



Raquette et ski de fond

au Québec



Plus de 200 centres et autres lieux
Services offerts et longueurs des sentiers
Sentiers classés par niveaux de difficulté

ULYSSE

L'est du Québec



DUPLESSIS

MANICOUAGAN

SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

GASPÉSIE

BAS-SAINT-LAURENT

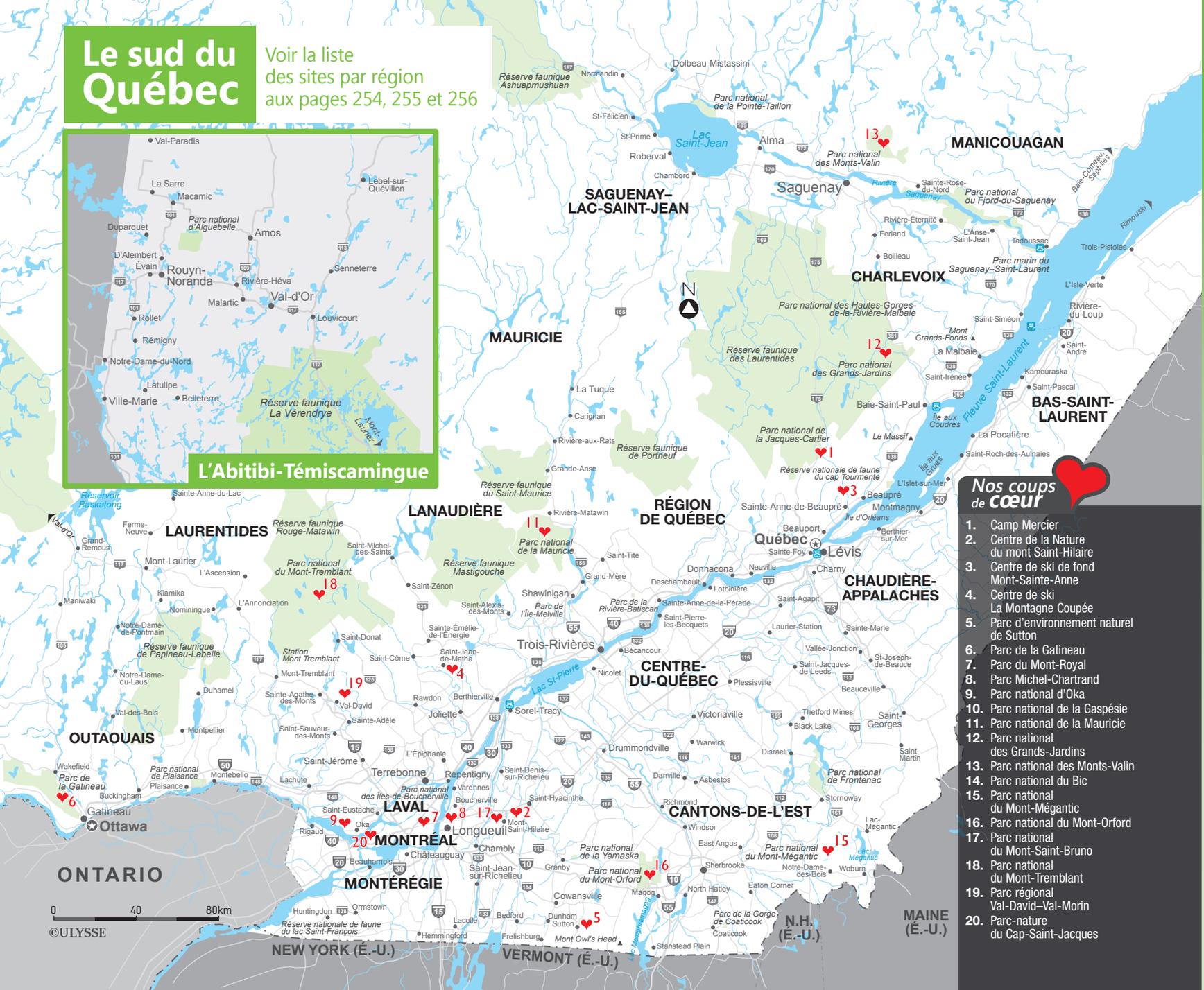
ÎLES DE LA MADELINE

0 100 200km

©ULYSSE

Le sud du Québec

Voir la liste des sites par région aux pages 254, 255 et 256



Nos coups de cœur

1. Camp Mercier
2. Centre de la Nature du mont Saint-Hilaire
3. Centre de ski de fond Mont-Sainte-Anne
4. Centre de ski La Montagne Coupée
5. Parc d'environnement naturel de Sutton
6. Parc de la Gatineau
7. Parc du Mont-Royal
8. Parc Michel-Chartrand
9. Parc national d'Oka
10. Parc national de la Gaspésie
11. Parc national de la Mauricie
12. Parc national des Grands-Jardins
13. Parc national des Monts-Valin
14. Parc national du Bic
15. Parc national du Mont-Mégantic
16. Parc national du Mont-Orford
17. Parc national du Mont-Saint-Bruno
18. Parc national du Mont-Tremblant
19. Parc régional Val-David-Val-Morin
20. Parc-nature du Cap-Saint-Jacques

Yves Séguin

Raquette et ski de fond *au Québec*

6^e édition

Ce matin ils sortirent tôt de la cabane qui élevait à peine plus que son toit plat hors de la neige. Ils entreprirent la tournée de leurs pièges les plus proches. Sigurdsen prit la tête, tassant la neige à foulées de raquettes. Ici, c'était lui le chef, cet homme des bois expérimenté de qui Pierre avait tout à apprendre.

Gabrielle Roy, *La montagne secrète*

ULYSSE

Crédits

Auteur : Yves Séguin

Mise à jour de la sixième édition : Jean-François Bouchard, Frédérique Sauvée

Éditeur : Pierre Ledoux

Correcteur : Pierre Daveluy

Infographistes : Annie Gilbert, Judy Tan, Philippe Thomas

Photographies : Page couverture, photo principale : © Dreamstime.com/Anna Dudko; petites photos de gauche à droite : © Dreamstime.com/Lightpoet, © Dreamstime.com/ Francesco Vaninetti, © Dreamstime.com/Schalk62; couverture arrière, photos de haut en bas : © Dreamstime.com/Lightpoet, © Dreamstime.com/Schalk62, © Dreamstime.com/Pavel Losevsky, © Dreamstime.com/Mirceax, © Dreamstime.com/Lightpoet

Cet ouvrage a été réalisé sous la direction de Claude Morneau.

Remerciements

Guides de voyage Ulysse reconnaît l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada (FLC) pour ses activités d'édition.

Guides de voyage Ulysse tient également à remercier le gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC.

Guides de voyage Ulysse est membre de l'Association nationale des éditeurs de livres.

Note aux lecteurs

Tous les moyens possibles ont été pris pour que les renseignements contenus dans ce guide soient exacts au moment de mettre sous presse. Toutefois, des erreurs peuvent toujours se glisser, des omissions sont toujours possibles, des adresses peuvent disparaître, etc.; la responsabilité de l'éditeur ou des auteurs ne pourrait s'engager en cas de perte ou de dommage qui serait causé par une erreur ou une omission.

Écrivez-nous

Nous apprécions au plus haut point vos commentaires, précisions et suggestions, qui permettent l'amélioration constante de nos publications. Il nous fera plaisir d'offrir un de nos guides aux auteurs des meilleures contributions. Écrivez-nous à l'une des adresses suivantes, et indiquez le titre qu'il vous plairait de recevoir.

Guides de voyage Ulysse

4176, rue Saint-Denis, Montréal (Québec), Canada H2W 2M5, www.guidesulysse.com, texte@ulysse.ca

Les Guides de voyage Ulysse, sarl

127, rue Amelot, 75011 Paris, France, www.guidesulysse.com, voyage@ulysse.ca

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Séguin, Yves, 1961-

Raquette et ski de fond au Québec

6e éd.

(Espaces verts Ulysse)

Publ. antérieurement sous le titre: Ski de fond au Québec. c1994.

Comprend un index.

ISBN 978-2-89464-441-6

1. Ski de fond - Québec (Province) - Guides. 2. Raquette (Sport) - Québec (Province) - Guides. 3. Pistes (Sports d'hiver) - Québec (Province) - Guides. I. Séguin, Yves, 1961-. .Ski de fond au Québec. II. Titre. III. Collection: Espaces verts Ulysse.

GV854.8.C3543 2013

796.93'209714 C2013-940626-3

Toute photocopie, même partielle, ainsi que toute reproduction, par quelque procédé que ce soit, sont formellement interdites sous peine de poursuite judiciaire.

© Guides de voyage Ulysse inc.

Tous droits réservés

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Dépôt légal – Quatrième trimestre 2013

ISBN 978-2-89464-441-6 (version imprimée)

ISBN 978-2-89665-073-6 (version numérique PDF)

ISBN 978-2-76580-073-6 (version numérique ePub)

Imprimé au Canada

Sommaire

La raquette et le ski de fond au Québec	17	La location d'équipement	72
La raquette d'hier à aujourd'hui	20	Réparations	72
Le ski de fond d'hier à aujourd'hui	21	Accessoires	72
Quelques organismes québécois	25	À vos skis, prêt, fartezi!	73
Les grands événements	27	L'habillement	75
Parcs et réserves	27	Quelques boutiques de plein air au Québec	78
1, 2, 3...	27	Abitibi-Témiscamingue	81
La raquette	28	Bas-Saint-Laurent	89
Avant de partir, toujours s'échauffer	29	Cantons-de-l'Est	95
Courte randonnée et longue randonnée	30	Charlevoix	109
Ski de... ?	30	Chaudière-Appalaches	115
Skier n'est pas marcher!	31	Côte-Nord	123
Gestes techniques du ski de fond	32	Gaspésie	129
Transporter une charge	35	Lanaudière	135
Rythme	35	Laurentides	147
Entraînement	36	Laval	169
Alimentation	37	Mauricie et Centre-du-Québec	175
Température corporelle	41	Montréal	183
Premiers soins	41	Montréal	193
L'orientation	46	Outaouais	205
Lecture des cartes de sentiers	50	Québec et sa région	211
Perdu en forêt	53	Saguenay-Lac-Saint-Jean	225
L'entretien mécanique	54	Longues randonnées	235
Climat et température	55	Index	249
Le savoir-vivre du randonneur	57		
La faune en hiver	57		
La préparation d'une randonnée	60		
Les enfants	61		
Animaux domestiques	62		
L'équipement	63		
La raquette	65		
Le ski de fond	68		

Liste des cartes

Abitibi-Témiscamingue	82	Laval	170
Bas-Saint-Laurent	88	Longues randonnées	236
Cantons-de-l'Est	96	Mauricie et Centre-du-Québec	174
Charlevoix	108	Montréal	194
Chaudière-Appalaches	116	Outaouais	204
Côte-Nord	124	Québec et sa région	212
Gaspésie	130	Saguenay- Lac-Saint-Jean	226
Lanaudière	136		
Laurentides	146		

Liste des encadrés

De très vieilles montagnes	111	Le sirop d'érable	180
Droits d'accès	26	Les Laurentides: terrain de jeu des Montréalais	164
Fart dur, fart mou!	74	Les racines du ski de fond	22
La course en raquettes	28	Quelques règles de sécurité usuelles	39
La Montagne Tremblante	166	Questions avant achat	65
Le fjord du Saguenay	232	Test de cambreur?	71
Les Chic-Chocs: les montagnes rocheuses du Québec	133		
Les coureurs des bois	209		

Légende des cartes

Les endroits où pratiquer le ski de fond et la raquette sont indiqués sur les cartes de régions à l'aide du symbole ★

	Autoroute		Montagne
	Barrage		Route
	Frontière internationale		Terrain de golf
	Frontière provinciale		Traversier

Niveaux de difficulté

Trois niveaux de difficulté ont été retenus: facile, difficile et très difficile. Chaque niveau de difficulté a son symbole, sa forme et sa couleur:

- **Facile**
Sentier où la pente la plus difficile n'excède pas 11%
- **Difficile**
Sentier où la pente la plus difficile n'excède pas 21%
- ◆ **Très difficile**
Sentier où la pente la plus difficile est supérieure à 22%

Label Ulysse

Les coups de cœur de l'auteur, signalés par un label Ulysse, sont attribués pour les qualités particulières d'un centre (réseau et entretien des pistes, attraits remarquables, beautés naturelles, services proposés, etc.). Pour la liste de tous les coups de cœur de l'auteur, voir p. 7.

Sites favoris et randonnées à la carte

Afin de vous aider à choisir les sites qui répondront à vos goûts et intérêts, nous avons classé les lieux où vous pourrez pratiquer la raquette et le ski de fond selon certaines thématiques, que vous pourrez repérer grâce aux symboles suivants :



Site pour les familles : site proposant des sentiers courts, faciles et captivants ainsi qu'une variété d'activités hivernales (glissade, patin, traîneau à chiens, géocaching, écoles de ski, etc.) qui plairont particulièrement aux familles.



Site offrant des points de vue époustouflants : site proposant des sentiers qui mènent à de fabuleux points de vue, depuis le sentier, à partir des postes d'observation ou au sommet d'une montagne.



Site pour observer la faune : site particulièrement propice à l'observation de la faune hivernale (oiseaux, chevreuils, lynx, castors, renards, caribous, etc.).



Site offrant de l'hébergement sur place : site où vous pourrez passer la nuit (en chalet, en auberge, dans un refuge, dans une yourte, dans un tipi, en camping d'hiver, etc.).



Site offrant des sentiers intenses et palpitants : site proposant aux skieurs et raquetteurs aguerris de longues randonnées, d'importants dénivelés ou des difficultés techniques.

Pour repérer en un coup d'œil les lieux retenus pour chacun de ces thèmes et pour connaître les sites favoris de l'auteur, reportez-vous aux pages 7 à 14.

Les coups de cœur de l'auteur

Bas-Saint-Laurent

- Parc national du Bic 91

Cantons-de-l'Est

- Parc d'environnement naturel de Sutton 101
- Parc national du Mont-Mégantic 104
- Parc national du Mont-Orford 104

Charlevoix

- Parc national des Grands-Jardins 113

Gaspésie

- Parc national de la Gaspésie 132

Lanaudière

- Centre de ski La Montagne Coupée 139

Laurentides

- Parc national du Mont-Tremblant 156
- Parc national d'Oka 158
- Parc régional Val-David–Val-Morin 159

Mauricie et Centre-du-Québec

- Parc national de la Mauricie 179

Montérégie

- Centre de la Nature du mont Saint-Hilaire 186
- Parc national du Mont-Saint-Bruno 190
- Parc Michel-Chartrand 191

Montréal

- Parc du Mont-Royal 197
- Parc-nature du Cap-Saint-Jacques 202

Outaouais

- Parc de la Gatineau 208

Québec et sa région

- Camp Mercier 214
- Centre de ski de fond Mont-Sainte-Anne 215

Saguenay–Lac-Saint-Jean

- Parc national des Monts-Valin 230



Sites pour les familles

Abitibi-Témiscamingue

- Club Skinoramik 87

Bas-Saint-Laurent

- Pohénégamook Santé Plein Air 91
- Les sentiers du littoral et de la rivière Rimouski 92
- Parc du Mont-Comi 90

Cantons-de-l'Est

- Parc de la gorge de Coaticook 101
- Parc national du Mont-Orford 104

Charlevoix

- Le Genévrier 112
- Mont Grand-Fonds 112
- Centre de plein air Les Sources Joyeuses 113

Chaudière-Appalaches

- Sentier des Grandes Prairies 121
- Sentiers pédestres des 3 Monts de Coleraine 119
- Station récréotouristique du Mont-Adstock 119

Côte-Nord

- Base de plein air Les Goélands 125
- La Ferme 5 étoiles 126

Gaspésie

- Les Arpents Verts 131
- Parc régional Val-d'Irène 133
- Centre de plein air la Souche 134

Lanaudière

- Camp Mariste 138
- Havre familial 140
- Villégiature Matawinie 137
- Centre de plein air Saint-Jean-de-Matha 138

Laurentides

- Parc d'Oka 158
- Parc du Domaine Vert 154
- Parc régional éducatif du Bois de Belle-Rivière 160
- Parc régional de la Rivière-du-Nord 161

Laval

- Centre de la nature 172

Mauricie et Centre-du-Québec

- Centre de plein air d'hiver La Courvalloise 181
- Domaine du Lac Louise 181
- Parc de l'île Saint-Quentin 181
- Parc du Mont-Arthabaska 181
- Station Plein Air Val-Mauricie 182

Montérégie

- Base de plein air des Cèdres 185
- Centre de plein air de Brossard 187
- Centre écologique Fernand-Seguin 187
- Parc national du Mont-Saint-Bruno 190

- Parc Les Salines 189
- Parc régional de Saint-Bernard 192

Montréal

- Arboretum Morgan 196
- Parc Angrignon 197
- Parc du Mont-Royal 197
- Parc Maisonneuve et Jardin botanique 198
- Parc-nature de la Pointe-aux-Prairies 200
- Parc-nature du Cap-Saint-Jacques 202
- Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation 200
- Parc-nature du Bois-de-Liesse 201

Outaouais

- Centre touristique La Petite Rouge 206
- Centre touristique du Lac-Simon 210

Québec et sa région

- Base de plein air La Découverte 214
- Domaine Maizerets 217
- Parc des Champs-de-Bataille 218
- Station touristique Duchesnay 219
- Base de plein air de Sainte-Foy 220
- Centre nature Saint-Basile 222

Saguenay- Lac-Saint-Jean

- Centre Do-Mi-Ski 227
- Club Tobo-Ski 229
- Parc de la Rivière-du-Moulin 232
- Station de ski Le Valinouët 234

Sites offrant des points de vue époustouflants



Abitibi-Témiscamingue

- Les collines Kékéko 83

Bas-Saint-Laurent

- Parc national du Bic 91

Cantons-de-l'Est

- Parc national du Mont-Mégantic 102

- Centre de ski de fond Sutton en Haut 98

- Mont Ham 100

- Parc d'environnement naturel de Sutton 101

- Parc national du Mont-Orford 104

- Sentiers frontaliers 106

Charlevoix

- Parc national des Grands-Jardins 113
- Centre de ski de fond du sentier des Caps 110
- Centre de plein air Les Sources Joyeuses 113

Chaudière-Appalaches

- Club sportif Les Appalaches 117
- Club de ski de fond et raquette La Balade 120
- Sentiers pédestres des 3 Monts de Coleraine 119
- Parc régional du Massif du Sud 118
- Station récréotouristique du Mont-Adstock 119

Côte-Nord

- Les Sentiers de la rivière Amédée 127
- Club de ski Norfond 125
- La Ferme 5 étoiles 126
- Monts Severson 128

Gaspésie

- Parc national de la Gaspésie 132
- Parc national Forillon 133
- Parc régional Val-d'Irène 133

Lanaudière

- Centre de ski La Montagne Coupée 139
- Mont Ouareau 141
- Parc régional de la Forêt Ouareau 141
- Ski et raquette Saint-Donat 143

Laurentides

- Ski de fond Mont-Tremblant 165
- Parc écotouristique de la Montagne d'Argent 168
- Club de plein air de Sainte-Agathe-des-Monts 151

- Forêt récréotouristique de la Montagne du Diable 153
- L'Interval 153
- Parc national du Mont-Tremblant 156
- Parc national d'Oka 158
- Parc régional Val-David-Val-Morin 159

Mauricie et Centre-du-Québec

- Centre de ski de fond La clé des Bois 177
- Parc national de la Mauricie 179

Montérégie

- Centre de la Nature du mont Saint-Hilaire 186
- Cidrerie artisanale Michel Jodoin 188
- Mont Rigaud 189
- Parc national du Mont-Saint-Bruno 190

Montréal

- Parc du Mont-Royal 197

Outaouais

- Le Centre d'aventure et de plein air des Montagnes Noires 206
- Parc de la Gatineau 208

Québec et sa région

- Parc national de la Jacques-Cartier 218
- Camp Mercier 214
- Vallée Bras-du-Nord 220
- Centre de ski de fond Robert Giguère 223

Saguenay-Lac-Saint-Jean

- Parc national des Monts-Valin 230
- Club plein air de Roberval 234

Sites offrant de l'hébergement sur place



Abitibi-Témiscamingue

- Parc national d'Aiguebelle 84
- Mont-Vidéo 84
- Club de ski de fond Senneterre 86
- Domaine de la baie Gillies 87

Bas-Saint-Laurent

- Parc du Mont-Comi 90
- Parc national du Bic 91
- Pohénégamook Santé Plein Air 91

Cantons-de-l'Est

- Parc national de la Yamaska 103
- Au Diable Vert 99
- La Forêt habitée de Dudswell 100
- Mont Ham 100
- Parc national du Mont-Mégantic 102
- Parc national du Mont-Orford 104
- Les Sentiers de l'Estrée 105
- Sentiers frontaliers 106

Charlevoix

- Centre de ski de fond du sentier des Caps 110
- Le Génévrier 112
- Parc national des Grands-Jardins 113

Côte-Nord

- Base de plein air Les Goélands 125
- Club de ski Norfond 125
- La Ferme 5 étoiles 126

Gaspésie

- Domaine des Chutes du Ruisseau Creux 131
- Parc national de la Gaspésie 132
- Parc régional Val-d'Irène 133

Lanaudière

- Aux 4 sommets 140
- Villégiature Matawinie 137
- Auberge Val Saint-Côme 137
- Camp Mariste 138
- Centre de plein air Saint-Jean-de-Matha 138
- Centre de ski La Montagne Coupée 139
- Havre familial 140
- Mont Ouareau 141
- Parc régional de la Forêt Ouareau 141
- Parc régional de la Chute-à-Bull 142
- Pourvoirie Domaine Bazinet 145

Laurentides

- Camp Quatre Saisons 149
- Centre d'accès à la nature de l'UQAM 149
- Club de plein air de Sainte-Agathe-des-Monts 151
- Club Les 6 Cantons 152
- Forêt récréotouristique de la Montagne du Diable 153
- L'Interval 153
- Parc du Domaine Vert 154
- Parc linéaire Le P'tit Train du Nord 155

- Parc national du Mont-Tremblant 156
- Parc national d'Oka 158
- Parc régional Val-David–Val-Morin 159
- Parc régional éducatif du Bois de Belle-Rivière 160
- Réseau Plein Air Saint-Adolphe-d'Howard 163
- La Bourgade des teepees 167
- Auberge du Lac à la Loutre 168
- Parc écotouristique de la Montagne d'Argent 168

Mauricie et Centre-du-Québec

- Auberge Le Baluchon 176
- Aux Berges du lac Castor 177
- Centre de ski de fond
La clé des Bois 177
- Parc des Chutes de Sainte-Ursule 179
- Parc national de la Mauricie 179

Outaouais

- Centre touristique La Petite Rouge 206
- Château Montebello 207
- Parc de la Gatineau 208

Québec et sa région

- Camp Mercier 214
- Station touristique Duchesnay 219
- Centre de ski de fond de la Forêt Montmorency 217
- Réserve faunique de Portneuf 224
- Centre de ski de fond
Mont-Sainte-Anne 215
- Parc national
de la Jacques-Cartier 218
- Les sentiers de Lac-Beauport 219
- Vallée Bras-du-Nord 220
- Domaine Notre-Dame 222
- Les Portes de l'Enfer 223
- Les Sentiers du Moulin 224



Sites pour observer la faune

Bas-Saint-Laurent

- Pohénégamook Santé Plein Air 91

Cantons-de-l'Est

- Parc national du Mont-Orford 104

Charlevoix

- Parc national des Grands-Jardins 113

Chaudière-Appalaches

- Parc régional des Appalaches 118

Côte-Nord

- La Ferme Cinq Étoiles 126

Gaspésie

- Parc national de la Gaspésie 132

Laurentides

- Forêt récréotouristique de la Montagne du Diable 153
- Parc écologique Le Renouveau 156
- Parc régional de la Rivière-du-Nord 161

Laval

- Parc de la Rivière-des-Mille-Îles 172

Mauricie et Centre-du-Québec

- Centre de ski de fond La clé des Bois 177
- Parc national du Canada de la Mauricie 179

Montérégie

- Centre de la Nature du mont Saint-Hilaire 186
- Centre de plein air de Brossard 187
- Base de plein air Les Cèdres 185

- Parc national du Mont-Saint-Bruno 190
- Parc Michel-Chartrand 191

Montréal

- Arboretum Morgan 196
- Jardin botanique 198
- Parc-nature du Bois-de-Liesse 201

Outaouais

- Parc de la Gatineau 208

Québec et sa région

- Camp Mercier 214
- Centre de ski de fond de la Forêt Montmorency 217

Saguenay-Lac-Saint-Jean

- Centre de plein air Bec-Scie 227

Sites offrant des sentiers intenses et palpitants



Bas-Saint-Laurent

- Le Sentier national 93
- Parc national du Bic 91

Cantons-de-l'Est

- Centre de ski de fond Richmond-Melbourne 98
- Centre de ski de fond Sutton en Haut 98
- Sentiers Frontaliers 106

Charlevoix

- Centre de ski de fond du sentier des Caps 110
- Mont Grand-Fonds 112

Côte-Nord

- Club de ski Norfond 125

Gaspésie

- Parc national de la Gaspésie 132

Lanaudière

- Parc régional de la Forêt Ouareau 141
- Ski et raquette Saint-Donat 143

Laurentides

- Forêt récréotouristique de la Montagne du Diable 153
- Réseau de ski de fond et de raquette de Morin Heights 162
- Parc national d'Oka 158
- Parc régional Val-David–Val-Morin 159
- Ski de fond Mont-Tremblant 165

Mauricie et Centre-du-Québec

- Centre de ski de fond La clé des Bois 177
- Parc national de la Mauricie 179

Montérégie

- Club de ski de fond et de raquette de Rougemont 188

Outaouais

- Parc de la Gatineau 208

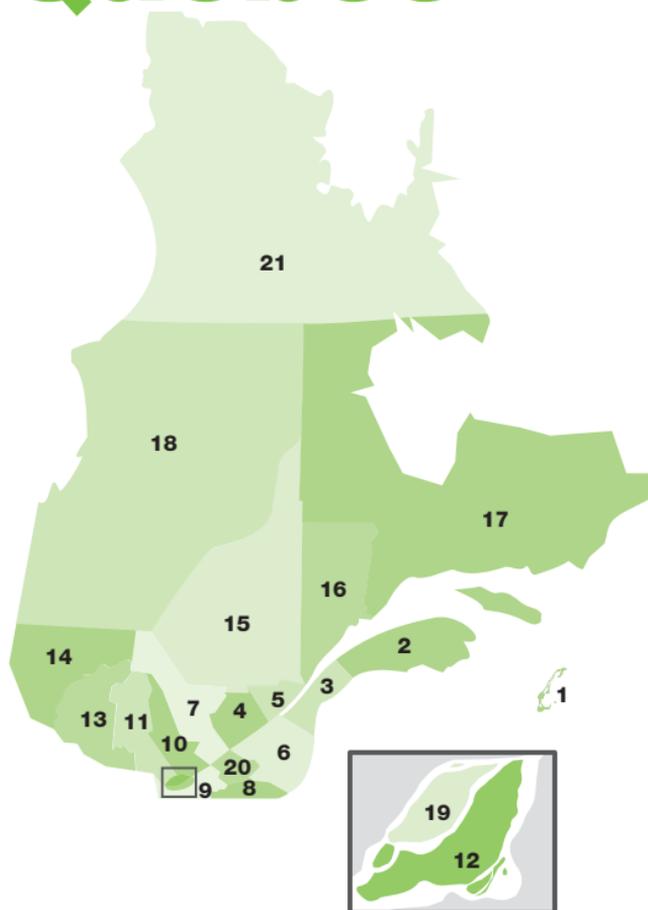
Québec et sa région

- Centre de ski de fond Mont-Sainte-Anne 215
- Les Sentiers du Moulin 224
- Vallée Bras-du-Nord 220

Saguenay– Lac-Saint-Jean

- Club de ski de fond Le Norvégien 229
- Parc de la Rivière-du-Moulin 232
- Station de ski Le Valinouët 234

Les régions touristiques du Québec



- | | |
|-----------------------------|---------------------------------|
| 1. Îles de la Madeleine | 13. Outaouais 205 |
| 2. Gaspésie 129 | 14. Abitibi-Témiscamingue 81 |
| 3. Bas-Saint-Laurent 89 | 15. Saguenay-Lac-Saint-Jean 225 |
| 4. Région de Québec 211 | 16. Côte-Nord: Manicouagan 123 |
| 5. Charlevoix 109 | 17. Côte-Nord: Duplessis 123 |
| 6. Chaudière-Appalaches 115 | 18. Baie-James et Eeyou Istchee |
| 7. Mauricie 175 | 19. Laval 169 |
| 8. Cantons-de-l'Est 95 | 20. Centre-du-Québec 175 |
| 9. Montérégie 183 | 21. Nunavik |
| 10. Lanaudière 135 | |
| 11. Laurentides 147 | |
| 12. Montréal 193 | |

À propos de l'auteur

Yves Séguin est né à Sainte-Rose de Laval en 1961. Dès son enfance, il découvre la nature, les montagnes et les lacs des Laurentides, grâce au chalet familial près de La Conception. À l'âge de 16 ans, il parcourt l'Ouest canadien et tombe sous le charme des montagnes Rocheuses. Le goût des voyages, de l'aventure, des grands espaces et des activités de plein air fera désormais partie intégrante de son mode de vie.

Il entreprend alors, tour à tour, un voyage à vélo dans les provinces atlantiques, des ascensions en escalade de rocher (dont le cap Trinité, au Saguenay, et El Capitan, en Californie), en escalade de glace (dont la Pomme d'Or, dans la région de Charlevoix), de nombreuses randonnées à skis ainsi que des centaines de randonnées pédestres.

Passionné de culture autant que d'aventure, Yves découvre ainsi plusieurs pays d'Amérique du Nord, d'Amérique centrale, d'Europe et d'Afrique du Nord.

Éducateur physique, Yves est titulaire d'un baccalauréat de l'Université du Québec à Montréal (UQAM) depuis 1991 ainsi que d'un certificat en sciences de l'éducation de la même université depuis 1994. Il œuvre dans le domaine du plein air (randonnée pédestre, escalade, vélo, ski de fond, etc.) depuis une quinzaine d'années et a été chercheur pour l'émission de télévision *Oxygène* (1992-1993). Il a aussi été formateur en randonnée pédestre et en orientation (carte et boussole) pour le programme de formation à la Fédération québécoise de la marche.

Yves a signé la chronique hebdomadaire *Oxygène* durant l'année 1995 à *La Presse*. En 1997, il a remporté le deuxième prix lors du *Prix Molson de journalisme en loisir*, catégorie périodiques. À l'été 1998, il a été chroniqueur radio à l'émission *D'un soleil à l'autre* (Radio-Canada). Il est aussi journaliste pigiste depuis de nombreuses années.

Yves Séguin est l'auteur ou co-auteur des guides:

- *Randonnée pédestre au Québec;*
- *Le Sentier transcanadien au Québec;*
- *Randonnée pédestre Nord-Est des États-Unis;*
- *Costa Rica (co-auteur Francis Giguère);*
- *Marcher à Montréal et ses environs;*
- *Tunisie (co-auteure Marie-Josée Guy).*
- *Raquette et ski de fond au Québec;*

Il a aussi collaboré à la recherche et à la rédaction des guides **Le Québec**, **Montréal**, **Grand Canyon et Arizona** et **Sud-Ouest américain**. Tous ces guides sont publiés par les **Guides de voyage Ulysse**.

La raquette et le ski de fond au Québec

La raquette d'hier à aujourd'hui	20	Rythme	35
Le ski de fond d'hier à aujourd'hui	21	Entraînement	36
Quelques organismes québécois	25	Alimentation	37
Les grands événements	27	Température corporelle	41
Parcs et réserves	27	Premiers soins	41
1, 2, 3...	27	L'orientation	46
La raquette	28	Lecture des cartes de sentiers	50
Avant de partir, toujours s'échauffer	29	Perdu en forêt	53
Courte randonnée et longue randonnée	30	L'entretien mécanique	54
Ski de... ?	30	Climat et température	55
Skier n'est pas marcher!	31	Le savoir-vivre du randonneur	57
Gestes techniques du ski de fond	32	La faune en hiver	57
Transporter une charge	35	La préparation d'une randonnée	60
		Les enfants	61
		Animaux domestiques	62

Le territoire du Québec porte aisément le titre de «Centre mondial de la raquette et du ski de fond.» Imaginez 1 667 440 km² de territoire couvert de neige, et ce, pendant plusieurs mois! C'est plus que la Norvège, la Suède, la Finlande et le Danemark réunis (1 153 730 km²). C'est trois fois la superficie de la France, mais avec une population 8 fois moindre!

Cet immense territoire à peine peuplé, sauf dans ses régions les plus méridionales, comprend de formidables étendues sauvages, riches en lacs, en rivières et en forêts. Il forme une grande péninsule septentrionale, dont les interminables fronts maritimes plongent à l'ouest dans les eaux de la baie James et de la baie d'Hudson, au nord dans le détroit d'Hudson et la baie d'Ungava, et à l'est dans le golfe du Saint-Laurent.

Le Québec possède également de très longues frontières terrestres, qu'il partage à l'ouest et au sud-ouest avec l'Ontario, au sud-est avec le Nouveau-Brunswick et l'État du Maine, au sud avec les États de New York, du Vermont et du New Hampshire, et au nord-est avec le Labrador, qui appartient à la province de Terre-Neuve.

La géographie du pays est marquée de trois formations morphologiques d'envergure continentale. D'abord, le puissant et majestueux fleuve Saint-Laurent, le plus important cours d'eau de l'Amérique du Nord à se jeter dans l'Atlantique, le traverse sur plus d'un millier de kilomètres. Tirant sa source des Grands Lacs, le Saint-Laurent reçoit dans son cours les eaux de grands affluents tels que l'Outaouais, le Richelieu, le Saguenay et la Manicouagan.

Principale voie de pénétration du territoire, le fleuve a depuis toujours été le pivot du développement du Québec. Encore aujourd'hui, la majeure partie de la population québécoise se regroupe sur les basses terres qui le bordent (la plaine du Saint-Laurent), principalement dans la région de Montréal, qui compte près de la moitié de la population du Québec.

Plus au sud, près de la frontière avec les États-Unis, la chaîne des Appalaches longe les basses terres du Saint-Laurent depuis le sud-est du Québec jusqu'à la péninsule gaspésienne. Les paysages vallonnés de ces régions ne sont pas sans rappeler ceux de la Nouvelle-Angleterre, alors que les montagnes atteignent rarement plus de 1 000 m d'altitude.

Le reste du Québec, soit environ 90% de son territoire, est formé du Bouclier canadien, une très vieille chaîne de montagnes érodées, bordant la baie d'Hudson de chaque côté. Très peu peuplé, le Bouclier

canadien est doté de richesses naturelles fabuleuses, de grandes forêts et d'un formidable réseau hydrographique dont plusieurs rivières servent à la production d'électricité.

N'ayant aucune chaîne de montagnes infranchissable, le Québec devient, pendant quatre ou cinq mois, un immense tapis blanc qui n'attend que le passage des raquetteurs et des skieurs. Même la deuxième ville francophone au monde, Montréal, possède des sentiers de raquette et de ski de fond avec, en prime, une montagne en plein centre-ville, le mont Royal.

De son côté, Québec, la capitale nationale, voit ses plaines d'Abraham, un vaste espace vert, se couvrir de neige parfois dès le mois de novembre, permettant ainsi aux sportifs d'effectuer leurs premières randonnées dans l'un des sites les plus agréables qui soit.

Ce guide a pour but de faire découvrir les plus beaux sentiers du Québec. Il ne s'agit donc pas de décrire tous les endroits possibles où l'on peut faire de la raquette et du ski de fond. Tout en répondant aux questions qu'un débutant peut se poser (distances, adresses, services, habillement, équipement, etc.), il informe cependant les habitués sur un choix de centres moins connus mais très intéressants. Ce guide cherche également à répondre aux attentes de ceux qui désirent effectuer de courtes et belles randonnées, spécialement près des grands centres urbains.

Étant donné l'engouement sans cesse grandissant pour la pratique de la raquette, nous avons décidé de mettre l'accent sur cette activité qui permet de faire une formidable découverte de la nature et de l'hiver québécois.

L'immensité du territoire québécois et sa topographie encouragent les aventuriers à se mouvoir en raquettes presque partout où bon leur semble, à condition, bien sûr, d'avoir l'autorisation de s'y déplacer librement. Champs, marais, lacs, boisés et montagnes, une fois recouverts de neige, deviennent des terrains de jeu exceptionnels pour la pratique de la raquette.

D'ailleurs, prenant pleinement conscience du phénomène de la «raquette sportive», la très grande majorité des parcs du Québec ainsi que des centres de ski de fond, de même que plusieurs municipalités, bases de plein air, pourvoiries et autres lieux de séjour quatre-saisons, ont rapidement aménagé de nouveaux sentiers réservés à cette activité et proposent la location de raquettes.

Ainsi, dans la présente édition de ce guide, vous trouverez une foule de renseignements quant à la pratique de la raquette aux quatre coins du Québec. Comme la demande s'avère très forte et relativement nouvelle, les différents intervenants tentent actuellement de structurer leur réseau de sentiers pour la raquette. Il ne faudrait donc pas

s'étonner si les données présentées dans ce guide ne représentent pas exactement la réalité du milieu, car, d'une saison à l'autre, on ne cesse d'améliorer le réseau.

Aussi, sachant que plusieurs des sentiers de randonnée pédestre du Québec et d'ailleurs demeurent, grâce aux raquettes, accessibles l'année durant, ceux qui désirent découvrir ces sentiers et ces sommets spectaculaires peuvent se procurer le guide Ulysse **Randonnée pédestre au Québec**, qui regorge de suggestions de parcours de tous les niveaux de difficulté.

La raquette d'hier à aujourd'hui

Les origines de la raquette ne sont pas bien définies, mais on avance que certains peuples de l'Asie centrale utilisaient déjà des raquettes (en cuir ou en bois) il y a environ 5 000 ans.

Il en revient surtout aux diverses communautés autochtones d'Amérique du Nord d'avoir conçu différents types de raquettes. Ainsi, on raconte que les Iroquois se servaient de raquettes petites et étroites afin de mieux se déplacer dans les forêts denses. De leur côté, les Cris préféraient des raquettes larges et longues, car ils parcouraient habituellement des forêts clairsemées et de vastes étendues dégagées.

Au Québec, les célèbres coureurs des bois étaient réputés être d'excellents raquetteurs. Tout comme les bûcherons et les trappeurs, qui ont perpétué jusqu'à ce jour l'art de se déplacer sur la neige.

D'utilitaire, la raquette est devenue une activité de loisir au XIX^e siècle. Vers 1840, le club de raquettes à neige de

Montréal organisait des compétitions et des sorties. Les raquettes sont alors devenues encore plus étroites et manœuvrables. La tête de la raquette a également été quelque peu relevée afin de faciliter les déplacements rapides.

Le cadre des raquettes traditionnelles était le plus souvent fabriqué avec du frêne, dont le bois est très dur et flexible à la fois. L'intérieur du cadre de la raquette était tissé (telle une raquette de tennis) avec une lanière de cuir non tanné (habituellement de caribou, mais aussi de chevreuil, d'orignal ou de bœuf). Cette lanière de cuir cru porte le nom de «babiche», mot d'origine algonquienne passé au français en 1669.

Bien que plusieurs prototypes de raquettes fussent testés durant les années 1950 et 1960, il a fallu attendre les années 1970 avant qu'un nouveau modèle ne vole la vedette. Ainsi, Gene et Bill Prater fabriquèrent des raquettes avec un cadre en aluminium et un tamis en néoprène, tout en perfectionnant le système de

fixation et en ajoutant des crampons. Ainsi était née la raquette moderne! Et c'est toujours ce type de raquettes qui prédomine de nos jours, bien que l'on trouve maintenant des raquettes en plastique, en carbone, moulées en polypropylène, etc.

Quelques dates...

1907

Création de l'Union canadienne des raquetteurs (Montréal).

1912

L'Union des Clubs de raquetteurs de Montréal voit le jour.

1925

Première compétition internationale lors du Congrès international des raquetteurs qui s'est tenu à Lewiston, dans l'État du Maine.

1932

Création du Comité international du sport de la raquette.

1970

Fondation de la Fédération des Clubs de raquetteurs de la province de Québec. Plus tard, elle deviendra la Fédération québécoise de raquette et de randonnée pédestre, puis la Fédération québécoise de la marche en 1978.

2012

Le championnat du monde de course en raquettes, une discipline alliant course en sentier et pratique de la raquette à neige, se déroule pour la première fois au Québec, sur les sentiers de la Forêt Montmorency.

Le ski de fond d'hier à aujourd'hui

Pour bon nombre de Québécois, le ski de fond est apparu avec Pierre Harvey, ou même Myriam Bédard. En vérité, le ski de fond est apparu bien avant leur naissance, et même avant celle de leurs arrière-grands-parents!

L'origine du ski remonte à 4 000 ans. Une gravure rupestre découverte sur la côte septentrionale de la Norvège daterait de 2 500 à 2 000 ans av. J.-C. Dans une grotte en Suède, on a retrouvé un dessin représentant un chasseur à skis (1 000 ans av. J.-C.). C'est également en Suède que l'on a découvert des vestiges de skis primitifs (2 000 ans av. J.-C.).

Il y a donc bien longtemps que les Scandinaves ont résolu le problème de marcher sur la neige sans s'enfoncer. Le ski était utilitaire et permettait entre autres de chasser plus adéquatement le gibier.

Selon les régions, les skis ont pris toutes sortes de formes. Certains skis étaient larges et très courts, et servaient autant de skis que de raquettes. D'autres étaient complémentaires, avec un ski long servant à glisser et un ski court servant à la propulsion (vers l'an 800). Puis certains eurent l'idée de se servir d'une perche afin de maintenir leur équilibre, voire de se propulser.

Vers le XII^e siècle, le ski devint un outil stratégique, les armées russes et scandinaves ayant rapidement compris l'utilité d'un tel moyen de transport. On raconte qu'au début du XII^e siècle le fils du roi Haakon de Norvège, Hakonson, alors âgé de deux ans, fut sauvé par deux skieurs (Forsten et Skerva) lors de la guerre civile.

Au début du XVI^e siècle, une autre légende naquit : la légende

de Vasa. En 1522, Gustave Erikson dut s'enfuir à skis de la Suède vers la Norvège, son pays étant envahi par les Danois. Deux compatriotes partis à sa recherche le rattrapèrent finalement 86 km plus loin, soit à Sälen. En revenant sur leurs pas, ils réussirent à rassembler des troupes et repoussèrent l'ennemi. Gustave Erikson fut proclamé roi de Suède et prit le nom de Gustave Vasa.

Les racines du ski de fond

Voici un aperçu du développement du ski de fond au Québec, selon Jacques Allard, ex-secrétaire exécutif de l'Association des centres de ski de fond du Québec et aujourd'hui directeur de Loisirs Laurentides.

- La raquette ayant été le moyen de transport des Autochtones et des premiers colons, elle est devenue une activité récréative hivernale bien ancrée dans la culture canadienne-française.
- En 1880, le Montreal Ski Club initie ses membres sur les pentes du mont Royal.
- En 1905, les premiers skieurs, chaussés de skis rudimentaires, descendent du train à Sainte-Agathe, dévalent les montagnes et parcourent des pistes à travers bois jusqu'à Shawbridge (Prévost).
- Le Club de ski de Québec est créé en 1908.
- Percy Douglas regroupe les clubs de ski de Montréal, Trois-Rivières et Ottawa dans la Canadian Amateur Ski Association et organise en 1920 à Montréal le premier championnat canadien de saut à skis.
- Arrivé au Québec en 1928, le légendaire Herman Jackrabbit Smith-Johannsen, que l'on considère à l'origine de la popularité du ski de fond au pays, a aménagé des pistes fort connues, comme la Maple Leaf.
- En 1930, on installe le premier remonte-pente en Amérique du Nord, à Shawbridge (Prévost).
- En 1939, on installe le premier télésiège au Canada à Mont-Tremblant. Avec cette invention, le ski alpin et le ski de fond commencent à se différencier. Le ski alpin devient une discipline olympique. Le ski de piste nécessite plus d'équipements et coûte plus cher, si bien que l'on a tôt fait de lui accoler une étiquette « aristocratique », et le ski alpin recrute de plus en plus d'adeptes, particulièrement parmi les mieux nantis.

Le ski est devenu un sport de loisir et de compétition vers le milieu du XIX^e siècle. En 1835, une technique de virage en descente, dénommée « télémark », se manifesta pour la première fois. Telemark est le nom d'une petite région montagneuse située près de la ville d'Oslo, en Norvège.

En 1877, le club de ski Christiania (Oslo) est fondé. Les exploits fusent de toutes parts et, en 1884, Lans Tuorda gagne une compétition de 220 km en un temps de 21 heures et 22 minutes! Un peu plus tard, soit en 1888, Fridtjof Nansen effectua la traversée du sud du Groenland à skis, en 39 jours, entrant ainsi tout droit dans la légende.

- En parallèle, on continue à pratiquer le ski de fond, et en 1946, à l'apogée de la première vague de son développement, 1 600 km de sentiers sillonnent les Laurentides.
- À la même époque, on compte 125 remontées.
- Au cours des années 1950, le ski de fond était en quelque sorte le « parent pauvre » du ski alpin.
- Toutefois, à la fin des années 1960, débute la deuxième vague de développement du ski de fond. Elle se particularise par l'organisation de l'activité autour d'un centre intégré. Il ne s'agit plus du réseau en toile d'araignée qui mène le skieur d'un village à l'autre, mais plutôt d'un site où les sentiers en boucle permettent à l'adepte de revenir à son point de départ.
- Les ventes d'équipements de ski de fond ont connu des sommets inégalés au début des années 1970 (une époque au cours de laquelle la mode voulait que l'on valorise de façon particulière les activités « en harmonie avec la nature »), mais ce sport n'a jamais acquis ses lettres de noblesse comme, par exemple, dans les pays scandinaves.
- En 1979, on répertorie 220 centres de ski de fond avec 20 km et plus de sentiers.
- En 1987, on atteint le nombre total le plus élevé, soit 340 centres.
- Au cours des dernières années, la clientèle des centres de ski de fond s'est diversifiée, devenant davantage composée de gens soucieux d'améliorer ou de maintenir leur condition physique. Le ski de fond est une des activités physiques les plus populaires au Québec, et cette popularité n'a plus les airs d'une mode passagère.
- La Traversée de la Gaspésie a fêté ses 10 ans d'existence en 2012. Pour l'occasion, 220 skieurs ont participé à cette populaire course de ski de fond de 175 km qui démarre chaque hiver dans le parc national de la Gaspésie pour s'achever, six jours plus tard, à Gaspé.

Puis, le ski de fond est devenu populaire dans les Alpes et en Amérique du Nord. Dans les Alpes, étant donné la configuration des montagnes, où de longues descentes sont possibles, on transforma petit à petit le matériel pour le rendre plus performant dans les descentes. Ainsi naquit la technique du ski alpin, où descentes et virages enivraient une grande majorité de skieurs.

