



## Vers un automne coloré, savoureux et magique!

**Châteauguay, le 10 septembre 2024** – L'automne est une saison particulièrement agréable pour les amateurs de nature et de plein air! Que l'on parle de l'île Saint-Bernard ou du centre écologique Fernand-Seguin, des activités pour tous les goûts sont proposées aux petits et aux grands par l'équipe d'Héritage Saint-Bernard!

### CENTRE ÉCOLOGIQUE FERNAND-SEGUIN

257, rue Fernand-Seguin, Châteauguay | [www.cefseguin.com](http://www.cefseguin.com)

#### RANDONNÉE PÉDESTRE & OBSERVATION DE LA NATURE

À l'automne, le centre écologique Fernand-Seguin revêt ses plus belles couleurs et en met plein la vue aux visiteurs! Cette forêt de 65 hectares qui abrite des essences d'arbres nobles et distinctives en fait un site d'une grande valeur écologique. Ses cinq kilomètres de sentiers aménagés et son chalet d'accueil assurent aux randonneurs un moment de plein air de qualité en milieu urbain.

**Ouvert tous les jours de 9 h à 17 h. Accès gratuit en tout temps.**

#### COURSE D'ENDURANCE 24 H – BACKYARD ULTRA DE CHÂTEAUGUAY *Nouveau!*

Samedi 5 octobre | Dès 8 h

Cette course d'endurance consiste à parcourir une boucle de 6,7 km dans un délai maximum de 60 minutes, répétée jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un seul coureur ou que 24 heures se soient écoulées. Les fonds amassés seront remis à Héritage Saint-Bernard pour soutenir ses efforts de conservation des milieux naturels de la région. Les inscriptions sont désormais complètes, mais il est possible de venir encourager les participants à ce défi sportif hors de l'ordinaire!

**Information :** [www.cefseguin.com/backyard-ultra-de-chateauguay](http://www.cefseguin.com/backyard-ultra-de-chateauguay)

#### LES FÉES DES BOIS *Nouveau!*

Samedis et dimanches, du 2 novembre au 1<sup>er</sup> décembre

Cet automne, les familles sont invitées à participer à une activité magique prisée par les petits... et les grands! Un personnage féérique propose aux participants de parcourir un sentier enchanté au cœur du centre écologique Fernand-Seguin pour y découvrir les traces laissées par les elfes, les fées et les autres créatures mystérieuses habitant la forêt. Pour prolonger la visite, les familles sont invitées à apporter leur lunch et à profiter des installations intérieures et extérieures du centre écologique.

**Activité libre et gratuite, entre 10 h et 15 h. Aucune réservation requise.**

**Information :** [www.cefseguin.com/les-fees-des-bois](http://www.cefseguin.com/les-fees-des-bois)

### ÎLE SAINT-BERNARD – ENTRE NATURE ET CULTURE

480, boul. D'Youville, Châteauguay | [www.ilesaintbernard.ca](http://www.ilesaintbernard.ca)

#### RANDONNÉE PÉDESTRE & OBSERVATION DE LA NATURE

Situé sur l'île Saint-Bernard, le refuge faunique Marguerite-D'Youville offre huit kilomètres de sentiers traversant une variété d'écosystèmes qui abritent une faune et une flore remarquables. Marquant la fin de l'été, l'automne est le moment tout indiqué pour l'observation des animaux qui se préparent pour l'hiver, tels le Cerf de Virginie et les oiseaux migrateurs. Cette saison invite également les randonneurs à inspirer l'air frais et à contempler les

couleurs chaudes et flamboyantes, un spectacle offert par les arbres et plantes en pleine métamorphose! Des aires de pique-nique et de détente sont à la disposition des utilisateurs à travers les sentiers aménagés. Un espace dédié aux jeunes familles propose un parcours d'hébertisme (secteur Le Grillon). Tout pour une évasion ressourçante en nature, à deux pas de la maison!

**L'accès au refuge faunique se fait par le Pavillon de l'île, ouvert tous les jours de 9 h à 17 h. Tarification (\$) en vigueur pour l'accès aux sentiers.**

### CAFÉ DE L'ÎLE

Resto-boutique local et écoresponsable

Le Café de l'île propose une cuisine principalement végétarienne, qui prône l'achat local et le zéro déchet en plus d'être reconnu au programme *Aliments du Québec au menu!* En cette saison colorée, un menu aux saveurs automnales est offert, qui sent bon les pommes et la cannelle! La boutique du Café propose quant à elle une sélection de produits de plein air, des ouvrages spécialisés sur la faune et la flore ainsi que des produits alimentaires locaux.

**L'accès au café se fait par le Pavillon de l'île, tous les jours de 9 h à 17 h.**

**Information et menu :** [www.ilesaintbernard.ca/cafe-de-lile](http://www.ilesaintbernard.ca/cafe-de-lile). **Facebook / Instagram :** @lecafedelile

### AUTOCUEILLETTE DE POMMES UNIQUE EN SON GENRE *Nouveau!*

Dès le 14 septembre, tous les jours | 9 h à 17 h

Dès le 14 septembre, le verger de l'île Saint-Bernard offre près de quinze variétés de pommes certifiées biologiques en autocueillette! Les visiteurs sont invités à apporter leurs propres sacs réutilisables, format épicerie, afin de joindre le mouvement « zéro plastique ». Des sacs en tissu sont également disponibles sur place (\$).

