

## Le Mont-Saint-Bruno, un baume anti-blues

Novembre... l'automne est bien entamé, l'hiver pas arrivé... C'est le mois des morts, une période cafardeuse durant laquelle les plus braves se laissent emporter par les blues. Saison creuse en matière d'activités sportives, c'est un moment où on renoue souvent avec les centres d'entraînement...

Le parc du Mont-Saint-Bruno est une bonne solution pour éviter la mélancolie automnale. Ouvert à l'année, à partir de 8h00 jusqu'au coucher du soleil, il vous permet de désertier les blocs de béton... À proximité de la région métropolitaine, le Mont-Saint-Bruno est un lieu magique pour les amateurs de course qui s'y entraînent été comme hiver.

Idéal pour des escapades de courte durée, il compte plus d'une trentaine de kilomètres de sentiers exploitables pour la course à pied. À 208 mètres, son sommet permet aussi quelques défis... Les coureurs aguerris y trouvent aisément de quoi se mettre sous la dent. Idem pour les plus pénards qui profitent des vues panoramiques qu'offre la montagne.

Dans un cas comme dans l'autre, les parcours aménagés du parc permettent de se laisser charmer par les richesses naturelles (cinq lacs et ruisseaux), floristiques (un verger), fauniques (200 espèces d'oiseaux et 40 espèces de mammifères !) et historique (le vieux moulin) du Mont St-Bruno. Air pure, nature et sous-bois sont au rendez-vous.

Assurez-vous de bien choisir votre trajet en fonction de vos capacités. Passez au centre de service d'où partent tous les sentiers vous pourrez récupérer des cartes pour mieux vous orienter.

Voici trois parcours pour trois types de coureurs :

Le Sentier Seigneurial : pour débutants en quête de défis modérés. Ce parcours compte 7 km autour du plus grand lac du parc.

Le Sentier des lacs : pour les coureurs intermédiaires... une façon sportive de découvrir les cinq lacs du Mont-Saint-Bruno (8.8 km).

Le Sentier Montérégien : plus corsé, ce parcours permet de découvrir les ruisseaux du parc et surtout de profiter du relief de la montagne (8.8 km).

Courez sans vous priver... vous amorcerez la saison hivernale bien préparé.

Activité : course à pied

Niveau : tous les calibres

Distance : 35 km de sentiers

Période : à l'année

Coût : accès 3,50 ; passe annuelle 16,50

Accès : autoroute 20 sortie 98 ou 102 ; autoroute 30 sortie 121

Carte des sentiers : <http://www.sepaq.com/resources/pdfs/fr/MSB-Carte05-06.pdf>