Assez rapidement, le ski se divisa en deux grandes familles : le ski alpin, qui regroupe les épreuves de descente et de slalom, et le ski nordique, qui regroupe les épreuves où le talon n'est pas fixé au ski, soit le ski de fond, le saut à skis et le biathlon.

Plus près de nous, le ski serait apparu en Amérique du Nord vers 1850. Bien que le ski de fond se pratiquât déjà depuis un certain temps, on peut retracer l'épopée du ski de fond au Québec en découvrant la vie du célèbre Herman Smith-Johannsen (1875-1987), dit *Jackrabbit*.

Jackrabbit

Herman Smith-Johannsen est né en Norvège en 1875. Ingénieur de profession, il vint s'établir en Amérique du Nord en 1901. Vendant du matériel pour la construction ferroviaire, il devait régulièrement se rendre

dans les régions éloignées des grands centres urbains. Fervant adepte du ski de fond, il visite ces régions à skis, rencontrant des Amérindiens qui le surnomment *wapoos*, c'est-à-dire «gros lièvre», tant il est agile sur la neige. Ce surnom, qui se traduit par *jack rabbit* en anglais, lui sera également attribué par ses amis du Montreal Ski Club.

Pendant les années 1920 et 1930, *Jackrabbit* explore les Laurentides, aux paysages semblables à ceux de la Norvège. Lors de la crise des années 1930, il s'installe avec sa famille dans les Laurentides et développe un vaste réseau de sentiers. Il va jusqu'à ouvrir un sentier de 128 km reliant les villages et les auberges de Prévost à Labelle, le célèbre sentier Maple Leaf, qui vit le jour après plus de quatre années d'efforts. Malheureusement, depuis la construction de l'autoroute des Laurentides (15), le sentier a été découpé en plusieurs sections.

Jackrabbit aida à fonder un grand nombre de clubs de ski de fond et ouvrit une quantité incroyable de sentiers tout au long de sa vie, qui dura 111 ans et demi. Né en 1875, il mourut le 5 janvier 1987, laissant derrière lui les débuts de l'histoire du ski de fond au Québec. Il avait chaussé les skis jusqu'à l'âge de 106 ans!

Quelques organismes québécois

La Fédération québécoise de la marche

La raquette étant le prolongement naturel de la marche, il n'est pas surprenant que la Fédération québécoise de la marche s'intéresse à cette activité hivernale. Ainsi, en plus de regrouper plusieurs clubs et de proposer diverses activités, la fédération organise depuis 2006 le Festival de la raquette.

Fédération québécoise de la

marche: 514-252-3157 ou 866-252-2065, www.fqmarche.qc.ca

Ski de fond Québec

Ski de fond Québec, organisme sans but lucratif, est voué au développement du ski de fond sous toutes ses formes. Son mandat est d'assurer le développement du ski de fond au Québec, en tant que sport de compétition et en tant que loisir. L'organisme regroupe plusieurs clubs et s'appuie sur le précieux travail de nombreux entraîneurs, animateurs, officiels et bénévoles.

À Ski de fond Québec, on tente de tout mettre en œuvre afin que les différents partenaires dans le domaine du ski de fond au Québec (fédération, clubs, centres indépendants, parcs, municipalités, etc.) puissent communiquer davantage entre eux et ainsi mieux servir les skieurs.

Ski de fond Québec: 450-745-1888, www.skidefondquebec.ca

Cansi-Québec

L'Association canadienne des moniteurs de ski nordique, ou Cansi (Canadian Association of Nordic Ski Instructors), s'occupe de la formation des moniteurs de ski de fond et de ski de télémark. La plupart des centres, clubs ou écoles de ski de fond engagent des moniteurs qualifiés.

Cansi-Québec: 819-360-6700, www.cansi-quebec.ca

Patrouille canadienne de ski

Un grand nombre de centres de ski de fond font appel à une patrouille de ski. Le but premier est évidemment d'assurer la sécurité sur les sentiers (sauvetage des blessés, recherche des skieurs égarés, etc.), mais un bon patrouilleur saura également donner l'exemple, prodiguer des conseils, encourager, etc. L'organisation propose des cours de formation et est à la recherche de skieurs bénévoles pour agir comme patrouilleurs.

Patrouille canadienne de ski :

450-624-5820 (zone Laurentienne), www.opcslaurentienne.com

Ligue de ski de fond Jackrabbitt

La Ligue de ski de fond Jackrabbitt, du surnom donné au célèbre Herman Smith-Johannsen (voir page précédente), a vu le jour au Manitoba en 1975. Au Québec, c'est depuis le début des années 1980 que cette ligue offre un programme d'initiation au ski

de fond aux jeunes de 7 à 13 ans (certains clubs initient même les 4 à 6 ans).

Le **programme Jackrabbit** relève du programme Ski de fond Canada. Plus de 25 clubs appartenant à cette ligue existent au Québec. Le programme Jackrabbit peut être mis sur pied par un centre de ski de fond, un club, un parc, un centre de loisirs, une municipalité, etc.

L'implication des parents (accompagnateurs ou animateurs) est fortement recommandée, mais non obligatoire. D'ailleurs, bien souvent, les parents en ont plus à apprendre que leurs enfants, ce qui donne lieu à des scènes cocasses.

Plus qu'un simple programme d'initiation au ski de fond, le programme Jackrabbit vise à inculquer aux jeunes une véritable habileté à skier, mais également une autonomie dans la pratique (fartage, équipement, habillement, alimentation, etc.).

**Ligue de ski de fond Jackrabbit
Ski de fond Québec:** 450-745-1888,
www.skidefondquebec.ca

Droits d'accès

Notez que, d'un centre à l'autre, les droits d'accès sont parfois appliqués par activité (ski de fond, raquette, glissade, patin, etc.) alors qu'en d'autres lieux les droits d'accès sont fixes, peu importe le nombre d'activités que l'on pratique dans la journée.

Regroupement des stations de ski de fond de la région de Québec

Le Regroupement des stations de ski de fond de la région de Québec (RSSFRQ), avec Pierre Ferland comme président, est un organisme sans but lucratif qui existe depuis 1990. Il regroupe près de 50 centres de ski de fond et de raquette de la grande région de la capitale (Québec, Chaudière-Appalaches, Charlevoix et Centre-du-Québec). Son but principal est d'assurer la promotion du ski de fond, en faisant connaître davantage le réseau unique que possède la région. C'est aussi un lieu d'échanges d'expertise entre les différents centres de ski de fond pour tout ce qui touche l'aménagement, l'entretien des sentiers, la sécurité, la machinerie et la tarification. (voir p. 213)

Regroupement Ski de fond Laurentides

Le Regroupement Ski de fond Laurentides (RSFL) est un organisme sans but lucratif qui existe depuis 2000. Le RSFL a comme intérêt principal de regrouper tous les intervenants du monde du ski de fond de la région des Laurentides afin d'assurer le développement d'objectifs communs. L'organisme regroupe les centres de ski de fond, les clubs récréatifs et compétitifs, les skieurs de fond, les écoles de ski de fond et toute personne ayant à cœur le développement du ski de fond dans la région. (voir p. 148)

Les grands événements

Chaque hiver, de grands événements de ski de fond sont organisés. Parmi ces nombreux rassemblements annuels, six activités retiennent l'attention : la **Gatineau Loppet** (819-778-5014, poste 22, www.gatineauloppet.com), la **Boréal Loppet** (418-587-4482, poste 3110, www.borealoppet.ca), le **Marathon canadien de ski** (819-483-0456 ou 877-770-6556, www.csm-mcs.com), le **Tour du mont Valin** (www.tourmontvalin.com), la **Traversée des Laurentides** (www.skitdl.com) et la **Grande Traversée de la Gaspésie** (418-368-8803, www.tdlg.qc.ca).

borealoppet.ca), le **Marathon canadien de ski** (819-483-0456 ou 877-770-6556, www.csm-mcs.com), le **Tour du mont Valin** (www.tourmontvalin.com), la **Traversée des Laurentides** (www.skitdl.com) et la **Grande Traversée de la Gaspésie** (418-368-8803, www.tdlg.qc.ca).

Parcs et réserves

Pour toute information (brochures, cartes, activités, réservations, périodes d'accès, tarifs, etc.) sur les différents parcs nationaux du Québec, réserves fauniques et parcs nationaux du Canada, composez les numéros suivants :

Parcs Québec (Sépaq) : 418-890-6527 ou 800-665-6527, www.sepaq.com

Parcs nationaux du Canada : 613-860-1251 ou 888-773-8888, www.pc.gc.ca

Braconnage

Si vous êtes témoin d'actes de braconnage, composez le 800-463-2191 (24 heures sur 24).

1, 2, 3...

La raquette et le ski de fond sont des exercices qui sollicitent les capacités aérobies de l'organisme (ils mettent à profit les appareils respiratoire et circulatoire, qui facilitent l'oxygénation des poumons et le bon fonctionnement du système cardiovasculaire); il est donc naturel que la respiration subisse des fluctuations au début d'une randonnée, car la consommation d'oxygène augmente alors rapidement. Après un certain temps, un plateau est

atteint, et la consommation d'oxygène se stabilise.

Exercices complets, la raquette et le ski de fond procurent plusieurs bienfaits physiques et spirituels chez ses amateurs. Toute personne qui pratique l'un ou l'autre régulièrement voit des changements positifs s'opérer en elle.

D'abord, au niveau cardiovasculaire, la masse et le volume du cœur augmentent. Le volume sanguin s'élève également, ainsi que

le débit cardiaque. Par contre, la fréquence cardiaque au repos diminue. La quantité d'oxygène extraite du sang augmente, parce que le cœur distribue mieux le sang vers les muscles actifs.

L'entraînement aérobique réduit les pressions systoliques et diastoliques (pression sanguine) au repos et au cours d'un exercice submaximal, particulièrement chez les hypertendus. Toutes ces modifications font qu'après quelque temps on refait la même randonnée en constatant à la

fin que l'on se sent bien mieux qu'aux occasions précédentes.

La raquette et le ski de fond apportent également des bienfaits spirituels. Le contact avec la nature ramène souvent à l'essentiel. La contemplation, l'observation et l'air pur conduit à la détente psychologique. On revient de la forêt rempli d'énergie et serein. Loin de l'agressivité de la ville, de la télévision, du téléphone ou du travail, la vie semble tellement plus simple et plus harmonieuse qu'elle ne le laisse souvent paraître!

La course en raquettes

La discipline de la course en raquettes, un dérivé de la course en sentier pratiqué en hiver à l'aide de raquettes à neige étroites et légères, aurait vu le jour au Québec il y a près de 200 ans. C'est le club de raquettes à neige de Montréal, basé à Verdun à l'époque, qui est l'initiateur de ce genre de compétitions. Avec l'essor du hockey et du ski de fond, la course en raquettes a été oubliée au Canada, mais elle est réapparue dans les années 1970 en Europe avec un regain de popularité sur les sentiers de la France, de l'Italie et de la Suisse. Aujourd'hui, la course en raquettes revient sur sa terre natale. Plusieurs épreuves sont organisées chaque hiver, aussi bien par l'association **Courses en Forêt** (*plusieurs courses qualificatives en jan et fév, finale au début mars; www.raquettequebec.com*), qui gère le championnat québécois de course en raquettes, que par la tenue d'événements hivernaux populaires comme le **Pentathlon des neiges** (*début fév à début mars; www.pentathlondesneiges.com*).

La raquette

D'une facilité déconcertante, la pratique de la raquette ne demande aucune habileté spécifique. Avec la nouvelle génération des raquettes légères et étroites, vous n'aurez qu'à adopter votre

rythme de marche habituelle. L'utilisation d'une paire de bâtons est grandement recommandée, car ils servent entre autres à maintenir l'équilibre.

Grâce aux crampons situés sous l'avant et l'arrière du pied, vous bénéficierez d'une stabilité étonnante. Lors des montées, il faut donc appuyer davantage sur l'avant du pied afin de bien faire mordre les crampons. Si la montée est très abrupte, ou encore passablement glacée, il faut parfois effectuer des « piqués » de l'avant du pied afin que les crampons pénètrent convenablement.

Lors des descentes, il faut, en plus, faire travailler les crampons placés sous l'arrière du pied, près des talons. En appliquant plus de poids sur les talons, on gardera ainsi une bonne stabilité. Si la descente est assez abrupte pour que le sentier propose presque une glissade contrôlée, il faut fléchir légèrement les genoux et parfois décaler les raquettes afin de maintenir l'équilibre. Là encore, les bâtons seront très appréciés.

Avant de partir, toujours s'échauffer

Une fois les raquettes attachées ou les skis bien fartés, on sera souvent pressé de partir afin de ne plus avoir froid. Mais avant de s'élancer ainsi, les muscles étant froids et raides, il faut **absolument** prendre une dizaine de minutes afin de mettre en marche son organisme et d'éviter bon nombre de blessures et de courbatures. C'est ce qu'on appelle « l'échauffement ». Il est préférable de s'échauffer à l'extérieur, raquettes ou skis aux pieds. Quelques exercices d'étirement feront l'affaire.

Des flexions du cou, des petites et grandes rotations des bras, des rotations des poignets et des flexions du tronc seront effectuées lentement. Pour le

bas du corps, on effectuera de grands écarts avant et latéraux, en maintenant la position pendant 15 secondes puis en relâchant doucement. Après ces exercices, on peut effectuer quelques sauts sur place, feindre de monter des escaliers, faire du ski « sur place » avec de petits glissements rapides. Il fait déjà moins froid, nos muscles sont assouplis, et l'on est alors prêt à partir doucement sur le sentier désiré.

À la fin de la randonnée, quelques exercices d'étirement et de souplesse permettront de réduire les douleurs et les raideurs musculaires éventuelles.

Courte randonnée et longue randonnée

Les termes «courte randonnée» et «longue randonnée» n'ont rien à voir avec la distance à parcourir.

Le terme «courte randonnée» signifie que le raquetteur ou le skieur revient dormir à son point de départ et qu'il n'emporte avec lui qu'un petit sac à dos d'un jour

contenant son déjeuner, de l'eau, un chandail, un anorak, un appareil photo, etc.

Le terme «longue randonnée» signifie plutôt que le raquetteur ou le skieur dormira, pour une nuit ou plus, le long du parcours.

Ski de... ?

Ski nordique, ski de randonnée, ski de fond, ski de promenade et ski de raid sont des noms souvent entendus mais rarement bien utilisés. **Précisons tout de suite que nous utiliserons les termes «ski de fond» et «longue randonnée à skis» dans ce guide afin de simplifier les choses.**

Ski nordique

Ski provenant des pays nordiques (Scandinavie), par opposition au ski alpin (Alpes), et regroupant le ski de fond, le biathlon et le saut à skis. On parlera plutôt de disciplines nordiques.

Ski de randonnée

Le ski de randonnée était caractérisé par le fait que le skieur n'utilisait pas les sentiers tracés mais des itinéraires déterminés. C'est un peu l'ancêtre de la longue randonnée à skis, bien que le terme ait été abondamment utilisé au Québec dans le sens de ski de fond.

Ski de fond

Le ski de fond se pratique dans des sentiers tracés et entretenus mécaniquement. Des gestes techniques peuvent être appris, facilitant ainsi le déplacement. Pour plusieurs, le ski de fond implique une intention de performance et de progrès. Que l'on soit compétitif ou contemplatif, le terme «ski de fond» est employé dans ce guide dans son sens le plus large.

Ski de promenade

Le ski de promenade est plus près de l'activité que du sport. Les côtés «technique» et «performance» sont remplacés par le jeu, la découverte et la contemplation. Cette forme de ski se pratique souvent dans des parcs urbains ou dans de petits centres de ski de fond. Vu qu'on l'appelle à tort «ski de débutant», nous préférons l'inclure dans le terme «ski de fond».

Ski de raid

Le ski de raid sous-entend une complète autonomie et se pratique hors sentier ou hors piste. Il implique un déplacement de plusieurs jours et, en Europe, est souvent pratiqué dans les hautes montagnes. Au Québec, le terme «ski de raid» est plutôt remplacé par le terme «expédition à skis». Nous pouvons l'inclure dans la «longue randonnée à skis», tout en précisant qu'il ne se pratique pas dans des sentiers tracés.

Longue randonnée à skis

Cette forme de ski implique un déplacement de plusieurs jours avec couchers en refuge ou en camping. Le skieur doit transporter, dans son sac à dos ou sur un traîneau, tout le matériel assurant son autonomie. Par contre, il est désormais fréquent que les skieurs fassent transporter (en voiture ou motoneige) leurs

bagages d'un refuge à l'autre, ce qui rend la randonnée moins exigeante.

Ski-raquette

Le ski-raquette est une nouvelle activité qui se pratique hors piste et permet d'alterner entre montée et descente dans la neige. Hybrides entre les raquettes et les skis de randonnée, les ski-raquettes sont plus larges mais aussi plus courts que des skis ordinaires. Le but est d'apporter une stabilité et une maniabilité comparables à la raquette en montée, avec une grande adhérence à la neige grâce à la peau de phoque intégrée sous la palette. Les descentes sont quant à elles douces et contrôlées grâce à une fixation articulée semblable à celle d'un ski de télémark (voir p. 34). Les vallées peu escarpées et les sous-bois du Québec s'avèrent un terrain de jeu idéal pour la pratique du ski-raquette.

Skier n'est pas marcher!

Au début des années 1970, au moment où l'on nous promettait la société des loisirs et où chaque famille s'équipait pour le ski de fond, on disait aux gens: *Si vous savez marcher, vous savez skier*. Quel bel argument de vente! Eh bien non! Si vous désirez marcher sur la neige, il est préférable de vous procurer une paire de raquettes. Les skis sont faits pour glisser sur la neige. Et glisser avec des semelles de 2 m, cela peut

devenir drôlement efficace et rapide.

Le skieur soucieux d'améliorer sa technique de ski de fond suivra quelques leçons avec un moniteur qualifié ou un ami expérimenté, et effectuera ainsi des randonnées agréables et enrichissantes. Informez-vous auprès des boutiques spécialisées ou à **Ski de fond Québec** (voir p. 25).

Gestes techniques du ski de fond

Voici un bref aperçu des différents gestes techniques utilisés lors de la pratique du ski de fond. Au niveau du style classique, nous verrons le pas alternatif, la double poussée, les montées et les descentes. Au niveau du style libre, nous verrons les différentes variantes du pas de patin.

Oups! se relever

Dans la plupart des cours d'initiation, on enseigne d'abord la façon efficace de se relever, car qui n'a pas chuté au moins une fois dans sa vie! La première manœuvre à effectuer est de se mettre sur le dos (si ce n'est déjà fait), de ramener ses skis parallèlement et de rapprocher les genoux près du corps. Si l'on est dans une pente, il faut toujours mettre les skis vers le bas de la pente, en travers de celle-ci, puis se mettre à genoux et se relever doucement en poussant avec ses mains sur la neige. En neige profonde, il faut enlever ses bâtons et s'en servir pour se relever. Il ne faut jamais tenter de se relever si les skis sont croisés ou si l'on est sur le ventre.

Le pas alternatif

Le pas alternatif est le pas le plus utilisé par les skieurs. Il s'agit tout simplement de glisser sur un ski puis sur l'autre. Afin de mieux maîtriser ce geste, pratiquez-vous sans bâtons et essayez de glisser le plus longtemps possible sur chaque ski avant d'alterner.

Puis, avec les bâtons, il faut coordonner ses gestes afin d'en arriver à coordonner la jambe droite avec le bras gauche, puis la jambe gauche avec le bras droit. Pensez à fléchir le tronc vers l'avant.

Le pas alternatif sert également lors des montées peu abruptes. Il faut alors exécuter des poussées rapides et courtes, et espérer que le fart a été bien choisi.

La double poussée

La double poussée des bâtons sert à garder sa vitesse constante sans avoir à se servir de ses jambes. Dans de légères descentes ou sur le plat, lorsque les conditions de glisse sont excellentes, la double poussée est très agréable à exécuter. Le secret réside dans le fléchissement prononcé du tronc vers l'avant et dans la poussée dynamique des bâtons vers l'arrière. Il est également possible d'effectuer un pas alternatif à chaque double poussée, permettant ainsi une vitesse plus grande. Ce «un pas, double poussée» peut être effectué avec la même jambe ou en alternant d'une jambe à l'autre.

Les montées

Les montées sont souvent le cauchemar des débutants. Pourtant, avec un peu de pratique, elles deviennent beaucoup moins redoutables.

Le skieur débutant ou même le plus expérimenté, lorsque le

sentier est vraiment trop incliné, utilisera la montée en «escalier». Il s'agit de se placer en travers de la pente et de la monter comme si l'on avait à monter un escalier avec ses skis. On prendra soin de monter un ski à la fois tout en restant bien perpendiculaire à la pente afin de ne pas glisser. Cette technique a l'inconvénient de prendre beaucoup de temps et, de plus, il faut que le sentier soit assez large.

La montée en «ciseaux» est plus efficace et plus rapide, mais exige une meilleure technique. Cette montée, également appelée en «canard», s'effectue face à la pente, les skis en V tels des ciseaux ouverts. Plus la pente est forte et plus le V doit être accentué. Les skis ne sont pas à plat sur la neige, ils prennent appui sur les carres internes. Il faut toujours piquer les bâtons derrière les pieds, jamais devant soi.

Descentes et virages

La descente peut s'avérer dangereuse, pour soi-même ou les autres, si l'on n'arrive pas à contrôler sa vitesse.

Outre la descente directe, sur pente faible, où le tronc et les genoux sont légèrement fléchis, il faut apprendre à freiner en «chasse-neige». Cette méthode de freinage répandue est très efficace et facile à maîtriser. Il s'agit de former un V avec les skis, de façon à ce que les spatules des skis (avant) soient rapprochées. Le skieur pousse sur ses skis pour que les carres internes mordent

dans la neige. On peut ainsi ralentir la descente ou même s'arrêter complètement. Dans les descentes extrêmes, on peut se servir des bâtons comme freins additionnels. On peut placer les deux bâtons ensemble, d'un côté du corps, et appuyer dessus pour qu'ils pénètrent la neige. On peut également mettre les bâtons entre ses jambes (pour plus de sécurité, il faut retirer les dragonnes) et s'asseoir dessus, très légèrement, afin d'appliquer une pression.

Le virage en position «chasse-neige» est le plus utilisé, et ce, pour les descentes de toute difficulté. L'important est de commencer la descente lentement en appliquant une forte pression sur les carres internes des skis de manière à rester en parfait contrôle tout au long du virage.

D'autres techniques de freinage et de virage contrôlés peuvent être enseignés par des moniteurs compétents.

Le pas de patin

Le pas de patin, appelé également le «pas de patineur», est apparu en 1984. C'est un Finlandais, Pauli Siitonen, qui introduisit cette nouvelle technique où la poussée se fait de façon latérale (comme le patin à glace) au lieu de la traditionnelle poussée dirigée vers l'arrière. Une nouvelle technique, voire une mode, venait de naître où le fartage était simplifié. L'inconvénient de cette technique est qu'elle se pratique sur des sentiers non tracés mais entretenus à cet effet. Encore aujourd'hui,

seuls quelques gros centres de ski offrent un vaste choix de sentiers pour le pas de patin, les autres se contentant souvent d'offrir un seul petit sentier.

Bien qu'il soit possible de faire du pas de patin avec un équipement classique, il est préférable d'avoir un équipement adapté à cette technique.

Les gestes du pas de patin étant assez techniques, il est recommandé de prendre une ou quelques leçons avec un spécialiste afin de corriger ses défauts et de devenir plus performant. Au début, la technique du pas de patin exige beaucoup d'efforts et de sueur, mais une fois maîtrisée, elle n'est pas plus exigeante que le style classique. Pour bien maîtriser le pas de patin libre, il est avantageux de pratiquer sans bâtons, en se concentrant davantage sur le transfert du poids du corps d'un ski à l'autre.

Il existe plusieurs variantes du pas de patin, tels le demi-pas de patin, le deux pas de patin, le pas de patin alternatif, la montée en pas de patin, etc. En descente, il est très utile de savoir effectuer un virage en pas de patin, même lorsqu'on fait du classique, car on obtient ainsi un meilleur contrôle.

Le virage télémark

Le virage télémark, du nom d'une région de Norvège (Telemark), est très utile dans certaines descentes. Plus qu'un simple virage, le télémark est devenu une discipline à part entière, pratiquée

régulièrement sur les pentes de ski alpin. Le télémark sauvage, associé ou non à la longue randonnée à skis, fait de plus en plus d'amateurs au Québec. Des régions comme Val-David, Charlevoix, les monts Groulx et les Chic-Chocs se prêtent bien au télémark sauvage.

La technique, simplifiée, du virage télémark consiste à avancer le ski extérieur au virage jusqu'à la spatule de l'autre ski. La jambe intérieure effectue une flexion du genou afin d'abaisser le centre de gravité du skieur. On alterne ainsi d'un ski à l'autre de façon lente ou rapide selon le type de virage désiré. L'équipement type comporte des bottes rigides et des skis munis de carres en métal. Par contre, il est assez aisé de pratiquer le virage télémark avec un équipement classique. Il s'agit de débiter sur une pente douce et d'observer la technique de ceux qui maîtrisent bien cette méthode de virage.

Ceux qui désirent s'initier au télémark, sans avoir à acheter tout l'équipement nécessaire, peuvent suivre un cours d'initiation dans plusieurs stations de ski alpin ou par l'entremise d'une boutique spécialisée. Plusieurs de ces boutiques proposent des cours en soirée et font la location de l'équipement. Pour de plus amples renseignements concernant le télémark, contactez :

Télémark Québec : 514-252-3089,
www.telemarkquebec.qc.ca

Transporter une charge

En plus d'effectuer des montées et des descentes, le randonneur doit transporter une charge dans son sac à dos. Il y a une différence entre faire de la raquette (ou du ski de fond) avec un sac à dos d'un jour et un sac à dos de plusieurs jours (longue randonnée) dans lequel on transporte tout son matériel. Un tel sac peut en effet peser jusqu'à

25 kg. Par contre, le poids d'un sac à dos d'un jour peut parfois atteindre 7 kg, ce qui a tout de même un impact sur la dépense énergétique.

Même le poids des bottes et des raquettes (ou des skis) fait dépenser plus d'énergie, car il en faut beaucoup plus pour transporter une charge fixée aux pieds qu'une autre ajustée au tronc.

Rythme

Le randonneur expérimenté connaît sa cadence. Il sait qu'il ne faut pas démarrer à toute vitesse dans un sentier. Il cherche à trouver une vitesse de croisière grâce à laquelle il se sentira bien tout en ressentant un certain effort. Le randonneur expérimenté ne s'arrêtera pas au moindre petit signe de fatigue, car il sait que son organisme est en train de s'ajuster à l'effort qui lui est demandé.

L'essoufflement vient du déséquilibre entre la quantité d'air inspirée (oxygène) et celle expirée (gaz carbonique). Il survient lors d'un effort soutenu, les poumons ayant peine à absorber toute la quantité d'air nécessaire à la demande d'oxygène. Le randonneur augmente alors son rythme d'inspiration mais non celui de l'expiration, conservant ainsi

plus d'air vicié dans les poumons. Lors d'une montée abrupte par exemple, le randonneur devrait donc se concentrer davantage sur son expiration. L'essoufflement démontre, en général, le manque d'entraînement à l'effort ou un rythme trop élevé pour les capacités physiques du moment. Pour contrer ce petit désagrément, le randonneur a tout intérêt à ralentir son rythme, quitte à l'augmenter au fil de la randonnée.

Par temps très froid, il faut adopter un rythme de départ plus lent et augmenter la cadence petit à petit. De plus, si l'on néglige la période d'échauffement sous prétexte qu'il fait trop froid, on s'exposera davantage à des risques de blessure.

En ce qui a trait aux moments de repos, chaque randonneur a sa petite routine. Mais la plupart

des experts conseillent un repos de 5 à 10 min après chaque heure de ski ou de raquette. Chose certaine, il n'est pas très bon de

s'arrêter tous les quarts d'heure, car l'organisme n'a pas le temps de s'adapter à l'effort.

Entraînement

Il est plaisant d'arriver au sommet d'une montagne sans être trop fatigué ou essoufflé; on profite alors davantage du moment de repos qui s'offre à nous. On mange avec appétit, on se détend, et le retour s'entrevoit avec optimisme.

Pour bien apprécier une randonnée en raquettes ou à skis, ou pour tenter une excursion très difficile, une bonne forme est importante. Mais il n'est point besoin de s'entraîner trois heures par jour, de lever des haltères et de suivre un régime alimentaire spécifique. Plusieurs petits trucs suffisent en effet à accroître l'endurance.

D'abord, il y a l'activité elle-même. Plusieurs centres étant éclairés, il est désormais possible de faire de la raquette ou de skier le soir. En milieu urbain, beaucoup de centres offrent des randonnées au clair de lune. Avec une lampe frontale, la randonnée en soirée s'avère des plus agréables. Il suffit de choisir des sentiers pas trop accidentés pour éviter les mauvaises surprises. Une ou deux randonnées en semaine, en plus de celles effectuées les fins de semaine, entraînent vraiment des améliorations physiques rapides.

Au fil des semaines, on accélérera progressivement la cadence, ou encore on transportera un sac à dos chargé (de livres, par exemple).

Des activités comme le vélo, le jogging ou la marche constituent également de bons entraînements pour la raquette et le ski de fond, car tout comme ceux-ci, ce sont des activités qui font appel à la puissance aérobie de l'organisme. Une bonne façon de rendre les entraînements plus efficaces est de varier leur durée, leur fréquence et leur intensité. Par exemple, effectuer de courtes randonnées, mais à un rythme beaucoup plus élevé, procure de très bons résultats.

Il est également recommandé de modifier certaines de ses habitudes en vue d'améliorer sa condition physique: si possible, se rendre au travail à pied ou à vélo; faire son épicerie à pied et, si les sacs sont trop lourds, pourquoi ne pas prendre son sac à dos; prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur; au bureau, aller marcher quelques minutes après le déjeuner; regarder la télévision... en faisant du vélo d'appartement. Tous les moyens sont bons!

La fréquence cardiaque

Au repos, le cœur bat à un rythme moyen de 70 fois par minute. Chez une personne sédentaire, cette fréquence peut augmenter à 90 fois par minute, alors que, chez les personnes en grande forme, cette fréquence peut descendre à 40 fois par minute.

Afin de prendre la fréquence cardiaque, il suffit de presser doucement, avec l'index et le majeur, le cou (artère carotide), la tempe (artère temporale) ou le poignet (artère radiale). Ensuite, il faut compter le nombre de battements pendant 15 secondes et le multiplier par quatre.

Le principe à retenir est que le cœur a une fréquence cardiaque maximale (FCmax) et que l'entraînement aérobique, pour connaître des améliorations, doit se situer entre 70% et 90%

de cette FCmax. En bas de 70%, l'amélioration est très faible, alors qu'en haut de 90% l'effort imposé au cœur est très grand.

Pour connaître sa fréquence cardiaque maximale (FCmax), il suffit de soustraire son âge au chiffre 220. Par exemple, pour une personne de 35 ans : $220 - 35 = 185$ (FCmax).

Comme il est recommandé de s'entraîner à une fréquence située entre 70% et 90% de son FCmax, il suffit de faire les calculs suivants afin de déterminer cette zone cible : $70\% \times 185$ (FCmax) = 130 battements par minute, et $90\% \times 185$ (FCmax) = 167 battements par minute. Donc, un entraînement où la fréquence cardiaque se situe entre 130 et 167 battements par minute (pour une personne de 35 ans) apporterait une nette amélioration de la condition physique.

Alimentation

Lorsqu'il est question d'alimentation, un rappel des notions essentielles permet de réaliser combien il est important de manger de façon équilibrée. La qualité de l'alimentation quotidienne est essentielle à une bonne condition physique. En randonnée, l'alimentation est le premier facteur qu'il faut prendre en considération. Partir en randonnée sans nourriture représente une erreur grave qui peut gâcher une journée et, à

l'extrême, mettre le randonneur en danger.

La randonnée (en raquettes ou à skis) favorise une bonne digestion et aide à soulager la constipation. Le fait de marcher ou de skier crée des vibrations dans le corps qui agissent notamment au niveau des intestins, du foie et du pancréas, favorisant par le fait même leur bon fonctionnement.

Les besoins quantitatifs

Les besoins énergétiques varient selon l'âge, le sexe et le genre d'activité pratiqué. Une personne dans la vingtaine consomme environ 2 200 calories par jour durant ses activités quotidiennes. En montagne, lors d'une longue randonnée, sa consommation peut atteindre 5 000 calories. Il est donc important de compenser cette perte d'énergie en mangeant plus. Mais attention, pas n'importe quoi.

Une alimentation saine regroupe les quatre grandes catégories d'aliments suivantes (entre parenthèses est indiqué le nombre de portions quotidiennes suggérées):

- ▶ lait et produits laitiers (2 à 4 portions);
- ▶ pain et céréales (5 à 12 portions);
- ▶ viandes et substituts (2 à 3 portions);
- ▶ fruits et légumes (5 à 10 portions).

Les glucides

Les glucides s'avèrent tout indiqués pour l'effort. On en distingue deux sortes: les glucides simples et les glucides complexes. On retrouve les premiers dans les produits sucrés (confitures, chocolat, bonbons, etc.). Comme ils se digèrent très rapidement (en moins d'une heure), ils ne devraient pas dépasser 10% de la ration glucidique quotidienne. Les glucides complexes se retrouvent dans le pain, les pâtes, le riz et les semoules. Ils se

digèrent lentement (en plus d'une heure). Ce sont ces glucides qu'il est important de manger. Ils doivent constituer environ 55% des calories quotidiennes.

Les lipides

Les lipides sont des graisses d'origine animale ou végétale. Les graisses d'origine animale doivent constituer le tiers de l'apport lipidique; les graisses végétales, les deux tiers. En tout, les lipides doivent composer moins de 30% de la valeur calorifique quotidienne. On retrouve les lipides d'origine animale dans les viandes, le beurre, le lait entier, les fromages et les charcuteries, tandis que les lipides d'origine végétale sont présents dans les huiles, la margarine, les noix et les graines. Les lipides jouent un rôle énergétique de protection des organes vitaux, d'isolation thermique et de transport de vitamines.

Les protides

Les protides participent à la construction et à la réparation des tissus de l'organisme. Exceptionnellement, ils fourniront une quantité d'énergie en cas de jeûne ou d'insuffisance de nourriture. Il existe également des protides d'origine animale ou végétale. Les protides d'origine animale se retrouvent dans les viandes, volailles, poissons, œufs et produits laitiers, alors que les protides d'origine végétale se retrouvent dans les céréales, légumineuses, noix, etc.

Quelques règles de sécurité usuelles

- Partir tôt (mieux vaut revenir à 14h qu'à 21h);
- écrire son itinéraire à un proche (conjoint, parent, ami);
- en groupe, toujours attendre les autres aux intersections;
- en groupe, calculer régulièrement le nombre de personnes;
- suivre le rythme du plus lent;
- demeurer dans les sentiers;
- ne pas sous-estimer une randonnée ou surestimer sa condition physique;
- planifier à l'avance ses randonnées (à la maison);
- tout au long du sentier, vérifier sa position sur la carte;
- toujours avoir un rechange de vêtements, un peu de nourriture et suffisamment d'eau;
- emporter un sifflet puissant (en cas d'urgence);
- toujours avoir une carte des sentiers qu'on parcourt ainsi qu'une boussole (et savoir s'en servir!).

Les minéraux et les vitamines

Si votre alimentation est bien équilibrée et variée, vos besoins en vitamines et en minéraux devraient être couverts. Le surplus des vitamines B et C n'est pas emmagasiné dans l'organisme, mais tout simplement évacué avec l'urine.

L'eau

En raquettes ou en skis de fond, on se déshydrate assez rapidement sans s'en rendre compte. Boire régulièrement sans attendre d'avoir soif est une bonne habitude à adopter. Il est important de boire avant, pendant et après l'effort, afin d'aider son organisme à récupérer plus rapidement. Chaque randonneur devrait avoir sa propre bouteille d'eau. L'eau, qui compose de 60% à 70% de

la masse corporelle, sert à régulariser la température interne du corps, à transporter les minéraux et les vitamines, ainsi qu'à éliminer les déchets.

Les besoins en eau du corps varient de façon importante selon les individus. En moyenne, ils sont de l'ordre de 2,5 litres par jour. Comme l'eau contenue dans les aliments représente environ 1 litre par jour, il est nécessaire d'absorber environ 1,5 litre de liquide (eau, jus, etc.) par jour. Lors d'un effort physique, la quantité d'eau perdue (sueur) s'élève à environ un litre par heure.

Afin que l'eau ne gèle pas, on peut mettre la bouteille dans un bas de laine et la placer dans le sac à dos, près du corps. Il est également possible d'isoler la

bouteille avec un morceau de tapis de sol et du ruban adhésif. Plusieurs randonneurs apportent du thé chaud légèrement sucré. Il existe également des ceintures pourvues d'un ou deux sacs isolants pour y placer des bouteilles.

Quelques notions importantes

- La nourriture doit se préparer facilement et rapidement (ex. : riz minute, gruau précuit).
- Les fruits et les légumes gèlent facilement en hiver.
- Le poids et le volume doivent être réduits le plus possible (enlever les cartons et les emballages superflus, couper les légumes à l'avance, etc.).
- Chaque repas devrait être emballé individuellement et bien identifié.
- Un repas commencé avec une soupe chaude a l'avantage de redonner rapidement à son système l'eau et le sel perdus durant la journée.
- Le repas du soir est extrêmement important, car c'est de lui que dépendent la nuit et la journée du lendemain.

Courte randonnée

Pour une randonnée d'une journée, vous devez surtout vous

préoccuper de l'apport glucidique. Vous avez besoin d'énergie maintenant, et les glucides complexes vous la fourniront. Le petit déjeuner devra être complet et équilibré. Au lieu de s'arrêter et de tout manger à midi, il est préférable de prendre plusieurs petites pauses et de manger quelque peu chaque fois. De là vient l'expression «apporter des vivres de courses». Le «GORP» est un mélange de noix et de fruits séchés très énergisant que l'on grignote à tout moment de la journée. Boire régulièrement aidera à produire un effort plus efficace.

Suggestions

- Sandwichs au beurre d'arachide;
- viandes séchées ou fumées (jambon, salami, etc.);
- pâtés ou végépâté;
- morceaux de légumes crus (poivron, carotte, chou-fleur, etc.);
- fruits frais (les bananes sont peu résistantes dans un sac à dos);
- fromage à pâte ferme;
- pains ou barres aux fruits, bananes, noix, etc.;
- mélange de noix et fruits secs;
- eau ou jus non sucré.

Température corporelle

La température corporelle normale est de 37°C. Pendant une sortie, le randonneur aidera son organisme à garder cette température constante en mettant ou en enlevant des vêtements, en buvant

régulièrement et en accélérant ou en ralentissant son rythme. S'il ne fait pas attention à sa température corporelle, il risque de voir surgir de graves problèmes (l'hypothermie, par exemple).

Premiers soins

Les blessures

En raquettes ou en skis de fond (courte et longue randonnée), il faut toujours agir de façon autonome : en plus de transporter sa propre nourriture et ses vêtements, il faut être capable de faire face à un pépin imprévu, comme un accident nécessitant des soins immédiats. La trousse de premiers soins est donc un outil indispensable pour rendre la randonnée sécuritaire. Elle doit être simple et compatible avec les accidents qui sont les plus susceptibles de survenir. On doit aussi être en mesure de traiter certaines blessures légères. En randonnée, les ampoules et les entorses sont les blessures les plus fréquentes.

Les ampoules

Les ampoules apparaissent surtout lorsque l'on porte de nouvelles chaussures, ou lorsque celles-ci sont trop grandes. Elles se forment surtout à l'avant du pied ou au talon. Elles sont causées par un frottement répétitif qui provoque une accumulation de liquide organique. Le randonneur sachant

qu'il développe toujours une ampoule au même endroit devrait prendre la précaution d'appliquer un morceau de moleskine (vendue en pharmacie) avant que l'ampoule ne se forme, c'est-à-dire à la maison, juste avant de partir pour la randonnée.

Lors de la randonnée, si l'ampoule s'est déjà formée, on doit en extraire le liquide en la perforant (avec une aiguille désinfectée). L'ampoule séchera plus rapidement et guérira plus vite. Il est important de désinfecter l'ampoule et de l'entourer de moleskine ou, encore mieux, de « Compeed », afin de soulager la douleur et d'éviter que le frottement persiste.

Les pansements « Compeed » (vendus en pharmacie et dans certaines boutiques de plein air) sont d'une efficacité remarquable. Ils protègent, aident à la guérison, tiennent merveilleusement en place (même après plusieurs jours) et permettent réellement de poursuivre sa randonnée sans souffrance.

Signes et symptômes de l'hypothermie

N.B. Les signes et symptômes peuvent varier d'une personne à l'autre; ils ne sont donc pas des indicateurs fiables de la température interne du corps. Seulement l'utilisation d'un thermomètre rectal à basse température permet d'établir précisément la température interne du corps; l'utilisation d'un thermomètre buccal n'est pas souhaitable, car la bouche se refroidit très rapidement. Plus la température du corps diminue, plus les symptômes augmentent en intensité.

Signes avant-coureurs d'hypothermie (température interne, 36°C)

- La personne s'active afin de se réchauffer.
- La peau pâlit, s'engourdit et devient cireuse.
- Les muscles deviennent contractés, mais l'activité peut compenser le grelottement.
- La fatigue et des signes de faiblesse apparaissent.

Signes d'hypothermie légère (température interne, 34°C - 35°C)

- Un frisson intense et incontrôlable apparaît.
- Les mouvements de la victime deviennent de moins en moins coordonnés.
- La victime demeure consciente et peut s'aider.
- Le froid cause à la victime de la douleur et de l'inconfort.

Signes d'hypothermie moyenne (température interne, 32°C - 33°C)

- Les grelottements diminuent, et les muscles se raidissent.
- Les facultés mentales deviennent confuses, et l'apathie s'installe.
- La somnolence et un comportement bizarre peuvent apparaître.
- Le langage devient lent, vague et mal articulé.
- La respiration devient plus lente et plus superficielle.

Signes d'hypothermie grave (température interne, 29°C - 31°C)

- Les grelottements diminuent ou s'arrêtent.
- La faiblesse et l'absence de coordination sont marquées; la victime semble épuisée.
- La victime devient très maladroit; l'articulation est déficiente; elle semble ivre, ne veut pas admettre qu'il y a un problème et peut même refuser toute assistance. La victime perd graduellement conscience.

Stade critique de l'hypothermie (température interne au-dessous de 29°C)

- La victime est inconsciente, donne l'impression d'être morte.
- La respiration est très légère ou non apparente.
- La peau est froide et peut devenir d'une teinte gris-bleu.
- Les pupilles peuvent être dilatées.
- Le corps de la victime est rigide.

Traitement de l'hypothermie

Si vous n'avez pas réussi à prévenir l'hypothermie même en étant bien préparé ou que vous trouviez une personne qui en est victime, la règle à suivre est de la traiter le plus tôt possible. Plus la température interne du corps diminue, plus il est difficile de réchauffer la victime.

Premières étapes

- Protégez la victime contre le froid, le vent et la pluie.
- Trouvez ou construisez un abri sec; cherchez à maintenir la chaleur.
- Évitez d'autres dangers, même si cela signifie d'établir votre camp et de jeter l'ancre bien avant d'avoir atteint la destination prévue.
- Allumez un feu rapidement ou votre cuisinière.
- Donnez à la victime des boissons chaudes; évitez l'alcool.
- Assurez-vous que personne dans votre groupe ne présente de symptômes d'hypothermie.

Malaise léger

- Remplacez les vêtements mouillés par des vêtements secs.
- Donnez à la victime une boisson chaude et sucrée et quelques aliments à haute teneur énergétique.
- Couvrez la victime de couvertures ou d'un sac de couchage; isolez-la bien du froid tout en lui cachant bien la tête et le cou. Évitez une plus grande déperdition de chaleur, et faites en sorte que le corps puisse se réchauffer de lui-même.
- Des exercices légers peuvent faciliter le réchauffement, mais ils épuisent rapidement les réserves d'énergie.

Aggravation de l'état

- Appliquez à la tête, au cou, à la poitrine et à l'aîne de la victime des serviettes chaudes et humides ou des bouillottes. La chaleur doit être modérée (confortable aux coudes).
- Prévoyez garder la victime au chaud pendant plusieurs heures.
- Si la victime est consciente, qu'elle commence à se réchauffer et est capable d'avaler, offrez-lui quelques gorgées d'une boisson chaude et sucrée.
- La victime doit être examinée par un médecin.

État grave

- Obtenez des secours médicaux dès que possible.
- Placez la victime dans un sac de couchage déjà chaud, avec une autre personne, ou mieux encore, installez-la entre deux personnes. Le contact de la peau, surtout dans les régions du thorax et du cou, est très efficace.
- Essayez de garder la victime éveillée. Expirez de l'air chaud près de sa bouche et de son nez. Faites de la vapeur chaude dans la pièce.
- Ignorez les allégations de la victime telles que « Laissez-moi, je vais bien ». La victime a de sérieux problèmes. Maintenez votre surveillance de façon constante.
- Appliquez une chaleur modérée à la tête, au cou, au thorax et à l'aîne; arrêtez la chute de la température tout en prévenant une élévation trop rapide de celle-ci.

État critique

- L'aide médicale est primordiale; l'hospitalisation, obligatoire.
- La victime ayant perdu conscience, les traitements doivent être prodigués avec soin. Des manipulations brutales peuvent causer un arrêt cardiaque.
- Croyez toujours que la victime peut être réanimée; il ne faut jamais abandonner.
- S'il y a une respiration et un pouls, si faibles ou lents soient-ils, ne pratiquez pas la réanimation cardio-pulmonaire, mais surveillez attentivement le moindre changement des signes vitaux.
- Cherchez à maintenir une température stable avec des sources de chaleur externes (chaleur modérée).
- S'il n'y a plus de respiration et de pouls pendant une ou deux minutes, pratiquez la réanimation cardio-pulmonaire (par une personne expérimentée seulement).

Selon la brochure *Survivre à l'hypothermie* de la Société canadienne de la Croix-Rouge, Division du Québec.

L'entorse

L'entorse de la cheville se produit lorsque l'on étire les ligaments latéraux internes ou externes. On compte trois degrés de gravité d'entorse:

- L'entorse bénigne est la plus fréquente. Le pied est tordu brutalement, mais il n'y a aucun craquement ni inflammation immédiate. On peut continuer à marcher (ou à skier) sur son pied pour se rendre au point d'arrêt le plus près, en mettant un bandage de contention qui aidera à maintenir la cheville. La douleur sera tout de même aiguë. Appliquez de la glace aussitôt le point d'arrivée atteint. Si cela est fait

immédiatement, la guérison sera plus rapide. L'entorse bénigne ne nécessite aucun plâtre. Plus vite on recommence à marcher, plus vite elle se résorbe.

