

Escapade

**NATURE**

# Le Corridor aérobique au cœur des Laurentides

« Le Corridor aérobique ? C'est quoi ça ? », disent spontanément ceux à qui on parle de cette piste cyclable de 60 km, reliant Morin Heights à Saint-Rémi-d'Amherst, à l'ouest de Mont-Tremblant. Comme si dans les Laurentides, il n'y avait que le Parc linéaire Le P'tit Train du Nord pour pédaler.



**ALAIN DEMERS**  
COLLABORATION SPÉCIALE

Il est vrai que la piste du P'tit Train du Nord fait 200 km, de Saint-Jérôme à Mont-Laurier, avec plein de services le long du parcours. Au Parc du Corridor aérobique, il n'y en a pas. Et avec un nom aussi peu invitant pour une promenade, il n'attire pas beaucoup de monde. Pourtant, le trajet a ses charmes.

Une condition : il faut aimer l'aventure et les grands espaces. Il suffit alors d'être équipé d'un vélo hybride ou d'un vélo tout-terrain, pour mieux rouler sur la surface en roches concassées et dans les pentes. Si les enfants pédalent régulièrement, on peut penser à les amener quand ils ont atteint l'âge de 12 ans.

### Paisible et retiré

Le long de la piste qui s'enfonce dans la forêt défile une étonnante variété de paysages : lacs, rivières, vallées, champs de fermes... C'est paisible et retiré. Comme on pédale sous les arbres, on ne crève pas de chaleur même en pleine canicule.

Comme le parcours est sauvage, il faut prévoir le nécessaire pour être autonome. Il y a donc lieu d'apporter une pompe, un tube de recharge, quelques outils de base et un ensemble de pièces pour pneus. Glissez dans vos bagages un bon lunch, de l'eau, une trousse de premiers soins, une lotion insectifuge à la citronnelle et des vêtements de recharge.

### Rien ne presse...

Quelques adeptes aguerris du vélo de montagne ont la capacité de faire le trajet de 60 km d'une traite, mais ce n'est pas à la portée de tout le monde. Ceux qui veulent se promener à leur rythme feraient mieux de s'en tenir à un trajet de 20 km aller-retour, au moins pour la première fois.

Autrement dit, pour apprécier la balade, il ne sert à rien de se presser et de tenter de traverser plusieurs villages au cours d'une seule excursion. Mieux vaut partir d'un village et y revenir, d'autant plus que la signalisation n'est pas encore au point.

En partance de Morin Heights, on roule 9 km pour atteindre Montfort. On fait une pause sur une petite plage au bord du lac Saint-François, puis on revient sur nos roues. Plus au nord, on a le choix d'emprunter la piste à Montcalm (Weir), à Arundel ou à Huberdeau.

À l'autre extrémité, à Saint-Rémi-d'Amherst, un aller-retour d'une heure ou deux donne le temps d'une halte pour voir les chevreuils de la Ferme Monette

**p2. suite** SAMEDI 27 JUILLET 2002 / LE JOURNAL DE MONTRÉAL **TOURISME 69**



**LA PISTE** s'enfonce dans la forêt. Quand c'est frais, on pédale à l'abri du vent et quand il fait chaud, on est à l'ombre.

### Rien ne presse...

Quelques adeptes aguerris du vélo de montagne ont la capacité de faire le trajet de 60 km d'une traite, mais ce n'est pas à la portée de tout le monde. Ceux qui veulent se promener à leur rythme feraient mieux de s'en tenir à un trajet de 20 km aller-retour, au moins pour la première fois.

Autrement dit, pour apprécier la balade, il ne sert à rien de se presser et de tenter de traverser plusieurs villages au cours d'une seule excursion. Mieux vaut partir d'un village et y revenir, d'autant plus que la signalisation n'est pas encore au point.

En partance de Morin Heights, on roule 9 km pour atteindre Montfort. On fait une pause sur une petite plage au bord du lac Saint-François, puis on revient sur nos roues. Plus au nord, on a le choix d'emprunter la piste à Montcalm (Weir), à Arundel ou à Huberdeau.

À l'autre extrémité, à Saint-Rémi-d'Amherst, un aller-retour d'une heure ou deux donne le temps d'une halte pour voir les chevreuils de la Ferme Monette

ou pour marcher jusqu'à la Tour à feu afin d'y admirer le paysage. J'en ai d'ailleurs parlé la semaine dernière.

Dans toutes les municipalités mentionnées, on trouve un stationnement gratuit près de la piste. Pour passer la nuit, il y a un petit hôtel, une auberge ou un autre gîte pas trop loin.

### Précisions

Installé à même une ancienne voie ferrée du Canadien National, le Parc du Corridor aérobique est géré conjointement par la MRC des Pays-d'en-Haut et la MRC des Laurentides. Durant l'hiver, il est utilisé comme sentier de ski de fond entre Morin Heights et Montfort, puis comme sentier de motoneige de Saint-Adolphe-

d'Howard à Saint-Rémi-d'Amherst.

L'été, on peut également emprunter le trajet à pied, mais on parcourt beaucoup plus de territoire à vélo. Est-ce que je vous ai dit qu'il y avait des pentes? Par moments, le Corridor aérobique porte très bien son nom...

### REPÈRES

- Piste de 60 km
- Trajet : de Morin Heights à Saint-Rémi-d'Amherst
- Accès et stationnement gratuits
- Association touristique des Laurentides : 1 800 561-NORD, [www.laurentides.com](http://www.laurentides.com)