle est fatiguée des longues sorties de sa maîtresse. On voit bien que Lauraine prend un soin méticuleux de son bébé, en tout temps. C'est merveilleux de les observer dans leurs comportements une envers l'autre.

Naya a même son propre répertoire de sommets de 1000 mètres. Elle possède un fichier personnalisé avec ses conquêtes. Elle est en quelque sorte notre mascotte canine du Défi et elle le mérite amplement. Toutefois, il arrive que Naya ne puisse suivre sa maîtresse, soit en raison d'un interdit de circuler sur les sentiers avec des chiens soit que les animaux sont refusés d'accès dans des gîtes hôteliers. Mais dans une forte proportion, Naya est toujours prête à conquérir un sentier ou une montagne, en compagnie de maman Lauraine.

En janvier 2019, Lauraine a débuté une relation avec celui qui est devenu son ami de coeur, Simon Filiatrault. Sur le plan du plein-air, les deux se ressemblent énormément. Ils ont un profil de randonneur similaire ayant une capacité cardio-vasculaire remarquable et ayant sensiblement les mêmes objectifs concernant le plein-air. Dès lors, Lauraine a été initiée aux sorties en autonomie sur 2, 3 ou 4 jours, ce qui a pour effet de lui permettre de vivre la randonnée autrement. Elle me mentionne que son copain possède une bonne connaissance de l'étiquette du Sans Trace et ils tentent du mieux possible d'appliquer les bases des 7 principes.

Depuis ce début relationnel, ils ont multiplié les sorties un peu partout dans le nord-est continental allant dans les Adirondacks et les Montagnes Blanches, en particulier. Même Simon a établi dans sa camionnette une installation qui permet de se coucher en arrière dans une forme de cabine, pour leur permettre de vivre le camping autrement.

De plus, Lauraine a décidé outre sa participation aux sorties contemplatives du Défi, de relever des défis personnels, en compagnie de Simon, Shant, Denise, Nathalie, Éric et autres membres du Défi, question de se "challenger" un peu avec les amis de même calibre. C'est ainsi qu'elle a eu beaucoup de plaisir à faire la traversée de la chaîne des Dix des Adirondacks, de la grande traversée des Présidentielles et de vivre de belles expériences dans Charlevoix.

Concernant les Présidentielles du New Hampshire, elle a parcouru avec Simon le 3/4 du parcours de 35 kilomètres, en une journée, laissant derrière elle l'ensemble du groupe qui a dû s'arrêter à mi-chemin. Selon ses dires, l'adrénaline de la montée, du terrain passablement rocheux et autres éléments ont contribué à rendre cette aventure très exaltante.

Lorsque je demande à Lauraine de m'identifier ses belles randonnées depuis le début, elle me mentionne la découverte des montagnes américaines, l'ascension des Bigelows, de Lafayette, de plusieurs 4000 pieds des ADK et des Présidentielles, évidemment.

À la question concernant la commande de mettre un frein dans les projets en raison de la COVID-19, elle me donne comme réponse que ce n'est que partie remise. Dans les projets futurs, elle envisageait d'aller un mois au Pérou avec Simon, d'aller aux Îles-de-la-Madeleine, de retourner dans les Chics-Chocs pour renouer avec les hauts sommets. De plus, ils ont l'intention de vivre l'autonomie hivernale puisqu'ils se sont équipés avec du matériel adapté aux conditions. En espérant que la pratique du plein-air sera revenue à la normale lorsque les mois froids reviendront.

Alors, voilà pour l'histoire de Lauraine, cette femme sympathique et chaleureuse qui poursuit sa route tranquillement, sans faire trop de vagues. Merci de nous accompagner dans cette belle aventure du Défi et en te souhaitant de vivre de beaux projets dans le futur. À très bientôt ! Bisous à Naya, évidemment !