- Dans le cas d'une entorse de gravité moyenne, le ligament est étiré et partiellement déchiré. On la reconnaît par son craquement suivi d'un gonflement qui survient dans la demi-heure. Le blessé est immédiatement impotent, et la douleur est grande. Mettez rapidement de la glace ou de la neige, et supportez le blessé jusqu'au point d'arrivée. Il faut éviter tout appui sur la cheville blessée pendant 48 heures. Au cours du troisième jour, on peut recommencer à marcher avec un bandage de contention.

- Une entorse grave est celle où le ligament est complètement déchiré. La douleur est très grande et l'inflammation instantanée. Le blessé est totalement impotent. Le pied devient entièrement bleu immédiatement après la blessure. Pour ramener le blessé, immobilisez la cheville et soutenez le blessé jusqu'à l'arrivée. Un plâtre sera nécessaire, et la guérison peut prendre plusieurs semaines.

Les points de côté

Il arrive, lors d'une randonnée, qu'on ressent tout à coup une douleur dans la région de l'abdomen. C'est ce qu'on appelle le «point de côté». Si la douleur se situe du côté gauche, c'est que la rate se contracte. Si la douleur se situe du côté droit, il s'agit probablement d'une crampe diaphragmatique causée généralement par une mauvaise respiration. Ralentir le rythme, respirer et surtout expirer profondément permettent d'éliminer cette douleur. À noter que les points de côté surviennent généralement après les repas.

Les engelures

L'engelure est une lésion causée par le froid. Elle peut provoquer une enflure douloureuse, rouge violacée, accompagnée d'ampoules ou de crevasses. La gelure est une lésion très grave de la peau causée par le froid et peut même mener à l'amputation. Une personne souffrant de gelures graves ne devrait pas tenter de dégeler les tissus s'il y a risque de regel, ce qui serait encore plus dommageable. Mieux vaut se rendre à l'hôpital le plus rapidement possible.

Les parties du corps les plus susceptibles de souffrir d'engelures sont les mains, les pieds, les oreilles et le visage. Il est conseillé de ne pas frotter la partie atteinte, mais d'appliquer de la chaleur (l'idéal étant la chaleur humaine). Pour les mains et les pieds, il est préférable, afin d'activer la circulation sanguine, d'augmenter le rythme jusqu'au résultat désiré. Pour les oreilles et le visage, il est conseillé de se couvrir avec un bonnet de laine, des cache-oreilles ou une écharpe.

L'hypothermie

L'hypothermie commence lorsque la température interne du corps tombe au-dessous de 36°C, alors que la production de chaleur de l'organisme ne suffit plus à couvrir les pertes calorifiques. Le frissonnement est le premier signe d'un refroidissement. Cela devrait vous inciter à vous habiller plus chaudement et surtout à manger afin d'équilibrer les pertes calorifiques.

L'hypothermie est logiquement reliée aux conditions climatiques froides. L'hiver, le début du printemps et la fin de l'automne offrent régulièrement des conditions propices à l'hypothermie. Il est donc très important de prévenir l'hypothermie en ayant toujours un parka et des vêtements chauds, même si la température semble sans risque. Apportez également de la nourriture et suffisamment d'eau.

L'orientation

Le randonneur suit en général un sentier balisé. Il ne se promène pas à travers la forêt en s'orientant au moyen d'une boussole. L'orientation, dans le cadre d'une randonnée en raquettes ou à skis, se limite surtout à la compréhension des renseignements indiqués sur une carte des sentiers. Le randonneur ne se servira que très rarement de la boussole, soit pour identifier des sommets au loin, soit pour s'orienter par mauvais temps ou en cas de doute.

La boussole

Afin de **trouver la direction nord** ou d'y faire face à l'aide d'une boussole, vous devez effectuer les opérations suivantes :

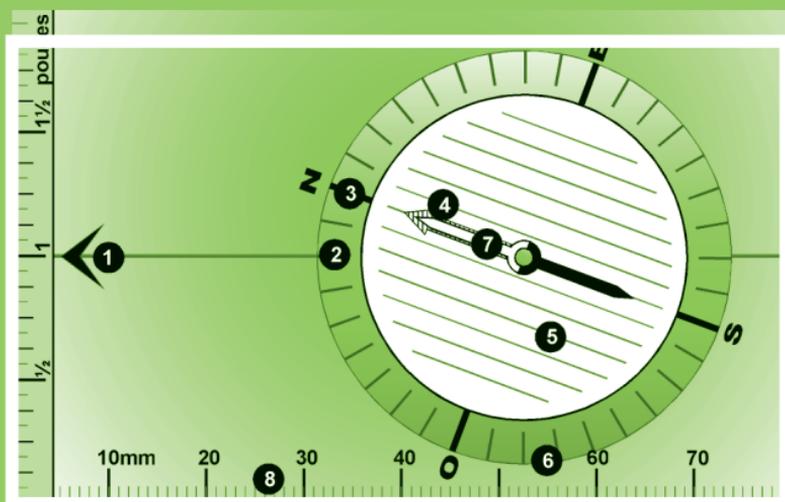
1. Tournez le cadran de la boussole afin que le signe du nord (N) soit vis-à-vis de la ligne de direction.
2. Placez la boussole bien à plat dans la paume de votre main, de manière à ce que la flèche de direction pointe devant vous.
3. Pivotez sur vous-même jusqu'à ce que l'aiguille magnétique (qui indique le nord) se superpose à la flèche d'orientation. L'aiguille magnétique (habituellement rouge) devrait donc pointer le N du cadran.
4. Vous faites maintenant face au nord (magnétique).

Pour faire face à n'importe quelle direction (par exemple le sud-ouest ou 225°), il suffit de tourner le cadran de la boussole afin que le signe ou le degré soit vis-à-vis de la ligne de direction, puis d'effectuer les étapes 2 et 3.

Lors d'une randonnée en raquettes ou à skis, il peut arriver qu'à une intersection il n'y ait aucune indication ou qu'au sommet d'une montagne on veuille placer sa carte de randonnée afin d'identifier les montagnes, vallées ou lacs environnants. **Pour orienter sa carte à l'aide de la boussole**, il faut effectuer les opérations suivantes :

1. Dépliez la carte en vous assurant bien que le nord est situé au haut de celle-ci (indiqué généralement dans la marge du bas ou de côté).
2. Tournez le cadran de la boussole afin que le signe du nord (N) soit vis-à-vis de la ligne de direction.
3. Placez votre boussole à plat sur la carte, de manière à ce que la flèche de direction pointe vers le haut (nord) de la carte.
4. Faites pivoter la carte **et** la boussole (en même temps) jusqu'à ce que l'aiguille magnétique (qui indique le nord) se superpose à la flèche d'orientation. L'aiguille magnétique (habituellement rouge) devrait donc pointer le N du cadran.
5. Votre carte est alors placée correctement. (Notez que, pour plus de précision, vous devriez calculer la déclinaison magnétique existante entre le nord magnétique [la boussole] et le nord géographique [la carte]. Cette déclinaison, de l'ordre d'environ 15° dans le sud du Québec, est généralement indiquée sur les cartes.)

Les parties de la boussole



- | | |
|---|------------------------------------|
| 1. Flèche de direction | 5. Ligne nord-sud |
| 2. Ligne de direction | 6. Bague de graduation (0° à 360°) |
| 3. Signe du nord | 7. Aiguille magnétique |
| 4. Flèche d'orientation (sous l'aiguille) | 8. Plaque transparente |

En regardant l'intersection dessinée sur votre carte, vous pourrez ainsi savoir où mène chaque sentier et lequel vous devez emprunter. Au sommet d'une montagne, vous pourrez ainsi facilement identifier ce que vous voyez tout autour (montagnes, lacs, vallées, etc.).

La déclinaison magnétique

La déclinaison magnétique est la différence de degrés qui existe, selon l'endroit où vous êtes situé, entre le nord géographique et le nord magnétique. Le nord géographique est représenté par le pôle Nord. Le nord magnétique, celui vers où pointe l'aiguille de votre boussole, est situé au nord de la baie d'Hudson, soit à environ 2 250 km au sud du pôle Nord.

Le haut des cartes topographiques indique généralement le nord géographique (pôle Nord). Dans la marge, la déclinaison magnétique est donnée afin que l'on puisse en tenir compte et ainsi faire des calculs encore plus précis. Cela est valable, bien sûr, lorsque le randonneur décide de sortir des sentiers battus et de suivre la direction (azimut) déterminée.

Un cours d'initiation (cartes et boussole) permet de comprendre les principes de base de l'orientation. Le randonneur pourra, par la suite, mieux planifier ses sorties et se sentira plus en sécurité lors de ses déplacements en forêt.

Les sentiers balisés

Le sentier balisé est un sentier marqué de petites plaques, de

fanions, de traits de peinture, etc. Ces repères sont placés sur les arbres et sur les pierres. Ils sont appelés « balises ».

Sur les sommets dénudés des montagnes, on retrouve souvent un type de balise appelée « cairn ». Il s'agit d'un amoncellement de pierres pouvant atteindre jusqu'à 1 m de haut qui indique le sentier à suivre.

Normalement, les balises sont espacées de façon à ce que l'on puisse les repérer facilement. En cas de doute sur un sentier à suivre, il vaut mieux revenir à la dernière balise et bien observer les alentours pour trouver la suivante. Évidemment, dans un sentier entretenu mécaniquement, le randonneur n'a qu'à suivre la trace.

La carte topographique

Une carte topographique est en fait l'image plane, dessinée sur une carte, d'une partie de la Terre. Ces dessins proviennent de photographies aériennes. La carte topographique (du grec *topos*, lieu et *graphein*, dessiné) indique également le relief. Non seulement renseigne-t-elle quant à la distance entre deux points, mais aussi quant à la variation d'altitude entre les deux.

Cette donnée est fondamentale en raquettes ou en skis de fond, car la difficulté provient généralement non pas de la distance à parcourir, mais du nombre de mètres à gravir et à descendre (dénivellation).

Le randonneur soucieux de bien planifier ses excursions se procurera donc les différentes cartes

des sentiers de raquette ou de ski de fond (topographiques ou non) où il compte se rendre. Au Québec, la plupart des cartes sont distribuées par les centres, les parcs ou les organismes qui gèrent les sentiers.

Pour les protéger de la neige et de l'eau, il faut prévoir un étui transparent en plastique, ou, ce qui est encore mieux, plastifier soi-même ses cartes. Les grands sacs de plastique qui vont au congélateur peuvent aussi faire l'affaire.

Une carte topographique ressemble à un livre ouvert. Elle donne une foule de renseignements à qui veut bien se donner la peine de les identifier. Il est important de bien lire la légende de la carte, généralement située dans la marge. Les détails réfèrent aux signes topographiques conventionnels, c'est-à-dire les couleurs :

noir = œuvres de l'homme;

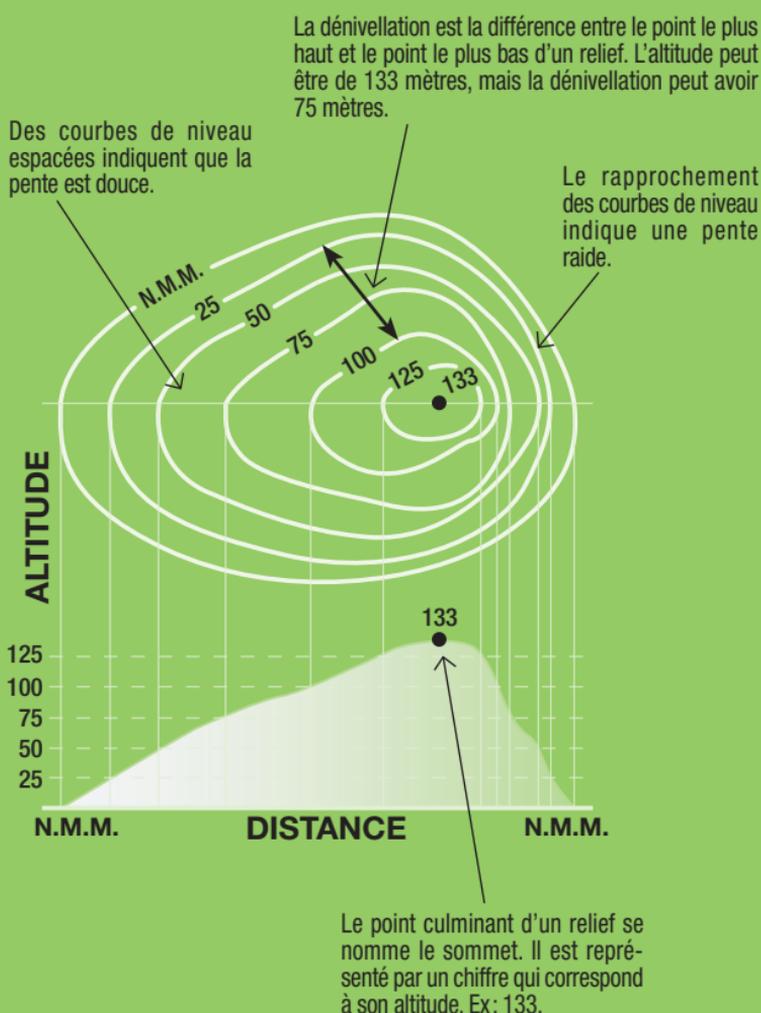
bleu = eau (ruisseau, rivière, lac);

vert = végétation;

brun = relief (ou accidents du terrain).

Les courbes de niveau sont les lignes dessinées sur la carte (généralement en brun). Elles forment les différentes montagnes. Entre chacune de ces lignes, il y a une différence d'altitude (en pieds ou en mètres), dénommée « équidistance ». Plus les courbes de niveau (lignes) sont rapprochées les unes des autres, plus la pente est abrupte. Plus les courbes de niveau sont espacées, plus la pente est douce.

Les courbes de niveau



Les courbes de niveau passent par des points de même niveau. Elles indiquent la hauteur du sol au-dessus du niveau moyen de la mer (N.M.M.) en pieds ou en mètres. Les chiffres sur chacune de ces courbes de niveau représentent donc l'altitude correspondante à ces courbes.

Sur une carte topographique de randonnée, les quatre points cardinaux sont indiqués. Le nord, sauf indication contraire, est au haut de la carte. On trouve également une échelle afin de mesurer les distances. Pour mieux calculer la longueur d'un sentier qui zigzague, il est préférable d'utiliser une ficelle au lieu d'une règle.

L'échelle

L'échelle, c'est le rapport qui existe entre une distance mesurée sur le terrain et celle qui existe sur la carte. Par exemple, une

échelle de 1/50 000^e signifie qu'une unité sur la carte (ex. : 1 cm) équivaut à une distance 50 000 fois plus grande sur le terrain (soit 50 000 cm ou 500 m).

Ainsi, une carte à l'échelle de 1/25 000^e ou de 1/10 000^e sera encore plus détaillée et plus précise qu'une carte à l'échelle de 1/250 000^e. Chaque fois que l'on se sert d'une carte, il est bien important de consulter l'échelle afin de ne pas faire d'erreurs de calcul en ce qui a trait aux nombre de kilomètres que l'on aura à parcourir.

Lecture des cartes de sentiers

La grande majorité des centres de plein air du Québec distribuent, gratuitement ou à peu de frais, une carte des sentiers que l'on retrouve sur leur territoire. Malheureusement, dans beaucoup de cas, cette carte est incomplète, imprécise, désuète, incompréhensible, etc.

Les deux éléments essentiels à retrouver sur une carte des sentiers sont les niveaux de difficulté des sentiers et la distance couverte par chaque sentier, boucle ou parcours. Lorsque le randonneur doit lui-même additionner quatre, cinq, voire six sentiers formant un parcours, cela n'est pas très agréable et amène souvent des erreurs de planification. De plus, les distances totales sont rarement indiquées sur les cartes. Par «distance totale», nous entendons la distance réelle que le randonneur aura à parcourir, ce qui

représente habituellement l'aller-retour à partir du stationnement ou du chalet d'accueil.

Ainsi, selon le dessin de l'exemple 2 (sentier n° 4) à la page suivante, la distance réelle qu'aura à effectuer le randonneur est de 24 km, car, bien sûr, une fois rendu au sommet de la montagne, il devra revenir au point de départ, c'est-à-dire le stationnement. Or, nulle part sur la carte, il n'est indiqué que le randonneur doit faire ce calcul. On s'étonne ensuite que certains randonneurs se fassent surprendre par la tombée du jour!

Lorsqu'on fréquente un centre pour la première fois, il faut prendre le temps de bien lire la carte des sentiers et, surtout, il ne faut pas hésiter à poser des questions au personnel en place afin de bien comprendre sur quel type de réseau on va s'aventurer.

Kilométrage des sentiers (linéaire et total)

Exemple 1

Kilométrage linéaire
(longueurs en km des sentiers
additionnées):

$$1+2+2+3+5+3+8+3+2+2+15$$

Total = 46 km

Kilométrage total
(incluant les différents itinéraires possibles):

boucle 1:

$$1+2+2 = 5 \text{ km}$$

boucle 2:

$$1+3+5+2 = 11 \text{ km}$$

boucle 3:

$$1+3+3+8+2 = 17 \text{ km}$$

boucle 4:

$$1+3+3+2+2+8+2 = 21 \text{ km}$$

boucle 5:

$$1+3+3+15+2+8+2 = 34 \text{ km}$$

Total: $5+11+17+21+34 = 88 \text{ km}$



Exemple 2

Kilométrage linéaire

$$4+1+2+6+12$$

Total = 25 km

Kilométrage total

sentier 1 (aller-retour):

$$(4+1) \times 2 = 10 \text{ km}$$

sentier 2 (aller-retour):

$$(4+2) \times 2 = 12 \text{ km}$$

sentier 3 (aller-retour):

$$12 \text{ km}$$

sentier 4 (aller-retour):

$$24 \text{ km}$$

Total: $10+12+12+24 = 58 \text{ km}$



Une bonne carte des sentiers indiquera :

- ▶ un plan du réseau avec l'emplacement des services importants (stationnement, accueil, premiers soins, salle de fartage, refuge, abri);
- ▶ la liste des sentiers;
- ▶ la longueur des sentiers (km);
- ▶ les distances entre les intersections;
- ▶ les niveaux de difficulté;
- ▶ la distinction entre sentier pour le pas classique, pour le pas de patin ou pour la randonnée nordique.

Kilométrage total et kilométrage linéaire

Voilà un sujet délicat où bon nombre de cartes des sentiers ne donnent pas l'heure juste. Alors qu'il est très intéressant pour un centre de plein air d'afficher qu'il offre 88 km (voir l'exemple à la page 51) de sentiers, il est beaucoup moins flatteur d'affirmer que le même centre possède un réseau de 46 km linéaires! Pourtant, ce renseignement est très révélateur de l'étendue du réseau de sentiers.

Le **kilométrage total** est l'addition de tous les parcours, alors que le **kilométrage linéaire** est l'addition de tous les sentiers, une section de sentier ou un sentier ne pouvant être additionné plus d'une fois.

Niveaux de difficulté

Pour la **raquette**, les niveaux de difficulté sont habituellement les mêmes que pour la randonnée

pedestre (facile, difficile et très difficile). Certains centres utilisent différents termes (débutant, intermédiaire, extrême, etc.), mais cela correspond généralement aux termes utilisés en randonnée pedestre. Bien sur, en raquettes, la difficulté première provient généralement de la quantité de neige fraîche au sol.

Pour le **ski de fond**, on tente de «normaliser» les symboles et les appellations concernant les niveaux de difficulté des sentiers; car, si le skieur se rend dans plusieurs centres de ski de fond, il s'apercevra que les niveaux de difficulté n'ont pas tous la même signification d'un centre à l'autre.

Les normes d'aménagement et d'entretien des sentiers de ski de fond suggérées sont celles élaborées par la Régie de la sécurité dans les sports du Québec en 1996. Pour plus d'information, communiquez avec la **Direction de la promotion de la sécurité** (800-567-7902, www.mels.gouv.qc.ca).

Le niveau de difficulté d'un sentier augmente en fonction du pourcentage (%) des pentes que le skieur aura à descendre et à monter. Un sentier est catégorisé selon la pente où le degré de difficulté (%) est le plus élevé. Même si le sentier ne comporte qu'une pente difficile, il ne peut être désigné comme «facile». De plus, un sentier ne se divise pas en sections: il est évalué dans son ensemble.

À noter également que la longueur (km) d'un sentier n'influence aucunement le niveau de difficulté. Un sentier de

10 km n'est donc pas nécessairement plus difficile qu'un sentier de 5 km. Il est en effet plus long, mais pas plus difficile. Informez-vous alors des différentes pentes que l'on retrouve dans les sentiers.

Les différents signaux

Le long des sentiers, le skieur reçoit de l'information à l'aide des différents signaux affichés. Trois catégories de messages y figurent :

- 1. Information :** premiers soins, services (accueil, stationnement, refuge, restaurant, toilettes, etc.) et information sur les sentiers.
- 2. Réglementation :** obligation (arrêt obligatoire, panneau « cédez le passage », etc.) et interdiction (entrée ou accès interdits, défense de..., etc.).
- 3. Danger :** pente raide, virage prononcé, intersection, traverse de route, etc.

Perdu en forêt

Si le randonneur suit les sentiers balisés et vérifie régulièrement son parcours sur la carte (lors des arrêts et aux intersections), il y a alors très peu de risque qu'il se perde dans les bois. Il faut se rappeler qu'en cas de doute il vaut mieux revenir sur ses pas plutôt que de continuer vers l'inconnu.

Malgré tout, il arrive que certains randonneurs se perdent en forêt, le plus souvent parce que les sentiers n'étaient pas bien balisés ou bien entretenus. Une fois que l'on est certain (!) de s'être égaré, il faut adopter une façon de faire qui soit logique et sécuritaire :

1. S'arrêter : dès que l'on a un doute, il faut s'arrêter immédiatement afin de ne pas continuer à s'enfoncer dans l'inconnu. Prendre une pause, manger et boire un peu, enfiler un vêtement chaud, permettront de retrouver son calme. Le mot d'ordre est alors « pas de

panique », car cette dernière nous fera probablement prendre de mauvaises décisions.

- 2. Réfléchir :** il faut prendre le temps nécessaire afin de se remémorer son parcours jusqu'à présent et se demander depuis quand et depuis où l'on croit faire fausse route : *Quelle heure est-il? De combien d'heures de lumière du jour disposons-nous? Pouvons-nous retourner sur nos pas? Qu'avons-nous dans nos sacs à dos (vêtements, eau, nourriture, lampe frontale, allumettes, boussole, etc.)? Des gens connaissent-ils notre itinéraire?*
- 3. Observer :** il faut prendre le temps de bien regarder les alentours (lacs, ruisseaux, montagnes, vallées, champs, etc.), de même que la direction du soleil (à l'est au lever, à l'ouest au coucher, au sud à midi) et se rappeler de son parcours : sommets, montagnes avoisinantes, points de vue, sentiers linéaires ou boucles, etc.

4. Planifier : une fois que toutes les questions seront abordées, il faudra alors préparer une stratégie. Selon l'heure, la condition physique, l'équipement, la région et l'expérience des randonneurs, on peut décider de demeurer sur place et d'attendre au lendemain matin (appeler au secours, faire

un feu, préparer un abri, etc.); de retourner sur ses pas si cela est encore possible (il est inutile de tenter de faire de nouveau, en quelques heures, les 18 km qui nous ont demandé la journée); ou de tenter de retrouver le sentier, un lac ou une route (cartes et boussole, points de repère, etc.).

L'entretien mécanique

Tout le monde reconnaît l'importance d'un bon entretien mécanique sur les pentes de ski alpin. Le fait que les pistes soient travaillées mécaniquement assure une pratique du ski idéale et sécuritaire.

Il en va désormais de même pour le ski de fond. L'équipement d'entretien mécanique ayant beaucoup évolué, il est maintenant possible, en tout temps, d'offrir des conditions de ski presque parfaites..., à condition d'y mettre le prix, évidemment.

Sans entrer dans des détails trop techniques, nous avons noté trois grandes catégories d'équipement d'entretien des sentiers de ski de fond : petit équipement, équipement sur chenilles et gros équipement spécialisé.

Petit équipement

Cette catégorie regroupe essentiellement les motoneiges auxquelles on fixe un traceur de sentiers de ski de fond.

Équipement sur chenilles

Ce genre d'équipement, de type BR 100, Bombi, Tracktruck et autres, permet un meilleur traçage des sentiers et peut se déplacer dans des endroits difficiles où la motoneige ne peut faire le travail.

Gros équipement spécialisé

Ce genre d'équipement sur chenilles, de type BR 160, BR 400 ou Piston Belly, permet un traçage optimal, car, en plus, il peut être muni d'un conditionneur à neige, ce qui permet de concasser la neige dure ou glacée pour en faire une bonne neige là où le traçage sera effectué. Ainsi, après une pluie, des froids intenses ou toute autre condition, les sentiers sont rapidement transformés et permettent de pratiquer un excellent ski. Quelques centres de ski de fond, dont le Mont-Sainte-Anne, le Mont-Orford, la Base de plein air des Cèdres et le P'tit Train du Nord, possèdent un tel équipement.

Pour la raquette

De plus en plus de centres et de parcs entretiennent un réseau de sentiers aménagés uniquement pour la raquette. Certains sentiers sont alors damés mécaniquement et deviennent aisés à parcourir. Les sentiers de raquette non damés seront donc plus difficiles à parcourir s'il a neigé récemment et si aucun raquetteur n'est passé avant vous.

Ainsi, avant d'estimer le temps à parcourir un sentier de raquette,

informez-vous à l'avance auprès du gestionnaire du lieu de l'état des sentiers et des précipitations récentes. Dans certains endroits (parc national de la Gaspésie, parc national des Monts-Valin, parc national du Mont-Mégantic, etc.), les chutes de neige sont aussi abondantes que fréquentes. Faire de la raquette dans un sentier qui vient de recevoir 30 cm ou 40 cm de neige fraîche s'avère particulièrement éprouvant, surtout avec de petites raquettes!

Climat et température

La température en montagne est différente de celle du niveau de la mer. En montagne, les changements de température sont plus fréquents et moins prévisibles. Il n'est pas rare de voir en quelques minutes le ciel se couvrir et la tempête de neige se lever ou l'orage éclater. Inversement, le mauvais temps peut se dissiper aussi rapidement qu'il surgit.

Plusieurs randonneurs ont constaté que les hauts sommets étaient plus souvent ennuagés que les vallées et qu'ils recevaient d'importantes précipitations. Ce phénomène provient de l'air chaud de la vallée qui absorbe plus de vapeur d'eau que l'air froid de la montagne. Cette dernière force la masse d'air à monter et, par conséquent, à se refroidir. Les vapeurs d'eau se concentrent, et la masse

d'air ne peut retenir toute cette quantité d'eau. Les vapeurs d'eau deviennent donc visibles en se concentrant en nuages et se précipitent sous forme de brume, de neige ou de pluie.

Passé le sommet, la masse d'air redescend vers la vallée, se réchauffe, s'étend de nouveau, et le nuage se dissipe. Il fait de nouveau un temps superbe dans la vallée.

Plus on s'élève en altitude, plus la température baisse. Cette diminution est de l'ordre d'environ 1°C par 180 m d'élévation. À cela, il faut ajouter la force du vent, qui contribue à refroidir davantage l'air.

En montagne, la radiation solaire (luminosité) augmente aussi (de plus ou moins 3% pour 100 m d'élévation). Il ne faut donc pas

hésiter à se munir de bonnes lunettes de soleil et à utiliser une crème solaire. Un tapis de neige peut accroître la réflexion des rayons ultraviolets. Notez également que l'air est plus sec en montagne.

Le vent

En montagne, surtout sur les sommets dénudés, le vent est maître de la température. Si, au pied de la montagne, il vente passablement fort, il est probable qu'au sommet le vent sera déchaîné. Non seulement vous repousse-t-il

sans cesse, mais aussi il refroidit considérablement la température. Par exemple, s'il fait -7°C et que le vent souffle à une vitesse de 50 km/h, la température réelle (celle que l'on sent sur la peau) sera de -28°C . C'est pour cette raison qu'il faut toujours apporter des vêtements chauds, un bonnet de laine (tuque) et un bon anorak. Dans les plaines, là où il n'y a pas d'arbres, le vent est également un facteur à considérer. Les jours de grand vent, on choisira plutôt un sentier en forêt.

Température en fonction du facteur vent

		<i>Température en Celsius ($^{\circ}\text{C}$)</i>									
		10°	5°	-1°	-7°	-12°	-18°	-23°	-29°	-34°	-40°
		<i>Température équivalente avec vent ($^{\circ}\text{C}$)</i>									
<i>Vitesse du vent (km/h)</i>	0	10	5	-1	-7	-12	-18	-23	-29	-34	-40
	8	9	3	-3	-9	-14	-20,5	-26	-32	-37,5	-44
	16	5	-2	-9	-15	-23	-29,5	-36	-43	-50	-56,5
	24	2	-6	-13	-20,5	-27,5	-37,5	-43	-50	-57,5	-64,5
	32	0	-7,5	-15	-23	-32	-39	-47,5	-55	-63	-70,5
	40	-1	-9	-18	-26	-34	-42	-51	-58,5	-66	-75
	48	-2	-11	-19	-27,5	-36	-44,5	-52,5	-61	-69,5	-78
	56	-3	-11,5	-20	-29	-37	-45	-55	-63	-72	-80
	64	-3,5	-12	-21	-29,5	-38	-47,5	-56	-64,5	-73	-81,5
		Danger accru						Grand danger			
		Gelure des parties du corps exposées au vent									

Conditions hivernales normales. Peu de danger à condition d'être bien vêtu, c'est-à-dire proportionnellement au froid.

Le savoir-vivre du randonneur

Le randonneur doit se rendre compte qu'il parcourt des montagnes et des sentiers que plusieurs milliers d'autres randonneurs sillonnent également. Si la forêt est en bon état lors de son passage, c'est que des gens soucieux de l'environnement l'ont traversée avant lui. Il faut donc faire en sorte que ceux qui suivront puissent également profiter de toute cette beauté. Il faut apprendre à respecter et à protéger la nature.

Pour cela, il faut toujours demeurer dans les sentiers afin de ne pas abîmer la végétation fragile. Il faut également respecter le type de ski (classique ou patin) permis dans le sentier. On doit faire des feux uniquement aux endroits où cela est permis. Il faut prendre du bois mort et non pas couper des arbres vivants, ainsi que prendre l'habitude de préparer les repas sur un réchaud et non sur un feu de bois. Si l'on doit faire un feu, il ne faut pas oublier de bien l'éteindre.

Il faut également camper aux endroits indiqués, rapporter tous ses déchets (entre autres les contenants d'aluminium et de plastique), ne rien jeter dans les cours d'eau (savon, urine, nourriture, etc.) et respecter les animaux en s'abstenant de les nourrir.

Le randonneur doit également savoir vivre en groupe. Pour cela, il lui faut respecter le rythme établi en fonction de la personne la plus lente. Il faut respecter également la fatigue des autres pour que tous reviennent en forme et contents. Il faut savoir s'entraider, participer à toutes les tâches et respecter le besoin de calme et de silence des membres du groupe.

Le plus expérimenté du groupe est souvent nommé le «leader». Cela ne veut pas dire qu'il est le «patron» et qu'il prend seul les décisions importantes. Il doit demeurer à l'écoute du groupe.

La faune en hiver

L'immense péninsule du Québec, à la géographie diverse et aux climats variés, s'enorgueillit aussi d'une faune d'une grande richesse.

En effet, une multitude d'animaux peuplent ses vastes forêts, plaines ou régions septentrionales, alors que ses lacs et rivières regorgent

de poissons et d'animaux aquatiques.

Pistes d'animaux

Le randonneur parcourt des sentiers qui sont également fréquentés par bon nombre d'animaux. Avec un peu de chance, vous pourriez apercevoir des traces dans la neige. Il est très

agréable et instructif de pouvoir les identifier. Reconnaître des empreintes d'ours peut être également d'un intérêt particulier : on se montrera alors plus bruyant afin de signaler sa présence dans les parages.

Voici quelques empreintes et traces d'animaux les plus fréquemment observées dans nos forêts. Notez que, sur de la neige poudreuse ou lorsque la neige a fondu quelque peu, les empreintes auront tendance à grossir, laissant supposer le passage d'un animal plus gros qu'il ne l'est en réalité.

Les empreintes de plusieurs animaux se ressemblent à s'y méprendre. Il faut prendre le temps de calculer le nombre de doigts (deux, quatre ou cinq), la longueur de l'empreinte ainsi que le type de trace laissé par l'animal (ligne droite, en paires, alternance, etc.).

Animaux à deux doigts

Les animaux à deux doigts sont assez gros et laissent des empreintes très nettes et facilement reconnaissables.

Le **chevreuil** (cerf de Virginie) : ce sont les empreintes le plus souvent observées.



 **Cerf de Virginie** 5-8 cm

L'**original** : très semblables aux empreintes du cerf de Virginie,

mais en beaucoup plus grand (environ le double). Grâce à son poids énorme et à sa démarche plutôt lente, l'original laisse généralement des traces bien distinctes.



Original 12-15 cm

Le **caribou** : ses empreintes forment des demi-lunes assez rondes.



Caribou 7-13 cm

Animaux à quatre doigts

Les **félidés** laissent une empreinte du coussinet plantaire et des quatre doigts, formant ainsi une empreinte circulaire. Il n'y a pas de traces de griffes. La longueur de l'empreinte permet de les distinguer.



Cougouar 9-10 cm
Lynx du Canada 8-10 cm
Lynx roux 5 cm

Les **canidés** laissent également une empreinte du coussinet plantaire et des quatre doigts, mais en plus les griffes sont visibles.



Coyote 6 cm
Loup 10-12 cm
Renard 4-6 cm

Le chien (variable), le renard (4 cm à 6 cm), le coyote (6 cm) et le loup (10 cm à 12 cm) font

partie de cette catégorie. Les traces du renard alternent entre la ligne droite et le zigzag. Les pattes arrière se posent dans les empreintes des pattes avant. Empreintes très semblables à celles du chien.

Lorsque le **lièvre** se déplace, ses pattes arrière (plus grandes) touchent le sol en premier, donc en avant. De plus, les traces arrière (pattes avant) ne sont pas côte à côte, mais l'une derrière l'autre.



Lapin et lièvre 9-15 cm

Animaux à cinq doigts

Cette catégorie est celle où l'on retrouve le plus d'animaux. Les empreintes des cinquièmes doigts (très petits) ne sont pas toujours visibles, ce qui peut rendre l'identification difficile.



Martre 3,2 cm



Belette 2 cm



Loutre 9 cm



Vison 3,2 cm

Pour ce qui est des animaux suivants, il faut distinguer les empreintes (cinq doigts) des membres antérieurs de celles des membres postérieurs, qui

sont souvent de dimensions différentes :



Porc-épic d'Amérique
8 cm



Mouffette rayée 5 cm



Castor 18 cm



Rat musqué 5-7 cm



Raton laveur 9-10 cm



Ours noir 18-23 cm

Observer les oiseaux

L'observation des oiseaux et la randonnée en raquettes ou à skis vont de pair. Pour les ornithologues expérimentés, la raquette et le ski de fond sont les principaux moyens de se rendre sur les différents sites d'observation. Pour le randonneur, l'observation des oiseaux relève davantage de la curiosité; c'est lorsqu'il en aperçoit un qu'il tente de l'identifier et de connaître sa façon d'agir. Bien que toutes les saisons soient propices à l'observation des oiseaux, il y en a une qui mérite que l'on s'y attarde: l'hiver.

Y a-t-il autre chose que des moineaux à observer en hiver? Oh que oui! L'hiver est même considéré comme la saison idéale pour s'initier à l'ornithologie. Le fait qu'il n'y ait pas de feuilles dans les arbres rend l'observation plus facile. De plus, il y a moins d'espèces d'oi-

seaux en hiver qu'en été, ce qui rend l'identification plus simple.

La raquette et le ski de fond demeurent de bons moyens pour aller observer les oiseaux dans leur habitat naturel. Selon les espèces qu'on veut voir, on aura à se déplacer en montagne, dans les plaines, dans les champs, le long d'une rivière, etc.

Un débutant peut très facilement faire l'observation d'une vingtaine d'espèces d'oiseaux, alors qu'un ornithologue expérimenté peut en repérer jusqu'à 80. Parmi les oiseaux les plus fréquemment observés en hiver, selon la région, on retrouve le geai bleu, le cardinal, le gros-bec, la mésange, la sittelle, le roselin, le bruant, le sizerin, le chardonneret et le jaseur.

Le randonneur attentif aura pris soin d'apporter quelques graines de tournesol afin d'attirer les mésanges, les sittelles, les sizerins et autres. Vous vous étonnerez de la curiosité de certains oiseaux qui, rapidement, iront jusqu'à manger dans votre main. Outre quelques graines de tournesol, le randonneur apportera une paire de jumelles et un petit guide d'observation afin de mieux s'y retrouver.

Ceux qui désirent adhérer à un club d'ornithologie dans leur région doivent communiquer avec :

Regroupement Québec Oiseaux :
514-252-3190 ou 888-647-3289,
www.quebecoiseaux.org

La préparation d'une randonnée

Une randonnée d'une journée avec retour à la maison ne présente pas beaucoup de difficultés. Il faut cependant penser à l'aspect sécuritaire (trousse de premiers soins, vêtements chauds, lampe de poche, etc.), au cas où surviendrait un incident fâcheux.

Si la randonnée prévue s'effectue sur plusieurs jours et en groupe, il vaut mieux se préparer. D'abord, il faut organiser une réunion préparatoire où tous les membres seront présents, au moins une semaine avant l'expédition. Cette réunion servira à mieux se connaître, à tout planifier, à répartir les tâches et à souder l'esprit du groupe.

Lors de cette réunion, divers points seront abordés :

- présentation de chaque membre (nom, expérience, attentes);
- choix de l'itinéraire (avec cartes topographiques);
- élaboration des menus (repas énergétiques, légers et vite préparés);
- planification du matériel de groupe (tente, réchaud, etc.);
- équipement de chaque membre;
- vêtements de chaque membre;
- choix d'un chef de groupe (surtout si le groupe est inexpérimenté);
- prévision des difficultés (température, distances, etc.);

- réservations, s'il y a lieu;
- révision des connaissances (orientation, premiers soins, survie, etc.);
- répartition des tâches (achats, bouffe, matériel, etc.);
- organisation du transport (covoiturage);
- vérification de l'état de santé des membres (les personnes allergiques, cardiaques, diabétiques doivent mentionner leur état à l'avance);
- échange des numéros de téléphone;
- prévision d'un budget (bouffe, essence, locations).

Les enfants

D'emblée, les enfants adorent la neige, l'hiver, les jeux et la glissade. Comme skier n'est pas marcher mais bien glisser sur la neige, l'enfant est tout de suite intrigué par ce nouveau mode de déplacement qu'est le ski de fond. Il le sera tout autant par les raquettes qui lui permettent de marcher sur la neige sans s'y enfoncer.

L'adulte qui accompagne un enfant doit se rappeler que c'est lui qui doit s'adapter au rythme et aux découvertes de l'enfant, et non l'inverse. Il est donc hors de question d'effectuer de longues distances ou des randonnées avec peu d'arrêts. Devant ce genre de performance, l'enfant «décroche» rapidement et s'ennuie à coup sûr.

L'enfant aime être stimulé, intrigué, et relever de petits défis. Atteindre un refuge, un lac, une rivière ou des chutes devient un stimulant qui amène l'enfant à s'appliquer, à vouloir s'y rendre. L'enfant aime aussi s'arrêter fréquemment pour observer les oiseaux, les arbres, les pistes d'animaux et les coulées de glace, puis poser des questions.

En ce qui a trait aux gestes techniques, il est recommandé de ne pas trop intervenir au début. Il est préférable de laisser l'enfant découvrir la nouvelle activité et tenter d'effectuer par lui-même les ajustements requis. Il ne tardera pas à questionner pour apprendre, et c'est là le meilleur moment pour intervenir et pour suggérer des gestes techniques appropriés.

Le jeu est le meilleur moyen pour faire apprendre les gestes techniques. Faire de petits parcours de slalom ou des ponts avec des bâtons, se suivre de près comme les wagons d'un train, dessiner toutes sortes d'objets dans la neige à l'aide de ses skis ou jouer au ballon en raquettes sont des jeux faciles à planifier et très appréciés des enfants.

Sur le plan vestimentaire, il ne faut pas trop habiller l'enfant, car il aura vite trop chaud..., puis trop froid. Pour les enfants comme pour les adultes, il faut privilégier le système «multicouches» (ou pelures d'oignon). Il ne faut pas oublier d'apporter une deuxième paire de mitaines et un bonnet de laine de

rechange, de même que des jus de fruits, des muffins, des fruits, des noix et quelques gâteries-surprises.

Il n'y a pas d'âge pour aimer glisser ou marcher sur la neige. Il est par contre évident qu'un enfant de trois ans risque davantage de vouloir s'amuser dans la neige plutôt que de réellement skier ou faire de la raquette. Mais si votre enfant est dégourdi et dynamique, sachez qu'il n'y a pas d'âge minimal requis pour tenter une première expérience.

Généralement, il est entendu qu'à partir de quatre ans les enfants sont admis dans certaines écoles de ski de fond. Le volet Jeannot Lapin du **programme Jackrabbit** (voir p. 26) est d'ailleurs destiné aux enfants de 4 à 6 ans.

Les traîneaux

Le porte-bébé de type dorsal (ou ventral), si souvent utilisé en randonnée pédestre, n'est pas recommandé en skis de fond, car le froid, les branches et les chutes repré-

sentent des dangers potentiels pour l'enfant. Il est donc de mise de se procurer (achat ou location) un traîneau afin de pouvoir partir en randonnée en toute sécurité.

Au Québec, les traîneaux **Baby Glider**, **Orby des neiges** et **Chariot** ont la faveur des skieurs de fond. Ils sont bien construits, solides, polyvalents et ont suffisamment d'espace pour pouvoir apporter de l'équipement supplémentaire ainsi que les collations. La demande étant assez forte et le prix relativement élevé, un traîneau pour enfants est assez facile à revendre après quelques mois ou années d'utilisation. Cependant, avant d'en acheter un, informez-vous auprès des centres de ski de fond que vous fréquentez régulièrement, car certains modèles détruisent les traces de skis et sont carrément interdits dans plusieurs centres. Et n'oubliez pas : l'enfant derrière vous dans son traîneau ne bouge pas et aura donc froid bien avant vous.

Animaux domestiques

Il est à noter que, dans la grande majorité des parcs et des centres de ski de fond, la présence d'animaux domestiques est interdite. Il est donc fortement déconseillé d'amener son chien dans les

sentiers. À tout le moins faut-il s'informer auprès du parc, du centre, de l'organisme ou de la municipalité qui gère les sentiers que l'on veut emprunter.

L'équipement

La raquette	65	À vos skis, prêt, partez!	73
Le ski de fond	68	L'habillement	75
La location d'équipement	72	Quelques boutiques de plein air au Québec	78
Réparations	72		
Accessoires	72		

Le randonneur en raquettes ou à skis sera tenté, comme dans tout autre domaine, de suivre les courants de la mode lorsque viendra le temps de faire la tournée des boutiques pour l'achat de son équipement.

Depuis quelques années, le plein air s'est beaucoup modernisé. Les vêtements sont plus chics, les bottes plus légères et les accessoires plus raffinés. Cette nouvelle vague a rendu la randonnée visuellement plus attrayante, mais elle l'a surtout rendue plus agréable.

Naturellement, la mode et la technologie coûtent cher, et le plein air n'y échappe pas. Pour plusieurs, cet obstacle financier n'aura pas d'importance. Pour d'autres, un tel investissement ne saurait se justifier. La plupart des randonneurs ont commencé avec de l'équipement très rudimentaire, ce qui ne les a pas empêchés d'apprécier leurs randonnées. En se contentant d'un équipement confortable et avec lequel on sera en sécurité, on peut très bien parcourir les mêmes sentiers que le randonneur à la fine pointe de la technologie.

La randonnée en raquettes ou à skis n'étant pas une activité qui plaît nécessairement à tous, il est préférable de faire quelques essais avant d'investir dans un équipement coûteux. Il existe, partout au Québec, des établissements où l'on peut louer de l'équipement. Cette option permettra d'éviter des dépenses inutiles.

Les petits malheurs que peuvent occasionner les premières randonnées sont des repères importants lorsque vient le temps de déterminer ses besoins en équipement. L'expérience permet de discerner entre ce qui est nécessaire, ce qui est superflu et ce qui est utile mais peut attendre.

Nous vous recommandons fortement d'acheter votre équipement (matériel, habillement, accessoires, etc.) dans des boutiques spécialisées, et non dans des magasins à grande surface. Vous serez alors servi par des spécialistes de la raquette et du ski de fond, et serez également mieux conseillé. Les boutiques spécialisées ne vendent, en général, que les meilleurs produits disponibles sur le marché. Soucieuses du service à la clientèle, elles tiennent à garder leurs clients et s'efforcent donc de vous offrir l'équipement adapté à « vos » besoins.

Depuis une quinzaine d'années, l'équipement a beaucoup évolué, les bottes devenant plus confortables et plus chaudes, les raquettes, les fixations et les skis plus performants. Avec l'arrivée de la technique du pas de patin et du virage télémark, des produits très techniques ont vu le jour, élargissant davantage la gamme des produits.

Questions avant achat

Avant d'aller dans une boutique, vous devriez vous poser quelques questions, histoire de mieux vous connaître et, par le fait même, de mieux informer le vendeur, car, si celui-ci tente de répondre à vos besoins, il ne peut pas « deviner » ce que vous recherchez :

- Combien de fois comptez-vous faire de la raquette (ou du ski de fond) chaque hiver?
- Où ferez-vous le plus souvent de la raquette (ou du ski de fond)?
- Quel type de raquette (ou de ski de fond) désirez-vous pratiquer?
- Êtes-vous habile dans les montées et les descentes?
- Prendrez-vous l'habitude de farter vos skis?
- Quel est votre budget total pour l'ensemble raquettes-bottes-bâtons (ou bottes-skis-fixations-bâtons)?

La raquette

La raquette en babiche est morte, vive la raquette! Si, comme plusieurs d'entre nous, votre dernière expérience en « raquettes traditionnelles » vous a laissé un mauvais souvenir où vous vous marchiez sur les raquettes, où vos harnais se désajustaient sans cesse et où vous étiez incapable de grimper ou de descendre la moindre petite butte sans risquer la chute, réjouissez-vous car une petite révolution a complètement métamorphosé cette activité! Les nouvelles raquettes dites « sportives ou modernes », sont étroites, solides, légères, faciles à enfiler, et d'une simplicité déconcertante à manoeuvrer, tant sur le plat que dans les montées et les descentes.

Les parties

Le **cadre** de la raquette est généralement fabriqué d'aluminium,

ce qui lui confère légèreté et résistance, tout en permettant une bonne glisse sur la neige.