L'expérience d'autocueillette est bonifiée cette année grâce à un partenariat avec la Ville de Châteauguay qui permettra d'offrir de l'animation, des jeux et un groupe de musiciens lors du premier week-end, les 14 et 15 septembre. Des kiosques alimentaires permettront également aux visiteurs de se « sucrer l'bec » avec une variété de produits locaux.

**Autocueillette jusqu'à épuisement des ressources. Prix à la pesée : 1,75 \$/lb de pommes.**

**Information :** [www.ilesaintbernard.ca/autocueillette](http://www.ilesaintbernard.ca/autocueillette)

*Merci aux partenaires : la Ville de Châteauguay, Desjardins – Caisse de Châteauguay et Caisse de l'Ouest de la Montérégie, Gravité Média, MDTP atelier d'architecture, la MRC Roussillon, ainsi que Marie-Belle Gendron – Députée provinciale et Brenda Shanahan - Députée fédérale.*

### ACTIVITÉ SPÉCIALE POUR L'HALLOWEEN – L'ÎLE AUX LÉGENDES *Nouveau!*

Samedi 26 octobre | 10 h à 15 h

L'île Saint-Bernard est envoûtée par des personnages de contes et légendes folkloriques qui ont besoin d'assistance pour démystifier des créatures effrayantes. Munis d'une grande dose de courage, petits et grands sont invités à leur venir en aide tout en faisant des découvertes fascinantes sur la nature et les animaux du Québec : chauves-souris, coyotes, crapauds, araignées, corbeaux et encore plus!

Les participants sont invités à se costumer afin de relever les nombreux jeux et défis organisés spécialement pour l'occasion. Des récompenses sont offertes aux plus courageux!

**Activité libre, de 10 h à 15 h. Tarification (\$) en vigueur pour l'accès aux sentiers. Aucune réservation requise. Activité annulée en cas de mauvaise température.**

**Information :** [www.ilesaintbernard.ca/halloween-ileauxlegendes](http://www.ilesaintbernard.ca/halloween-ileauxlegendes)

## **COURSE EN SENTIER – AU RYTHME DE NOS FOULÉES**

Dimanche 3 novembre 2024 | Dès 9 h

Héritage Saint-Bernard est fier de participer à la 16<sup>e</sup> édition de la course Au rythme de nos foulées (ARDNF), organisée par le club de course Les Riverains. L'événement aura lieu le dimanche 3 novembre 2024, au cœur du refuge faunique Marguerite-D'Youville, sur l'île Saint-Bernard à Châteauguay. Coureurs débutants et expérimentés auront l'occasion de (re)découvrir les sentiers aménagés et la richesse des écosystèmes en parcourant des distances de 1 km, 5 km ou de 10 km.

**Inscription avant le 31 octobre à minuit :** [www.ilesaintbernard.ca/ardnf](http://www.ilesaintbernard.ca/ardnf)

## **SERVICE GRATUIT DE NAVETTE TOURISTIQUE – SECTEUR D'YOUVILLE-ÎLE SAINT-BERNARD**

Le service de navette touristique continue à desservir gratuitement le secteur D'Youville – île Saint-Bernard à partir du stationnement satellite aménagé à 1 km de l'île Saint-Bernard, à l'intersection de la rue Notre-Dame Nord et du chemin Saint-Bernard.

**Service offert jusqu'au début octobre, de 11 h à 18 h, les samedis, dimanches et jours fériés. Information :** [www.ilesaintbernard.ca/navette-exo](http://www.ilesaintbernard.ca/navette-exo)

## **LE DAHÜ : POUR UNE MEILLEURE ACCESSIBILITÉ À LA NATURE**

Grâce à la Fondation des sports adaptés et au Centre Horizon, le refuge faunique Marguerite-D'Youville est pourvu d'un DAHÜ, un fauteuil roulant tout-terrain permettant aux personnes à mobilité réduite d'accéder aux sentiers plus irréguliers et pentus lors de randonnées. Cet équipement spécialisé doit être poussé par une ou plusieurs personnes selon le poids du passager et est accessible gratuitement, sous réservation.

**Des modalités doivent être respectées pour réserver le fauteuil, disponible jusqu'au 30 novembre.**

**Information :** [www.ilesaintbernard.ca/dahu/](http://www.ilesaintbernard.ca/dahu/)

### ***À propos d'Héritage Saint-Bernard***

Organisation à but non lucratif depuis près de 35 ans, Héritage Saint-Bernard se positionne en tant qu'acteur régional contribuant à la conservation des milieux naturels, au développement économique responsable ainsi qu'à la sensibilisation des citoyens face aux enjeux environnementaux et climatiques.

-30-

**Source :** Pauline Druine  
Service des communications  
Héritage Saint-Bernard  
[communications2@heritagestbernard.qc.ca](mailto:communications2@heritagestbernard.qc.ca) 450 698-3133 poste 230

*\* Les photos jointes à ce document peuvent être utilisées avec le crédit photo pour des articles en lien avec ce communiqué seulement. Toute autre utilisation des photos doit faire l'objet d'une entente avec le(s) photographe(s).*