Quant à lui, le **tamis** (ou plateforme) est fabriqué de plastique ou de caoutchouc renforcé. Certaines raquettes sont même fabriquées entièrement en plastique, cette structure monobloque remplaçant cadre et tamis.

Le **harnais**, ou système de fixation, sert à maintenir bien en place le pied. L'ajustement et le desserrage doivent pouvoir s'effectuer rapidement (et avec des gants!), car cette opération se déroule dehors, et parfois on aura à enlever et à remettre ses raquettes à plusieurs reprises au cours d'une même randonnée. De plus, le harnais doit pouvoir s'ajuster à n'importe quel type de bottes.

Le harnais est relié à un système de pivot qui permet de ramener aisément la raquette tout en faisant bien mordre les **crampons**. Ces derniers, situés sous l'avant et l'arrière du pied, sont habituellement fabriqués en acier inoxydable. Indispensables dans les montées, les traverses, les descentes et sur les surfaces glacées, les crampons assurent une stabilité et une bonne adhérence en tout temps.

Randonnée ou expédition?

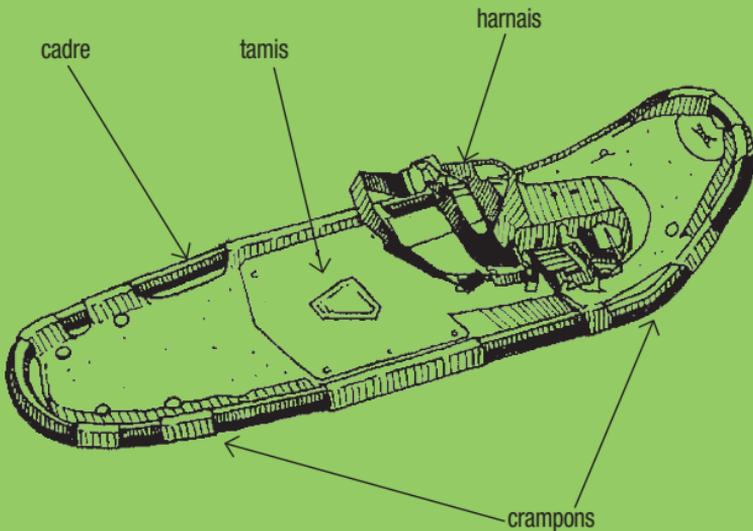
Avant d'acheter des raquettes, il est important de vous demander: quel type de randonnée désirez-vous pratiquer le plus souvent? Ferez-vous de la raquette dans des sentiers entretenus dans les centres de ski et les parcs du

Québec ou irez-vous régulièrement grimper des sommets?

Certains modèles de raquettes sont davantage destinés à la randonnée tout-terrain (comptez entre 130\$ et 300\$), alors que d'autres sont conçus pour affronter spécifiquement les hautes montagnes et les très forts dénivelés. Dans ce dernier cas, le système fixation-pivot et les crampons devront être très solides et performants, ce qui augmente de beaucoup le prix (jusqu'à 400\$). Parmi les marques de raquettes les plus vendues au Québec, notons Atlas, Tubbs, MSR, Faber, TSL et GV.

Notez qu'il existe désormais des raquettes destinées aux enfants.

Parties de la raquette



Dimensions

Dernier point à considérer, mais non le moindre, la longueur et la largeur des raquettes. La plupart des fabricants proposant plusieurs modèles, divisés en trois ou quatre dimensions chacun, il peut être difficile de s'y retrouver!

Mentionnons d'abord que la grande majorité des raquettes ont entre 20 cm et 25 cm de largeur, et entre 60 cm et 90 cm de longueur. Les fabricants suggèrent pour chacun de leur modèle un poids maximal de l'utilisateur, de 45 kg à 136 kg.

Toutefois, souvenez-vous que ce poids est un indicatif de classement. Là encore, votre choix dépendra de l'utilisation que vous voulez en faire. L'engouement pour les nouvelles raquettes a entraîné trop d'acheteurs à choisir des raquettes trop petites pour leur poids. Elles sont peut être plus jolies, mais elles ne vous empêcheront pas de vous enfoncer dans la neige jusqu'aux cuisses! Ainsi, si vous ne pratiquez la raquette que dans des sentiers damés ou très passants, vous pouvez effectivement utiliser de petites raquettes. Par contre, si vous fréquentez des secteurs où personne n'est passé avant vous, vous devrez absolument vous munir de raquettes de plus grande dimension. Une personne pesant 80 kg devrait opter pour des raquettes dont le poids maximal recommandé tourne autour de 110 kg plutôt que celles dont le poids maximal

recommandé est de 90 kg. De toute façon, ces raquettes sont tellement légères et faciles à manœuvrer que vous ne vous apercevrez pas de cette différence de dimensions.

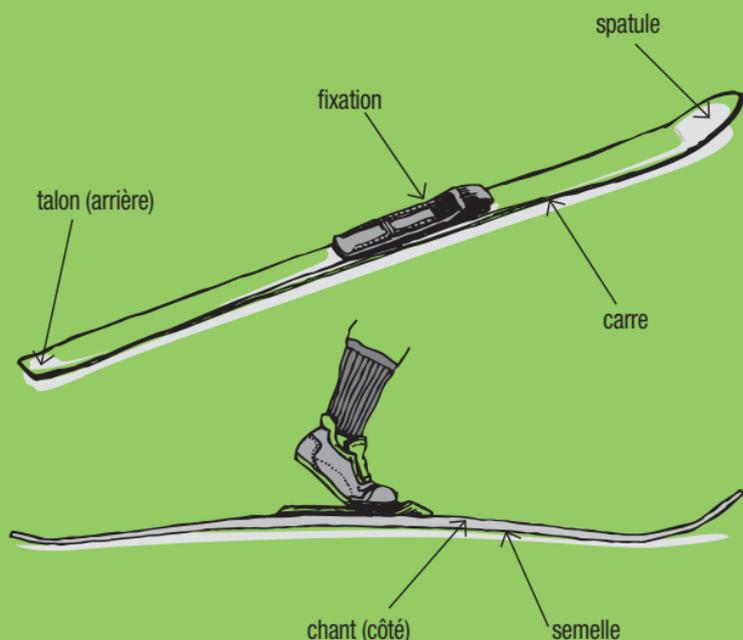
Et les bâtons...

Les bâtons (télescopiques, de ski de fond ou de ski alpin) servent à maintenir l'équilibre du raquetteur, à la progression lors des montées et au contrôle du freinage lors des descentes. Bien que l'on puisse aisément faire de la raquette sans bâtons, ceux qui en font l'essai les adoptent à coup sûr. Si vous n'avez pas de bâtons de ce type, sachez qu'il est aisé d'en trouver à très petit prix, notamment de vieux bâtons de ski alpin, dans certains magasins spécialisés dans l'équipement de sport usagé ou dans les ventes-débarras!

Essayer c'est comparer!

Avant d'acheter des raquettes, ou si vous ne pouvez arrêter votre choix sur un modèle en particulier, sachez qu'il peut être très avantageux d'en faire d'abord la **location** (dans une boutique spécialisée, un parc ou un centre de ski) afin de connaître les avantages des différents modèles sur le marché. D'un autre côté, plusieurs randonneurs optent d'abord pour l'achat de raquettes tout-terrains et, lorsque à l'occasion ils désirent aller grimper des sommets abruptes et glacés, ils louent tout simplement des raquettes plus performantes!

Parties du ski



Le ski de fond

Afin de simplifier les choses, nous avons divisé la pratique du ski de fond en trois grandes catégories : loisir, sport et aventure.

Ski de loisir

Cette catégorie regroupe une très grande majorité de skieurs. En fait, elle regroupe tous ceux qui ne pratiquent pas le ski de performance ou le ski de longue randonnée. Le ski de loisir, ou de randonnée légère, rejoint donc un vaste public. Du débutant au skieur occasionnel, en passant par le skieur expérimenté mais non tourné vers la performance, ce type de ski est une activité où promenade, découverte, observation, plaisir et sécurité font bon ménage.

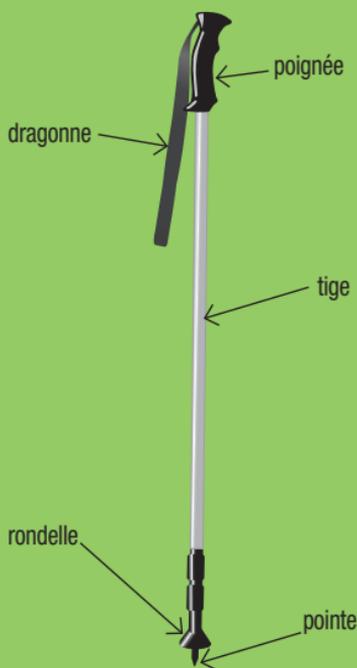
Bottes

C'est la pièce d'équipement la plus importante, celle qu'on pourra conserver même si l'on change de skis. La botte doit être chaude tout en étant très confortable. Le talon ne doit pas lever dans la botte, mais les orteils doivent bouger aisément. Si les orteils touchent au fond de la botte, on aura froid à coup sûr. Le prix variera selon la fabrication de la botte (cuir, nylon, vinyle, etc.). Il ne faut pas oublier d'essayer les deux bottes, avec la ou les paires de bas que l'on utilisera lors des randonnées.

Skis

Les skis de randonnée légère doivent être faciles à manœuvrer

Parties du bâton



et solides. Plus larges que des skis de compétition, mais plus étroits que des skis de longue randonnée, les skis de randonnée légère ont une cambrure assez souple qui permet une poussée plus facile, car le ski «s'écrasera» facilement à l'aide d'une simple poussée. La longueur des skis dépend de la taille, mais surtout du poids du skieur. On suggère généralement un ski qui arrive au poignet, bras tendu vers le haut. Les skieurs débutants ou peu expérimentés peuvent choisir des skis légèrement plus courts, donc plus facilement manœuvrables.

Le skieur doit également décider s'il veut des skis avec ou sans fartage. Bien qu'assez facile à maîtriser, le fartage demande quelques préparatifs avant

chaque randonnée. Le ski sans fartage, à «système anti-recul mécanique» (écaïlles ou autres) nécessite peu d'entretien et offre un assez bon rendement.

Au sujet des skis avec «système anti-recul mécanique», il faut préciser qu'il est possible d'appliquer du fart afin d'augmenter davantage l'efficacité de la poussée, lorsque cela s'avère utile. Il est faux de croire que ce type de skis n'est réservé qu'aux seuls débutants. Plusieurs grandes courses internationales, où les conditions de fartage étaient plutôt difficiles, ont été gagnées avec des skis dotés d'un tel système.

Fixations

La fixation sert à relier l'avant de la botte au ski, laissant ainsi le pied libre afin d'exécuter des mouvements de poussée (propulsion).

Les fixations les plus répandues sur le marché sont étroites (normalement 45 mm), légères et performantes. Ces fixations assurent un bon maintien du pied et redistribuent efficacement l'énergie déployée. Il est conseillé de choisir d'abord les bottes qui vous conviennent, pour ensuite prendre les fixations qui les accompagnent.

Bâtons

Les bâtons doivent être légers et solides. La dragonne devra être ajustable, alors que la rondelle devra être adaptée au type de terrain où l'on skiera le plus souvent. Quant à la longueur, on recommande désormais que le bâton arrive à la hauteur de la clavicule.

Ski « sportif »

Cette catégorie, où la performance prédomine, inclut le ski d'entraînement et le ski de compétition. Le skieur recherchant vitesse, efficacité et contrôle, afin de skier plus vite et plus longtemps, s'équipera en conséquence.

Plusieurs sportifs pratiquant des disciplines telles que le vélo de montagne, le triathlon et le ski alpin se sont tournés vers le ski de fond sportif, voyant là une occasion formidable de garder la forme pendant l'hiver. L'arrivée de la technique du pas de patin (1984-1985) a créé un « boom » et ravivé le ski de fond sportif. Une nouvelle mode était née, les combinaisons aux couleurs flamboyantes apparaissant çà et là.

Le dilemme, pour un skieur qui veut se mettre à l'entraînement, est de choisir entre un équipement pour le pas classique et un équipement pour le pas de patin. Il est par contre possible d'opter pour un compromis et d'acheter un équipement de type « combi » pouvant servir aux deux styles. Évidemment, la performance en sera légèrement amoindrie.

Bottes

La botte pour le pas classique est généralement assez courte et enveloppe parfaitement le pied afin d'offrir une foulée ample, efficace et uniforme. La botte pour le pas de patin sera haute afin d'assurer une bonne stabilité latérale. Pour le skieur désirant alterner entre le pas classique et le pas de patin, il est possible d'opter pour une botte combinée.

Skis

Le prix d'un ski classique varie selon les matériaux utilisés pour sa conception. La longueur du ski conseillée est celle arrivant au poignet. Mais plus importante encore est la cambrure, car le skieur sportif devra effectuer des poussées dynamiques afin d'« écraser » davantage le ski. Un ski sportif a donc une cambrure plus prononcée et plus forte qu'un ski de randonnée légère.

En ce qui concerne le ski pour le pas de patin, il sera plus court, habituellement de 10 cm de moins qu'un ski classique, pour un meilleur contrôle. La construction du ski est différente, car la transmission des forces doit s'effectuer sur toute sa longueur.

Le ski combiné, ou « combi », d'une longueur se situant entre celle du ski classique et celle du ski de patin, permet d'effectuer des randonnées soit en pas classique, soit en pas de patin. Il faut par contre préparer ses skis (fartage) selon le pas choisi. Si on les farte pour le pas classique, il est toujours possible d'effectuer du pas de patin; mais à l'inverse, avec seulement un fart de glisse appliqué pour le pas de patin, il devient très pénible de pratiquer le pas classique.

Fixations

En ce qui a trait à la fixation, ce qui différencie principalement une fixation pour le pas classique d'une fixation pour le pas de patin, c'est la pièce de réglage de tension. Pour le pas de patin, la tension sera plus forte. Pour un ski combiné, il est possible d'avoir une tension intermédiaire ou d'al-

Test de cambrure?

Malgré l'arrivée du troisième millénaire, le test de la feuille de papier afin de vérifier si la cambrure du ski répond parfaitement à votre poids est toujours de rigueur. Lorsque vous achetez une nouvelle paire de skis de fond, ce test devrait obligatoirement être effectué.

La cambrure constitue la zone située sous le pied où l'on applique le fart de poussée. Lorsque l'on pousse sur le ski afin de se propulser, il faut que cette zone puisse toucher la neige (donc que la feuille de papier ne puisse bouger facilement) afin d'obtenir une bonne adhérence.

À l'inverse, lorsque l'on glisse, et qu'il n'y a donc moins de poids appliqué sur la cambrure, cette dernière ne doit pas être écrasée sur la neige (la feuille de papier doit donc bouger aisément) afin d'obtenir une bonne glisse.

terner selon la pratique (il faut alors changer la pièce de tension).

Bâtons

Pour le pas classique, on choisira des bâtons à hauteur de clavicule, alors que, pour le pas de patin, les bâtons devront être plus longs, soit jusqu'entre le menton et le nez.

Ski d'aventure

Le ski d'aventure regroupe la longue randonnée à skis, sur des sentiers balisés mais non entretenus mécaniquement, le raid à skis ou hors-piste, où l'on ne suit aucun sentier, et le télémark sauvage.

Bottes

Les bottes sont très grosses, mieux isolées et très rigides afin de mieux supporter le pied et la cheville, car, dans la plupart des cas, le skieur d'aventure aura un gros sac à dos sur les épaules. Certaines bottes ont même des chaussons amovibles, comme en ski alpin, ce qui est très utile dans les refuges ou sous la tente.

Skis

Les skis sont larges, entre 50 mm et 70 mm, et offrent une bonne stabilité. En longue randonnée, le skieur aura souvent à «ouvrir» la piste, car les sentiers ne sont pas entretenus. Il existe des skis sans carres métalliques; mais pour un meilleur contrôle sur des plaques de glace, de la neige dure ou en descente, il est préférable d'opter pour des skis avec des carres métalliques.

Fixations

Selon les bottes que l'on choisira, on optera pour des fixations de type Salomon (SNS BC), Rottefella (NNN BC) ou d'autres du même type.

Bâtons

Les bâtons les plus appréciés pour ce type de ski sont dits «télescopiques». Ils peuvent donc s'allonger ou se raccourcir selon le type de terrain (plat, montée, descente). La rondelle sera très grosse, car on parcourt des sentiers non entretenus où la neige est très abondante.

La location d'équipement

Qu'il s'agisse de raquette, de ski de randonnée légère, de ski sportif (pas classique ou pas de patin) ou de ski de longue randonnée, il est possible de louer l'équipement nécessaire. La plupart des centres de ski de fond louent l'équipement pour la ran-

donnée légère et sportive, alors que certaines boutiques spécialisées louent, en plus, l'équipement pour la longue randonnée à skis. En règle générale, ces boutiques louent également des sacs à dos, des tentes, des sacs de couchage, etc.

Réparations

Le début de l'automne est la période tout indiquée pour effectuer une vérification complète de son équipement de plein air et de ski de fond. Une fermeture éclair brisée, un anorak déchiré, des manches trop longues ou trop courtes, un pantalon à ajuster, des bretelles de sac à dos usées ou inconfortables, un sac de couchage amoché, une tente en mauvais état : la liste peut être longue si cela fait plusieurs années que l'on endure les petits travers de son équipement.

Si votre équipement ou matériel de plein air se brise, avant de penser à le remplacer, il est possible de le faire réparer.

Accessoires

Une fois que l'on possède l'équipement de base pour la raquette ou le ski de fond, il faut se munir de quelques accessoires. Un petit sac à dos est indispensable si l'on veut apporter un peu de nourriture, une gourde, des vêtements

supplémentaires, un appareil photo, une carte des sentiers, etc.

Si l'on fait de la raquette ou du ski pendant une journée entière sur de longs sentiers, il est préférable de se munir d'un sac à dos

Montréal et ses environs

Atelier MICH0 : 4631 av. Papineau, Montréal, 514-524-8252, www.ateliermicho.com

Cordonnerie Carinthia : 1228 rue Saint-Marc, Montréal, 514-935-8475

Nordic Ski Service : 22 rue de Lacey Green, Kirkland, 514-996-6820, www.nordicskiservice.com

Québec

Les ateliers Forest : 195 3^e Avenue, Limoilou, 418-522-5444, www.ateliersforest.com

d'une capacité d'environ 30 l. Il devra être solide, comporter une ceinture et ne pas «balloter» de gauche à droite, car cela est vraiment fatigant en randonnée.

Ceux qui font de courtes balades ou de l'entraînement optent généralement pour un sac de taille, où ils peuvent mettre quelques petits trucs (farts, un peu de nourriture, clés, etc.).

Il importe d'apporter une gourde ou une bouteille isolante, une boisson chaude étant si réconfortante. Il faut également prévoir de petites trousse de fartage, de réparation et de premiers soins. Une pommade pour les lèvres, une crème solaire et des lunettes de soleil sont très appréciées lors des journées sans nuage. De petites

guêtres sur les bottes aideront à les garder plus longtemps tout en évitant que la neige s'y infiltre.

Pour la longue randonnée en raquettes ou à skis, le randonneur devra se munir d'un gros sac à dos (60 l à 70 l), d'un sac de couchage (trois-saisons pour les refuges), d'un matelas isolant, d'un réchaud, de gamelles, d'une lampe frontale, de vêtements de rechange, de nourriture, etc.

On retrouvera dans la trousse de réparation: spatule de rechange, ruban adhésif, corde de nylon, fil de laiton, couteau, tournevis et vis de rechange, fourchette de fixation, panier de rechange, colle époxyde à séchage rapide, trousse de couture, etc.

À vos skis, prêt, partez!

Exception faite des skis sans fartage et des skis pour le pas de patin où l'on applique seulement un fart de glisse, la semelle des skis de fond doit être fartée afin d'améliorer son rendement. Le fart de poussée permet une poussée stable et sans recul, alors que le fart de glisse permet une glisse plus longue et rapide.

Plusieurs sortes de farts sont disponibles sur le marché (en bâton, en tube, en aérosol, etc.), ce qui effraie malheureusement le skieur néophyte en la matière. Lorsqu'on achète des skis neufs, il est préférable, à moins d'y être habitué, de faire préparer les semelles de

ses skis à la boutique. Le sablage de la semelle, le nettoyage et l'application d'un fart liant (servant à retenir le fart de poussée) seront alors exécutés. Il ne restera plus qu'à appliquer un fart de poussée lors des randonnées.

On peut diviser le ski en trois zones de fartage.

Les zones arrière et avant (**1** et **3**) du ski sont appelées «zones de glissement» et reçoivent donc le fart de glissement. La zone centrale (**2**) est appelée «zone de poussée» et reçoit le fart de poussée. Généralement, les skieurs débutants ne font qu'appliquer du

fart de poussée sous la zone centrale, sans se préoccuper des zones de glissement ou du fart liant, ce qui simplifie le travail. Sans fart liant, il faut appliquer plusieurs couches de fart de poussée pour obtenir de bons résultats.

Les farts de poussée les plus populaires sont ceux en pot de marque Swix. Un système de couleurs permet de différencier facilement les farts. On retrouve les farts polaire, vert, bleu, violet, rouge et jaune, entrecoupés des appellations « spécial » (fart plus dur) ou « extra » (fart plus mou).

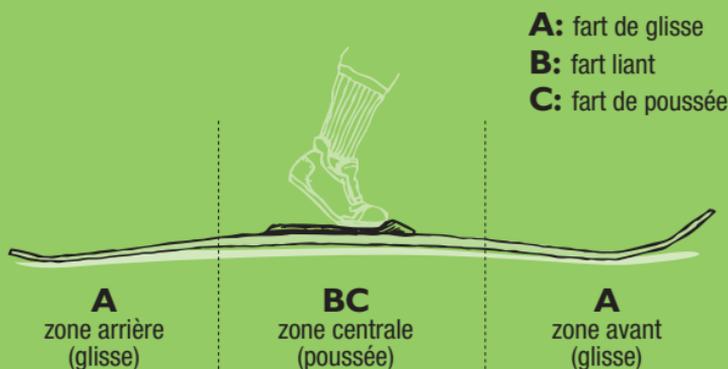
Le débutant se procure généralement les farts **vert** (-7°C à -13°C), **bleu extra** (0°C à -7°C) et **rouge** (0°C à 3°C), puis complète sa collection au fil des randonnées. Il existe également des farts universels (neige sèche ou neige mouillée) simplifiant ainsi le choix du fart approprié.

Selon la texture et la température de la neige, on appliquera le fart approprié. À noter que, dans la grande majorité des centres, un tableau mis à jour régulièrement indique quel fart il faut utiliser.

Fart dur, fart mou!

Le principe à retenir est qu'il vaut mieux débuter par un fart plus dur (pour une température plus basse), quitte à rajouter du fart plus mou (pour une température plus chaude) en cours de route afin d'obtenir une meilleure poussée. Donc, si votre ski glisse trop vers l'arrière, c'est que vous avez un fart trop dur et, si votre ski ne glisse pas suffisamment vers l'avant, c'est que vous avez un fart trop mou.

Zones de fartage



Le fart de poussée est appliqué sur la « zone de poussée » (zone centrale) en une mince couche, puis lissé et poli avec un liège synthétique (on peut également se servir de la paume de la main). Le long du sentier, il se peut que l'on ait à répéter l'opération afin d'obtenir une meilleure poussée.

Lorsque la neige est vieille, transformée ou très mouillée, habi-

tuellement lorsqu'il fait autour de 0°C ou plus chaud, l'utilisation du *klister* comme fart de poussée est très pratique. Vendu en tube (et même en aérosol), ce liquide collant que l'on étend sur la « zone de poussée » procure des heures de ski inoubliables et, souvent, un ski de printemps fantastique. Il existe un *klister* universel (-5°C à 10°C), en tube ou en aérosol, très apprécié des skieurs.

L'habillement

On ne le dira peut-être jamais assez : il faut toujours couvrir son corps pour qu'il garde sa température idéale (37°C), c'est-à-dire qu'il n'ait ni trop chaud ni trop froid. La tenue vestimentaire est donc très importante. Les vêtements isolent l'organisme de l'air ambiant : ils protègent autant de la chaleur que du froid. Prenez donc le temps de bien les choisir en fonction de l'activité que vous vous apprêtez à faire et, bien sûr, en fonction de la température extérieure. Par exemple, si vous partez en raquettes avec seulement un manteau très bien isolé, vous risquez d'avoir rapidement trop chaud, et de geler si vous l'enlevez.

L'eau étant un bon conducteur thermique, il est important de porter des vêtements qui « respirent », c'est-à-dire qui gardent au chaud tout en laissant évacuer la transpiration. Quant aux parkas en goretex ou autres procédés du même type, ils laissent sortir la transpiration tout en protégeant de la pluie. Les fourrures polaires

sont très utiles à ce point de vue. Elles gardent au chaud et ont l'avantage de sécher très rapidement, ce que ne peut faire la laine.

Le système multicouches (aussi appelé « pelures d'oignon ») est sans doute la meilleure façon de se vêtir pour effectuer une activité de plein air. Il permet d'enlever des couches de vêtements au fur et à mesure que l'on se réchauffe et d'en ajouter à volonté lorsqu'il fait froid ou lors des arrêts. Il ne faut jamais attendre de transpirer, mais simplement d'avoir chaud, pour enlever une couche de vêtements.

Le système multicouches

Le système multicouches est composé, dans la grande majorité des cas, de trois types de vêtements. Par temps très froid, ou sur les sommets dénudés et exposés au vent, il n'est pas rare que le randonneur porte jusqu'à cinq ou six couches de vêtements superposés. Ces différentes couches de vêtements relèvent également des

trois types de vêtements offrant un confort optimal lors d'exercices physiques en plein air.

Première couche

La première couche de vêtements est celle des sous-vêtements (haut et bas). Elle sert principalement à garder le corps au sec en expulsant l'humidité de la peau vers l'extérieur. Il est reconnu que, lorsqu'une surface de la peau reste humide, la perte de chaleur peut être jusqu'à 32 fois plus grande, d'où l'importance de demeurer au sec. Depuis quelques années, les sous-vêtements les plus efficaces sont ceux fabriqués de fibres polyester (100%) traitées. Minces et moulants, ils sont également très doux au toucher.

Notez qu'il existe jusqu'à quatre ou cinq différentes épaisseurs de sous-vêtements. Selon la saison, l'endroit visité, l'activité pratiquée et le confort recherché (personne frileuse ou non), on choisira celle qui convient le mieux.

Deuxième couche

La deuxième couche de vêtements a pour rôle de conserver la chaleur du corps tout en laissant passer l'humidité rejetée par la première couche. Le polaire est depuis plusieurs années le roi incontesté de cette catégorie. Tout comme le sous-vêtement, le polaire est fabriqué de fibres polyester (100%) traitées. Bien qu'on utilise souvent les mêmes fibres, l'appellation pourra varier selon le fabricant.

Il existe également différentes épaisseurs de polaire (trois en général), la plus mince correspondant souvent au sous-vêtement le plus épais. Le polaire, en plus de sécher très rapidement, offre un confort sans pareil. Il est chaud lorsqu'il fait froid, tout en étant agréable lorsqu'il fait chaud, contrairement à la laine, insupportable par temps chaud.

Il faut se méfier des polaires bon marché qui imitent les véritables polaires, mais qui ne sont que des feutres brossés s'usant rapidement et conservant moins la chaleur du corps. À défaut de posséder un polaire, le randonneur optera pour un chandail de laine (et non de coton). La laine, même mouillée, offre l'avantage de conserver la chaleur.

Troisième couche

La troisième couche a pour rôle de protéger le corps des éléments extérieurs, soit du vent, de la pluie et de la neige. Le parka (plus long) ou le blouson (plus court) joue ce rôle, de même que le surpantalonn. Le parka peut simplement couper le vent (coupe-vent), empêcher la pluie de pénétrer (imperméable), ou offrir ces deux protections à la fois (microporeux).

Le coupe-vent est idéal lorsque l'on pratique une activité physique intense (marche rapide, course à pied, vélo, ski de fond, etc.) par beau temps. Il est peu coûteux, mais ne résiste pas aux intempéries.

L'imperméable est extrêmement efficace par mauvais temps. Peu cher, il résiste aux pires intempéries, mais se transforme en véritable sauna lorsqu'on pratique une activité physique intense ou même modérée.

L'idéal pour la plupart des activités de plein air est le parka (avec ou sans le surpantalon), qui offre l'imperméabilité optimale tout en laissant évacuer la transpiration du corps vers l'extérieur. Le goretex, inventé il y a quelques années, est une membrane ajoutée lors de la fabrication d'un vêtement, et qui le rend imperméable tout en étant poreux. D'autres produits, généralement appliqués comme un enduit, offrent également une bonne protection contre les intempéries tout en laissant évacuer la sueur. Un tel parka ou blouson est assez coûteux (de 200\$ à 500\$), mais offre une superbe protection en toute saison, tant à la ville qu'en haute montagne. À surveiller : l'épaisseur (nombre de couches), la doublure, la coupe (selon sa taille), les poignets (ajustables) et surtout la ventilation (par exemple fermetures éclair sous les bras pour activités intenses).

Selon la saison, un système multicouches devrait comporter :

Pour le haut du corps :

- sous-vêtement qui respire (100% polyester traité, polypropylène, etc.);
- fourrure polaire (ou chandail de laine); parka;

- bonnet (tuque), bandeau ou casquette (souvenez-vous que l'on perd beaucoup de chaleur par la tête); gants ou mitaines (mouffles).

Pour le bas du corps :

- sous-vêtement qui respire (100% polyester traité, polypropylène, etc.); pantalon léger et ample; surpantalon imperméable (en goretex ou autres);
- deux paires de bas pour éviter la friction (ex.: une paire en polypropylène et une autre en laine); guêtres.

L'habillement de jour

L'habillement de jour se présente ici comme une «tenue vestimentaire lors de la randonnée». Il faut distinguer entre tenue vestimentaire par temps froid et tenue vestimentaire par temps chaud.

Par temps froid

Pour isoler du froid, les mailles des fibres vestimentaires emprisonnent l'air qui se réchauffe. Le vêtement et l'air étant de pauvres conducteurs thermiques, ils constituent donc une barrière contre la déperdition de chaleur. Plus il y a d'air emprisonné près de la peau, meilleure est l'isolation. C'est pourquoi plusieurs couches de vêtements légers ou les vêtements doublés de fourrure, de plumes ou de tissus synthétiques (formés de plusieurs couches d'air emprisonné) constituent de meilleurs isolants qu'un seul vêtement d'hiver épais. (McArdle & Katch)

Si l'on a froid, il faut commencer par se mettre un bonnet de laine (tuque) ou, au moins, une casquette sur la tête, car l'organisme perd de 30% à 40% de sa chaleur par la tête!

Dans le froid, il faut toujours porter des vêtements secs et ne pas hésiter à se changer s'ils sont mouillés, car des vêtements mouillés, par la neige, la pluie ou la sueur, perdent jusqu'à 90% de leurs propriétés isolantes.

Plus souvent qu'autrement, il faut marcher ou skier avec un sous-vêtement et un parka, peu importe qu'il fasse froid ou frais. Sinon, il faut attendre quelques minutes et, dès que l'on ressent une chaleur au niveau du corps,

retirer son polaire (il ne faut pas attendre d'avoir chaud). Le polaire est apprécié lors des arrêts (repas), sur les sommets ou par temps très froid.

Peu importe la saison, il est fortement déconseillé de porter des jeans, trop serrés, trop lourds et longs à sécher. Il est préférable de porter un pantalon fait d'un mélange coton-nylon, de velours côtelé ou même de coton (genre survêtement de jogging). À noter que le coton absorbe beaucoup l'eau, rendant le pantalon inconfortable (et froid en hiver). Les tissus les plus chauds sont (par ordre décroissant) la laine, le coton, la flanelle et le nylon.

Quelques boutiques de plein air au Québec

Bas-Saint-Laurent

Fillion Sports : 406 rue Lafontaine, Rivière-du-Loup, 418-863-5151, www.fillionsports.com

Vélo Plein Air : 324 rue de la Cathédrale, Rimouski, 418-723-0001 ou 888-712-0001, www.velopleinair.qc.ca

Cantons-de-l'Est

Le Bivouac : 210 rue Principale, Granby, 450-777-7949, www.bivouac.qc.ca

Atmosphere : 2325 rue King O., Sherbrooke, 819-566-8882
550 Place Champêtre, Bromont, 450-534-0764, www.atmosphere.ca

Gaspésie

Aventure Plein Air : 38 boul. Sainte-Anne E., Sainte-Anne-des-Monts, 418-763-7588

Lanaudière

Kaki : 560 rue Notre-Dame, Joliette, 450-753-5332 ou 800-268-7332, www.kakipleinair.ca

Atmosphere : 1075 boul. Firestone, Joliette, 450-756-1645, www.atmosphere.ca

Laurentides

Atmosphere : Les Factoreries Saint-Sauveur, 190 ch. du Lac-Millette, Saint-Sauveur, 450-227-2155, www.atmosphere.ca

Le Comptoir Kanuk : 390 rue Principale, Saint-Sauveur, 450-227-3939, www.lecomptoirkanuk.ca

Altitude : Promenades Tremblant, 2555 rue de l'Aulnaie, local 203, Mont-Tremblant, 819-425-5111, www.altitude-sports.com

Laval

La Cordée : 2777 boul. Saint-Martin O., 514-524-1106 ou 800-567-1106, www.lacordee.com

Atmosphere : 2340 autoroute 13, Sainte-Dorothée, 450-689-7727
Place Rosemère, 401 boul. Curé-Labelle, Rosemère, 450-435-3820, www.atmosphere.ca

André Jac Sport : 5520 boul. des Laurentides, 450-622-2410 ou 800-997-2410, www.andrejac.com

Sail Baron : 2850 av. Jacques-Bureau, 450-688-6768, www.sailbaron.com

Mauricie

Le Yéti : 1400 boul. des Récollets, Trois-Rivières, 819-373-2915
363 5^e Rue, Shawinigan, 819-537-1142, www.leyeti.ca

Atmosphere : 2930 boul. des Récollets, Trois-Rivières, 819-370-3100, www.atmosphere.ca

Le Nordet Plein Air : 1585 rue Royale, Trois-Rivières, 819-373-8860

Maïkan Aventure : 2206 boul. des Chenaux, Trois-Rivières, 819-694-7010 ou 877-694-7010, www.maikan.ca

Le Pionnier : 313 rue Saint-Joseph, La Tuque, 819-523-7681

Montérégie

La Cordée : 1595 boul. des Promenades, Saint-Hubert, 514-524-1106 ou 800-567-1106, www.lacordee.com

Atmosphere : Mail Champlain, 2151 boul. Lapinière, Brossard, 450-671-8585
Promenades Saint-Bruno, 630 boul. Les Promenades, Saint-Bruno, 450-653-0599, www.atmosphere.ca

SAIL Baron : 1085 boul. de l'Industrie, Belœil, 450-467-5223, www.sailbaron.com

Boutique Courir : 1085 ch. Chambly, Longueuil, 450-674-4436, www.boutiquecourir.com

Sail Baron : Quartier DIX30, 8780 boul. Leduc, Brossard, 450-321-1835, www.sailbaron.com

Mountain Equipment Co-op : 4869 boul. Taschereau, Longueuil, 450-766-1359, www.mec.ca

Montréal

La Cordée : 2159 rue Sainte-Catherine E., 514-524-1106 ou 800-567-1106, www.lacordee.com

Mountain Equipment Co-op : Marché Central, 8989 boul. de l'Acadie, 4394 rue Saint-Denis, 514-840-4440 www.mec.ca/montreal

Le Yéti : 5190 boul. Saint-Laurent, 514-271-0773, www.leyeti.ca

Boutique Courir : 4452 rue Saint-Denis, 514-499-9600, www.boutiquecourir.com

Altitude : 4140 rue Saint-Denis,
514-847-1515 ou 800-729-0322,
www.altitude-sports.com

Atmosphere : 1610 rue Saint-Denis,
514-844-2228
Carrefour Angrignon, 7077 boul. Newman,
LaSalle, 514-365-1286
Centre Fairview, 6815 autoroute
Transcanadienne, Pointe-Claire,
514-694-8182
Galeries d'Anjou, 7999 boul. des Galeries
d'Anjou, Anjou, 514-354-2997
Centre Rockland, 2305 boul. Rockland,
Ville Mont-Royal, 514-787-1717

Outaouais

Atmosphere : Promenades de
l'Outaouais, 1100 boul. Maloney O.,
Gatineau, 819-243-3711, www.atmosphere.ca

Québec et ses environs

Taïga : 1200 av. de Germain-des-Prés,
Sainte-Foy, 418-658-2742

Mountain Equipment Co-op : 405
rue Saint-Joseph E., Québec, 418-522-8884,
www.mec.ca/quebec

La Vie Sportive : 600 rue Bouvier,
Québec, 418-623-8368 ou 888-347-7678,
www.viesportive.com

Atmosphere : Place Sainte-Foy, 2452
boul. Laurier, Sainte-Foy, 418-780-8035
Centre Lebourgneuf, 200 rue Bouvier,
Québec, 418-627-6665
Place Laurier, 2700 boul. Laurier, Sainte-
Foy, 418-659-4547
Galeries de la Capitale, 5401 boul. des
Galeries, Québec, 418-627-0062
www.atmosphere.ca

Latulippe : 637 rue Saint-Vallier O.,
Québec, 418-529-0024 ou 877-529-0024,
www.latulippe.com

Lamontagne Sports : 5690 rue Saint-
Georges, Lévis, 418-837-2493,
www.jhlamontagne.com

Sail Baron : Centre Lebourgneuf, 5200
boul. des Gradins, Québec, 418-476-7777,
www.sailbaron.com

Saguenay–Lac-Saint-Jean

Atmosphere : Place du Royaume, 1401
boul. Talbot, Chicoutimi (Saguenay),
418-545-4945
Centre Alma, 705 av. du Pont N., Alma
418-662-6513, www.atmosphere.ca



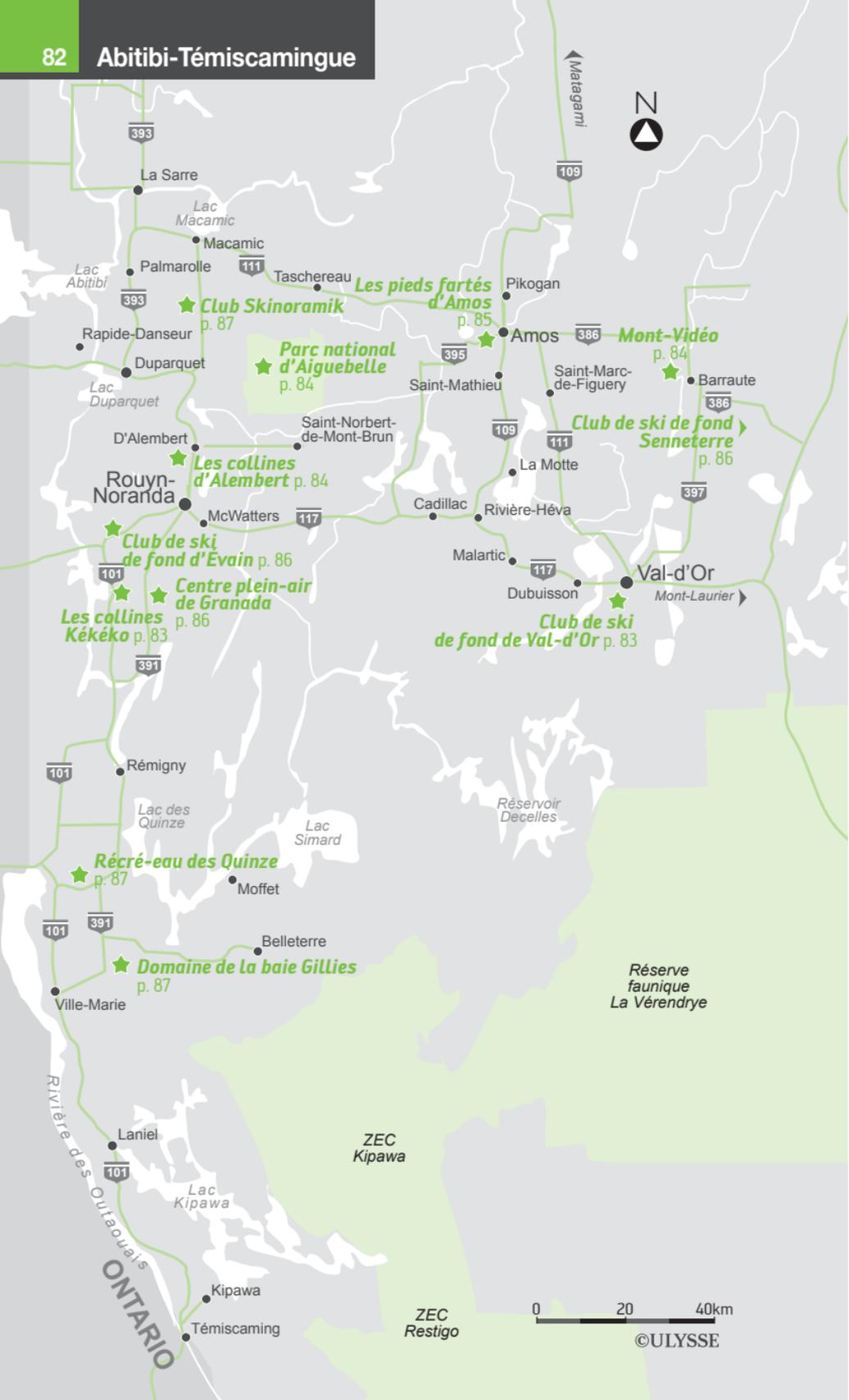
Abitibi- Témiscamingue

Les principaux centres

Club de ski de fond de Val-d'Or	83
Les collines Kékéko	83
Les collines d'Alembert	84
Mont-Vidéo	84
Parc national d'Aiguebelle	84
Les pieds fartés d'Amos	85

Les autres centres 86

Centre plein air de Granada	86
Club de ski de fond d'Évain	86
Club de ski de fond Senneterre	86
Club Skinoramik	87
Domaine de la baie Gillies	87
Récré-eau des Quinze	87



0 20 40km

Avec ses 20 000 lacs et ses 150 000 habitants, la région de l'Abitibi-Témiscamingue peut sans doute être considérée comme la dernière frontière du Québec, en excluant le Nunavik et la Baie-James.

Quoique les riches terres bordant le lac Témiscamingue et la rivière des Outaouais aient été occupées dès le XIX^e siècle, la colonisation de la majeure partie de la région ne commença qu'au début du siècle dernier.

Lieu de démarcation des eaux entre la vallée du Saint-Laurent et la baie James, le relief de l'Abitibi-Témiscamingue est cependant fort peu accidenté. On y vient bien sûr pour revivre la grande aventure de la «ruée vers l'or», mais surtout pour profiter des grands espaces qu'offrent les vastes forêts et les innombrables lacs.

Le site internet de **Tourisme Abitibi-Témiscamingue** (www.tourisme-abitibi-temiscamingue.org) recense les lieux propices aux activités de plein air dans la région et fournit toute l'information pratique liée aux principaux sentiers de raquette et centres de ski de fond.

Les principaux centres

Club de ski de fond de Val-d'Or

Situé à quelques minutes du centre-ville de Val-d'Or, ce club propose plus de 40 km de sentiers de ski de fond et plus de 20 km de sentiers pour la raquette.

Information

Club de ski de fond de Val-d'Or :
ch. de l'Aéroport, Val-d'Or, 819-874-0201,
www.lino.com/skidefond/

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, casse-croûte, école de ski

Location : skis de fond, raquettes, traîneaux pour enfants

Raquette

Longueur des parcours : 24 km

Abris, relais, refuges : 1 refuge

Tarif : 5\$

Réseau : 8 sentiers

Ski de fond

Longueur des parcours : 43 km

Pas de patin : oui

Abris, relais, refuges : 3 refuges

Tarif : 10\$

Réseau : 9 sentiers, dont 4 faciles, 3 difficiles et 2 très difficiles; un sentier est éclairé (4,3 km).

Les collines Kékéko

Les collines Kékéko sont situées tout juste à l'ouest de Rouyn-Noranda, dans la partie sud du canton de Beauchastel. Ces collines sont de taille modeste, la plus élevée atteignant un peu moins de 500 m, mais elles font

tout de même bonne figure dans ce décor relativement plat. Les points d'intérêt qui jalonnent les sentiers sont nombreux : escarpements, parois d'escalade, cascades, abris sous roche, marais, lacs, points de vue panoramiques.

Information

Les collines Kékéko : route 391 S., Rouyn-Noranda, 888-797-3195, www.cegepat.qc.ca/sitekekeko

Services : stationnement, guide des sentiers (\$)

Raquette

Longueur des parcours : 43 km

Abris, relais, refuges : 1 abri

Tarif : gratuit

Réseau : 12 sentiers, dont 8 faciles et 4 difficiles. Le sentier **Transkékéko** offre un parcours linéaire de 12 km qui relie les routes 101 et 391.

Les collines d'Alembert

Les collines d'Alembert se trouvent à 10 km au nord du centre de Rouyn-Noranda. Points de vue, failles, grottes et veines de quartz sont au rendez-vous.

Information

Les collines d'Alembert : 723 boul. D'Alembert (route 101), secteur D'Alembert, Rouyn-Noranda, 819-797-0007

Services : stationnement, carte des sentiers

Raquette

Longueur des parcours : 8 km

Tarif : gratuit

Réseau : 6 courts sentiers, dont 4 faciles et 2 difficiles

Mont-Vidéo 🏠

Le Mont-Vidéo est avant tout une station de ski alpin, située à une cinquantaine de kilomètres au nord de Val-d'Or, mais il compte également un sentier de raquette et un sentier de ski de fond.

Information

Mont-Vidéo : 43 ch. du Mont-Vidéo, Barraute, 819-734-3193, www.mont-video.ca

Hébergement sur place : chambres, chalets, yourtes

Services : stationnement, accueil, cafétéria, restaurant, bar

Location : raquettes

Autres activités : ski alpin, glissade sur chambre à air

Raquette

Longueur des parcours : 7,5 km

Randonnée hors piste : oui

Tarif : gratuit

Réseau : 1 sentier

Ski de fond

Longueur des parcours : 9,2 km linéaires

Tarif : 2\$

Réseau : 1 sentier, qui fait le tour complet du mont Vidéo.

Parc national d'Aiguebelle 🏠

Le parc national d'Aiguebelle est vraiment un secret bien gardé au Québec. En effet, très peu de skieurs en connaissent l'existence. Pourtant, sa soixantaine de kilomètres de sentiers saura émerveiller l'amateur de grands espaces blancs. On y trouve peu de hautes montagnes (le mont Dominant, haut de 566 m,

est le point culminant de toute l'Abitibi), mais une trentaine de phénomènes géomorphologiques peuvent y être observés. Les formations rocheuses du parc, d'origine volcanique, ont 2,7 milliards d'années!

Le parc national d'Aiguebelle est situé entre les villes de Val-d'Or, d'Amos, de La Sarre et de Rouyn-Noranda. Au départ de Val-d'Or, il faut compter 110 km, en passant par Mont-Brun, pour atteindre l'entrée du parc (secteur Mont-Brun).

Information

Parc national d'Aiguebelle : 1702 rang Hudon, secteur Mont-Brun, Rouyn-Noranda, 819-637-7322 ou 800-665-6527, www.sepaq.com/pq/aig

Hébergement sur place : chalets, camps rustiques, camping d'hiver

Services : stationnement, accueil, carte des sentiers, centre de découverte et de services

Location : raquettes, traîneaux, équipement de plein air

Raquette

Longueur des parcours : 15,9 km de sentiers balisés et tracés et 48 km de sentiers de longue randonnée

Abris, relais, refuges : chalet de ski (accueil)

Tarif : compris dans le droit d'accès (6,50\$)

Réseau : 5 sentiers balisés, dont 4 faciles et 1 difficile. Le sentier Le Loup (boucle de 3,5 km) passe par un superbe point de vue dominant l'immense plaine. Une cinquantaine de kilomètres de sentiers supplémentaires permettent de s'offrir des circuits de longue randonnée avec nuitée en camp rustique.

Ski de fond

Randonnée nordique : 34 km

Abris, relais, refuges : chalet de ski (accueil)

Tarif : compris dans le droit d'accès (6,50\$)

Réseau : une dizaine de sentiers damés ou balisés seulement

Les pieds fartés d'Amos

Ce centre de randonnée à skis et en raquettes se trouve à 8 km à l'ouest de la ville d'Amos. On s'y rend par la route 395 puis par le chemin du lac Dudemaine.

Information

Les pieds fartés d'Amos : route 395 S., Amos, 819-732-8453, www.skidefondamos.com

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, restauration, école de ski, carte des sentiers

Location : raquettes, skis de fond

Autres activités : glissade, raquette au clair de lune

Raquette

Longueur des parcours : 11,6 km

Randonnée hors piste : oui

Abris, relais, refuges : 3 relais

Tarif : 2\$

Réseau : 3 boucles principales (1 facile, 1 difficile et 1 très difficile) pouvant être combinées afin d'offrir différents parcours.

Ski de fond

Longueur des parcours : 68 km

Pas de patin : 68 km

Abris, relais, refuges : 3 relais

Tarif : 8\$

Réseau : ce réseau formé de boucles compte 9 sentiers, dont 3 faciles, 4 difficiles et 2 très difficiles.

Les autres centres

Centre plein air de Granada

Information

Club de ski de fond Granada : 40 ch. Lavigne E., Granada, 819-797-3677, www.skidefondgranada.ca

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, restauration

Location : skis de fond, raquettes

Autre activité : motoneige

Raquette

Longueur des parcours : 10 km

Abris, relais, refuges : 1 refuge

Tarif : 7\$

Réseau : 4 sentiers faciles de 1,2 km à 3,1 km

Ski de fond

Longueur des parcours : 16 km

Abris, relais, refuges : 3 abris

Tarif : 7\$

Réseau : 7 sentiers

Club de ski de fond d'Évain

Information

Club de ski de fond Évain : 450 av. de l'Église, Évain, 819-768-2591, www.biblrm.qc.ca/skidefondevain

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, casse-croûte, école de ski

Location : skis de fond, traîneaux pour enfants

Autres activités : sorties au clair de lune, glissade

Ski de fond

Longueur des parcours : 30 km

Pas de patin : 17 km

Abris, relais, refuges : 5 refuges

Tarif : 8\$

Réseau : 13 sentiers, dont 6 faciles, 4 difficiles et 3 très difficiles

Club de ski de fond Senneterre

Information

Club de ski de fond Senneterre : ch. du Mont-Bell, Senneterre, 819-355-9298, www.skisenneterre.com

Hébergement sur place : refuge

Services : stationnement, accueil, salle de fartage

Location : skis de fond, traîneaux, raquettes

Autre activité : sorties au clair de lune

Raquette

Longueur des parcours : 7 km

Randonnée hors piste : oui

Abris, relais, refuges : 1 refuge

Tarif : 5\$

Réseau : 5 sentiers

Ski de fond

Longueur des parcours : 32 km (17 km linéaires)

Abris, relais, refuges : 1 refuge

Tarif : 8\$

Réseau : 5 sentiers permettant d'effectuer plusieurs parcours différents.

Club Skinoramik 🏔️

Information

Club Skinoramik : 2^e Rang E., Sainte-Germaine-Boulé, 819-333-7201

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, restauration

Location : skis de fond

Autres activités : glissade, marche hivernale (2 km)

Raquette

Longueur des parcours : 8 km

Randonnée hors piste : oui

Tarif : 2,50\$

Réseau : 2 sentiers avec accès à des belvédères

Ski de fond

Longueur des parcours : 40 km

Abris, relais, refuges : 2 refuges

Tarif : 6\$

Réseau : 7 sentiers, dont 3 faciles, 2 difficiles et 2 très difficiles

Domaine de la baie Gillies 🏔️

Information

Domaine de la baie Gillies : 1771 rang 8, Fugèreville, 819-747-2548, www.baiegillies.com

Hébergement sur place : oui (sur réservation)

Services : stationnement, accueil

Location : skis de fond

Autres activités : glissade, pêche blanche, patin

Raquette

Longueur des parcours : 13 km

Randonnée hors piste : oui

Tarif : 9\$

Réseau : 4 sentiers faciles

Ski de fond

Longueur des parcours : 6,7 km

Tarif : 7\$

Réseau : 4 sentiers, dont 3 faciles et 1 difficile

Récré-eau des Quinze

Information

Récré-eau des Quinze : Notre-Dame-du-Nord, 819-785-2301, www.recre-eaudesquinze.qc.ca

Raquette

Longueur des parcours : 15,7 km

Tarif : gratuit

Réseau : 3 sentiers, dont 1 facile et 2 difficiles (les points d'accès varient selon les sentiers).



Bas-Saint-Laurent

Les principaux centres

Au Bois Joli

Parc du Mont-Comi

Parc national du Bic

Pohénégamook
Santé Plein Air

90

90

90

91

91

Les sentiers du littoral et
de la rivière Rimouski

Le Sentier national

92

93

Les autres centres 94

Coopérative de ski
de fond Mouski

94

Très pittoresque, le Bas-Saint-Laurent s'étire le long du fleuve depuis la petite ville de La Pocatière jusqu'à Sainte-Luce, et s'étend jusqu'aux États-Unis et au Nouveau-Brunswick.

En plus de sa zone riveraine, aux terres très propices à l'agriculture, le Bas-Saint-Laurent comprend une grande région agroforestière, aux paysages légèrement vallonnés et riches de nombreux lacs et cours d'eau.

Les principaux centres

Au Bois Joli

Situé près du Parc du Mont-Comi et au sud de Sainte-Luce (par la route 298), ce lieu de plein air entretient de jolis sentiers.

Information

Au Bois Joli : 157 rang des Bouleaux, Saint-Donat-de-Rimouski, 418-739-5073, www.saintdonat.ca/tourisme/au-bois-joli

Services : stationnement, accueil, carte des sentiers

Location : raquettes

Autre activité : marche hivernale (3,8 km)

Raquette

Longueur des parcours : 8 km

Randonnée hors piste : oui

Tarif : 2\$

Réseau : 5 sentiers, dont 4 faciles et 1 difficile

Ski de fond

Randonnée nordique : oui

Tarif : 2\$

Réseau : 5 sentiers non tracés, dont 4 faciles et 1 difficile

Parc du Mont-Comi 🌲🏔️

Station de ski alpin et de télémark bien connue dans la région, le Parc du Mont-Comi propose également des sentiers pour la raquette et le ski de fond.

Information

Parc du Mont-Comi : 300 ch. du Plateau, Saint-Donat-de-Rimouski, 418-739-4858 ou 866-739-4859, www.mont-comi.ca

Hébergement sur place : copropriétés locatives, chambres

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, école de ski, restauration, bar, garderie

Location : skis de fond, raquettes

Autres activités : ski alpin, marche hivernale

Raquette

Longueur des parcours : 7,5 km

Randonnée hors piste : oui

Tarif : gratuit

Réseau : 2 sentiers

Ski de fond

Longueur des parcours : 22 km

Randonnée nordique : oui

Abris, relais, refuges : 5 relais

Tarif : 8,25\$

Réseau : 10 sentiers, dont 6 faciles (12 km), 2 difficiles (6 km) et 2 très difficiles (4 km)



Parc national du Bic



Le parc national du Bic, situé entre les villages du Bic et de Saint-Fabien-sur-Mer, fut créé en 1984 afin de protéger une partie du littoral de l'estuaire. D'une superficie de 33 km², ce parc qui avance dans le fleuve est constitué de plusieurs îles et presque îles. Caps et pointes rocheuses ainsi que baies et anses forment le magnifique paysage du parc national du Bic.

Information

Parc national du Bic : 3382 route 132 O., Le Bic, 418-736-5035 ou 800-665-6527, www.sepaq.com/pq/bic

Hébergement sur place : refuge, yourte, igloo, camping, camps rustiques

Services : stationnement, accueil, boutique, cartes, dépliants, centre de découverte et de services

Location : raquettes, trottinettes des neiges, traîneaux, tapis de sol, Ski-Vel (pour fauteuils roulants, gratuit)

Autres activités : marche hivernale (5 km), trottinette des neiges

Raquette

Longueur des parcours : 30 km

Abris, relais, refuges : 2 relais

Tarif : compris dans le droit d'accès (6,50\$)

Réseau : 10 sentiers, dont 5 faciles (11 km), 3 difficiles (11 km) et 2 très difficiles (8 km)

Parcours suggérés :

◆ Ni difficile ni long en été, le sentier **Le Pic Champlain** (5,6 km aller-retour, très difficile) devient beaucoup plus exigeant l'hiver venu, notamment après un bonne bordée de neige. Du haut du pic Champlain (345 m), la vue sur toute la baie est des plus spectaculaires.

Ski de fond

Longueur des parcours : 20 km

Randonnée nordique : 20 km

Abris, relais, refuges : 2 relais

Tarif : compris dans le droit d'accès (6\$)

Réseau : 6 sentiers, dont 4 faciles (11 km) et 2 difficiles (9 km)

Pohénégamook Santé Plein Air



Le centre de vacances Pohénégamook Santé Plein Air offre depuis 1971 une gamme complète d'activités de plein air, et ce, toute l'année durant. Le nom de « Pohénégamook » vient de l'amérindien et signifie « endroit du campement, lieu de repos ». Le climat de relaxation et de détente qui prédomine ici permet l'acquisition d'habitudes de vie saines. D'ailleurs, le centre Pohénégamook se spécialise dans les soins du corps (bains relaxants, algorithérapie, enveloppement aux huiles essentielles, massages, pressothérapie, etc.).

Le réseau des sentiers de raquette et de ski de fond est bien déve-

loppé et accueille également les visiteurs pour la journée seulement. En sillonnant l'un des sentiers, on est presque assuré de faire la rencontre d'un ou plusieurs des quelques centaines de chevreuils (cerfs de Virginie) vivant dans le ravage!

Information

Pohénégamook Santé Plein Air :

1723 ch. Guérette, Pohénégamook,
418-859-2405 ou 800-463-1364,
www.pohenegamook.com

Hébergement sur place : auberge, chalets, pavillons, maisonnettes

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, restauration, bar, école de ski, carte des sentiers

Location : skis de fond, raquettes

Autres activités : glissade, patin, ringuette, ballon-balai, motoneige, randonnée d'interprétation, voile à skis, pêche blanche, cerf-volant, sauna nordique, soins du corps, etc.

Raquette

Longueur des parcours : 15 km

Randonnée hors piste : oui

Abris, relais, refuges : 1 relais

Tarif : 4,50\$

Réseau : 3 sentiers, dont 1 facile (3,2 km) et 2 difficiles (3 km et 4,8 km)

Ski de fond

Longueur des parcours : 44 km

Randonnée nordique : 10 km

Abris, relais, refuges : 1 relais et 1 abri

Tarif : 8\$

Réseau : 7 sentiers, dont 2 faciles, 3 difficiles et 2 très difficiles

Parcours suggérés :

- **La Lièvre** (3 km). Tout au long de cette boucle familiale, il est fréquent d'apercevoir des lièvres et des chevreuils.
- **La Cariacou** (7 km). Cette boucle offre plusieurs beaux points de vue sur le lac Pohénégamook. Peut-être y apercevrez-vous *Ponik*, ce monstre marin surnommé «La bête du Lac», qui, depuis 1870, alimente les récits de ceux qui prétendent l'avoir observé!
- ◆ **La Lynx** (12 km). Ce sentier permet de partir pour la journée, car un refuge (La Garnouille) accueillera les fondeurs qui auront pris soin d'apporter une collation. C'est sur ce sentier que l'on a le plus de chance d'observer des chevreuils.

Les sentiers du littoral et de la rivière Rimouski



Au départ du parc Beauséjour, situé dans la ville de Rimouski, différents circuits permettent de longer la rivière Rimouski ou encore le fleuve Saint-Laurent. Deux circuits sont réservés aux raquetteurs.

Information

Les sentiers du littoral et de la rivière Rimouski : Pavillon du parc Beauséjour, 400 boul. de la Rivière, Rimouski 418-723-0480 ou 418-724-3167, www.rimouskiweb.com/espverts

Services : stationnements, accueil, carte des sentiers

Location : raquettes, skis de fond, patins, chambres à air

Autres activités : marche hivernale (15 km), patin, glissade sur chambre à air

Raquette

Longueur des parcours : 3,7 km

Randonnée hors piste : oui

Abris, relais, refuges : 1 abri

Tarif : gratuit

Réseau : 6 sentiers, dont 5 faciles (8,5 km) et 1 difficile (1,5 km)

Parcours suggérés :

Le sentier **Le Castor** (2,8 km linéaires) débute au pavillon du parc Beauséjour, emprunte la traverse sur la glace et mène à la passerelle du Dynamo, située au sud-ouest de la rivière Rimouski. Près de la passerelle se trouve le sentier **La Coulée** (boucle de 0,9 km).

Ski de fond

Longueur des parcours : 21 km

Abris, relais, refuges : abris

Tarif : gratuit

Réseau : 5 sentiers, dont 2 faciles (8 km) et 3 difficiles (13 km)

Le Sentier national 📍

Le Bas-Saint-Laurent a été la première région du Québec à compléter entièrement sa portion du Sentier national, et la première à produire un topo-guide. Depuis l'automne 2005, le topo-guide *Sentier national au Québec/Bas-Saint-Laurent* permet de découvrir et d'explorer les 12 tronçons (entre 8 km et 15 km chacun) qui forment ce sentier linéaire de 144 km qui relie Trois-Pistoles à Dégelis en passant par quelque 10 municipalités. La présence de l'eau (fleuve, lacs, rivières, cas-

cares) se fait sentir tout au long du parcours. Certains refuges permettent de parcourir plusieurs tronçons et ainsi d'effectuer une longue randonnée en raquettes.

Information

Le Sentier national au Bas-Saint-Laurent : 5 rue de l'Église O., Sainte-Rita, 418-714-2599, www.sentiernationalbsl.com

Raquette

Longueur des parcours : 144 km

Abris, relais, refuges : refuges

Tarif : gratuit

Réseau : 12 sentiers, dont 1 facile et 11 difficiles

Parcours suggérés :

- **Le Littoral basque :** 12,1 km linéaires, facile; municipalités de Trois-Pistoles et de Notre-Dame-des-Neiges
- **Rivière des Trois-Pistoles :** 13,2 km linéaires, difficile; Saint-Éloi
- **Sénéscoupe :** 15,7 km linéaires, difficile; Saint-Jean-de-Dieu et Saint-Clément
- ■ **Toupiqué :** 11,5 km linéaires, facile à difficile; Saint-Clément et Saint-Cyprien
- **Les Sept-Lacs :** 11,3 km linéaires, difficile; Saint-Cyprien et Sainte-Rita
- **Les Érables :** 14,2 km linéaires, difficile; Sainte-Rita et Squatec
- ■ **Lac Anna :** 7,6 km linéaires, de facile à difficile; Squatec
- **Les Cascades Sutherland :** 9,6 km linéaires, difficile; Squatec

- **Montagne-à-Fourneau :** 9,6 km linéaires, difficile; Squatec
- **Rivière Touladi :** 15,6 km linéaires, difficile; Saint-Juste-du-Lac
- **La Grande Baie :** 14,3 km linéaires, difficile; Saint-Juste-du-Lac
- **Dégelis :** 9,7 km linéaires, difficile; Dégelis

Les autres centres

Coopérative de ski de fond Mouski

Coopérative de ski de fond

Mouski : Route des raquetteurs, Sainte-Blandine, 418-735-5525, www.mouski.qc.ca

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, école de ski

Location : skis de fond, raquettes

Autre activité : marche hivernale

Raquette

Longueur des parcours : 15 km

Randonnée hors piste : oui

Tarif : 3\$

Ski de fond

Longueur des parcours : 30 km

Pas de patin : 21 km

Randonnée nordique : oui

Abris, relais, refuges : 3 relais

Tarif : 10\$

Réseau : 11 sentiers, dont 5 faciles (13 km), 5 difficiles (15 km) et 1 très difficile (5 km)



Cantons-de-l'Est

Les principaux centres	97	Parc d'environnement naturel de Sutton	101
Base de plein air André Nadeau	97	Parc national du Mont-Mégantic	102
Centre d'interprétation de la nature du lac Boivin	97	Parc national de la Yamaska	103
Centre de ski de fond Richmond-Melbourne	98	Parc national du Mont-Orford	104
Centre de ski de fond Sutton en Haut	98	Sentiers de Bromont	104
Au Diable Vert	99	Les Sentiers de l'Estrie	105
East Hereford	99	Sentiers frontaliers	106
La Forêt habitée de Dudswell	100	Les autres centres	106
Mont Ham	100	Complexe Baie-des-Sables	106
Parc écoforestier de Johnville	101	Marais de la Rivière aux Cerises	107
Parc de la Gorge de Coaticook	101	Plein Air Coaticook	107
		Les sentiers de Windsor	107

Paysages montagneux et riche patrimoine architectural confèrent aux Cantons-de-l'Est un cachet particulier qui rappelle à bien des égards la Nouvelle-Angleterre.

Situés à l'extrême sud du territoire québécois, à même les contreforts des Appalaches, les Cantons-de-l'Est constituent l'une des plus belles régions du Québec. Entre de gracieux vallons et des montagnes aux sommets arrondis se cachent de petits villages fort pittoresques caractérisés par une architecture très souvent d'inspiration anglo-saxonne.

La région touristique des Cantons-de-l'Est est réputée pour ses magnifiques petites auberges, gîtes touristiques et hôtels, ainsi que pour sa gastronomie et ses antiquaires. Seulement à environ une heure de route de Montréal, elle est devenue un lieu de villégiature très populaire. Les montagnes offrent en hiver de superbes sentiers de raquette et de ski de fond ainsi que de belles pistes de ski alpin.

Une carte des lieux de raquette et de randonnée hivernale est disponible dans les bureaux d'information touristique des Cantons-de-l'Est ainsi qu'en téléchargement gratuit sur le site www.cantonsdelest.com.

Les principaux centres

Base de plein air André Nadeau

Dynamique et familiale, cette base de plein air propose plusieurs activités hivernales.

Information

Base de plein air André Nadeau :

5302 ch. Blanchette, Sherbrooke,
819-864-1907, www.basepleinair.ca

Hébergement sur place : camping d'hiver

Services : stationnement, accueil, casse-croûte, carte des sentiers

Location : raquettes, skis de fond, chambres à air pour la glissade

Autres activités : marche hivernale (3,5 km), glissade, patin, promenade en traîneau, camping d'hiver, randonnée au clair de lune

Raquette

Longueur des parcours : 3,5 km

Randonnée hors piste : oui

Tarif : 4\$

Réseau : 1 sentier facile formant une boucle.

Ski de fond

Longueur des parcours : 11,2 km

Tarif : 4\$

Réseau : 4 sentiers faciles

Centre d'interprétation de la nature du lac Boivin

Le Centre d'interprétation de la nature du lac Boivin (CINLB) couvre un terrain de 300 ha situé en banlieue de la municipalité de Granby, au bord du lac Boivin.

Information

Centre d'interprétation de la nature du lac Boivin : 700 rue Drummond, Granby, 450-375-3861, www.cinlb.org

Services : stationnement, accueil, boutique, expositions, carte des sentiers

Autres activités : marche hivernale (10 km), ornithologie

Raquette

Longueur des parcours : 7,4 km

Tarif : gratuit

Réseau : 2 sentiers faciles (1,4 km et 6 km)

Ski de fond

Longueur des parcours : 6 km

Tarif : gratuit

Réseau : 1 sentier facile

Centre de ski de fond Richmond-Melbourne

Situé à Richmond-Melbourne, ce centre de ski de fond est un organisme sans but lucratif administré et dirigé par des bénévoles. À proximité de l'autoroute 55, il offre un bon choix de sentiers de tous niveaux.

Information

Centre de ski de fond Richmond-Melbourne : 70 ch. Lay, Melbourne, 819-826-3869, www.skidefondmelbourne.org

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, casse-croûte, bar

Location : skis de fond, traîneaux pour enfants

Autre activité : soirée de ski aux flambeaux (février)

Ski de fond

Longueur des parcours : 54 km linéaires

Abris, relais, refuges : 1 abri et 3 refuges chauffés

Tarif : 12,50\$

Réseau : 21 sentiers, dont 8 faciles, 7 difficiles et 6 très difficiles

Centre de ski de fond Sutton en Haut

Le Centre de ski de fond Sutton en Haut, situé près de la station de ski alpin Mont Sutton, offre des vues panoramiques ainsi qu'un réseau de sentiers très diversifié. Érablières et forêt de conifères viennent accentuer la beauté de ce paysage montagneux.

Le point de départ des sentiers se trouve au Parc Aventure D'Arbre en Arbre. Le réseau est dense et comporte plusieurs intersections, ce qui vous permet de changer de parcours à tout moment si un sentier ne vous plaît pas (trop difficile ou trop facile).

Information

Centre de ski de fond Sutton en Haut : 429 rue Maple, Sutton, 450-538-6464 ou 855-334-6464, www.pleinairsutton.com

Hébergement sur place : camping d'hiver

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, patrouille, carte des sentiers

Location : skis de fond, télémark, raquettes

Raquette

Longueur des parcours : 10 km

Randonnée hors piste : oui

Tarif: 5\$

Réseau: 4 sentiers (1,3 km, 2,2 km, 2,3 km et 4,1 km) formant des boucles.

Ski de fond

Longueur des parcours: 35 km linéaires

Pas de patin: 7 km

Randonnée nordique: 6 km

Abris, relais, refuges: 2 refuges chauffés

Tarif: 14\$

Réseau: 15 sentiers, dont 6 faciles, 6 difficiles et 3 très difficiles

Parcours suggérés:

- ◆ **11** (3 km aller). Plus de 350 m de dénivellation. Vues exceptionnelles du haut de la montagne et tout au long du parcours.

Au Diable Vert

Située tout près du Parc d'environnement naturel de Sutton, la station de montagne Au Diable Vert se révèle être un véritable camp de base pour qui veut explorer les montagnes avoisnantes en raquettes ou en randonnée nordique à skis.

Information

Au Diable Vert: 169 rue Staines, Glen Sutton, 450-538-5639, www.audiablevert.com

Hébergement sur place: auberge, chalet, refuges, camping d'hiver, cabanes et abris dans les arbres

Services: stationnement, salle de fartage, carte des sentiers, randonnées guidées

Location: raquettes

Autres activités: glissade, patin, ski hors piste, télémark

Raquette

Longueur des parcours: 14 km

Randonnée hors piste: oui

Abris, relais, refuges: 2 refuges

Tarif: 5\$

Réseau: une boucle principale, **Le coureur des bois** (3 km), ainsi que plusieurs courtes boucles. Notez que le réseau rejoint celui du Parc d'environnement naturel de Sutton ainsi que celui des Sentiers de l'Estrie, ce qui permet un énorme choix de parcours.

Ski de fond

Longueur des parcours: 14 km

Randonnée nordique: 14 km

Abris, relais, refuges: refuges, tentes de prospecteur, camping d'hiver

Tarif: 5\$

Réseau: 2 sentiers principaux, assez difficiles. Notez que le réseau rejoint celui du Parc d'environnement naturel de Sutton ainsi que celui des Sentiers de l'Estrie, ce qui permet un énorme choix de parcours.

East Hereford

La municipalité d'East Hereford, située tout près de la frontière américaine, propose deux lieux où l'on peut pratiquer la raquette ou le ski de fond.

Information

Municipalité d'East Hereford: route 253 S., 819-844-2463, www.municipalite.easthereford.qc.ca

Ski de fond East Hereford:

819-844-2392 ou 819-844-2343

Services: stationnements, carte des sentiers

Raquette

Longueur des parcours: 11 km linéaires

Tarif: gratuit

Réseau : 1 sentier linéaire difficile, qui mène d'East Hereford (stationnement accessible par le chemin Coaticook) à Saint-Herménégilde en passant par le mont Hereford (864 m), d'où l'on jouit d'un superbe point de vue sur les environs.

Ski de fond

Longueur des parcours : 10 km

Tarif: gratuit

Réseau : 4 sentiers, dont 1 facile et 3 difficiles. Le stationnement se trouve sur la route 253 Sud, à 1 km d'East Hereford.

La Forêt habitée de Dudswell 🏡

Située dans la municipalité de Dudswell, plus précisément dans le secteur Marbleton, cette forêt entoure le joli lac d'Argent. On y trouve des tours d'observation, des ponts, des belvédères, des panneaux d'interprétation, et les chiens sont admis.

Information

La Forêt habitée de Dudswell :

rue Principale, Marbleton, 819-560-8474,
www.tourismeculturedudswell.com/
plein_air.htm

Hébergement sur place : chalet de bois rond

Services : 4 stationnements, carte des sentiers

Raquette

Longueur des parcours : 16 km

Randonnée hors piste : oui

Abris, relais, refuges : refuge

Tarif: gratuit

Réseau : 6 sentiers, dont 3 faciles et 3 difficiles

Parcours suggérés :

- Le sentier **du Ravage** (boucle de 2,7 km, difficile) mène à trois jolis points de vue (marais, petite falaise, montagnes environnantes), en plus de permettre l'observation de nombreux chevreuils (cerfs de Virginie).

Ski de fond

Longueur des parcours : 3,5 km

Tarif: gratuit

Réseau : 3 sentiers formant des boucles.

Mont Ham 📍 🏡

D'une altitude respectable de 713 m, le mont Ham a l'avantage d'être bien distinct dans le secteur, car il n'est pas entouré de grosses montagnes qui lui feraient de l'ombre. En plus du réseau de sentiers de ski de fond qui parcourt le pied de la montagne, il est possible de grimper, en raquettes, au sommet dégarni du mont Ham, d'où la vue panoramique est tout simplement éblouissante.

Information

Mont Ham : 103 route 257, Ham-Sud, 819-828-3608, www.mont-ham.ca

Hébergement sur place : trois camps rustiques

Services : stationnement, accueil, casse-croûte, boutique d'alimentation biologique, carte des sentiers

Location : raquettes

Autres activités : marche hivernale, camping d'hiver, carnaval

Raquette

Longueur des parcours : 18 km

Randonnée hors piste : oui

Abris, relais, refuges : 1 abri

Tarif : 6,50\$

Réseau : 7 sentiers, dont 3 mènent au sommet du mont Ham.

Ski de fond

Longueur des parcours : 10 km

Tarif : 6,50\$

Réseau : 1 sentier facile

Parc écoforestier de Johnville

Ce joli parc abrite entre autres une tourbière, des étangs, un ruisseau, divers peuplements forestiers ainsi qu'une riche faune et flore.

Information

Parc écoforestier de Johnville : ch. North, secteur Johnville, Cookshire-Eaton (à 15 km de Sherbrooke), 819-569-9388, www.parc-johnville.qc.ca

Services : stationnement, accueil, carte des sentiers

Raquette

Longueur des parcours : 6,5 km

Tarif : gratuit

Réseau : 2 sentiers (3,2 km et 3,3 km) dont l'un longe le ruisseau Racey et l'autre fait le tour du petit lac Jenckes.

Ski de fond

Longueur des parcours : 5,8 km

Tarif : gratuit

Réseau : 2 sentiers principaux et 2 sentiers secondaires permettant d'effectuer des boucles plus courtes ou plus longues.

Parc de la Gorge de Coaticook

La gorge de Coaticook est un phénomène naturel très spectaculaire. Mesurant 750 m de longueur, avec

des parois de 50 m de hauteur, la gorge accueille les eaux tumultueuses de la rivière Coaticook. Cette rivière coule sur 47 km, soit du lac Norton, aux États-Unis, jusqu'à la rivière Massawippi et la rivière Saint-François. Le nom de Coaticook proviendrait de *koattegok*, qui signifie « rivière des pins », nom donné par les Abénaquis qui vécurent sur les lieux pendant plus d'un siècle.

Ouvert depuis 2002, le réseau de sentiers de raquette du parc fait le bonheur des visiteurs et des familles de la région grâce à un bon choix de parcours et aux beautés indéniables du site.

Information

Parc de la Gorge de Coaticook :

400 rue Saint-Marc, Coaticook, 819-849-2331 ou 888-524-6743, www.gorgedecoaticook.qc.ca

Services : stationnement, accueil, casse-croûte, carte des sentiers

Location : raquettes, chambres à air pour la glissade

Autres activités : glissade, patin, escalade de glace

Raquette

Longueur des parcours : 23 km

Tarif : 4\$

Réseau : 4 sentiers formant des boucles de 3,5 km à 11 km.



Parc d'environnement naturel de Sutton

Le Parc d'environnement naturel de Sutton a vu le jour en 1979. Il occupe actuellement une partie du massif des monts Sutton, qui

englobent le Round Top (Sommet Rond), le mont Gagnon, le mont Écho et la montagne à Boyce. On y entretient quelque 80 km de sentiers, dont 50 km sont accessibles en raquettes. Le parc est traversé par une section de plus de 20 km du Sentier de l'Estrée. Des activités récréatives, éducatives, culturelles et sportives y sont aussi proposées (animations, loisirs scientifiques, randonnées guidées, etc.).

Information

Parc d'environnement naturel

de Sutton : 450-538-4085 ou 800-565-8455, www.parcstutton.com

Services : stationnement, accueil, carte des sentiers

Autre activité : marche hivernale

Raquette

Longueur des parcours : 50 km

Abris, relais, refuges : 1 refuge chauffé

Tarif : 5\$

Réseau : 10 sentiers, dont 3 faciles, 4 difficiles et 3 très difficiles

Parcours suggérés :

◆ Le sentier du **Round Top** (5,6 km, très difficile), conduit au sommet de ce «sommet rond» qui, avec ses 968 m d'altitude, est le point culminant des monts Sutton. La vue sur la région, de la vallée de la rivière Missisquoi au mont Jay Peak en passant par les montagnes Vertes du Vermont, est tout à fait exceptionnelle.



Parc national du Mont-Mégantic

Le parc national du Mont-Mégantic en est un de conservation, c'est-à-dire qu'il vise la protection et la mise en valeur d'éléments représentatifs du patrimoine naturel. Le mont Mégantic (1 105 m), situé à quelque 60 km à l'est de la ville de Sherbrooke, est, bien sûr, célèbre grâce à son observatoire astronomique. La montagne a toutefois beaucoup plus à offrir, et près d'une cinquantaine de kilomètres de sentiers y sont aménagés.

La neige y est abondante, et la saison s'y veut l'une des plus longues au Québec, puisqu'on y pratique la raquette et le ski de fond à une altitude variant entre 450 m et 1 100 m. La saison se termine généralement à la mi-avril, alors qu'il fait beau et chaud dans la vallée, mais, sur le mont Mégantic, les conditions demeurent souvent bonnes jusqu'au début du mois de mai!

Information

Parc national du Mont-Mégantic :

189 route du Parc, Notre-Dame-des-Bois, 819-888-2941 ou 800-665-6527, www.sepaq.com/pq/mme

Hébergement sur place : 4 refuges, 1 camp rustique, 4 tentes de prospecteur et 13 plateformes pour le camping d'hiver

Services : stationnement, accueil, resto-bar, transport de bagages, navette au sommet du mont Mégantic, salle de fartage, patrouille, carte des sentiers, centre de découverte et de services

Location : raquettes, skis de fond

Autres activités : astronomie, glissade, raquette aux flambeaux

Raquette

Longueur des parcours : 44 km linéaires dans 2 secteurs, l'Observatoire et Franceville

Abris, relais, refuges : 4 refuges, 1 camp rustique et 4 tentes de prospecteur

Tarif : compris dans le droit d'accès (6,50\$)

Réseau : dans le secteur de l'Observatoire se trouvent 7 sentiers, dont celui **du mont Notre-Dame** (boucle de 5,1 km) qui passe par le sommet (905 m), et les boucles **de la Grande-Ourse** (6,8 km) et **des Trois-sommets** (15,4 km), de niveau très difficile, via les sentiers du Mont-Saint-Joseph, du Mont-Mégantic et de la Grande-Ourse. Quant à elle, la boucle **du Mont-Mégantic** (10,7 km aller-retour) mène au sommet et au refuge de la Voie Lactée (10 places), situé à 1 090 m d'altitude.

Le secteur de Franceville propose deux boucles : la **Promenade-du-Ruisseau** (2,5 km), de niveau facile, et les **Cimes-de-Franceville** (11,2 km), de niveau difficile.

Ski de fond

Longueur des parcours : 28 km linéaires

Randonnée nordique : 9 km

Abris, relais, refuges : 4 refuges et 4 tentes de prospecteur

Tarif : 13,50\$ + droit d'accès (6,50\$)

Réseau : 8 sentiers, dont 2 faciles, 4 difficiles et 2 très difficiles

Parcours suggérés :

■ **Le Grand Tour** (boucle de 18 km par les sentiers Pléiades, Andromède et Orion). Ce parcours permet d'effectuer le tour de la montagne Noire et offre un beau point de vue sur le mont Orford.

◆ **Sentier nordique par Andromède** (boucle de 18 km). Ce parcours mène au chemin de l'Observatoire (et non à l'Observatoire), à quelque 950 m d'altitude, là où la neige est d'une blancheur exceptionnelle. Beaux points de vue.

Parc national de la Yamaska ▲

D'une superficie de 12,89 km², ce parc se trouve à une dizaine de kilomètres de la ville de Granby. Véritable îlot de verdure où montagnes et vallons côtoient le réservoir Choinière, il offre de jolis sentiers pour la raquette et le ski de fond.

Information

Parc national de la Yamaska :

1780 boul. David-Bouchard, Granby,
450-776-7182 ou 800-665-6527,
www.sepaq.com/pq/yam

Hébergement sur place : 5 chalets
Nature

Services : stationnement, accueil, boutique, salle de fartage, casse-croûte, carte des sentiers, centre de découverte et de services

Location : raquettes

Autres activités : marche hivernale (3,5 km), glissade, pêche blanche

Raquette

Longueur des parcours : 21 km linéaires

Abris, relais, refuges : 3 refuges

Tarif : compris dans le droit d'accès (6,50\$)

Réseau : 4 parcours faciles, soit **La Rivière** (3 km), **La Forestière** (5,5 km), **La Baie** (3,8 km) et **Le Rivage** (9 km)

Ski de fond

Longueur des parcours : 34 km linéaires

Abris, relais, refuges : 2 relais

Tarif : 13,50\$ + droit d'accès (6,50\$)

Réseau : 3 sentiers faciles (parcours variant de 5,8 km à 18,4 km).



Parc national du Mont-Orford

Le parc national du Mont-Orford est officiellement devenu un parc de récréation en 1979, mais le début des activités organisées y remonte à 1938.

En ce qui a trait à la raquette et au ski de fond, le parc offre un choix varié de sentiers aménagés, sur lesquels il est possible de faire la rencontre de chevreuils (cerfs de Virginie), de découvrir des pistes de lynx ou d'observer les quartiers d'hiver du castor. Il organise aussi plusieurs autres activités, dont des randonnées en raquettes aux flambeaux et des cliniques de fartage.

Information

Parc national du Mont-Orford :

accueil Le Cerisier, autoroute 10, sortie 118, puis route 141 N., 819-843-9855 ou 800-665-6527, www.sepaq.com/pq/mor

Hébergement sur place : 3 refuges et 5 chalets Nature

Services : stationnement, accueil, boutique, casse-croûte, salle de fartage, école de ski, patrouille, premiers soins, carte des sentiers, centre de découverte et de services

Location : skis de fond, raquettes, traîneaux pour enfants

Autres activités : marche hivernale (4,5 km), ski alpin, camping d'hiver, interprétation de la nature

Raquette

Longueur des parcours : 31,5 km

Abris, relais, refuges : 3 refuges

Tarif : compris dans le droit d'accès (6,50\$)

Réseau : 10 sentiers, de 2,5 km à 16 km dont 2 faciles, 4 difficiles et 4 très difficile. Le sentier **de la Chouette** (3 km, difficile) permet d'accéder à de beaux points de vue, alors que le sentier **du Mont-Chauve** (16 km, très difficile) conduit au sommet de cette magnifique montagne de 596 m d'altitude, d'où la vue sur les environs se révèle fort jolie.

Ski de fond

Longueur des parcours : 50 km linéaires

Pas de patin : 26 km

Abris, relais, refuges : 5 relais chauffés et 3 refuges

Tarif : 13,50\$ + droit d'accès (6,50\$)

Réseau : 13 sentiers, dont 4 faciles, 3 difficiles et 6 très difficiles. Un sentier de 7 km relie le parc du Mont-Orford et le Centre de villégiature Jouvence.

Parcours suggérés :

- **1** (5,9 km aller). Le sentier longe l'étang, puis monte jusqu'au camping et en fait le tour.
- ◆ **10 et 11** (8,3 km). Le sentier passe par le relais Le Vieux Camp. Beau point de vue sur le petit lac et la forêt. Belle descente de 1,5 km.

Sentiers de Bromont

Si la municipalité de Bromont est connue de tous, le mont Brome l'est beaucoup moins. Et que dire de la **Ceinture de randonnée du Mont-Brome**? Ce magnifique réseau de sentiers d'une vingtaine de kilomètres permet de faire de

superbes randonnées en raquettes autour de cette jolie montagne.

Information

Sentiers de Bromont :

www.sentiersbromont.org

Tourisme Bromont : 15 boul. de Bromont, Bromont, 450-534-2006 ou 877-276-6668, www.tourismebromont.com

Services : plusieurs accès et stationnements, carte des sentiers (proposée à Tourisme Bromont)

Autre activité : marche hivernale (3,5 km)

Raquette

Longueur des parcours : 53 km

Tarif : gratuit

Réseau : 10 sentiers de 1,9 km à 15 km, dont le sentier principal **C1** (boucle de 14,9 km) fait le tour complet du mont Brome. Grâce aux nombreux accès, il y a plusieurs possibilités de parcours, allant de facile à très difficile.

Les Sentiers de l'Estrie 🏡

Le club Les Sentiers de l'Estrie, un organisme à but non lucratif, gère et entretient un réseau de 175 km de sentiers regroupés sous le nom de « Sentier de l'Estrie ». Ce sentier linéaire, l'un des plus longs du Québec, va de Windsor à la frontière américaine (au sud de Sutton), en passant par les magnifiques monts Orford, Glen Echo et Sutton. Outre le sentier linéaire de longue randonnée, le club gère également une portion du sentier située plus à l'est et dénommée la « zone Chapman ».

Afin d'être bien informé avant de parcourir l'une des zones du Sentier de l'Estrie, le randonneur devrait se procurer les cartes publiées par le

club (sur papier ou numériques). Elles décrivent les différentes zones du Sentier de l'Estrie et expliquent comment y accéder.

Information

Les Sentiers de l'Estrie :

819-864-6314, www.lesentiersdelestrie.qc.ca

Hébergement sur place : refuges et auberges

Services : stationnements, accueil, cartes des sentiers

Raquette

Longueur des parcours : 175 km linéaires

Abris, relais, refuges : refuges

Tarif : 5\$/jour (aussi carte de membre annuelle)

Réseau : le Sentier de l'Estrie est divisée en 13 zones :

Zone Sutton : 25 km linéaires; très difficile

Zone Écho : 20 km linéaires; très difficile

Zone Glen : 12 km linéaires; très difficile

Zone Bolton : 28 km linéaires; difficile

Zone Orford : 31 km linéaires; très difficile

Zone Brompton : 15 km linéaires; difficile

Zone Kingsbury : 22 km linéaires; facile

Zone Richmond : 13,5 km linéaires; facile

Zone Windsor : 12,5 km linéaires; facile

Zone Sherbrooke : 4,5 km linéaires; facile

Zones Stoke, East Angus et Chapman : ces trois zones forment un réseau de sentiers combiné de 26 km linéaires; difficile.

Sentiers frontaliers



Sentiers frontaliers est le nom d'un réseau de sentiers pédestres internationaux (reliés à l'Appalachian Trail) de 135 km qui permet de gravir les plus hauts sommets des Cantons-de-l'Est, dont le mont Gosford (1 193 m).

Information

Sentiers frontaliers : 819-582-0510, www.sentiersfrontaliers.qc.ca

Hébergement sur place : refuge, apprentis, camping

Services : stationnements, carte des sentiers (\$)

Raquette

Longueur des parcours : 135 km

Randonnée hors piste : oui

Abris, relais, refuges : refuge

Tarif : 8\$ par voiture à la ZEC Louise-Gosford, 2,50\$ au mont Gosford

Réseau : le réseau se divise en au moins six secteurs, entre autres le secteur Mégantic, qui donne accès au parc national du même nom, le secteur de la rivière au Saumon (rivière Chesham), le secteur de la montagne de Marbre et le secteur du mont Gosford.

Les autres centres

Complexe Baie-des-Sables

Information

Complexe Baie-des-Sables : 505 route 263 S., Lac-Mégantic, 819-583-3969, www.baiedessables.com

Parcours suggérés :

◆ **La montagne de Marbre** (boucle de 12 km, très difficile), d'une hauteur de 920 m, surplombe la vallée de la rivière au Saumon de quelque 400 m. Trois boucles ainsi qu'un sentier linéaire parcourent la montagne, et quatre belvédères ont été aménagés. Le sentier **Le Sommet** permet d'atteindre le sommet de la montagne de Marbre, d'où vous bénéficierez de splendides points de vue sur toute la région.

◆ **Le mont Gosford** (9 km, très difficile), quatrième montagne du Québec par sa hauteur (1 193 m), demeure pourtant méconnu de la grande majorité des randonneurs. Véritable géant adossé à la frontière américaine, d'où s'étirent les superbes White Mountains (montagnes Blanches), le mont Gosford compte en fait trois sommets. Le sentier comporte des montées assez raides, mais heureusement elles sont espacées de telle sorte que vous aurez le temps de souffler entre deux ascensions. Le sommet est coiffé d'une tour d'observation d'où la vue porte dans toutes les directions.

Hébergement sur place : chalets

Services : stationnement, restauration

Location : raquettes, skis de fond

Autres activités : glissade, ski alpin

Raquette

Longueur des parcours: 16 km

Tarif: 3\$

Réseau: 5 sentiers (1,5 km à 3,2 km)

Ski de fond

Longueur des parcours: 28,5 km

Abris, relais, refuges: 2 refuges

Tarif: 8\$

Réseau: 10 sentiers, dont 6 faciles, 3 difficiles et 1 très difficile; 3 km de sentiers sont éclairés.

Marais de la Rivière aux Cerises

Information

Marais de la Rivière aux Cerises:

69 ch. Roy, Magog, 819-843-8118,

www.maraisauxcerises.com

Services: 2 stationnements (chemin Roy et chemin du Moulin), carte des sentiers

Autre activité: marche hivernale (6 km)

Raquette

Longueur des parcours: 2,8 km

Tarif: gratuit

Réseau: 1 sentier facile permettant d'effectuer deux boucles (0,8 km ou 2 km). Le sentier débute au stationnement du chemin Roy.

Plein Air Coaticook

Information

Plein Air Coaticook: ch. Lacourse, Coaticook, www.pleinaircoaticook.ca

Raquette

Randonnée hors piste: oui

Abris, relais, refuge: 2 chalets rustiques

Tarif: 5\$

Ski de fond

Longueur des parcours: 30 km

Abris, relais, refuge: 2 chalets rustiques

Tarif: 5\$

Réseau: 5 boucles de 1,8 km à 5,6 km de niveau facile à très difficile

Les sentiers de Windsor

Information

Les sentiers de Windsor: Parc historique de la Poudrière de Windsor, 342 rue Saint-Georges, Windsor, 819-845-5284, www.poudriere-windsor.com

Services: stationnement, accueil, carte des sentiers

Location: raquettes

Autre activité: marche hivernale (4,3 km)

Raquette

Longueur des parcours: 13 km

Abris, relais, refuges: 1 relais

Tarif: 5\$

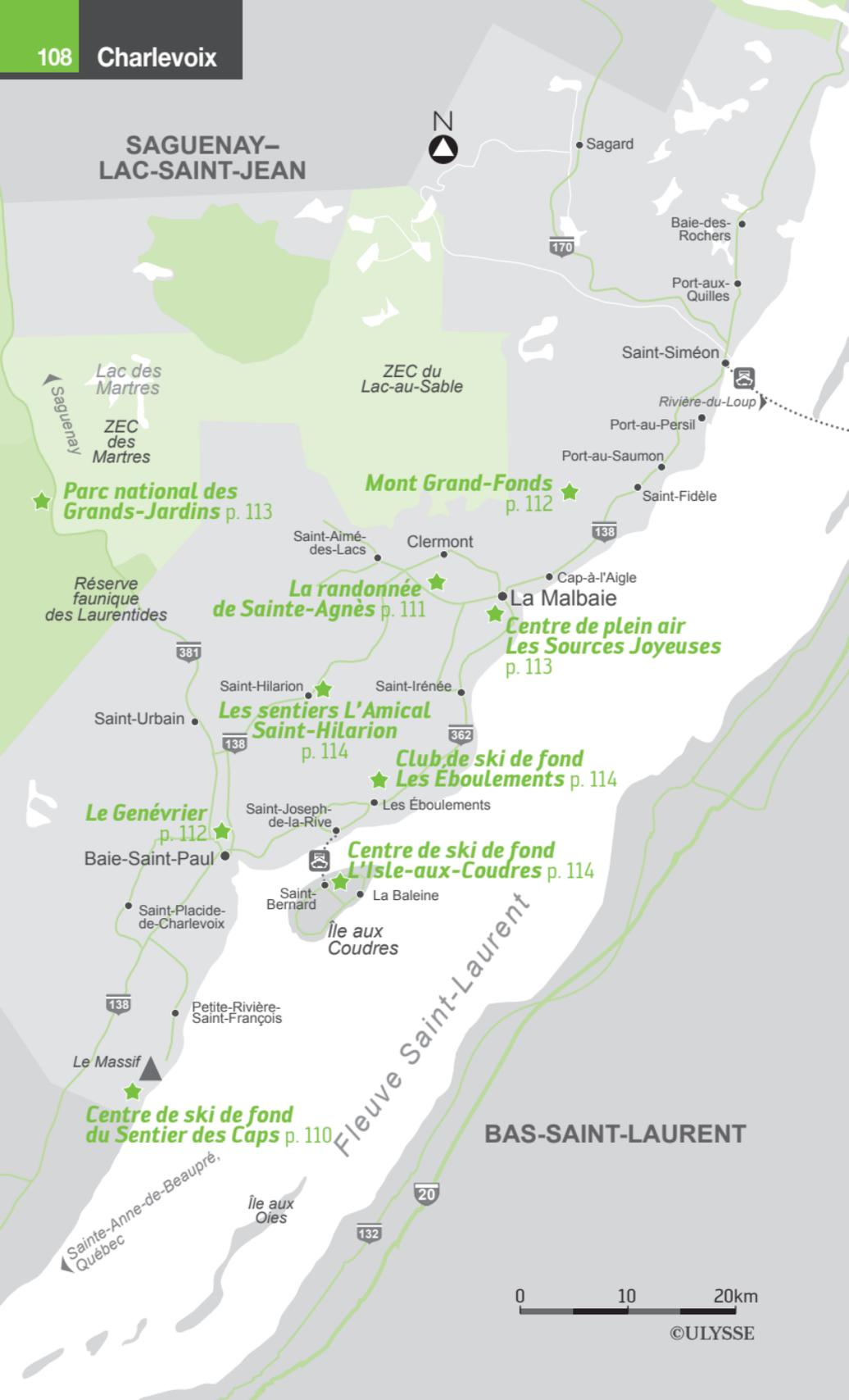
Ski de fond

Longueur des parcours: 13 km

Abris, relais, refuges: 1 relais

Tarif: 5\$

Réseau: 1 boucle de 11 km de niveau facile



SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN



Lac des Martres
ZEC des Martres

ZEC du Lac-au-Sable

Parc national des Grands-Jardins p. 113

Mont Grand-Fonds p. 112

Réserve faunique des Laurentides

La randonnée de Sainte-Agnès p. 111

Centre de plein air Les Sources Joyeuses p. 113

Saint-Urbain

Les sentiers L'Amical Saint-Hilarion p. 114

Club de ski de fond Les Éboulements p. 114

Le Génévrier p. 112

Centre de ski de fond L'Isle-aux-Coudres p. 114

Baie-Saint-Paul

Île aux Coudres

Petite-Rivière-Saint-François

Centre de ski de fond du Sentier des Caps p. 110

Fleuve Saint-Laurent

BAS-SAINT-LAURENT

Sainte-Anne-de-Beaupré, Québec

Île aux Oies





Charlevoix

Les principaux centres

Centre de ski de fond du sentier des Caps	110
La randonnée de Sainte-Agnès	111
Le Genévrier	112
Mont Grand-Fonds	112
Parc national des Grands-Jardins	113

Les autres centres 113

Centre de plein air Les Sources Joyeuses	113
Club de ski de fond Les Éboulements	114
Les sentiers L'Amical Saint-Hilarion	114
Centre de ski de fond L'Isle-aux-Coudres	114

La singulière beauté des paysages de Charlevoix séduit les artistes depuis des générations. Depuis Saint-Joachim jusqu'à l'embouchure de la rivière Saguenay, la rencontre du fleuve et des montagnes a su y sculpter des paysages envoûtants et poétiques. Tout au long de cette rive qu'agrémentent un chapelet de vieux villages se succèdent d'étroites vallées et des montagnes tombant abruptement dans les eaux salées du Saint-Laurent. Au-delà des berges s'étend un territoire sauvage et montagneux où la taïga se substitue parfois à la forêt boréale.

À la richesse du patrimoine architectural et aux paysages exceptionnels s'allient une faune et une flore d'une éblouissante variété. Déclarée réserve mondiale de la biosphère par l'UNESCO en 1988, la région de Charlevoix abrite des espèces animales et végétales uniques. Profondément nichée dans l'hinterland, une partie du territoire est constitué d'un environnement ayant les propriétés de la taïga, ce qui est tout à fait remarquable à cette latitude, et abrite différentes espèces animales, entre autres le caribou et le loup arctique.

Une longue randonnée à skis de 100 km, **La Traversée de Charlevoix** (voir p. 246), permet, pendant une semaine, d'avoir un contact privilégié et étroit avec cette région sauvage et spectaculaire aux montagnes sublimes.

Les principaux centres

Centre de ski de fond du sentier des Caps

Le Centre de ski de fond du sentier des Caps fait partie du déjà réputé réseau de sentiers dénommé «Sentier des Caps de Charlevoix». Si, du côté de Saint-Tite-des-Caps, on y trouve le sentier de longue randonnée (voir p. 246), du côté de Petite-Rivière-Saint-François loge désormais le centre de ski de fond. Ce centre est en fait situé au sommet de la station de ski alpin Le Massif, de loin la plus spectaculaire station de tout le Québec.

Information

Centre de ski de fond du sentier des Caps : accueil Saint-Tite-des-Caps : 2 rue Leclerc, angle route 138, Saint-Tite-des-Caps, 418-823-1117 ou 866-823-1117; accueil Massif de Charlevoix : 61 ch. du Massif, sur la route 138 à la sortie Ski alpin Le Massif, Petite-Rivière-Saint-François, 418-435-4163, www.sentierdescaps.com

Hébergement sur place : 3 refuges

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, carte des sentiers, restauration, boutique

Location : raquettes, skis de fond

Autre activité : ski alpin (au Massif)

De très vieilles montagnes

La région de Charlevoix abrite les plus vieilles montagnes du monde. Ce territoire de 6 000 km² est situé au cœur du Bouclier canadien. Les Laurentides y déferlent en cascades géantes jusqu'à se fondre aux eaux salées du fleuve Saint-Laurent. D'autre part, l'île aux Coudres était une ancienne petite montagne laurentienne située sur le bord du fleuve, laquelle s'en-gouffra lors du tremblement de terre qui eut lieu en 1663, pour réapparaître sous forme d'une petite île bordée d'écueils.

Le mont des Éboulements a surgi il y a 350 millions d'années, soulevé par la chute d'une météorite qui a géographiquement défini la région. Le passage de gigantesques glaciers de 3 km à 5 km d'épaisseur, l'invasion de la mer de Champlain jusqu'à 180 m d'altitude et les tremblements de terre qui affectent régulièrement la région, ont aussi contribué à accentuer le relief du paysage charlevoisien.

Raquette

Longueur des parcours : 28 km dans le secteur de Saint-Tite-des-Caps et 25 km dans le secteur du Massif de Charlevoix

Abris, relais, refuges : 1 refuge dans le secteur de Saint-Tite-des-Caps et 2 refuges dans le secteur du Massif de Charlevoix

Tarif : 8\$

Réseau : 7 sentiers de 4 km à 13 km dans le secteur de Saint-Tite-des-Caps et 3 sentiers de 6 km à 13 km dans le secteur du Massif de Charlevoix

Ski de fond

Longueur des parcours : 65 km

Randonnée nordique : 33,7 km

Abris, relais, refuges : 3 refuges et 1 relais

Tarif : 15,25\$

Réseau : 7 sentiers formant des boucles, dont 3 faciles (3 km, 9 km et 10 km), 1 difficile (5 km) et 3 très difficiles (8 km, 12 km et 19 km).

La randonnée de Sainte-Agnès

Ce centre, qui propose de courts sentiers de raquette et de ski de fond, se trouve à 120 km de Québec, à l'ouest de La Malbaie.

Information

La randonnée de Sainte-Agnès :

9 rue Principale, secteur Saint-Agnès, La Malbaie, 418-439-2788, www.loisirs-sainte-agnes.ca

Services : stationnement, accueil, casse-croûte, salle de fartage

Autres activités : patin, glissade

Raquette

Longueur des parcours : 6 km

Abris, relais, refuges : refuge

Tarif : 6\$

Réseau : 2 sentiers faciles

Ski de fond

Longueur des parcours : 30 km

Abris, relais, refuges : refuge

Tarif: 6\$**Réseau:** 6 sentiers, dont 2 faciles, 3 difficiles et 1 très difficile

Le Génévrier 🌲🌲🌲

Le Génévrier a vu le jour en 1966, mais c'est à partir de 1977 qu'il est devenu un centre de «séjour-destination quatre-saisons» avec activités intégrées.

Situé au cœur de la vallée de Baie-Saint-Paul, à 2 km du village, Le Génévrier accueille les raquetteurs et les skieurs de fond pour une journée, une fin de semaine ou une semaine. Des chalets confortables rendent le séjour agréable.

Information

Le Génévrier: 1175 boul. Mgr-De Laval, Baie-Saint-Paul, 418-435-6520 ou 877-435-6520, www.genevrier.com

Hébergement sur place: chalets**Services:** stationnement, accueil, restauration, carte des sentiers**Location:** skis de fond, patins, raquettes, chambres à air**Autres activités:** patin (anneau de glace de 200 m et patinoire, tous deux éclairés), glissade sur chambre à air

Raquette

Longueur des parcours: 5 km**Randonnée hors piste:** oui**Tarif:** 5\$**Réseau:** 2 sentiers formant des boucles, dont 1 facile (2 km) et 1 difficile (3 km).

Ski de fond

Longueur des parcours: 15 km linéaires**Abris, relais, refuges:** 1 refuge**Tarif:** 5\$**Réseau:** 4 sentiers (2 km à 9 km), dont 1 facile et 3 difficiles

Mont Grand-Fonds 🌲🌲🌲

Le Mont Grand-Fonds, situé au nord de La Malbaie, est bien plus qu'une station de ski alpin. C'est aussi un centre réunissant un grand nombre d'activités hivernales dans de superbes conditions d'enneigement.

Information

Mont Grand-Fonds: 1000 ch. des Loisirs, La Malbaie, 418-665-0095 ou 877-665-0095, www.montgrandfonds.com

Services: stationnement, accueil, salle de fartage, restauration, bar, boutique, garderie, patrouille**Location:** raquettes, skis de fond**Autres activités:** ski alpin, glissade

Raquette

Longueur des parcours: 20 km**Tarif:** 8,25\$**Réseau:** 3 sentiers, 2 au pied du mont (4 km et 8 km) et 1 au sommet (8 km)

Ski de fond

Longueur des parcours: 140 km linéaires**Pas de patin:** 44 km**Randonnée nordique:** 20 km**Abris, relais, refuges:** 4 relais**Tarif:** 14\$**Réseau:** 13 sentiers, dont 3 faciles (7 km), 5 difficiles (65 km) et 5 très difficiles (68 km)



Parc national des Grands-Jardins

Le parc national des Grands-Jardins (310 km²) est également surnommé l'«îlot du Grand Nord québécois», car il abrite une faune et une flore subarctiques. Plus du tiers de sa superficie est composé de taïga (pessière à cladonie), soit la forêt clairsemée des régions nordiques. Tapis de lichens, fleurs nordiques, bouleaux nains et épinettes noires donnent au site une allure d'immense jardin, d'où son nom. Le parc fut créé en 1981, mais il faisait déjà partie du parc des Laurentides depuis 1895.

L'observation du caribou est, depuis quelques années, l'attraction majeure des lieux. En 1909, le parc abritait 400 caribous, mais la chasse eut vite raison de ce troupeau, car, moins de 10 ans plus tard, il n'en restait plus un seul! Il a fallu attendre 1969 pour voir de nouveau des caribous dans le parc. En trois ans, 82 caribous y furent introduits. En 1985, le troupeau se composait de 70

bêtes, et aujourd'hui il se porte bien et en compte autour de 80.

Information

Parc national des Grands-Jardins :

accueil du Mont-du-Lac-des-Cygnés (Km 21 de la route 381) et Refuge La Galette (Km 35 de la route 381), Saint-Urbain, 418-439-1227, www.sepaq.com/pq/grj

Hébergement sur place : 2 chalets, 1 refuge

Services : stationnement, salle de fartage, carte des sentiers, centre de découverte et de services

Raquette

Longueur des parcours : 8 km

Tarif : droit d'accès (6,50\$)

Réseau : 2 sentiers, dont un au Mont-du-Lac-des-Cygnés (6 km) et un autre au Pied-des-Monts (2 km)

Ski de fond

Longueur des parcours : 45 km linéaires

Randonnée nordique : 45 km

Abris, relais, refuges : 2 refuges

Tarif : droit d'accès (6,50\$)

Réseau : 4 sentiers, dont 3 faciles et 1 difficile

Les autres centres

Centre de plein air Les Sources Joyeuses

Information

Centre de plein air Les Sources Joyeuses : 141 rang Sainte-Madeleine, La Malbaie, 418-665-4858, www.lessourcesjoyeuses.com

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, école de ski, casse-croûte

Location : raquettes, skis de fond, patins

Autres activités : marche (5,5 km), patin, glissade

Raquette

Longueur des parcours : 17 km

Abris, relais, refuges : 1 relais et 2 tipis chauffés

Tarif : 7\$

Réseau : 4 sentiers, dont 2 faciles (5 km), 1 difficile (5 km) et 1 très difficile (6 km). Le sentier **La Plantation** mène à la tour d'observation le Mirador, d'où la vue embrasse la région et permet d'observer le célèbre cratère de Charlevoix.

Ski de fond

Longueur des parcours : 37 km linéaires

Pas de patin : 12 km

Abris, relais, refuges : 1 relais et 2 tipis chauffés

Tarif : 10\$

Réseau : 13 sentiers, dont 8 faciles (21 km), 3 difficiles (7 km) et 2 très difficiles (9 km), plus 3 sentiers pour le pas de patin

Club de ski de fond Les Éboulements

Information

Club de ski de fond

Les Éboulements : 215 rang Sainte-Catherine, Les Éboulements, 418-635-2542

Services : stationnement, accueil, carte des sentiers, salle de fartage

Ski de fond

Longueur des parcours : 16 km linéaires

Abris, relais, refuges : 2 relais

Tarif : 7\$

Réseau : une longue boucle de 16 km repasse par le chalet d'accueil, offrant des sections faciles et difficiles; le sentier traverse 10 fois la rivière du Moulin.

Les sentiers L'Amical Saint-Hilarion

Information

Les sentiers L'Amical Saint-Hilarion : 306 ch. Principal E., Saint-Hilarion, 418-457-3716 ou 418-457-3275

Services : stationnement, accueil, carte des sentiers, salle de fartage

Autres activités : patin, glissade

Ski de fond

Longueur des parcours : 14 km linéaires

Abris, relais, refuges : 2 relais

Tarif : 7\$

Réseau : une variété de sentiers faciles (5 km) et difficiles (9 km)

Centre de ski de fond L'Isle-aux-Coudres

Information

Centre de ski de fond L'Isle-aux-Coudres : ch. Tremblay, L'Isle-aux-Coudres, 418-760-1066

Services : stationnement, accueil, carte des sentiers, salle de fartage

Ski de fond

Longueur des parcours : 10 km linéaires

Tarif : gratuit

Réseau : une variété de sentiers faciles (10 km)



Chaudière-Appalaches

Les principaux centres

Club sportif Les Appalaches	117
Mont-Original	117
Parc régional des Appalaches	118
Parc régional Massif du Sud	118
Sentiers pédestres des 3 Monts de Coleraine	119
Station récréotouristique du Mont-Adstock	119
Club de ski de fond et raquette La Balade	120

Les autres centres 120

Club de golf et curling Thetford	120
Club de ski de fond La Balade	121
Sentiers des Grandes Prairies	121
Club de ski de fond de l'Or Blanc	121
Club de ski de fond et raquette de Robertsonville	121
Club Ski Beauce	122
Club de Ski Bord de l'Eau	122
Centre de ski de fond et raquette de la Pinière	122



Quelques charmantes villes au caractère géographique très distinct se regroupent dans la région de Chaudière-Appalaches. Sur la rive sud du fleuve Saint-Laurent, face à Québec, la région s'ouvre sur une vaste plaine fertile avant de lentement grimper vers les contreforts des Appalaches jusqu'à la frontière américaine. La rivière Chaudière, qui prend sa source dans le lac Mégantic, la traverse, puis se jette dans le fleuve à la hauteur des ponts de Québec.

Les principaux centres

Club sportif Les Appalaches ☑

Situé au sud de Saint-Eugène et à mi-distance entre Québec et Rivière-du-Loup, le Club sportif Les Appalaches a été fondé en 1960 et est exploité essentiellement par des bénévoles. L'endroit est l'un des rares centres au Québec où skieurs de fond et motoneigistes font bon ménage. Quelques sentiers se croisent, de sorte que le respect et la prudence sont de mise.

Les sentiers mènent le skieur sur les premiers contreforts des Appalaches où, du haut des vallons, la vue sur la Côte-du-Sud et la région de Charlevoix est fameuse.

Information

Club sportif Les Appalaches : 25 ch. des Appalaches, L'Islet, 418-247-3271, www.clubsportifappalaches.com

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, restauration, bar, boutique, carte des sentiers

Location : skis de fond, raquettes

Autre activité : motoneige (location à proximité)

Raquette

Longueur des parcours : 17 km linéaires

Abris, relais, refuges : 1 refuge

Tarif : 4\$

Réseau : 2 sentiers, dont 1 facile (6 km) et 1 difficile (11 km)

Ski de fond

Longueur des parcours : 49 km linéaires

Abris, relais, refuges : 5 refuges

Tarif : 12\$

Réseau : 11 sentiers, dont 3 faciles (10 km), 4 difficiles (28 km) et 4 très difficiles (60 km)

Mont-Original

Le centre de ski de fond Mont-Original se trouve près de Lac-Etchemin, dans la Beauce. Il est géré par la station de ski alpin du même nom.

Information

Mont-Original : 158 rang du Mont-Original, Lac-Etchemin, 418-625-1551 ou 877-335-1551, www.montoriginal.com

Hébergement sur place : chalets en montagne

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, bar, douches, restaurant

Location : skis de fond, raquettes

Autres activités : ski alpin, glissade sur chambre à air

Raquette

Longueur des parcours : 38 km de sentiers parallèles aux pistes de ski de fond

Abris, relais, refuges : 1 relais

Tarif : 5\$

Réseau : 5 sentiers, dont 3 faciles, 1 difficile et 1 très difficile

Ski de fond

Longueur des parcours : 38 km

Abris, relais, refuges : 1 relais

Tarif : 8\$

Réseau : 5 sentiers, dont 3 faciles (16 km), 1 difficile (10 km) et 1 très difficile (12 km)

Parc régional des Appalaches

Situé dans l'est de la région touristique de Chaudière-Appalaches, le parc régional des Appalaches fut créé en 1997. Grâce au partenariat de huit municipalités de la région, le parc s'est développé de façon très rapide. Divisé en 10 sites naturels répartis dans cinq secteurs, entre Montmagny et la frontière américaine, il propose un grand nombre de parcours de raquette et de randonnée hivernale. Un parc à découvrir absolument!

Information

Parc régional des Appalaches :

105 rue Principale, Sainte-Lucie-de-Beauregard, 418-223-3423 ou 877-827-3423, www.parcappalaches.com

Hébergement sur place : gîtes, chalets, refuges, camping

Services : stationnements, accueil, boutique, carte des sentiers, transport des bagages, navette, guides accompagnateurs

Location : raquettes

Autres activités : traîneau à chiens, trottinette des neiges, marche hivernale

Raquette

Longueur des parcours : plus de 70 km, utilisant une bonne partie du réseau des sentiers pédestres

Randonnée hors piste : oui

Abris, relais, refuges : 3 refuges et plusieurs abris apprentis

Tarif : gratuit

Réseau : 16 sentiers, dont 5 faciles, 7 difficiles et 4 très difficiles. Ces sentiers sont regroupés en 4 régions distinctes : la montagne Grande-Coulée, Saint-Fabien-de-Panet, le mont Sugar Loaf et Saint-Just-de-Bretenières. Le sentier **Beauregard** (boucle de 10 km, facile), qui débute à l'accueil de Sainte-Lucie-de-Beauregard, longe la rivière Noire Nord-Ouest et mène à une passerelle suspendue. Le sentier **du mont Sugar Loaf** (5,7 km, très difficile) grimpe jusqu'au sommet de cette montagne de 650 m d'altitude, d'où l'on peut observer les nombreuses collines appalachiennes.

Parc régional Massif du Sud

Niché dans les contreforts des Appalaches, le Parc régional Massif du Sud permet de découvrir les plus hauts sommets appalachiens compris entre le mont Mégantic (Cantons-de-l'Est) et les Chic-Chocs (Gaspésie).

Information

Parc régional Massif du Sud :

300 route du Massif, Saint-Philémon,
418-469-2228, www.massifdusud.com

Note : la Station touristique du Massif du Sud (ski alpin) gère l'accès aux sentiers de raquette et de ski de fond (billetterie au 1989 route du Massif).

Hébergement sur place : copropriétés locatives, chalets, refuges

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, école de ski, restauration, boutique, garderie, patrouille, carte des sentiers

Location : raquettes, skis de fond

Autres activités : ski alpin, moto-neige, équitation, télémark

Raquette

Longueur des parcours : 52 km

Randonnée hors piste : oui

Abris, relais, refuges : 5 refuges

Tarif : 8,25\$

Réseau : 7 sentiers (4 sans remontée mécanique, 3 avec remontée mécanique), dont 4 difficiles et 3 très difficiles

Ski de fond

Longueur des parcours : 41,5 km

Pas de patin : 6 km

Abris, relais, refuges : 5 refuges

Tarif : 13,50\$

Réseau : 7 sentiers, dont 1 facile, 3 difficiles et 3 très difficiles

Parcours suggérés :

Parmi les sentiers qui mènent à de superbes points de vue sur la région, figurent le sentier **du Sommet** (4,1 km), qui grimpe jusqu'au sommet du mont du Midi (915 m), le sentier **du mont Chocolat** (2,1 km), qui conduit à une altitude de 717 m, et le sentier **des Dryades** (3 km), qui propose deux points de vue.

Sentiers pédestres des 3 Monts de Coleraine



Aménagés au sud-ouest de Thetford Mines, les Sentiers pédestres des 3 Monts de Coleraine permettent à toute la famille de passer de belles heures en raquettes. Les monts Oak (460 m), Kerr (494 m) et Caribou (558 m) dominent le secteur, et la vue qu'ils offrent porte sur les différents lacs environnants. Depuis 2003, les sentiers parcourent le territoire de la Réserve écologique de la Serpentine-de-Coleraine.

Information

Sentiers pédestres des 3 Monts de Coleraine :

6 av. Saint-Patrick,
Saint-Joseph-de-Coleraine, 418-423-3351,
www.3monts.ca

Hébergement sur place : 1 refuge, 2 yourtes

Services : stationnement, accueil, carte

Location : raquettes

Autre activité : marche hivernale

Raquette

Longueur des parcours : 29 km

Abris, relais, refuges : relais, refuge

Tarif : 4,50\$

Réseau : 7 sentiers permettent d'effectuer 5 parcours différents (2 faciles, 2 difficiles et 1 très difficile), allant de 4 km à 18 km.

Station récréotouristique du Mont-Adstock



Cette station de ski alpin dynamique, située près de Thetford Mines, propose également des sentiers de raquette ainsi que dif-

férentes activités hivernales pour toute la famille.

Information

Station récréotouristique du Mont-Adstock : 120 route du Mont-Adstock, Adstock, 418-422-2242, www.skiadstock.com

Services : stationnement, accueil, restauration

Location : raquettes

Autres activités : ski alpin, glissade sur chambre à air

Raquette

Longueur des parcours : 2,6 km linéaires

Tarif : gratuit

Réseau : 2 sentiers difficiles (1 km et 1,6 km) permettent d'accéder au sommet de la montagne, d'où la vue embrasse toute la région. En combinant les deux sentiers, on effectue une boucle.

Club de ski de fond et raquette La Balade

Le Club de ski de fond et raquette La Balade offre un réseau de sentiers parcourant un ancien site

minier. Les sentiers passent près de belles falaises qui offrent un décor unique et impressionnant. Vous pourrez vous arrêter aux belvédères d'observation et, à votre retour, au chalet d'accueil chauffé au bois. Le site est entièrement praticable pour le ski de fond en pas de patin.

Information

Club de ski de fond et raquette La Balade : 511 5^e Rang N., Sacré-Cœur-de-Jésus (East Broughton), 418-427-5551, www.sacrecoeurdejesus.qc.ca

Services : stationnement, accueil, salle de fartage

Autre activité : marche hivernale

Raquette

Longueur des parcours : 8 km

Tarif : 5\$

Réseau : 5 sentiers, dont 3 faciles et 2 difficiles

Ski de fond

Longueur des parcours : 8 km

Tarif : 5\$

Réseau : 5 sentiers, dont 3 faciles et 2 difficiles

Les autres centres

Club de golf et curling Thetford

Information

Club de golf et curling Thetford : 1 rue du Golf, Thetford Mines, 418-335-2931, www.clubdegolfthetford.com

Services : stationnement, accueil, bar, salle de fartage

Ski de fond

Longueur des parcours : 35 km

Abris, relais, refuges : 1 refuge

Tarif : 5\$

Réseau : 8 sentiers, dont 6 faciles (30 km) et 2 difficiles (30 km)

Club de ski de fond La Balade

Information

Club de ski de fond La Balade :

705 rue du Moulin, Saint-Jean-Chrysostome,
418-839-2709 ou 418-839-1551,
www.skidefondlabalade.org

Services : stationnement, accueil, restauration, salle de fartage, école de ski, carte des sentiers

Location : skis de fond

Ski de fond

Longueur des parcours : 34 km linéaires

Pas de patin : 10,5 km

Abris, relais, refuges : 1 refuge

Tarif : 9\$

Réseau : 11 sentiers, dont 1 facile (2 km), 6 difficiles (33 km) et 4 très difficiles (22 km)

Sentiers des Grandes Prairies 🏔️🗺️

Information

Sentiers des Grandes Prairies :

1936 4^e Rue, Saint-Romuald, 418-839-1919,
www.skistromuald.ca

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, école de ski, carte des sentiers, boutique, patrouille

Ski de fond

Longueur des parcours : 39 km

Pas de patin : 10 km

Tarif : 6\$

Réseau : 15 sentiers, dont 4 faciles (11 km), 5 difficiles (22 km) et 6 très difficiles (33 km)

Club de ski de fond de l'Or Blanc

Information

Club de ski de fond de l'Or Blanc :

rue Bégin, secteur Black Lake, Thetford
Mines, 418-423-5257

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, restauration

Autres activités : glissade, motoneige

Raquette

Longueur des parcours : 8 km

Tarif : gratuit

Réseau : 1 sentier

Ski de fond

Longueur des parcours : 28 km

Abris, relais, refuges : 1 relais

Tarif : 5\$

Réseau : 6 sentiers, dont 3 faciles et 3 difficiles

Club de ski de fond et raquette de Robertsonville

Le site offre 23 km de sentiers, qu'il est possible de relier aux sentiers du Club de golf et curling Thetford.

Information

Club de ski de fond et raquette de Robertsonville :

rue Groleau, secteur Robertsonville, Thetford Mines,
418-335-9537

Services : stationnement, salle de fartage (chalet des loisirs)

Raquette

Longueur des parcours : 5 km

Tarif : gratuit

Ski de fond

Longueur des parcours: 23 km

Tarif: 5\$

Réseau: 4 sentiers, dont 2 faciles et 2 difficiles

Club Ski Beauce

Information

Club Ski Beauce: 536 ch. de L'Écore S., Vallée-Jonction, 418-253-5050, www.clubskibeauce.com

Services: stationnement, accueil, boutique, salle de fartage

Autres activités: glissade, ski alpin

Raquette

Longueur des parcours: 13 km

Tarif: 2\$

Réseau: 3 sentiers faciles

Ski de fond

Longueur des parcours: 34 km

Abris, relais, refuges: 1 relais

Tarif: 5\$

Réseau: 6 sentiers, dont 5 faciles (27 km) et 1 difficile (7 km)

Club de Ski Bord de l'Eau

Information

Club de Ski Bord de l'Eau: 96 route Kennedy, Saint-Henri de Lévis, 418-882-0639, www.clubdeskiborddeleau.com

Services: stationnement, accueil, salle de fartage, cantine

Raquette

Longueur des parcours: 6 km

Tarif: 2\$

Réseau: 1 sentier facile

Ski de fond

Longueur des parcours: 16 km

Abris, relais, refuges: 1 relais

Tarif: 5\$

Réseau: 6 sentiers, dont 4 faciles (10 km), 1 difficile (2 km) et 1 très difficile (4 km)

Centre de ski de fond et raquette de la Pinière

Information

Centre de ski de fond et raquette de la Pinière: route de la Pinière, Lotbinière, 418-292-2220 ou 418-796-3276, www.skipiniere.sitew.com

Services: stationnement, accueil, salle de fartage, carte des sentiers

Raquette

Longueur des parcours: 11 km

Tarif: 5\$

Réseau: 5 sentiers, dont 2 faciles (5 km), 2 difficiles (6 km) et 1 très difficile (4 km)

Ski de fond

Longueur des parcours: 18 km

Tarif: 5\$

Réseau: 6 sentiers, dont 3 faciles (8 km), 2 difficiles (6 km) et 1 très difficile (2 km)



Côte-Nord

Les principaux centres	125	Les sentiers de la rivière Amédée	127
Base de plein air Les Goélands	125	Les autres centres	128
Club de ski Norfond	125	Mont Daviault	128
La Ferme 5 étoiles	126	Monts Severson	128
Club Rapido de Sept-Îles	126	Station récréotouristique Gallix	128



Longeant le fleuve, la Côte-Nord englobe les régions touristiques de Manicouagan et de Duplessis. Couverte d'une riche forêt boréale, la région de Manicouagan est aussi dotée d'un fabuleux réseau hydrographique servant à alimenter les huit centrales électriques du complexe Manic-Outardes. Pays de grands espaces et de nature sauvage, Duplessis offre quant à elle aux visiteurs la jouissance de son calme et la richesse de sa faune et de sa flore.

Les principaux centres

Base de plein air Les Goélands 🏠 🏔️

La Base de plein air Les Goélands, qui existe depuis une trentaine d'années, est située à 12 km à l'ouest de Port-Cartier. On y offre une grande variété d'activités de plein air tout au long de l'année (randonnée pédestre, vélo de montagne, canot rabaska, tir à l'arc, etc.) de même que des services de restauration et d'hébergement.

Information

Base de plein air Les Goélands :

816 route 138, Port-Cartier, 418-766-8706,
www.baselesgoelands.com

Hébergement sur place : chambres en pavillon d'hébergement

Services : stationnement, accueil, restauration, bar, salle de fartage, carte des sentiers

Autres activités : motoneige, glissade

Raquette

Longueur des parcours : 25 km

Randonnée hors piste : oui

Abris, relais, refuges : 1 yourte servant de relais.

Tarif : 4\$

Réseau : 11 sentiers, dont 6 faciles, 2 difficiles et 3 très difficiles

Ski de fond

Longueur des parcours : 21 km linéaires

Abris, relais, refuges : 1 relais et 1 yourte servant de refuge.

Tarif : 15\$

Réseau : 11 sentiers, dont 6 faciles (8 km), 2 difficiles (4 km) et 3 très difficiles (9 km)

Club de ski Norfond



Le Club de ski Norfond se trouve à une dizaine de kilomètres de la ville de Baie-Comeau, près de la station de ski alpin Mont Ti-Basse. Le site est parsemé de magnifiques lacs et rivières ainsi que de montagnes.

Information

Club de ski Norfond : 976 rue Comtois, Baie-Comeau, 418-296-2484,
www.norfond.ca

Hébergement : refuge

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, carte des sentiers

Location : skis de fond, traîneaux

Ski de fond

Longueur des parcours : 32 km linéaires

Pas de patin : 10 km

Randonnée nordique : 9,6 km

Abris, relais, refuges : 3 relais

Tarif : 10\$

Réseau : 13 sentiers, dont 3 faciles (10 km), 2 difficiles (3 km) et 8 très difficiles (19 km). Deux sentiers sont réservés à la randonnée nordique. Un sentier de 4 km est éclairé.

Parcours suggérés :

- **1 Le Boulevard Louis-Drouin** (7,1 km). Ce sentier, que l'on peut parcourir en pas alternatif ou en pas de patin, passe par deux relais et offre quelques beaux points de vue le long de la rivière aux Anglais.
- **4 La Baladeuse** (1,5 km). Il faut d'abord emprunter le sentier n° 1. La Baladeuse longe le lac Bone.
- ◆ **3 La Montagnarde** (2,2 km). Il faut d'abord emprunter le sentier n° 1, qui comporte beaucoup de montées et de descentes ainsi que quelques points de vue.

La Ferme 5 étoiles



Située à une vingtaine de kilomètres de Tadoussac, cette ferme propose plusieurs activités pour toute la famille dans un cadre enchanteur.

Information

La Ferme 5 Étoiles : 465 route 172 O., Sacré-Cœur, 418-236-4833 ou 877-236-4551, www.ferme5etoiles.com

Hébergement sur place : motel, chalets, copropriétés locatives, yourtes

Services : stationnement, accueil, restauration, carte

Location : raquettes, skis de fond, chambres à air pour la glissade, motoneiges

Autres activités : motoneige, glissade, patin, pêche blanche, nuitée en igloo, visite de la ferme (bisons, cerfs, daims, etc.), traîneau à chiens

Raquette

Longueur des parcours : 7 km

Randonnée hors piste : oui

Tarif : 7\$; accès gratuit aux résidents du site

Réseau : un sentier principal conduit à un beau point de vue sur le fjord du Saguenay.

Ski de fond

Longueur des parcours : 7 km

Tarif : 7\$; accès gratuit aux résidents du site

Réseau : un sentier principal mène à un beau point de vue sur le fjord du Saguenay.

Club Rapido de Sept-Îles

Le Club Rapido de Sept-Îles offre un magnifique réseau de sentiers dans un cadre enchanteur. Les sentiers parcourent la forêt et permettent d'effectuer de jolies randonnées à deux pas de la ville, à proximité du lac Rapide.

Information

Club Rapido de Sept-Îles: ch. du Lac-Rapide, Sept-Îles, 418-968-4011, www.skidefondrapido.ca

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, école de ski, restaurant, carte des sentiers, patrouille

Location : skis de fond

Autres activités : clinique de fartage, randonnée de nuit

Raquette

Longueur des parcours : 12 km

Randonnée hors piste : oui

Abris, relais, refuges : 1 refuge (camp des bénévoles)

Tarif : 5\$

Réseau : 6 sentiers offrant différentes boucles. **La Grande Tournée** (boucle de 6,4 km) passe par deux lacs.

Ski de fond

Longueur des parcours : 33,1 km linéaires

Pas de patin : 13 km

Abris, relais, refuges : 1 refuge (camp des bénévoles)

Tarif : 10\$

Réseau : 12 sentiers, dont 7 faciles, 2 difficiles et 3 très difficiles

Les sentiers de la rivière Amédée

Le club Les sentiers de la rivière Amédée se trouve à Baie-Comeau en bordure de la rivière Amédée. Ce site fut choisi pour la présentation des épreuves de ski de fond lors de la finale provinciale des Jeux du Québec en 1993.

Pendant la saison de ski, le club organise des randonnées au clair de lune ainsi que divers ateliers portant sur le ski de fond.

Il est à noter que le chalet principal est situé au Club de golf de Baie-Comeau.

Information

Les sentiers de la rivière Amédée :

1700 rue de Bretagne, Baie-Comeau, 418-295-1818, <http://sentiersriviereamedee.ca>

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, école de ski, carte des sentiers, patrouille

Location : ski de fond

Autres activités : atelier de fartage, randonnée au clair de lune, marche (3,2 km)

Ski de fond

Longueur des parcours : 38 km linéaires

Pas de patin : 24 km

Abris, relais, refuges : 2 relais

Tarif : 10\$

Réseau : 11 sentiers, dont 3 faciles (7 km), 4 difficiles (16 km) et 4 très difficiles (25 km)

Parcours suggérés :

- **1 L'Amicale** (2,2 km). Ce sentier plat traverse le terrain de golf.
- **2 La Boucle** (2,5 km). Ce parcours traverse la rivière Amédée et offre quelques belles montées, de même qu'un beau point de vue sur le secteur Mingan de la ville de Baie-Comeau.

Les autres centres

Mont Daviault

Le mont Daviault est une petite montagne qui se dresse tout juste au sud du lac Daviault, en face de la ville de Fermont.

Information

Ville de Fermont : 418-287-5822,
www.caniapiscau.net

Services : stationnement

Raquette

Longueur des parcours : 3,2 km

Randonnée hors piste : oui

Tarif : gratuit

Réseau : le réseau compte 3 courts sentiers. Du belvédère, au sommet du mont Daviault, on jouit d'un beau point de vue sur la ville de Fermont.

Monts Severson

Les monts Severson se trouvent près de la ville de Fermont, à seulement 560 km de Baie-Comeau! Ces montagnes, situées dans la taïga, comportent des sommets recouverts de végétation de type «toundra alpine». Ce massif possède des sommets de plus de 800 m d'altitude.

Information

Ville de Fermont : 418-287-5471,
www.caniapiscau.net

Services : stationnement, carte des sentiers

Raquette

Longueur des parcours : 30 km

Randonnée hors piste : oui

Tarif : gratuit

Réseau : 7 sentiers (0,5 km à 12 km) permettent de faire des randonnées faciles à difficiles. Le sentier **des Cairns** (3,3 km) parcourt quelques sommets dénudés d'où les points de vue sont spectaculaires.

Station récréotouristique Gallix

La Station récréotouristique Gallix est avant tout un centre de ski alpin situé sur le mont Trouble, dans la municipalité de Gallix, à mi-chemin entre Sept-Îles et Port-Cartier. Elle dispose également de sentiers de ski de fond.

Information

Station récréotouristique Gallix :
600 route du Club-de-Ski-de-Gallix, Gallix,
418-766-5900, www.skigallix.com

Services : restauration, bar

Autres activités : glissade, patin

Raquette

Longueur des parcours : 22 km linéaires

Tarif : 4,80\$

Réseau : 7 sentiers, dont 3 faciles (7 km) et 4 difficiles (20 km)



Gaspésie

Les principaux centres

Les Arpents Verts	131
Domaine des Chutes du Ruisseau Creux	131
Parc national de la Gaspésie	132
Parc national Forillon	133

Parc régional Val-d'Irène	133
---------------------------	-----

Les autres centres 134

Centre de plein air de Saint-Siméon	134
Centre de plein air la Souche	134

Terre mythique à l'extrémité est du Québec, la Gaspésie fait partie des rêves de tous ceux qui caressent, souvent longtemps à l'avance, le projet d'en faire enfin le «tour»; de traverser ses splendides paysages côtiers, là où les monts Chic-Chocs plongent abruptement dans les eaux froides du Saint-Laurent; de visiter l'extraordinaire parc national Forillon; de se rendre, bien sûr, jusqu'au fameux rocher Percé; de prendre le large pour l'île Bonaventure; enfin, de lentement revenir en longeant la baie des Chaleurs et en sillonnant l'arrière-pays par la vallée de la Matapédia.

Dans ce beau «coin» du Québec, aux paysages si pittoresques, des gens fascinants et accueillants tirent encore leur subsistance, en grande partie, des produits de la mer. La majorité des Gaspésiens habitent de petits villages côtiers, laissant le centre de la péninsule recouvert d'une riche forêt boréale. On retrouve en Gaspésie le plus haut sommet du Québec méridional, le mont Jacques-Cartier (1 268 m), dans cette partie de la chaîne des Appalaches que l'on nomme les monts «Chic-Chocs».

Les principaux centres

Les Arpents Verts 🏔️

Niché dans les montagnes au nord de Saint-Omer, le centre de plein air Les Arpents Verts propose un superbe réseau de sentiers qui satisfait autant les familles que les skieurs chevronnés.

Information

Les Arpents Verts: 130 route Beaulieu, Saint-Omer (Carleton), 418-364-7073, poste 231, www.carletonsurmer.com

Services: stationnement, accueil, restauration, carte des sentiers

Autres activités: glissade sur chambre à air, patin

Ski de fond

Longueur des parcours: 35 km

Abris, relais, refuges: 3 relais

Tarif: 5\$

Réseau: 5 sentiers, dont 2 faciles (11 km) et 3 difficiles (20 km)

Domaine des Chutes du Ruisseau Creux 🏔️

Longeant la splendide rivière Bonaventure ainsi que les ruisseaux Creux et Blanc, les sentiers du Domaine des Chutes du Ruisseau Creux, situé à Saint-Alphonse, accueillent les amateurs de la nature depuis 1999. À l'entrée du domaine, une spectaculaire passerelle suspendue de 81 m de longueur permet

d'enjamber la rivière Bonaventure pour avoir accès aux sentiers.

Information

Domaine des Chutes du Ruisseau

Creux : 127 rue Principale E., Saint-Alphonse, 418-388-5214,
www.st-alphonsegaspesie.com/dcrc.html

Hébergement sur place : refuge

Services : stationnement, carte des sentiers

Raquette

Longueur des parcours : 17,5 km

Abris, relais, refuges : 3 refuges et 1 relais (camp de bûcherons)

Tarif : gratuit

Réseau : 3 sentiers difficiles (2,6 km à 11,3 km) permettent entre autres d'aller passer la nuitée dans l'un des trois refuges (réservations requises).

Ski de fond

Longueur des parcours : 8,3 km

Randonnée nordique : 8,3 km

Abris, relais, refuges : 1 refuge et 1 relais (camp de bûcherons)

Tarif : gratuit

Réseau : 2 sentiers, soit la **Belle Balade** (3,3 km; facile) et le **Pédaleux** (5 km; difficile)



Parc national de la Gaspésie

Le parc national de la Gaspésie, d'une superficie de 800 km² en plein centre de la péninsule gaspésienne, englobe une bonne partie des monts Chic-Chocs et McGerrigle, incluant certains des plus hauts sommets du Québec. On y pratique une grande variété d'activités, en toutes saisons.

Le parc est particulièrement renommé pour son vaste réseau de longue randonnée de ski nordique, ainsi que pour la qualité et l'abondance de son enneigement. Il dispose également d'un réseau de sentiers de courte randonnée pour la raquette et le ski de fond aux environs du Gîte du Mont-Albert.

Information

Parc national de la Gaspésie :

2001 route du Parc, Sainte-Anne-des-Monts, 418-763-2288 ou 866-727-2427,
www.sepaq.com/pq/gma

Hébergement sur place : auberge, chalets, refuges

Services : stationnements, bâtiment de services, carte des sentiers, centre de découverte et de services

Autres activités : randonnée alpine, télémark, surf des neiges

Raquette

Longueur des parcours : 47 km

Abris, relais, refuges : 1 refuge, 2 relais

Tarif : 6,50\$

Réseau : 13 sentiers aux environs du Gîte du Mont-Albert, dont 9 au départ du centre de découverte et de services, 2 au départ du stationnement du Ruisseau Isabelle et 2 à la limite de la réserve faunique des Chic-Chocs. Les sentiers sont faciles (2 pour 5 km), difficiles (6 pour 41 km) et très difficiles (5 pour 59 km).

Randonnée hors piste : oui

Ski de fond

Longueur des parcours : 55 km

Abris, relais, refuges : 1 refuge, 1 relais

Tarif : 6,50\$

Réseau : 4 sentiers au départ du centre de découverte et de services, près du Gîte du Mont-Albert, 1 facile (4 km), 1 difficile (5 km) et 2 très difficiles (27 km). On trouve également 5 sentiers de ski nordique dans les environs, 1 facile (8 km), 2 difficiles (30 km) et 2 très difficiles (33 km)

Parc national Forillon

Le parc national Forillon, situé sur la pointe de la péninsule gaspésienne, est en fait une presqu'île s'avancant dans l'océan. Falaises sculptées par la mer, anses, plages et caps vous donnent l'impression d'être au bout du monde.

Information

Parc national Forillon : 122 boul. de Gaspé, Gaspé, 418-368-5505 ou 888-773-8888, www.pc.gc.ca/forillon

Services : stationnements, bâtiment de services, carte des sentiers, centre d'interprétation

Raquette

Longueur des parcours : 4,7 km

Randonnée hors piste : oui

Abris, relais, refuges : 1 refuge

Tarif : 5,65\$

Réseau : 2 sentiers, dont 1 facile (2 km) et 1 difficile (2,7 km)

Ski de fond

Longueur des parcours : 29 km

Abris, relais, refuges : 2 refuges

Tarif : 5,65\$

Réseau : 2 sentiers, dont 1 facile et 1 difficile

Parc régional Val-d'Irène



Situé à Sainte-Irène, près d'Amqui, le parc régional Val-d'Irène est avant tout une station de ski alpin réputée pour ses conditions d'enneigement exceptionnelles (les meilleures au Québec) et la durée de sa saison (de novembre à la fin d'avril).

Information

Parc régional Val-d'Irène : 115 route Val-d'Irène, Sainte-Irène, 418-629-3450 ou 877-629-3450, www.val-direne.com

Hébergement sur place : chalets, chambres

Les Chic-Chocs: les montagnes rocheuses du Québec

Le nom des Chic-Chocs provient du mot micmac *sigsôg*, qui signifie « rochers escarpés » ou « montagnes rocheuses ». Contrairement à ce qu'on en dit, ce massif gaspésien, formé d'un haut plateau étroit, ne constitue pas l'extrémité septentrionale de la chaîne nord-américaine des Appalaches, laquelle enjambe le golfe du Saint-Laurent pour aboutir au Long Range, sur l'île de Terre-Neuve. Muraille infranchissable selon les Amérindiens des siècles derniers, le massif des Chic-Chocs est encore aujourd'hui un territoire à accès restreint. Plus haute portion des Appalaches au Québec, les Chic-Chocs abritent des écosystèmes très particuliers.

Services : stationnement, chalet principal, salle de fartage, restauration, garderie, resto-pub au sommet de la montagne

Location : raquettes

Autres activités : ski alpin, glissade sur chambre à air, motoneige

Raquette

Longueur des parcours : 9 km

Randonnée hors piste : oui

Tarif : gratuit

Réseau : 2 sentiers, dont **La Montagne** (5 km), qui mène au sommet de la montagne, d'où l'on a un beau point de vue sur la région.

Ski de fond

Longueur des parcours : 15 km linéaires

Pas de patin : 6 km

Abris, relais, refuges : 1 relais

Tarif : gratuit

Réseau : 2 sentiers, dont 1 facile (6 km) et 1 difficile (5 km)

Les autres centres

Centre de plein air de Saint-Siméon

Information

Centre de plein air de Saint-Siméon : 209 rang 3 E., Saint-Siméon, 418-534-3521 ou 418-534-2155, www.st-simeon-gaspesie.com

Services : stationnement, accueil, restauration

Autres activités : marche, glissade

Raquette

Longueur des parcours : 3 km

Randonnée hors piste : oui

Tarif : gratuit

Réseau : 1 sentier

Ski de fond

Longueur des parcours : 12 km

Tarif : gratuit

Réseau : 3 sentiers, dont 2 faciles et 1 difficile

Centre de plein air la Souche 🇫🇷

Information

Centre de plein air la Souche : 21 route des Camps, Gascons (Port-Daniel-Gascons), 418-396-2141

Services : stationnement, accueil, bar, restauration

Autres activités : glissade, motoneige

Raquette

Longueur des parcours : 13 km

Randonnée hors piste : oui

Abris, relais, refuges : relais

Tarif : 3\$

Réseau : 3 sentiers faciles

Ski de fond

Longueur des parcours : 18 km

Abris, relais, refuges : relais

Tarif : 3\$

Réseau : 3 sentiers faciles



Lanaudière

Les principaux centres	137	Parc régional de la Chute-à-Bull	142
Villégiature Matawinie	137	Les sentiers de la Presqu'île	142
Auberge Val Saint-Côme	137	Raquette et ski de fond Saint-Côme	143
Camp Mariste	138	Ski et raquette Saint-Donat	143
Centre de plein air Saint-Jean-de-Matha	138	Les autres centres	144
Centre de ski La Montagne Coupée	139	Chez Ti-Jean ski de fond	144
Aux 4 sommets	140	Les Sentiers Brandon	145
Havre familial	140	Pourvoirie Domaine Bazinet	145
Mont Ouareau	141		
Parc régional de la Forêt Ouareau	141		

0 10 20km



Région de lacs et de rivières, de terres cultivées, de forêts sauvages et de grands espaces, Lanaudière s'étend de la plaine du Saint-Laurent jusqu'au début du plateau laurentien.

Une des premières zones de colonisation de la Nouvelle-France, Lanaudière possède un héritage architectural exceptionnel et maintient vivantes plusieurs traditions populaires héritées des temps anciens.

Les principaux centres

Villégiature Matawinie



Située près de Saint-Michel-des-Saints, Villégiature Matawinie offre beaucoup plus que de la raquette et du ski de fond. Il s'agit en effet d'un centre axé sur une grande variété d'activités de plein air.

Information

Villégiature Matawinie : 1260 ch. du Centre-Nouvel-Air, Saint-Michel-des-Saints, 450-760-5454 ou 800-361-9629, www.matawinie.com

Hébergement sur place : auberge et chalets

Services : stationnement, accueil, restauration

Location : raquettes, skis de fond

Autres activités : patin, glissade, motoneige, traîneau à chiens, ballon-balai, hockey

Raquette

Longueur des parcours : 18 km

Randonnée hors piste : oui

Tarif : 15\$ (location de raquettes et de skis de fond incluse)

Réseau : 5 sentiers (1,4 km à 9 km), dont une boucle de 3,1 km conduisant

au belvédère Porc-Épic et un sentier de 9 km faisant le tour du lac à la Truite.

Ski de fond

Longueur des parcours : 37,5 km

Tarif : 15\$ (location de raquettes et de skis de fond incluse)

Réseau : 4 sentiers (4,5 km à 13 km), dont 2 faciles et 2 difficiles avec des boucles secondaires

Auberge Val Saint-Côme



Très dynamique durant la saison hivernale, la région de Val-Saint-Côme propose un large éventail d'activités de plein air.

Information

Auberge Val Saint-Côme : 200 rue de l'Auberge, Saint-Côme, 450-883-0655 ou 877-778-2663, www.valsaintcome.com/fr/auberge

Hébergement sur place : auberge, copropriétés locatives

Services : stationnement, restauration, carte des sentiers

Raquette

Longueur des parcours : 28 km

Randonnée hors piste : oui

Abris, relais, refuges : relais

Tarif : gratuit

Réseau : 13 sentiers (de facile à difficile) permettent d'effectuer diverses boucles. Les sentiers mènent au sommet des pistes de la station de ski Val Saint-Côme, d'où l'on a de beaux points de vue sur la région. Ils rejoignent aussi le Sentier national des Contreforts.

Ski de fond

Longueur des parcours : 28 km

Tarif : gratuit

Réseau : même réseau que la raquette

Camp Mariste 🏠 🏠 🏠

En activité depuis 1957, le Camp Mariste accueille un grand nombre de jeunes, mais aussi des groupes et des familles. De plus, il est possible de s'y rendre pour la journée uniquement, afin de profiter du réseau de sentiers de raquette et de ski de fond.

Information

Camp Mariste : 8082 ch. Morgan, Rawdon, 450-834-6383, www.campmariste.qc.ca

Hébergement sur place : chalets

Services : stationnement, accueil, restauration, carte

Location : raquettes

Autres activités : patin, glissade, géocaching, marche hivernale (3 km)

Raquette

Longueur des parcours : 4 km

Randonnée hors piste : oui

Tarif : 10\$

Réseau : 2 sentiers faciles (2 km chacun)

Ski de fond

Longueur des parcours : 16 km

Tarif : 10\$

Réseau : 6 sentiers, dont 1 facile, 4 difficiles et 1 très difficile

Centre de plein air Saint-Jean-de-Matha 🏠 🏠 🏠

Situé à 7 km de la municipalité du même nom, le Centre de plein air Saint-Jean-de-Matha offre un beau réseau de sentiers pour la raquette et le ski de fond, aménagé sur le terrain du Club de golf Saint-Jean-de-Matha et ses environs, de même qu'il propose plusieurs autres activités qui sauront plaire à toute la famille. Les «super-glissades» pour chambres à air par exemple, avec remontrées mécaniques, combleront sûrement les amateurs de sensations fortes.

Information

Centre de plein air Saint-Jean-de-Matha : Club de golf Saint-Jean-de-Matha, 2650 route Louis-Cyr (route 131), Saint-Jean-de-Matha, 450-886-9321 (conditions de ski) ou 450-886-9301 (Auberge du CVC), www.glissadesurtube.com

Hébergement sur place : Auberge du Centre de Villégiature et de Congrès Lanaudière

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, atelier (ajustements et réparations), restaurant, cafétéria, bar

Location : raquettes, skis de fond, patins, chambres à air pour la glissade

Autres activités : glissade, rafting sur neige, patin (anneau de glace de 700 m), traîneau à chevaux, marche hivernale (3 km)

Raquette

Longueur des parcours: 3 km

Randonnée hors piste: oui

Abris, relais, refuges: 2 refuges

Tarif: 5,20\$ (compris dans le droit d'accès)

Réseau: 1 sentier facile (3 km)

Ski de fond

Longueur des parcours: 66 km

Pas de patin: 66 km

Abris, relais, refuges: 3 refuges

Tarif: 10,40\$

Réseau: 7 sentiers, dont 2 faciles, 2 difficiles et 3 très difficiles

Parcours suggérés:

- **1 La Promenade** (3 km). Léger faux plat à travers la forêt.
- **2 Le Bouleau** (5 km). Parcours vallonné et boisé où pas de patin et pas alternatif se côtoient. Il y a donc possibilité de passer de l'un à l'autre si la fatigue ou la technique posent des problèmes.
- ◆ **4 Le Sommet** (16 km). Parcours très accidenté, mais sentier suffisamment large. Ce sentier mène à trois sommets, d'où la vue sur le club de golf, l'auberge et les alentours est très jolie. Au deuxième sommet, un refuge permet de se reposer. Le retour offre de très belles et longues descentes.



Centre de ski La Montagne Coupée

Le Centre de ski La Montagne Coupée, situé près de Saint-Jean-de-Matha, abrite un centre de ski de fond de première qualité comportant un superbe réseau

de sentiers, des paysages magnifiques et des infrastructures de très haut niveau.

Les sentiers sont larges et très bien entretenus. On y trouve plusieurs kilomètres de pistes pour les adeptes du pas de patin. L'Auberge de la Montagne Coupée, qui offre détente et fine cuisine, promet quant à elle un séjour de grand luxe.

Information

Centre de ski La Montagne

Coupée: 204 ch. de la Montagne-Coupée, Saint-Jean-de-Matha, 450-886-3845 ou 800-363-8614 (auberge), www.skimontagnecoupee.com www.montagnecoupee.com

Hébergement sur place: auberge

Services: stationnement, accueil, salle de fartage, boutique de ski, école de ski, restauration, carte des sentiers

Location: raquettes, skis de fond

Raquette

Longueur des parcours: 16 km

Randonnée hors piste: oui

Abris, relais, refuges: 1 refuge

Tarif: 10\$ (compris dans le droit d'accès)

Réseau: 4 sentiers (2 km à 4,5 km), dont un sentier principal (4 km) menant au sommet de la montagne.

Ski de fond

Longueur des parcours: 50,7 km

Pas de patin: 32 km

Abris, relais, refuges: 1 refuge

Tarif: 15\$

Réseau: 11 sentiers, dont 2 faciles, 8 difficiles et 1 très difficile; 7 de ces sentiers peuvent être parcourus en pas de patin.

Parcours suggérés :

- **5,1 km.** Jolie boucle qui parcourt champs et vallons.
- **9,2 km.** Cette boucle longe la rivière L'Assomption et offre deux points de vue sur la vallée de la rivière.
- ◆ **3 km** (classique seulement). Cette boucle mène au sommet de la montagne Coupée, où l'on découvre un point de vue formidable sur Montréal et l'auberge.

Aux 4 sommets 🏔️

Cet agréable réseau de sentiers pour la raquette et le ski de fond avoisine le domaine de villégiature des Chalets d'Émélie, qui propose l'hébergement pour la nuit ou la semaine.

Information

Aux 4 sommets : 1400 route 343, Saint-Alphonse-de-Rodriguez, 450-499-1400 ou 866-683-1550 (Chalets d'Émélie), www.aux4sommets.com

Hébergement sur place : chalets

Services : stationnement (sur la route 343), accueil, salle de fartage, carte des sentiers

Autre activité : patin

Raquette

Longueur des parcours : 8 km

Tarif : 10\$

Réseau : 4 sentiers permettent d'effectuer des boucles.

Ski de fond

Longueur des parcours : 27 km linéaires

Tarif : 14\$

Réseau : 11 sentiers, dont 5 faciles, 3 difficiles et 3 très difficiles

Havre familial 🏠👨👩👧👦

Le Havre familial, situé à 32 km au nord de Joliette, est une réalisation des frères de Saint-Gabriel. Axé avant tout sur les vacances familiales, il accueille également des groupes (de travail, autonomes ou scolaires) et des visiteurs à la journée. Le Havre familial est entouré d'une grande forêt de feuillus et de conifères.

Information

Havre familial : 1085 rang Havre-Familial, Sainte-Béatrix, 450-883-2271 ou 888-883-2271, www.havrefamilial.com

Hébergement sur place : auberge, chalets et refuges

Services : stationnement, accueil, restauration, douches

Location : les raquettes sont prêtées gratuitement.

Autres activités : patin, glissade sur chambre à air, hébertisme, marche hivernale, géocaching, escalade de glace

Raquette

Longueur des parcours : 9 km

Abris, relais, refuges : 1 refuge chauffé

Tarif : 11\$ (compris dans le droit d'accès)

Réseau : 1 sentier principal (3 km) et quelques sentiers secondaires

Ski de fond

Longueur des parcours : 15 km linéaires

Abris, relais, refuges : 1 refuge chauffé

Tarif : 11\$

Réseau : 5 sentiers, dont 1 facile, 2 difficiles et 2 très difficiles

Parcours suggérés :

- **1 Castor** (3 km). Cette petite boucle facile emprunte un sentier boisé et mène au lac Castor, où l'on aperçoit un barrage de castors.
- **3 Falaise** (6,1 km). Ce parcours, qui longe en partie une falaise, offre quelques beaux points de vue. Il arrive régulièrement qu'on y observe des pistes de lièvre et de renard.
- ◆ **5 Glacier** (9,1 km). Ce sentier mène au magnifique lac Beaupré, d'où l'on voit de superbes falaises.

Mont Ouareau

Le mont Ouareau est une fort jolie montagne de 685 m située au sud-ouest du lac Ouareau, entre les municipalités de Notre-Dame-de-la-Merci et de Saint-Donat.

Information

MRC de Matawinie : accès sur la route 125 Nord, à 8 km de Notre-Dame-de-la-Merci, 866-266-2730, www.parcregionaux.org

Hébergement sur place : refuge Paul Perreault (514-252-3157 pour réservations)

Services : stationnement, carte des sentiers

Raquette

Longueur des parcours : 13,1 km

Abris, relais, refuges : refuge

Tarif : gratuit

Réseau : une section du Sentier national (13,1 km linéaires) passe près du sommet du mont Ouareau et mène au refuge, situé au lac Lemieux.

Il est aussi possible de faire une boucle de 1 km au sommet.

Parc régional de la Forêt Ouareau

Le parc régional de la Forêt Ouareau constitue un immense territoire sauvage (160 km²) qui s'étend sur les cinq municipalités que sont Chertsey, Entrelacs, Notre-Dame-de-la-Merci, Saint-Côme et Saint-Alphonse-Rodriguez.

Information

Parc régional de la Forêt

Ouareau : 1500 route 125, Notre-Dame-de-la-Merci, 866-484-1865, www.parcregionaux.org

Hébergement sur place : refuges

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, carte des sentiers

Raquette

Longueur des parcours : 30 km

Randonnée hors piste : oui

Abris, refuges : 6 refuges

Tarif : 6\$ (gratuit du côté du secteur Grande-Vallée de Chertsey)

Réseau : le réseau compte plusieurs sentiers permettant différents parcours, notamment pour rejoindre le pont suspendu via le Sentier national (3,5 km), le refuge Corbeau (5,4 km aller) ou la boucle des monts Prudhomme (5,5 km). Outre ces sentiers, ceux de randonnée pédestre du secteur Grande-Vallée de Chertsey sont également accessibles en raquettes.

Ski de fond

Longueur des parcours : 67 km linéaires

Randonnée nordique : 5,5 km (possibilité de skier également sur le Sentier national)

Abris, refuges : 6 refuges

Tarif : 11,50\$

Réseau : 10 sentiers, dont 1 facile et 9 difficiles

Parcours suggérés :

- **10** (6,5 km a.-r.). Ce sentier mène au relais chauffé Prud'homme, à mi-chemin du parcours.
- **15** (9 km a.-r.). Ce sentier passe dans la vallée, contourne le lac de la Loutre et mène au relais du même nom.
- ◆ **B Massif via Prud'homme** (boucle de 16,8 km). Ce sentier comporte cinq points de vue, dont celui du sommet du Massif, d'où la vue porte, par beau temps, jusqu'au mont Tremblant.

Parc régional de la Chute-à-Bull ▲

Haute d'une vingtaine de mètres, la chute principale impressionne plus d'un visiteur. Sans compter les autres chutes et cascades de la rivière de la Boule, les grands pins blancs, les pins rouges, le pont couvert et le belvédère qui enjolivent toute balade dans le parc.

Information

Parc régional de la Chute-à-Bull : rang des Venne, Saint-Côme, 450-883-2730 ou 883-2726 ou 866-266-2730, www.parcregionaux.org

Hébergement sur place : refuges

Services : stationnement, carte des sentiers

Raquette

Longueur des parcours : 9 km

Abris, relais, refuges : 4 refuges (camps)

Tarif : 3\$

Réseau : 4 sentiers (de facile à difficile) assez courts permettent différents parcours de part et d'autre de la rivière de la Boule. Par le sentier **de la Chute**, on accède aux sentiers du Club de raquettes Saint-Côme.

Les sentiers de la Presqu'île

Ce site, situé à Le Gardeur, donc tout près de Montréal, est un centre à vocation familiale, car les sentiers y sont, en grande majorité, faciles et comportent peu de pentes. Chose intéressante et fort populaire, on y retrouve un sentier de ski de fond où il est permis d'amener son chien.

Information

Les sentiers de la Presqu'île : 2001 rue Jean-Pierre, Le Gardeur, 450-585-0121 ou 450-581-6877, www.lessentiers.net

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, restaurant

Location : skis de fond

Autres activités : marche (5,3 km), ski de fond avec chien, randonnées à la pleine lune

Animaux domestiques : admis dans un sentier de ski de fond et deux sentiers pédestres (\$)

Ski de fond

Longueur des parcours : 45 km

Tarif : 8\$

Réseau : 9 sentiers, dont 7 faciles et 2 difficiles, offrant des boucles de 2,6 km à 7,5 km. Le sentier **Snoopy** (boucle de 7,5 km) est le sentier où il est permis de skier en compagnie de son chien (même sans laisse).

Raquette et ski de fond Saint-Côme

Situés entre la rue Principale (route 347) et le rang des Venne, les sentiers de raquette et de ski de fond de Saint-Côme se trouvent au cœur même de la municipalité.

Information

Club de raquettes Saint-Côme :
450-883-2730

Services : stationnement, carte des sentiers

Location : raquettes (*sur réservation au 450-883-8467*)

Autre activité : randonnées au clair de lune

Raquette

Longueur des parcours : 30 km

Tarif : gratuit

Réseau : 4 sentiers difficiles (4 km à 10 km) permettent un grand nombre de parcours. Par le sentier **de la Chute-à-Bull**, on accède au parc régional du même nom.

Ski de fond

Longueur des parcours : 15 km

Tarif : gratuit

Réseau : 9 sentiers, dont 7 faciles et 2 difficiles

Ski et raquette Saint-Donat

La magnifique région de Saint-Donat, perchée à plus de 400 m d'altitude, offre des saisons froides toutes blanches et pleines d'intérêt pour les amateurs d'activités hivernales.

Le Club de ski de fond de Saint-Donat gère et entretient le réseau de sentiers de la région. Deux

secteurs bien distincts composent le domaine skiable. À ces secteurs s'ajoute le parc national du Mont-Tremblant (secteur La Pimbina), situé à 11 km de Saint-Donat.

Information

Bureau d'information touristique de Saint-Donat : 536 rue Principale, Saint-Donat, 819-424-2833 ou 888-783-6628, www.saint-donat.ca

Club de plein air de Saint-Donat :
www.clubpleinairsaint-donat.org

La Réserve : 877-424-1373,
www.skilareserve.com

Services : stationnements, accueil, salle de fartage, carte des sentiers

Autres activités : glissade, patin (2 km)

Raquette

La région de Saint-Donat compte plusieurs sentiers de raquette. Comme le réseau de sentiers varie quelque peu d'une année à l'autre, il serait sage de communiquer avec le bureau d'information touristique de Saint-Donat avant de partir à l'aventure.

La Réserve : ce centre compte 3 sentiers de raquette (R1, 1,9 km; R2, 5,4 km et R3, 2,4 km), dont 2 difficiles. Droit d'accès pour la raquette.

Cap de la Fée : on accède à ce sentier par la route 125 puis par le chemin Régimbald. Cette boucle de 6,2 km donne accès à un superbe point de vue sur le village de Saint-Donat, le lac Archambault, le lac Ouareau et les montagnes environnantes. Accès gratuit et chiens admis.

Mont Sourire : on accède à ce sentier par le chemin Ouareau Nord puis par le chemin des Cascades. Bien que passablement court (1,6 km aller-

retour), ce sentier conduit à un très joli point de vue sur la région. On peut prolonger la randonnée en empruntant un sentier de 6 km qui mène au refuge de la Chouette. Accès gratuit et chiens admis.

Ski de fond

Longueur des parcours : 32 km

Pas de patin : 8 km

Randonnée nordique : 6,4 km

Tarif : gratuit

Réseau : le réseau se divise en 2 secteurs.

1) Secteur La Donatienne : ce secteur fait partie du parc des Pionniers (chemin Hector Bilodeau). Deux sentiers faciles parcourent le site. Le sentier La Donatienne fait 5,8 km (boucle), et le sentier Le Golf, qui prolonge le premier, fait 1,8 km.

2) Secteur La Montagne Noire : le sentier de La Montagne Noire,

qui mène au magnifique sommet du même nom (875 m), fait partie du réseau de longue randonnée de l'**Inter-Centre** (voir p. 237). Le sentier de 6,4 km (aller seulement) est très difficile et comporte des montées et des descentes très soutenues, la dénivellation étant de 450 m. Comme il s'agit d'un sentier de randonnée nordique, donc non entretenu mécaniquement, il faut prévoir un horaire flexible, surtout après une chute de neige. Tout au long du parcours, six panneaux descriptifs favorisent une meilleure connaissance de la région de Saint-Donat. De magnifiques points de vue permettent d'apprécier lacs et montagnes. De plus, il est possible d'observer le site de l'écrasement, en 1943, d'un avion militaire. On peut se procurer gratuitement, au bureau d'information touristique de Saint-Donat, un excellent petit dépliant descriptif du sentier de La Montagne Noire.

Les autres centres

Chez Ti-Jean ski de fond

Information

Chez Ti-Jean ski de fond : 825 rang
Petit-Saint-Esprit, L'Épiphanie,
450-588-5980 ou 450-588-0165,
www.erablieredautrefois.com

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, restauration, boutique

Location : skis de fond, raquettes

Raquette

Longueur des parcours : 3 km

Tarif : 10\$ en semaine, 14\$ en fin de semaine

Réseau : 1 sentier facile (3 km)

Ski de fond

Longueur des parcours : 34 km

Pas de patin : 6,2 km

Abris, relais, refuges : 2 relais

Tarif : 10\$ en semaine, 14\$ en fin de semaine

Réseau : 7 sentiers, dont 3 faciles, 2 difficiles et 2 très difficiles incluant une piste d'entraînement pour le pas de patin.

Les Sentiers Brandon

Information

Sentiers Brandon : rue Dequoy, Saint-Gabriel-de-Brandon, 450-835-5872, www.lessentiersbrandon.ca

Services : stationnement, accueil, carte

Location : raquettes, skis de fond

Autres activités : marche hivernale (3,5 km), sorties nocturnes en raquettes

Raquette

Longueur des parcours : 10 km

Abris, relais, refuges : relais

Tarif : 5\$

Réseau : 1 sentier principal et plusieurs sentiers secondaires permettent d'effectuer des boucles.

Ski de fond

Longueur des parcours : 11,2 km

Abris, relais, refuges : relais

Tarif : 8\$

Réseau : 7 sentiers

Pourvoirie Domaine Bazinet ↗

Information

Pourvoirie Domaine Bazinet :

3000 ch. Bazinet, Sainte-Émélie-de-l'Énergie, 450-886-4444, www.domainebazinet.com

Hébergement sur place : auberge, chalets

Services : stationnement, accueil, restauration, carte des sentiers

Location : raquettes

Autres activités : pêche sur glace, motoneige, patin, glissade

Raquette

Longueur des parcours : 18 km

Randonnée hors piste : oui

Tarif : 12\$

Réseau : 3 sentiers (2,6 km à 9,7 km), le plus court sentier ayant un dénivelé de 100 m.



Laurentides

Regroupement Ski de fond Laurentides	148	Parc écologique Le Renouveau	156
Les principaux centres	149	Parc national du Mont-Tremblant	156
		Parc national d'Oka	158
Camp Quatre Saisons	149	Parc régional Val-David–Val-Morin	159
Centre d'accès à la nature de l'UQAM	149	Parc régional éducatif du Bois de Belle-Rivière	160
Centre de ski de fond du Parc des Campeurs	149	Parc régional de la Rivière-du-Nord	161
Centre de ski de fond et raquette de L'Estérel	150	Plein air Sainte-Adèle	161
Centre de ski de fond Gai-Luron	150	Réseau de ski de fond et de raquette de Morin-Heights	162
Centre de ski de fond La Randonnée	151	Réseau Plein Air Saint-Adolphe-d'Howard	163
Club de plein air de Sainte-Agathe-des-Monts	151	Ski de fond Bellefeuille	165
Club Les 6 Cantons	152	Ski de fond Mont-Tremblant	165
La Forêt récréotouristique de la Montagne du Diable	153	La Bourgade des teepees	167
L'Interval	153	Les autres centres	167
La Montfortaine	154	Municipalité de Saint-Hyppolite	167
Parc du Domaine Vert	154	Auberge du Lac à la Loutre	168
Parc linéaire Le P'tit Train du Nord	155	Club de ski de fond Labelle	168
		Parc écotouristique de la Montagne d'Argent	168

Centre de villégiature le plus réputé au Québec, la belle région des Laurentides attire de nombreux visiteurs en toute saison. Depuis longtemps, on «monte dans le nord» pour s'y détendre et apprécier la beauté des paysages. Les lacs, les montagnes et les forêts sont particulièrement propices à la pratique d'activités sportives diverses de même qu'aux balades.

Comme les Laurentides possèdent la plus grande concentration de stations de ski alpin en Amérique du Nord, lorsque l'hiver se pointe, ce sport y devient roi. Tout comme le ski de fond et la raquette, grâce aux nombreux centres dispersés dans la région.

Les quelques villages qui s'étendent au pied des montagnes sont très souvent coquets et agréables. De l'hôtel de luxe à l'auberge familiale, en passant par l'auberge de jeunesse, les différentes possibilités d'hébergement dans la région assurent aux visiteurs un séjour des plus mémorables.

Regroupement Ski de fond Laurentides

Le Regroupement Ski de fond Laurentides (RSFL) est un organisme sans but lucratif qui existe depuis l'an 2000. Le RSFL a comme intérêt principal de regrouper tous les intervenants du monde du ski de fond et des activités de plein air connexes de la région des Laurentides afin d'assurer le développement d'objectifs communs. L'organisme regroupe les centres de ski de fond et de raquette, les clubs récréatifs et compétitifs, les skieurs de fond, les écoles de ski de fond et toute personne ayant à cœur le développement du ski de fond et de la raquette dans la région.

La principale mission du RSFL est la mise en valeur de la pratique du ski de fond tant au niveau récréatif que compétitif ainsi que

des activités hivernales connexes telles que la raquette et la randonnée. De plus, le RSFL vise la mise en marché d'un laissez-passer commun regroupant plusieurs centres de ski de fond des Laurentides.

Ainsi, en 2013, 21 centres faisaient partie du RSFL, d'Oka à Ferme-Neuve. En devenant membre de l'un de ces centres, vous pouvez vous procurer la carte Réseau (25\$), qui permet de skier gratuitement pour une journée dans chacun des 20 autres centres. De plus, le RSFL propose le Passeport Laurentides (185\$), qui offre un accès illimité aux 21 centres membres! Le nombre de «passeports» est, quant à lui, malheureusement limité.

Regroupement Ski de fond Laurentides :

www.skidefondlaurentides.com

Les principaux centres

Camp Quatre Saisons 🏠

Ouvert toute l'année et spécialisé dans l'accueil et l'animation de groupes en tous genres depuis 1964, le Camp Quatre Saisons dispose d'un magnifique emplacement ainsi que d'un réseau de sentiers très apprécié.

Information

Camp Quatre Saisons : 1192 ch. du Lac-Caché, La Macaza, 450-435-5341 ou 819-686-2123, www.campqs.org

Hébergement sur place : chalets

Services : stationnement, accueil, carte des sentiers

Raquette

Longueur des parcours : 20 km

Abris, relais, refuges : refuges

Tarif : gratuit

Réseau : 14 sentiers (de facile à difficile) permettent d'effectuer différents parcours. De plus, le Sentier national (18 km) traverse le territoire, et il est aisé de rejoindre les sentiers du parc national du Mont-Tremblant.

Centre d'accès à la nature de l'UQAM 🏠

Le Centre d'accès à la nature de l'UQAM est situé dans la municipalité de Lac-Supérieur, en bordure du parc national du Mont-Tremblant. Ce site a été choisi en raison de ses beautés naturelles, notamment la superbe rivière Archambault et la montagne Grise.

Information

Centre d'accès à la nature de l'UQAM : 2424 ch. du Lac Quenouilles,

Lac-Supérieur, 819-688-3212 ou 514-987-3105, www.sports.uqam.ca/nature/

Hébergement sur place : 3 chalets, refuges

Services : stationnement, accueil, carte des sentiers

Location : raquettes

Raquette

Longueur des parcours : 15 km

Randonnée hors piste : oui

Abris, relais, refuges : refuge

Tarif : gratuit

Réseau : 4 sentiers (secteur sud, 4 km à 8 km), dont 2 difficiles et 2 très difficiles

Ski de fond

Longueur des parcours : 15 km

Tarif : gratuit

Réseau : 4 sentiers (secteur nord) offrant différents parcours.

Centre de ski de fond du Parc des Campeurs

Ce centre offre un vaste choix de sentiers (ski de fond et raquette) dans un décor enchanteur.

Information

Centre de ski de fond du Parc des Campeurs : angle route 329 S. et ch. du

Lac-des-Sables, Sainte-Agathe-des-Monts, 819-324-0482 ou 800-561-7360, www.campingsteagathe.com

Services : stationnement, accueil, casse-croûte, salle de fartage, carte des sentiers

Location : raquettes, skis de fond

Raquette

Longueur des parcours : 12 km

Abris, relais, refuges : refuge

Tarif : 6\$

Réseau : 3 sentiers formant des boucles.

Ski de fond

Longueur des parcours : 48 km

Pas de patin : 3 km

Tarif : 12\$

Réseau : 13 sentiers (0,8 km à 7,8 km), dont 3 faciles, 6 difficiles et 4 très difficiles. Possibilité d'effectuer des parcours allant jusqu'à 26 km.

Centre de ski de fond et raquette de L'Estérel

Le Centre de ski de fond et raquette de L'Estérel est un des centres les mieux organisés, et tout y est mis en œuvre pour que le skieur, quel que soit son niveau d'expérience, puisse profiter de conditions idéales. Établi à quelque 330 m d'altitude, le centre bénéficie en effet de très bonnes conditions de ski; les sentiers sont très bien entretenus et, pour la plupart, de faible longueur.

Information

Centre de ski de fond et raquette de L'Estérel : av. d'Anvers, Estérel, 450-822-8687, www.skidefondesterel.com

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, casse-croûte, carte des sentiers

Location : raquettes, skis de fond, luges

Autre activité : glissade

Raquette

Longueur des parcours : 16 km

Abris, relais, refuges : 3 relais chauffés

Tarif : 6\$

Réseau : 4 sentiers (1,6 km à 8 km)

Ski de fond

Longueur des parcours : 35 km linéaires

Randonnée nordique : 5 km

Abris, relais, refuges : 3 relais chauffés

Tarif : 12\$

Réseau : 11 sentiers, dont 6 faciles, 4 difficiles et 1 très difficile

Parcours suggérés :

- **7 Vison** (1,8 km). Ce sentier sillonne un petit bois où il est possible d'apercevoir des pistes de lièvre et même de renard.
- **12 Belette** (2,5 km). Ce sentier parcourt une forêt à la flore diversifiée et passe près d'un petit lac.
- ◆ **13 Original** (6,3 km). Ce sentier qui traverse une magnifique érablière offre de belles montées et descentes ainsi qu'un point de vue sur le lac Dupuis.

Centre de ski de fond Gai-Luron

Situé tout près du centre familial Ski de fond Bellefeuille, le Centre de ski de fond Gai-Luron offre aussi un bon choix de parcours.

Information

Centre de ski de fond Gai-Luron : 2155 montée Sainte-Thérèse, Saint-Jérôme, 450-224-5302, www.centredeskidfondgai-luron.com

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, restauration, boutique, école de ski

Location : raquettes, skis de fond, traîneaux

Raquette

Longueur des parcours : 12 km

Randonnée hors piste : oui

Abris, relais, refuges : 2 relais

Tarif : 10\$

Réseau : 4 sentiers faciles (2 km à 8 km)

Ski de fond

Longueur des parcours : 27,2 km

Pas de patin : 4,2 km

Abris, relais, refuges : 2 relais

Tarif : 15\$

Réseau : 7 sentiers, dont 2 faciles, 2 difficiles et 3 très difficiles

Centre de ski de fond La Randonnée

Situé à quelques kilomètres de Lachute, le Centre de ski de fond La Randonnée a changé sa signalisation pour la rendre conforme aux normes de la Régie de la sécurité dans les sports du Québec (RSSQ). De plus, une nouvelle carte des sentiers de ski de fond a été produite et est maintenant offerte en plusieurs points du réseau de sentiers.

Information

Centre de ski de fond La

Randonnée : Club de golf l'Oasis, 424 route du Nord (route 327), Brownsburg-Chatham, 450-562-1094 ou 450-533-6687, poste 237

Services : stationnement, poste d'accueil, salle de fartage

Location : skis de fond

Raquette

Longueur des parcours : 12 km

Tarif : 7\$

Réseau : plusieurs courts sentiers, dont le **Bleu** (1,5 km), le **Jaune** (2,5 km) et le **Rouge** (3 km)

Ski de fond

Longueur des parcours : 21 km linéaires

Abris, relais, refuges : refuge

Tarif : 7\$

Réseau : 7 sentiers, dont 2 faciles et 5 difficiles

Parcours suggérés :

- **1 La Randonnée** (5 km a.-r.) et **5 La Rivière** (1,5 km aller). Ce parcours longe la rivière Dalesville et permet d'admirer de superbes arbres (pruches, érables) centenaires.

Club de plein air de Sainte-Agathe-des-Monts



Le Club de plein air de Sainte-Agathe-des-Monts a été fondé en 1993 par René Noël, Gino Dello Sbarba et Lise Wiriot, alors résidents de la municipalité de Sainte-Agathe-Sud, aujourd'hui fusionnée à Sainte-Agathe-des-Monts. Le premier objectif du club demeure la préservation et l'entretien du réseau de sentiers de ski de fond qui, une fois l'été venu, est réservé à des activités de plein air non motorisées.

L'historique piste de ski **La Gillespie** sert d'épine dorsale au réseau. Elle fut tracée par Kerr Tom Gillespie, célèbre skieur des

années 1920, pour se rendre, à partir de sa ferme, à des compétitions à Sainte-Adèle ou à Sainte-Marguerite.

Les personnes qui deviennent membres (5\$ par année) reçoivent un exemplaire de la carte des sentiers, très bien élaborée.

Information

Club de plein air de Sainte-

Agathe-des-Monts : Section Préfontaine-en-Haut, le stationnement principal est situé au bout du chemin Trudeau, www.clubpleinairsainteagathe.com

Hébergement sur place : 1 refuge (réservations requises)

Services : stationnements, carte des sentiers (\$)

Autres activités : télémark sauvage, orientation, astronomie

Raquette

Longueur des parcours : 10 km

Abris, refuges : 1 refuge (L'Alpage)

Tarif : gratuit (carte de membre)

Réseau : 4 sentiers

Ski de fond

Longueur des parcours : 43 km linéaires

Randonnée nordique : 43 km

Abris, refuges : 1 refuge (L'Alpage)

Tarif : gratuit (carte de membre)

Réseau : 8 sentiers, dont 3 difficiles et 5 très difficiles. Plusieurs points de vue permettent d'admirer cette belle région des Laurentides. Le refuge L'Alpage, qui appartient à Pierre Gougoux, se dresse à 559 m d'altitude.

Club Les 6 Cantons ▲

Fondé en 1978 par des bénévoles, le Club des 6 Cantons ne cesse de s'agrandir et d'offrir des sentiers (raquette, ski de fond, marche) bien appréciés des visiteurs. De plus, il est facile d'y passer quelques jours, car le club loue différents chalets et refuges à des prix abordables.

Information

Club Les 6 Cantons : route de La Macaza, secteur L'Annonciation, Rivière-Rouge, 819-275-2577, www.pleinairhauterouge.com/fr/6cantons

Hébergement sur place : 5 refuges, tipi

Services : stationnement, carte des sentiers, école de ski

Location : raquettes

Autres activités : marche hivernale, soirées pleine lune (randonnées nocturnes de ski de fond et de raquette)

Raquette

Longueur des parcours : 19,6 km

Randonnée hors piste : oui

Abris, relais, refuges : refuge

Tarif : 6\$

Réseau : 5 boucles (1,1 km à 2,6 km) auxquelles s'ajoutent les 2 sentiers pédestres du Club de marche de la Rouge (boucles de 4,8 km et de 5,9 km).

Ski de fond

Longueur des parcours : 44 km

Abris, relais, refuges : refuges

Tarif : 12\$

Réseau : 8 sentiers (1,8 km à 14,5 km), dont 2 faciles, 3 difficiles et 3 très difficiles

La Forêt récréotouristique de la Montagne du Diable



Depuis 2001, la Forêt récréotouristique de la Montagne du Diable occupe une place importante dans le cœur des adeptes des activités de plein air. Située dans les Hautes-Laurentides, au nord de Mont-Laurier, cette forêt a beaucoup à offrir, tant au plan de la faune et de la flore que des activités que l'on peut y pratiquer tout au long de l'année.

Lacs, rivières, montagnes imposantes et points de vue sont au rendez-vous. La montagne du Diable, qui culmine à 783 m d'altitude, est le deuxième sommet en importance des Laurentides. Cette montagne s'appelait autrefois le mont Sir-Wilfrid-Laurier.

Information

Les Amis de la Montagne du

Diable : 94 12^e Rue, Ferme-Neuve,
819-587-3882 ou 877-587-3882,
www.montagnedudiable.com

Hébergement sur place : refuges, chalets, camping d'hiver

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, douches, carte des sentiers

Location : raquettes, skis de fond

Raquette

Longueur des parcours : 80 km linéaires

Abris, relais, refuges : 3 abris et 3 refuges (camping d'hiver permis en certains lieux)

Tarif : 5\$

Réseau : 11 sentiers (même réseau que pour la randonnée pédestre). Le

sentier **Parois de l'Aube** (boucle de 10 km) mène au sommet de la paroi (point de vue).

Ski de fond

Longueur des parcours : 85 km linéaires

Pas de patin : 30 km linéaires

Randonnée nordique : 55 km linéaires

Abris, relais, refuges : 3 abris et 3 refuges (camping d'hiver permis en certains lieux)

Tarif : 7\$

Réseau : 13 sentiers, dont 3 faciles, 3 difficiles et 7 très difficiles

Parcours suggérés :

◆ **Très difficile : paroi de l'Aube** (boucle de 15 km). Ce parcours de randonnée nordique emprunte les sentiers B et A pour atteindre le sommet de la paroi de l'Aube, d'où la vue exceptionnelle porte sur les montagnes et les villages environnants. Le retour s'effectue par les sentiers A, C, 8 et B.

L'Interval

L'Interval, c'est le nom d'une auberge de plein air située à Sainte-Lucie-des-Laurentides, au bord du lac Legault. Son réseau s'est développé au fil des années et compte maintenant plus de 40 km de sentiers réservés à la randonnée nordique, aucun sentier n'étant entretenu mécaniquement. Parallèlement au ski de fond, l'Interval a développé des parcours de télémark sauvage de plus en plus appréciés des adeptes de cette technique de virage.

Pour ceux qui résident quelques jours sur place, l'Interval organise en outre une foule d'activités au cœur d'une superbe vallée en bordure du lac Legault, en face duquel se dresse le magnifique mont Kaaikop.

Information

L'Interval : 3565 ch. du Lac-Legault, Sainte-Lucie-des-Laurentides, 819-326-4069, www.interval.qc.ca

Hébergement sur place : auberge, chalets, copropriété locative

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, restauration

Location : raquettes, skis de fond

Raquette

Longueur des parcours : 42 km

Randonnée hors piste : oui

Tarif : 6\$ (compris dans le droit d'accès)

Réseau : 12 sentiers (1 km à 12,5 km). Le sentier **7 Sommet** (2,8 km aller, difficile), comme son nom l'indique, mène au sommet du mont Kaaikop (830 m). Nom algonquin, *Kaaikop* signifie « espace rocheux, haut et escarpé ». Du sommet, la vue est l'une des plus belles de toutes les Laurentides et, par beau temps, on peut voir jusqu'à Montréal!

Ski de fond

Longueur des parcours : 40 km

Randonnée nordique : 30 km

Tarif : 6\$

Réseau : 12 sentiers, dont 3 faciles, 6 difficiles et 3 très difficiles

Parcours suggérés :

- **10 La Cédrière** (boucle de 4 km). Ce sentier tracé mécaniquement longe le lac et passe par plusieurs habitats forestiers.

- **1 Le Tour du Lac** (boucle de 3,3 km). Cette petite boucle fait le tour du lac Legault, et même davantage.

- ◆ **Mont Legault** (boucle de 12 km). Le sentier du mont Legault mène au sommet du mont Kaaikop (830 m), autrefois appelé « mont Legault » car la montagne se dresse près du lac du même nom.

La Montfortaine

Circuit sauvage situé dans le parc régional des Pays-d'en-Haut, et plus spécifiquement dans le village de Montfort (municipalité de Wentworth-Nord), La Montfortaine compte désormais quatre sentiers qui permettent de parcourir les collines de la région.

Information

La Montfortaine : Pavillon récréatif et communautaire de Montfort, 160 rue Principale, Wentworth-Nord, 450-226-2428 ou 450-226-7898, www.lespaysdenhaut.com

Services : stationnement, accueil, carte des sentiers

Raquette

Longueur des parcours : 21,5 km

Randonnée hors piste : oui

Tarif : gratuit

Réseau : 5 sentiers (de facile à difficile) forment des boucles de 2,4 km à 9 km. Des belvédères permettent d'observer les montagnes avoisinantes ainsi que le lac Saint-Joseph.

Parc du Domaine Vert



Le Parc du Domaine Vert n'est situé qu'à une vingtaine de kilo-

mètres au nord de Montréal, près de l'autoroute des Laurentides (15), mais il a beaucoup à offrir aux amateurs d'activités de plein air quatre-saisons et, en particulier, aux skieurs de fond.

Information

Parc du Domaine Vert: 10423
montée Sainte-Marianne, Mirabel,
450-435-6510, www.domainevert.com

Hébergement sur place: chalet (réservations requises)

Services: stationnement, accueil, restauration, salle de fartage, école de ski, carte des sentiers

Location: raquettes, skis de fond, chambres à air pour la glissade, patins

Autres activités: patin, glissade, marche hivernale (3,4 km), classes de neige, randonnées aux flambeaux

Raquette

Longueur des parcours: 5,7 km

Randonnée hors piste: oui

Tarif: 15\$ par voiture

Réseau: 4 sentiers (1,5 km à 5,2 km), dont 2 faciles et 2 très difficiles

Ski de fond

Longueur des parcours: 34 km

Pas de patin: 14 km

Tarif: 13\$

Réseau: le réseau, qui compte 12 sentiers, est divisé en 2 secteurs aménagés de part et d'autre de la montée Sainte-Marianne. On y trouve une bonne variété de sentiers, faciles à très difficiles.

Parcours suggérés:

- **sentiers 1 à 5.** Ces sentiers boisés sont assez faciles à parcourir, mais il faut faire attention, car certains comportent

des descentes assez raides. Il est fréquent d'y apercevoir des lièvres.

- **sentiers 6 à 8.** Ces parcours s'étendent du côté gauche de la montée Sainte-Marianne et sont presque tous situés dans une belle forêt mature.

Parc linéaire Le P'tit Train du Nord ↗

Le parc linéaire Le P'tit Train du Nord est officiellement devenu propriété publique en juin 1994, même si l'on y skiait depuis 1991. Devenant ainsi le plus long sentier de la région, il emprunte l'ancienne voie ferrée du Canadien Pacifique (CP) qui permettait de « monter dans le nord » en train pour y pratiquer entre autres le ski alpin et le ski de fond.

Le parcours skiable, qui relie Saint-Jérôme et Val-David, ne présente aucune difficulté majeure, car il est assez plat et droit; ce sentier linéaire de 40 km (aller seulement) est large, permet aussi bien la pratique du pas alternatif que celle du pas de patin et passe par les municipalités de Saint-Jérôme, Prévost, Piedmont, Mont-Rolland, Sainte-Adèle, Val-Morin et Val-David.

Information

Parc linéaire Le P'tit Train du

Nord: 450-224-7007 ou 800-561-6673,
www.laurentides.com

Hébergement sur place: plusieurs gîtes touristiques, hôtels et motels le long du réseau

Services: multiples, dans chaque municipalité le long du réseau; un

guide du parc (gratuit) présente tous les services.

Location : raquettes et skis de fond (dans plusieurs municipalités le long du parc, notamment chez Espresso Sports : gare de Mont-Rolland 1000 rue Saint-Georges, Sainte-Adèle, 450-229-5886, <http://espressosports.net>)

Ski de fond

Longueur des parcours : 40 km linéaires

Pas de patin : 40 km

Abris, relais, refuges : plusieurs anciennes gares désaffectées le long du sentier

Tarif : 12\$

Réseau : 1 sentier linéaire de 40 km à double trace (pas classique et de patin)

Parcours suggérés :

Le tronçon qui s'étend entre la gare de Sainte-Marguerite-Station et Val-Morin est de toute beauté; le sentier longe la rivière du Nord, et l'on aperçoit les chutes Glen Wexford.

Parc écologique Le Renouveau

Collines, forêt, lacs, faune et flore abondantes caractérisent ce joli parc situé dans la municipalité de Nominuingue.

Information

Parc écologique Le Renouveau :

ch. des Marronniers, Nominuingue,
819-278-3384, poste 246,
www.municipalitenominuingue.qc.ca

Services : stationnement, carte des sentiers

Autre activité : marche hivernale (10 km)

Raquette

Longueur des parcours : 6 km

Randonnée hors piste : oui

Abris, relais, refuges : refuge

Tarif : gratuit

Réseau : 2 sentiers faciles

Parcours suggérés :

Le sentier (**6 de l'Ours**) (boucle de 5 km) fait le tour complet du parc et passe près d'un petit lac où se trouve un belvédère.

Ski de fond

Longueur des parcours : 9 km

Abris, relais, refuges : refuge

Tarif : gratuit

Réseau : 3 sentiers, dont 1 facile, 1 difficile et 1 très difficile



Parc national du Mont-Tremblant

Le parc national du Mont-Tremblant a une vocation récréative depuis 1981. D'une superficie de 1 510 km², il offre plus de 400 km de sentiers récréatifs (marche, ski de fond, vélo...). Le massif du mont Tremblant (968 m) occupe la partie ouest du parc. Cette montagne tremblante était dénommée *Manitonga Soutana* (montagne des Esprits ou du Diable) par les sorciers algonquins, car des grondements s'y faisaient entendre.

Le parc couvre une partie des régions des Laurentides et de Lanaudière, et se divise en trois secteurs (La Diable, La Pimbina et L'Assomption). La raquette et le ski de fond se pratiquent dans les secteurs de **La Diable** et de

La Pimbina. Outre les sentiers de courte randonnée, le parc offre également plus de 100 km de sentiers pour la longue randonnée (voir p. 243).

Secteur de La Diable

Information

Secteur de La Diable : 3824 ch. du Lac-Supérieur, Lac-Supérieur, 819-688-2281 ou 800-665-6527, www.sepaq.com/pq/mot

Hébergement sur place : chalets, chalets Nature, chalets EXP, camping d'hiver, relais et refuges pour la longue randonnée

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, centre de découverte et de services

Location : raquettes, skis de fond

Autre activité : marche hivernale (6 km)

Raquette

Longueur des parcours : 27 km linéaires

Tarif : compris dans le droit d'accès (6,50\$)

Réseau : 7 sentiers, dont 1 facile, 4 difficiles et 2 très difficiles

Parcours suggérés :

◆◆ Les sentiers **Lac-des-Femmes** (boucle de 2,7 km, facile), **La Corniche** (8,2 km a.-r., difficile) et **La Roche** (6 km a.-r., difficile) proposent de jolis parcours, alors que le sentier **Roche/Corniche/Coulée** (boucle de 8 km, très difficile) permet une randonnée soutenue, compensée par de beaux points de vue. Le sentier **Les Ruisselets** (8,8 km a.-r., difficile) mène au refuge de la Hutte, alors que le sentier du **Centenaire** (9,2 km aller, très difficile) est tout simplement

magnifique en raison de la dizaine de points de vue qu'il offre sur la région (retour possible par la route 1, ce qui ajoute 3,5 km au total).

Ski de fond

Longueur des parcours : 44 km linéaires

Pas de patin : 4,7 km

Randonnée nordique : 112 km (total du parc)

Abris, relais, refuges : 6 relais chauffés

Tarif : 13,50\$ + droit d'accès (6,50\$)

Réseau : 7 sentiers, dont 4 faciles, 2 difficiles et 1 très difficile

Parcours suggérés :

● **Boucle des Chutes-Croches** (13,4 km). Cette nouvelle boucle, dont 10 km sont tracés pour le pas de patin, fait le tour du lac Monroe en offrant de multiples vues sur les lacs, ruisseaux et montagnes.

■ **A1 Bois-Franc** (10,3 km a.-r.). Cette boucle emprunte les sentiers A, A1 puis A. Elle mène au relais La Hutte, près du lac Boivin. Beau point de vue. Le parcours traverse une érablière parsemée de bouleaux jaunes.

◆ **A5 Le Poisson** (12,7 km a.-r.). Cette boucle suit les sentiers A, A3, A4 puis A5, et passe par les relais Le Campe et La Perdière. Belle vue à partir du lac Poisson.

Secteur de La Pimbina

Information

Secteur de La Pimbina : 2954 route 125 N., Saint-Donat, 819-424-2954 ou 800-665-6527, www.sepaq.com/pq/mot

Hébergement sur place : yourtes, chalets Nature, relais et refuges pour la longue randonnée

Services : stationnement, accueil, salle de fartage

Location : raquettes, skis de fond

Raquette

Longueur des parcours : 20,8 km linéaires

Abris, relais, refuges : 2 relais

Tarif : compris dans le droit d'accès (6,50\$)

Réseau : 5 sentiers, dont le **Geai-Bleu** (5 km a.-r., facile), **L'Envol** (3,4 km a.-r. ou boucle de 5,5 km, difficile) et le **Mont-des-Cascades** (boucle de 7,5 km, très difficile)

Ski de fond

Longueur des parcours : 33,5 km linéaires

Randonnée nordique : 112 km (total du parc)

Abris, relais, refuges : 2 relais

Tarif : 13,50\$ + droit d'accès (6,50\$)

Réseau : 5 sentiers, dont 2 faciles, 2 difficiles et 1 très difficile

Parcours suggérés :

- **2 Le Ruisseau** (4,8 km). Ce sentier mène au relais du Geai-Bleu.
- **7 La Cassagne** (17,9 km). Ce parcours emprunte les sentiers n^{os} 2, 3, 4, 7, 4 et 2. Il mène au lac Cassagne, situé au sud du lac Téléphore.
- ◆ **5 Les Cascades** (12,2 km). Ce parcours suit les sentiers n^{os} 2, 5, 3 et 2. Le sentier n^o 5, qui comporte de bonnes dénivellations, fait le tour du mont des Cascades.



Parc national d'Oka



Le parc national d'Oka, situé à seulement 50 km de Montréal, offre d'agréables sentiers de raquette et de ski de fond dans un décor riche et varié. Il est possible, dans la même journée, de skier le long du lac des Deux Montagnes, puis dans une érablière et le long d'une grande baie, finalement sur une colline où quelques montées et descentes imposent un bon contrôle de ses skis. Depuis plusieurs années, le parc offre un excellent réseau de sentiers pour le pas de patin.

Information

Parc national d'Oka : 2020 ch.
d'Oka, Oka, 450-479-8365,
www.sepaq.com/pq/oka

Hébergement sur place : tentes Huttopia nordiques, camping d'hiver, gîtes

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, école de ski, restauration, premiers soins, patrouille, boutique, douches, carte des sentiers, centre de découverte et de services

Location : raquettes, skis de fond, traîneaux pour enfants, sacs de couchage, trottinettes des neiges

Autres activités : marche hivernale (7 km), glissade, animation (groupes scolaires), patinage sur le lac, trottinette des neiges

Raquette

Longueur des parcours : 23,4 km

Tarif : compris dans le droit d'accès (6,50\$)

Réseau : 3 sentiers, soit **L'Écureuil** (boucle de 3,5 km, facile), **La Montée** (9,2 km a.-r., difficile) et **Le Marais** (14 km a.-r., difficile)

Ski de fond

Longueur des parcours : 46 km linéaires

Pas de patin : 27,5 km

Randonnée nordique : 8 km

Abris, relais, refuges : 4 relais chauffés

Tarif : 13,50\$ + droit d'accès (6,50\$)

Réseau : 7 sentiers, dont 3 faciles, 1 difficile et 3 très difficiles. Un sentier est éclairé (La Pinède, 4 km).

Parcours suggérés :

- **6 Louis-Hébert** (7,2 km a.-r.). Cette boucle sillonne les emplacements de camping d'été et longe en partie le lac des Deux Montagnes. Beau point de vue sur le lac.
- **3 La Grande Baie** (12,9 km a.-r.). Ce sentier offre plusieurs variantes et permet d'en raccourcir le parcours à plusieurs endroits. Menant à la Grande Baie, il passe par une jolie érablière et offre quelques beaux points de vue.
- ◆ **5 La Colline** (16,4 km a.-r.). Ce parcours de ski nordique se trouve de l'autre côté de la route 344. Il mène au sommet du calvaire d'Oka (152 m) et offre de superbes points de vue sur la région. Quelques bonnes montées (et surtout descentes) exigent une bonne maîtrise des techniques du ski de fond.



Parc régional Val-David-Val-Morin

Ouvert depuis décembre 2005, ce parc régional, anciennement appelé parc régional Dufresne, s'étend sur les municipalités de Val-David et de Val-Morin. Ces deux jolis villages des Laurentides sont, depuis toujours, réputés pour leurs activités de plein air quatre-saisons, mais aussi pour leurs artistes et artisans, leurs restaurants ainsi que la variété des lieux d'hébergement (auberge de jeunesse, gîtes touristiques, auberges, hôtels de luxe, etc.).

Information

Accès Val-David : chalet Anne-Piché, 1165 ch. Condor, Val-David, 819-322-6999

Accès Val-Morin : Centre de ski Far Hills, 5966 ch. du Lac-Lasalle, Val-Morin, 819-322-2834, www.parcregional.com

Hébergement sur place : auberge

Services : stationnements, accueil, salle de fartage, carte des sentiers

Location : raquettes, skis de fond

Autres activités : randonnées nocturnes, école de ski, glissade

Raquette

Longueur des parcours : 30 km

Abris, relais, refuges : 4 relais chauffés

Tarif : 9\$

Réseau : 15 sentiers forment des boucles et permettent d'effectuer divers parcours. Nombreux points de vue le long des sentiers.

Parcours suggérés :

Sentier **L** (boucle de 5 km). Ce sentier passe par les deux relais et le belvédère du mont Condor.

Ski de fond

Longueur des parcours : 60 km linéaires

Pas de patin : 14 km

Randonnée nordique : 17 km

Abris, relais, refuges : 4 relais chauffés et 2 abris

Tarif : 13\$

Réseau : 30 sentiers, dont 11 faciles, 10 difficiles et 9 très difficiles. Le réseau se rattache à d'autres réseaux, offrant ainsi un vaste choix de parcours. Comme le réseau est assez dense, il serait bon de se procurer la carte des sentiers.

Parcours suggérés :

- **Les 2 Vals** (2,8 km aller). Ce sentier linéaire relie les deux entrées du parc régional Val-David-Val-Morin. À mi-chemin, il y a un relais chauffé.
- **La Condor** (12 km aller). À inclure dans une boucle, ce sentier mène au sommet du mont Condor, où se trouvent un relais chauffé, une terrasse et un belvédère (lieu de rencontre pour les skieurs et les raquetteurs). Très joli point de vue sur les environs.
- ◆ **Gillespie** (10 km). Ce parcours n'est pas entretenu mécaniquement. Il va rejoindre le sentier du Club de plein air de Sainte-Agathe-des-Monts.

Parc régional éducatif du Bois de Belle-Rivière

Le Parc régional éducatif du Bois de Belle-Rivière est situé à 65 km de Montréal, à mi-chemin entre Saint-Eustache et Lachute, juste à l'ouest de l'ancien aéroport de Mirabel. Il tire son nom du petit village historique de Belle-Rivière, dont il représente la partie boisée.

Information

Parc régional éducatif du Bois de Belle-Rivière : 9009 route Arthur-Sauvé (route 148), Mirabel, 450-258-4924, www.boisdebelleriviere.com

Hébergement sur place : refuges

Services : stationnement, accueil, casse-croûte, carte des sentiers

Location : chambres à air pour la glissade

Autres activités : marche hivernale (10 km), trottinette des neiges, glissade

Animaux domestiques : admis, en laisse seulement

Raquette

Longueur des parcours : 10 km

Randonnée hors piste : oui

Abris, relais, refuges : 6 refuges

Tarif : compris dans le droit d'accès (5\$)

Réseau : un sentier principal et des sentiers secondaires

Ski de fond

Longueur des parcours : 7,5 km

Abris, relais, refuges : refuges

Tarif : compris dans le droit d'accès (5\$)

Réseau : un sentier facile formant une boucle et ceinturant le bois, et

quelques petits sentiers permettant de prendre des raccourcis.

Parc régional de la Rivière-du-Nord

Le parc régional de la Rivière-du-Nord est régi par les municipalités de Bellefeuille, Lafontaine, Prévost et Saint-Jérôme. Il est situé le long de la rivière du Nord entre l'autoroute des Laurentides (15) et la route 117. L'entrée du secteur Saint-Jérôme se voit de l'autoroute, là où celle-ci passe de trois à deux voies (sortie 45).

Bien organisé, le parc offre plusieurs types d'activités et accueille les groupes scolaires ou autres. L'accent est mis sur l'écologie et permet à tous de se familiariser avec la flore et la faune de la région. Il renferme en outre les superbes chutes Wilson (18 m), situées dans le secteur Saint-Jérôme.

Information

Parc régional de la Rivière-du-Nord : 750 ch. de la Rivière-du-Nord, Saint-Jérôme, 450-431-1676, www.parcriveriedunord.com

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, restauration, carte des sentiers

Location : raquettes, skis de fond, traîneaux pour enfants

Autres activités : marche hivernale (26 km), glissade, soirées aux flambeaux, labyrinthe des neiges

Raquette

Longueur des parcours : 19 km

Randonnée hors piste : oui

Abris, relais, refuges : 2 refuges

Tarif : 7\$

Réseau : une dizaine de boucles et de sentiers courts

Ski de fond

Longueur des parcours : 17,2 km linéaires

Abris, relais, refuges : 2 refuges

Tarif : 7\$

Réseau : 7 sentiers, dont 5 faciles et 2 difficiles

Parcours suggérés :

- **Le Draveur** (2,7 km a.-r.). Ce parcours longe le côté sud de la rivière du Nord tout en offrant une belle vue sur les chutes Wilson et quelques pentes. On y trouve également deux belvédères.
- **Marie-Victorin** (boucle de 3,2 km). Ce sentier traverse d'abord le pont d'où l'on peut admirer les chutes Wilson (18 m). Il longe ensuite la rivière du Nord et mène au parc linéaire Le P'tit Train du Nord.

Plein air Sainte-Adèle

Le réseau de sentiers de Plein air Sainte-Adèle est vaste et couvre plusieurs municipalités. À l'ouest, il parcourt le secteur de la station de ski alpin Le Chantecler, puis continue jusqu'à Sainte-Adèle-Nord. Au nord de l'autoroute des Laurentides (15), les sentiers sillonnent le mont Alouette et vont jusqu'à Sainte-Marguerite-Station, où passe le parc linéaire Le P'tit Train du Nord. Plusieurs stationnements et points de départ ponctuent les six secteurs du réseau de Plein air Sainte-Adèle.

Depuis la fusion des municipalités de Mont-Rolland et de Sainte-Adèle, l'organisme Plein air Sainte-Adèle, qui relève de la municipalité du même nom, s'occupe également du réseau de sentiers de ski de fond. Le village de Mont-Rolland, situé à deux pas de Sainte-Adèle, au cœur des Laurentides, a su garder tout son charme d'antan et son petit côté paisible. Plusieurs sentiers de ski de fond célèbres, tels que la Wizard et la Johannsen, passent par Mont-Rolland. De plus, le parc linéaire Le P'tit Train du Nord traverse littéralement le village. Il est donc possible de chausser ses skis dans le village même, à la gare, pour ensuite partir à l'aventure sur un des nombreux sentiers du réseau.

Information

Plein air Sainte-Adèle: 450-229-9605, www.pleinairsteadele.com

Services: plusieurs stationnements (dont celui du golf Le Chantecler, situé rue Bernina, et celui du Mont-Durocher, situé rue des Monts)

Location: à la gare de Mont-Rolland; (450-229-5886, www.cafedelagare.net)

Autres activités: marche (1 km) et patin (anneau sur le lac Sainte-Adèle)

Raquette

Longueur des parcours: 27,8 km

Tarif: gratuit

Réseau: une quinzaine de boucles et de courts sentiers (1 km à 3,4 km) répartis dans 2 secteurs.

Ski de fond

Longueur des parcours: 120 km

Pas de patin: 17 km

Randonnée nordique: 80 km

Abris, relais, refuges: relais

Tarif: gratuit

Réseau: 33 sentiers. Le réseau étant très dense, il est préférable de se procurer la carte des sentiers, disponible au bureau touristique.

Parcours suggérés:

- **15 La Grand Jaune** (6 km a.-r.). Stationnement à l'usine de pompage du lac Matelé. Le sentier longe les lacs Matelé et Richer jusqu'au sentier n° 11 (Loup-Garou). Il comporte de bonnes montées et descentes. Le retour se fait par le même sentier ou par le sentier n° 15.

- **1 L'Adéloise Ouest** (14 km a.-r.). Stationnement au terrain de golf Le Chantecler. Ce sentier relie le golf Le Chantecler au lac Millette en traversant la passerelle de la rivière aux Mulets.

Réseau de ski de fond et de raquette de Morin-Heights

Morin-Heights se veut l'un des berceaux du ski de fond au Québec. L'un des plus vieux clubs de ski de fond au Canada, le Viking Club, y est d'ailleurs toujours en activité, et ce, depuis 1929. Le réseau de ski de fond et de raquette de Morin-Heights (Centre de ski de fond Morin-Heights et Corridor aérobique), situé juste à l'entrée du village, offre plusieurs services aux skieurs.

Le réseau de sentiers est immense et communique avec plusieurs autres réseaux et municipalités. Par contre, la moitié des parcours

suivent des sentiers nordiques, donc non entretenus mécaniquement. La mode du «ski-entraînement» n'a pas encore envahi la région, si bien qu'on peut encore y faire du «ski-aventure», c'est-à-dire effectuer de très longs parcours sans croiser âme qui vive.

Information

Réseau de ski de fond et de raquette de Morin-Heights :

50 ch. du Lac-Écho (pavillon d'accueil),
Morin-Heights, 450-226-1220,
www.morinheights.com

Services : stationnement, salle de fartage, restauration, atelier de réparation, carte des sentiers (\$)

Location : raquettes et skis de fond (au Centre de ski de fond Morin-Heights)

Raquette

Longueur des parcours : 27 km

Tarif : 7\$

Réseau : le réseau compte une vingtaine de sentiers, dont la moitié est située dans le réseau de la station de ski alpin **Ski Morin-Heights** (227 rue Bennett, 450-227-2020). Cette station fait aussi la location (raquettes, skis de fond, télémark), et il est possible d'utiliser la remontée mécanique (\$) afin de se rendre directement au sommet de la montagne pour ensuite redescendre en raquettes. Quatre autres beaux sentiers se trouvent au **Club de ski Viking** (393 ch. Jackson, Morin-Heights, www.vikingskiclub.ca).

Ski de fond

Longueur des parcours : 162 km

Pas de patin : 25 km

Randonnée nordique : 90 km

Abris, relais, refuges : 1 abri et 1 centre communautaire

Tarif : 8\$ en semaine, 10\$ en fin de semaine (donne aussi accès au Corridor aérobique et au réseau du Viking Club).

Réseau : le réseau est complexe et dense; il serait bon de se procurer la carte des sentiers afin de mieux s'y retrouver. Sur les 60 sentiers de ski de fond, 36 sont de randonnée nordique.

Parcours suggérés :

- **Corridor aérobique** (18 km a.-r.) Ce sentier linéaire (9 km aller seulement) débute à Morin-Heights et mène jusqu'au village de Monfort (Wentworth-Nord). Le Corridor aérobique est aussi relié au réseau de sentiers du centre de ski de fond Morin-Heights.
- **05 Le Bell** (2,5 km). Belle boucle en forêt.
- **2 La Triangle** (boucle de 12 km). Cette boucle permet de sillonner le village de Morin-Heights et les montagnes entourant le lac Écho.

Réseau Plein Air Saint-Adolphe-d'Howard ↗

Le Club de plein air Saint-Adolphe-d'Howard, qui gère le réseau, se veut des plus dynamiques et accueillants. Courte et longue randonnées à skis ou en raquettes, coucher en refuge ou en camping, initiation au ski de fond ou au camping d'hiver, randonnées à la pleine lune et autres randonnées guidées (groupes) figurent au programme des activités proposées par le club.

Les Laurentides : terrain de jeu des Montréalais

Dès que les citoyens montréalais entendent le mot « Laurentides », dans leur esprit défilent alors les images d'un immense territoire montagneux et lacustre, leur terrain de jeu favori. D'ailleurs, « leurs » Laurentides ne se trouvent qu'à quelques encablures de la métropole du Québec. Pourtant la chaîne montagneuse des Laurentides franchit la frontière ontarienne en Outaouais, défile jusqu'à Charlevoix et expire dans l'hinterland de la Côte-Nord. Aussi la région ludique des Laurentides ne couvre-t-elle en fait qu'une portion des montagnes éponymes. Enfin, les routes à voies multiples qui y conduisent écourtent de beaucoup la durée du trajet depuis que le P'tit Train du Nord a rendu son dernier souffle il y a belle lurette.

La région des Laurentides – les Laurentides des Montréalais – s'étend depuis la rivière des Mille Îles, ce cours d'eau qui borde l'île Jésus au nord de Laval, jusqu'au nord de Mont-Laurier, et ce, entre les régions de l'Outaouais et de Lanaudière. Elle est sillonnée de trois grandes rivières qui arrosent son territoire : la Lièvre, la rivière Rouge et la rivière du Nord. Ces cours d'eau servirent autrefois pour le commerce de la fourrure, puis pour le flottage du bois (la drave). Aujourd'hui, nombre d'urbains viennent en été jouer dans leurs eaux en canot, en kayak ou en raft.

Le réseau des sentiers de ski de fond et de raquette étant assez complexe, il est conseillé de se procurer la carte des sentiers, disponible au centre de services ainsi que dans plusieurs commerces de la municipalité.

Information

Réseau Plein Air Saint-Adolphe-d'Howard : 1672 ch. du Village, Saint-Adolphe-d'Howard, 819-327-3519, www.stadolpheedhoward.qc.ca

Hébergement sur place : 2 refuges et 3 tentes de prospecteur, camping d'hiver

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, école de ski, casse-croûte, carte des sentiers (\$)

Location : raquettes, skis de fond, patins

Autres activités : randonnée à la pleine lune, patin et glissade dans la municipalité

Animaux domestiques : admis, dans les sentiers de raquette uniquement

Raquette

Longueur des parcours : 21 km

Abris, relais, refuges : 2 refuges et 3 tentes de prospecteur

Tarif : 9\$ (compris dans le droit d'accès)

Réseau : 10 sentiers, dont 2 faciles, 5 difficiles et 3 très difficiles. À noter que les chiens sont admis dans les sentiers de raquette.

Ski de fond

Longueur des parcours : 57 km linéaires

Randonnée nordique : 19 km

Abris, relais, refuges : 2 refuges et 3 tentes de prospecteur

Tarif : 9\$

Réseau : 8 sentiers, dont 2 faciles, 3 difficiles et 3 très difficiles; 5 autres sentiers sont dédiés à la pratique de la randonnée nordique.

Parcours suggérés :

- **Sapinière** et **La Jaune** (boucle de 10 km). Ce parcours emprunte deux boucles combinées passant par une tente de prospecteur.
- **La Canadienne** et **Fleur de Lys** (30 km a.-r.). Ce joli sentier forestier, qui débute à Saint-Adolphe, mène au Club de ski de fond de Sainte-Agathe (parc des Campeurs). À 3 km de Saint-Adolphe se trouve le refuge du lac Newman.

Ski de fond Bellefeuille

Blotti au creux des premières montagnes des Laurentides depuis 1996, le centre familial Ski de fond Bellefeuille offre un bon choix de sentiers pour tous les goûts.

Information

Ski de fond Bellefeuille : 1216 ch. des Lacs, Saint-Jérôme, 450-431-2395, www.skidefondbellefeuille.com

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, carte des sentiers

Location : raquettes, skis de fond, traîneaux pour enfants

Raquette

Longueur des parcours : 8 km

Randonnée hors piste : oui

Tarif : 5\$

Réseau : 15 sentiers faciles (0,2 km à 1 km)

Ski de fond

Longueur des parcours : 12 km linéaires

Tarif : 8\$

Réseau : 8 sentiers, dont 1 facile, 4 difficiles et 3 très difficiles

Ski de fond Mont-Tremblant

Le centre Ski de fond Mont-Tremblant est né en 1978 de l'union de trois réseaux de ski de fond: le domaine Saint-Bernard, Gray Rocks/Saint-Jovite et Mont-Tremblant. Aujourd'hui devenu un vaste réseau (ski de fond et raquette), ce centre est l'un des plus beaux et des mieux organisés des Laurentides, voire du Québec.

L'éventail des sentiers est considérable, et le visiteur n'a que l'embaras du choix. Les sentiers sillonnent vallées, montagnes et faux plats, sans compter les décors majestueux des divers sommets. Plusieurs beaux points de vue permettent au skieur de faire le plein de «grande nature».

La carte des sentiers est très bien conçue. Il est facile de s'y retrouver, et les distances sont bien indiquées. De plus, au verso de la carte, est inscrite la liste de tous les commerçants (hôtels, auberges, restaurants, boutiques, etc.) qui s'impliquent dans le réseau.

Information

Ski de fond Mont-Tremblant :

539 ch. Saint-Bernard, Mont-Tremblant,
819-425-5588,
www.skidefondmont-tremblant.com

Hébergement sur place : groupes seulement (sur réservation), plusieurs gîtes et auberges dans les environs

Services : stationnement, accueil, restauration, boutique, école de ski, premiers soins, patrouille, carte des sentiers

Location : skis de fond, raquettes, traîneaux pour enfants, trottinettes des neiges

Autre activité : marche hivernale (2 km) (\$)

Raquette

Longueur des parcours : 22,1 km

Abris, relais, refuges : 2 refuges, 1 abri

Tarif : 9\$

Réseau : 9 sentiers (1 km à 5,3 km). Le sentier **R2** (3,1 km) mène au sommet du mont Saint-Bernard, alors que le sentier **R5** (5,3 km) conduit au refuge Audet.

Ski de fond

Longueur des parcours : 80 km linéaires

Pas de patin : 60 km

Randonnée nordique : 14 km

Abris, relais, refuges : 2 refuges, 1 abri

Tarif : 17\$

Réseau : le réseau compte 40 sentiers, dont 20 pistes faciles, 15 difficiles et 5 très difficiles. De plus, un pont relie désormais les sentiers du secteur Tremblant à ceux des golfs et du Domaine Saint-Bernard. Le réseau étant très dense, il est préférable de se procurer la carte des sentiers.

La Montagne Tremblante

Les Algonquins, premiers habitants des lieux, avaient baptisé le mont Tremblant du nom de *Manitonga Soutana*, soit la montagne du Diable (ou des Esprits), car ils prétendaient qu'il en sortait des grondements et que les Amérindiens qui l'escaladaient sentaient la terre osciller sous leurs pieds, d'où le nom français de la « Montagne Tremblante ». La légende raconte que le Grand Manitou, qui veillait sur tout, faisait trembler la montagne chaque fois que quelqu'un osait défier les lois sacrées de la nature. Ceux qui obéissaient aux lois de la nature, quant à eux, pouvaient humer l'odeur des fleurs, boire l'eau de source limpide, profiter de l'air pur de l'aube et se réjouir du chant des nombreux oiseaux.

Dès 1894, le parc de la Montagne-Tremblante est créé par le gouvernement du Québec. Bien que l'appellation de « mont Tremblant » soit déjà utilisée en 1936 – la municipalité de Mont-Tremblant sera fondée en 1940 –, ce n'est qu'en 1962 que le nom du parc sera changé en « parc de récréation du Mont-Tremblant », lequel est devenu le parc national du Mont-Tremblant, soit l'un des 23 parcs québécois.

Parcours suggérés :

- **A1** (boucle de 7,2 km). Ce sentier situé dans le secteur Domaine Saint-Bernard longe en partie la rivière du Diable. Plusieurs mangeoires d'oiseaux agrémentent le parcours.

La Bourgade des teepees



Ici, tant l'été que l'hiver, on vient pour dormir dans l'un des tipis traditionnels de La Bourgade des teepees. Mais on y trouve aussi des copropriétés locatives et plusieurs bassins pour la détente.

Information

La Bourgade des teepees :

Hébergement et Spa Lac Marie-Louise,
209 ch. Marie-Louise, Lac-Saint-Paul,
819-587-4355, www.hebergementspa.com

Hébergement sur place : copropriétés locatives et tipis

Services : stationnement, accueil, carte des sentiers

Location : raquettes

Autres activités : bains, sauna et spa (réservations requises)

Raquette

Longueur des parcours : 10 km

Randonnée hors piste : oui

Tarif : gratuit

Réseau : plusieurs sentiers se croisent.

Ski de fond

Longueur des parcours : 10 km

Tarif : gratuit

Réseau : plusieurs sentiers se croisent.

Les autres centres

Municipalité de Saint-Hyppolite

Information

Centre Roger-Cabana : 2060 ch. des Hauteurs, Saint-Hyppolite, 450-563-2505, poste 2240

Services : stationnement, accueil et casse-croûte (la fin de semaine), carte des sentiers

Autre activité : patin (lac Achigan)

Raquette

Longueur des parcours : 6,7 km

Tarif : 10\$

Réseau : 6 sentiers formant des boucles allant jusqu'à 1,7 km.

Ski de fond

Longueur des parcours : 14 km

Tarif : 10\$

Réseau : 9 sentiers, dont 2 faciles et 4 difficiles et 3 très difficiles

Auberge du Lac à la Loutre 🏠

Information

Auberge du Lac à la Loutre: 122 ch. Trudel, Huberdeau, 888-568-8737, www.aubergedulacalaloutre.com

Hébergement sur place: auberge

Services: stationnement, accueil, salle de fartage, restauration

Location: raquettes, skis de fond, patins

Autres activités: patin, glissade, pêche blanche

Raquette

Longueur des parcours: 8 km

Randonnée hors piste: oui

Tarif: 5\$ (compris dans le droit d'accès)

Réseau: 1 sentier

Club de ski de fond Labelle

Information

Club de ski de fond Labelle: rue de l'Église, Labelle, 819-686-2731 ou 819-686-3783

Services: stationnement, accueil, salle de fartage

Raquette

Longueur des parcours: 12 km

Tarif: 5\$

Réseau: 3 sentiers faciles

Ski de fond

Longueur des parcours: 25 km

Abris, relais, refuges: 1 refuge

Tarif: 9\$

Réseau: 18 sentiers, dont 6 faciles, 7 difficiles et 5 très difficiles

Parc écotouristique de la Montagne d'Argent 🏠

Information

Parc écotouristique de la Montagne d'Argent: 1000 rue de la Montagne d'Argent, La Conception, 819-429-0501, www.montagnedargent.com

Hébergement sur place: refuge, camping d'hiver

Services: stationnement, accueil

Autre activité: escalade de glace

Raquette

Longueur des parcours: 13,5 km

Abris, relais, refuges: 1 refuge

Tarif: 4\$

Réseau: 5 sentiers (2,4 km à 6 km) à travers un décor montagneux. Plusieurs belvédères permettent d'admirer le relief du paysage depuis le sommet de la montagne.



Laval

Les principaux centres

Bois Duvernay

Bois Papineau

171

171

171

Centre de la nature

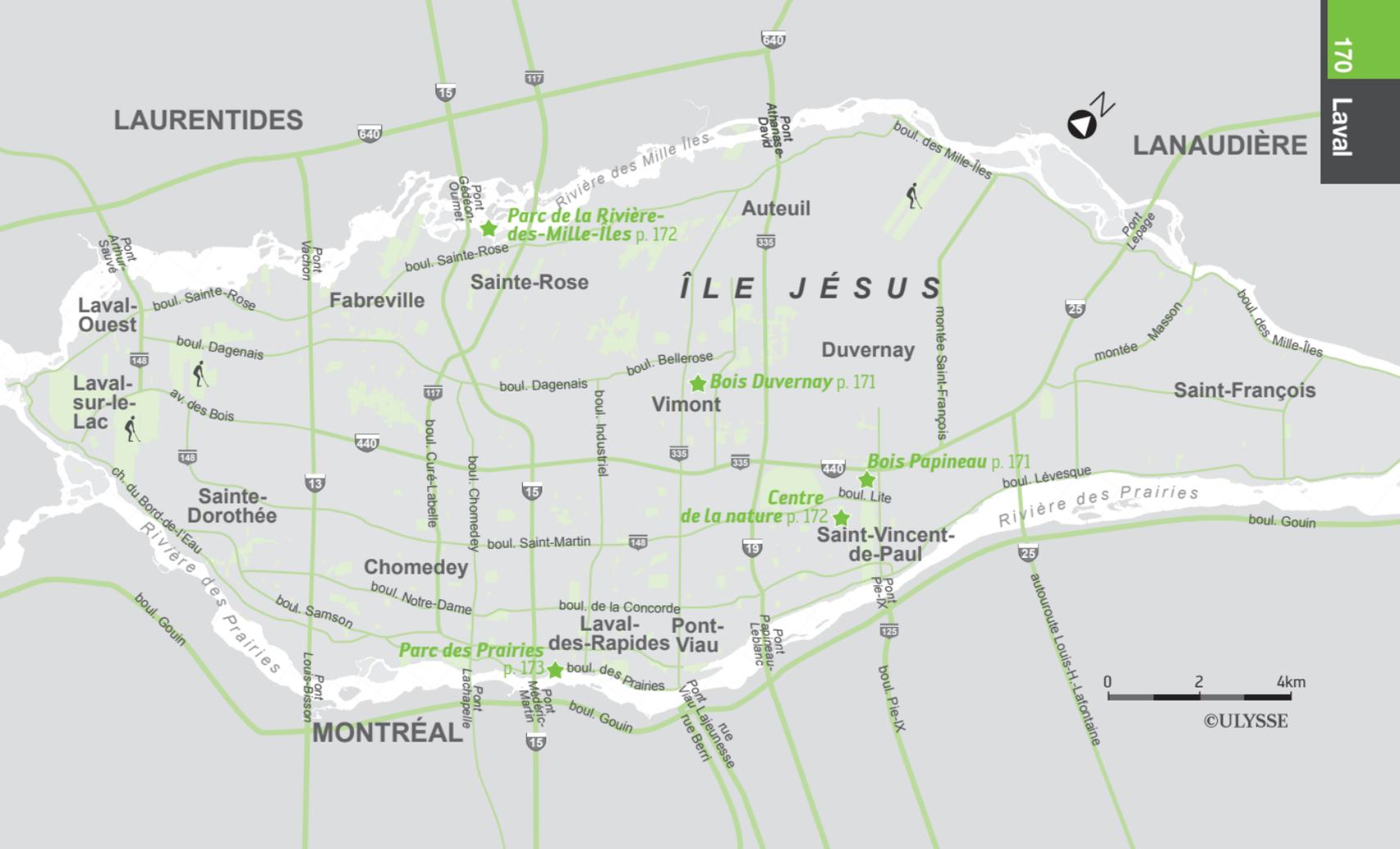
Parc de la Rivière-
des-Mille-Îles

Parc des Prairies

172

172

173



LAURENTIDES

LANAUDIÈRE

ÎLE JÉSUS

★ **Parc de la Rivière-des-Mille-Îles** p. 172

★ **Bois Duvernay** p. 171

★ **Bois Papineau** p. 171

★ **Centre de la nature** p. 172

★ **Parc des Prairies** p. 173



©ULYSSE

Grande banlieue résidentielle et industrielle, Laval a su préserver certaines richesses de son patrimoine architectural ainsi que de grands espaces servant à l'agriculture ou aux activités de plein air.

L'une des villes les plus importantes au Québec avec ses quelque 400 000 habitants, Laval occupe une grande île au nord de Montréal, l'île Jésus, située entre le lac des Deux Montagnes, la rivière des Prairies et la rivière des Mille Îles.

Les principaux centres

Bois Duvernay

Situé à Vimont, le Bois Duvernay est un centre de ski de fond géré, entretenu et patrouillé par les membres bénévoles du Club des Coureurs de Boisés.

Le long des sentiers, le skieur peut observer nombre d'espèces d'oiseaux autour des différentes mangeoires installées à cet effet. Le centre organise également des randonnées «clair de neige» certains soirs de la semaine.

Information

Bois Duvernay: Centre communautaire Philémon-Gascon, 2830 boul. Saint-Elzéar E., Duvernay, Laval, 450-661-1766, www.ville.laval.qc.ca

Services: stationnement, salle de fartage

Ski de fond

Longueur des parcours: 27 km linéaires

Pas de patin: 6 km

Abris, relais, refuges: refuge chauffé

Tarif: 10\$

Réseau: 6 sentiers faciles. Le réseau est assez étendu et offre des parcours variant de 4,2 km à 12 km.

Bois Papineau

Petit boisé sympathique où il fait bon se balader au rythme des saisons, le Bois Papineau est un espace naturel réservé à la conservation ainsi qu'à des activités d'éducation, de sensibilisation à la nature et de plein air.

Information

Bois Papineau: Pavillon du Bois Papineau, 3235 boul. Saint-Martin E., Duvernay, Laval, 450-662-4901, www.ville.laval.qc.ca

Services: stationnement, salle de fartage, carte des sentiers

Autre activité: marche hivernale (7 km)

Raquette

Randonnée hors piste: oui

Tarif: gratuit

Ski de fond

Longueur des parcours: 5 km

Randonnée nordique: 5 km

Tarif: gratuit

Réseau: plusieurs courts sentiers

Centre de la nature

Le Centre de la nature de Laval se trouve tout près du pont Pie-IX. Ce parc de récréation et de détente est construit sur le site d'une ancienne carrière! Arbres, champs, jardins, lac et ruisseau ont redonné vie à cette terre ravagée, en composant, depuis une trentaine d'années, un îlot naturel fort joli.

En plus d'offrir un cadre agréable pour le ski de fond, le Centre de la nature reste animé toute l'année. Une très grande patinoire bien entretenue, des sentiers pour la marche, une butte pour glisser et une jolie ferme permettent à toute la famille de passer une agréable journée. Et le tout est gratuit!

Information

Centre de la nature : 901 av. du Parc, Saint-Vincent-de-Paul, Laval, 450-662-4942, www.centredelanature.laval.ca

Services : stationnement (*\$ en fin de semaine*), casse-croûte

Location : skis de fond, patins, chambres à air pour la glissade, skis alpins pour les enfants

Autres activités : patin, glissade, marche hivernale (5 km), visite de la ferme, du parc des cervidés et de la serre, ski alpin pour les enfants de 5 à 8 ans dans le cadre de l'Expérience Maneige (www.maneige.com)

Raquette

Randonnée hors piste : oui

Tarif : gratuit

Ski de fond

Longueur des parcours : 5 km

Pas de patin : 1 km

Randonnée nordique : non

Abris, relais, refuges : chalet

Tarif : gratuit

Réseau : 2 sentiers faciles permettent de faire le tour du Centre de la nature en contournant le lac, la ferme et la serre.

Parc de la Rivière-des-Mille-Îles

Le parc de la Rivière-des-Mille-Îles a vu le jour en 1987 grâce au travail des membres de la Corporation Éco-Nature de Laval. Sa vocation consiste à favoriser l'éveil aux valeurs de l'environnement ainsi que les loisirs de plein air.

Si en été on longe les îles du parc en canot ou en kayak, l'hiver c'est en skis de fond que l'on découvre cette oasis située au cœur du vieux Sainte-Rose.

En plus d'y pratiquer la raquette et le ski de fond, on peut y marcher ou patiner. Des mangeoires d'oiseaux permettent d'apprécier la beauté et la variété de la faune ailée.

Information

Parc de la Rivière-des-Mille-Îles :

13 rue Hotte (derrière l'église de Sainte-Rose), Sainte-Rose, Laval, 450-622-1020, www.parc-mille-iles.qc.ca

Services : stationnement, accueil, aire de feux, casse-croûte, patrouille, carte des sentiers

Location : patins, luges

Autres activités : patin (1,5 km), luge scandinave (trottinette des neiges), glissade, marche hivernale (10 km), pêche blanche

Animaux domestiques : admis, en laisse seulement et uniquement sur la Piste polyvalente

Raquette

Longueur des parcours : 13 km

Tarif : gratuit

Réseau : 1 circuit sur la piste polyvalente et 2 autres circuits pour la marche hivernale et la raquette

Ski de fond

Longueur des parcours : 13 km linéaires

Abris, relais, refuges : relais chauffés

Tarif : gratuit

Réseau : 2 sentiers faciles, dont la Piste polyvalente (boucle de 4,2 km) où l'on peut faire du ski de fond (pas classique et pas de patin), de la raquette, de la marche et de la luge scandinave (trottinette des neiges).

Parc des Prairies

Joli parc urbain de 30 ha, le parc des Prairies, situé tout près de la rivière du même nom, abrite un petit lac, un ruisseau ainsi

que de beaux conifères. Face au parc, le petit parc Gagné permet de faire une halte en bordure de la rivière des Prairies. Il renferme aussi un petit moulin, dénommé le « moulin du Crochet ».

Information

Parc des Prairies : 5 av. du Crochet, Laval-des-Rapides, Laval, 450-978-8000, www.ville.laval.qc.ca

Services : stationnement, accueil, casse-croûte

Autres activités : marche hivernale (3 km), glissade, patin

Raquette

Longueur des parcours : 4,6 km

Randonnée hors piste : oui

Tarif : gratuit

Réseau : plusieurs courts sentiers

Ski de fond

Longueur des parcours : 4 km

Tarif : gratuit

Réseau : plusieurs courts sentiers



Mauricie et Centre- du-Québec

Les principaux centres	176	Les autres centres	181
Auberge Le Baluchon	176	Centre de plein air d'hiver La Courvalloise	181
Aux Berges du lac Castor	177	Domaine du Lac Louise	181
Centre de ski de fond La clé des Bois	177	Parc de l'île Saint-Quentin	181
Club de ski de fond La Tuque Rouge	178	Parc du Mont-Arthabaska	181
Parc des chutes de la Petite rivière Bostonnais	178	Club de ski de fond Saint-François	182
Parc des Chutes de Sainte-Ursule	179	Station Plein Air Val-Mauricie	182
Parc national de la Mauricie	179	Club de ski de fond La Loutre	182

Axe nord-sud situé à mi-chemin entre Québec et Montréal, ces deux régions embrassent les trois formations morphologiques du territoire québécois : le Bouclier canadien, la plaine du Saint-Laurent et la chaîne des Appalaches.

Trois-Rivières joue le rôle de pivot central de la Mauricie, sur la rive nord. Dans la région du Centre-du-Québec, sur la rive sud du fleuve Saint-Laurent, s'étendent des zones rurales ouvertes très tôt à la colonisation et dont le territoire conserve toujours le lotissement hérité de l'époque seigneuriale.

Les principaux centres

Auberge Le Baluchon 📍

Cette station touristique mauricienne a beaucoup à offrir aux amateurs d'activités de plein air. En effet, en plus d'y faire de la raquette et de skier à l'intérieur d'un agréable réseau, le visiteur qui y séjourne pourra profiter des nombreuses activités proposées ainsi que d'une excellente table. Vous serez littéralement traité comme un roi, de la promenade en traîneau à chiens au massage tonifiant, sans oublier la table d'hôte gastronomique.

Cascades, chutes, rivière, îles, forêt et lac composent le décor enchanteur de cette station touristique.

Information

Auberge Le Baluchon : 3550 ch. des Trembles, Saint-Paulin, 819-268-2555 ou 800-789-5968, www.baluchon.com

Hébergement sur place : auberge

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, restauration, micro-brasserie, carte des sentiers

Location : raquettes, skis de fond, patins

Autres activités : marche hivernale (10 km), glissade, patin (5 km), traîneau à chiens (sur réservation), soins du corps (massothérapie, balnéothérapie, soins esthétiques, etc.), randonnée en carriole, équitation

Raquette

Longueur des parcours : 22 km

Abris, relais, refuges : 2 relais chauffés

Tarif : 11\$

Réseau : 6 sentiers, dont 2 faciles et 4 difficiles

Ski de fond

Longueur des parcours : 22 km

Abris, relais, refuges : 2 relais chauffés

Tarif : 11\$

Réseau : 6 sentiers, dont 3 faciles et 3 difficiles. Plusieurs d'entre eux longent la rivière du Loup.

Aux Berges du lac Castor



Toute l'année, la dynamique équipe de cette auberge vous accueille afin de vous faire profiter de ce lieu de nature propice à de nombreuses activités de plein air.

Information

Aux Berges du lac Castor : 3800 ch. des Allumettes, Saint-Paulin, 819-268-3339, www.laccastor.com

Hébergement sur place : auberge, chalets, huttes

Services : stationnement, accueil, carte des sentiers,

Location : raquettes

Autre activité : patin

Raquette

Longueur des parcours : 30 km

Randonnée hors piste : oui

Tarif : 5\$

Réseau : 13 sentiers, dont 9 faciles, 2 difficiles et 2 très difficiles

Centre de ski de fond La clé des Bois

Le centre La clé des Bois, fondé en 1972, se trouve à Saint-Ferdinand, soit à l'est de Victoriaville. Ce petit centre très bien entretenu offre des randonnées dans des forêts variées. Il organise également des rallyes et des compétitions régionales de ski de fond.

Information

Centre de ski de fond La clé des Bois : 320 6^e Rang, Saint-Ferdinand, 418-428-3207, www.skicledesbois.com

Hébergement sur place : Manoir du Lac William, (418-428-9188, www.manoirdulac.com)

Services : stationnement, 2 postes d'accueil, salle de fartage, carte des sentiers

Location : skis de fond

Raquette

Longueur des parcours : 7 km linéaires

Tarif : 7\$

Réseau : 2 sentiers faciles (7 km)

Ski de fond

Longueur des parcours : 30 km linéaires

Abris, relais, refuges : 2 refuges

Tarif : 7\$

Réseau : 6 sentiers, dont 1 facile (3 km), 3 difficiles (22 km) et 2 très difficiles (21 km)

Parcours suggérés :

- **2 Le Côteau** (4 km). Belle petite boucle pour la raquette dans une splendide forêt.
- **7 La Randonnée** (11,3 km). Ce parcours, qui passe d'abord par les sentiers n^{os} 4 et 6, mène à un petit lac près duquel il y a un refuge. Un belvédère permet d'observer les vallées avoisinantes.
- ◆ **5 La Montagne** (14 km). Ce sentier mène au sommet de la montagne (591 m), d'où la vue, dans toutes les directions, est magnifique. On peut observer les localités de Black Lake, Thetford Mines, Saint-Jean-de-Brébeuf, Saint-Julien, Sainte-Hélène-de-Chester et, en soirée, si le ciel est dégagé, les lumières de la ville de Québec! Un refuge est également installé tout près du sommet.

Club de ski de fond La Tuque Rouge

Le Club de ski de fond La Tuque Rouge (près de l'aéroport de La Tuque) a été fondé en 1973. Très dynamique, il organise plusieurs compétitions chaque hiver et a, à son crédit, l'organisation de deux tranches de la Coupe du Québec, de deux tranches de la Coupe Sealtest, de la finale de la Coupe Sealtest-Sports Experts en mars 1991 et d'une tranche de la Coupe Canada en décembre 1990.

Ce centre a d'ailleurs formé plusieurs athlètes de «pointe» en ski de fond, dont Marie-Josée Pépin, cinq fois championne canadienne junior et médaillée d'argent aux Championnats juniors mondiaux en Norvège (1989), et Dany Bouchard, membre de l'équipe nationale du Canada, qui a participé aux Jeux olympiques d'Albertville (1992) et de Lillehammer (1994).

Information

Club de ski de fond La Tuque

Rouge : boul. Industriel, La Tuque, 819-523-9003, www.tourismehsm.qc.ca

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, école de ski, carte des sentiers

Ski de fond

Longueur des parcours : 40 km

Pas de patin : 12 km

Randonnée nordique : 2,5 km

Abris, relais, refuges : 1 relais chauffé

Tarif : 10\$

Réseau : 4 sentiers, dont 2 faciles et 2 difficiles

Parcours suggérés :

● **6 Dany Bouchard** (5,9 km). Cette boucle offre de beaux points de vue sur la rivière Saint-Maurice.

■ **10 Marie-Josée Pépin** (9,6 km). Cette boucle permet, au départ, d'avoir une vue sur la montagne, le barrage hydroélectrique, la rivière Saint-Maurice et une partie de la ville de La Tuque.

Parc des chutes de la Petite rivière Bostonnais

Ce parc est situé tout juste au sud de la ville de La Tuque. Il est aménagé sur un site historique, l'un des plus importants lieux de drave de pitoune et de traite des fourrures de la région.

Information

Parc des chutes de la Petite

rivière Bostonnais : 3701 boul. Ducharme, La Tuque, 819-523-5930, www.tourismehsm.qc.ca

Services : stationnement, accueil, centre d'interprétation de la nature, carte des sentiers

Location : raquettes

Raquette

Longueur des parcours : 2,4 km

Randonnée hors piste : oui

Abris, relais, refuges : refuge

Tarif : gratuit

Réseau : 5 sentiers courts et faciles, dont 2 sentiers d'interprétation

Parc des Chutes de Sainte-Ursule 🏠

Ce parc se trouve à une quinzaine de kilomètres au nord-ouest de Louiseville et est traversé par la rivière Maskinongé. On y dénombre une série de sept chutes, où la dénivellation atteint plus de 70 m.

Information

Parc des Chutes de Sainte-Ursule :

2575 rang des Chutes, Sainte-Ursule,
819-228-3555 ou 855-665-3555,
www.chutes-ste-ursule.com

Hébergement sur place : chalets

Services : stationnement, accueil, carte

Location : raquettes

Autres activités : marche hivernale, patin

Raquette

Longueur des parcours : 2,3 km

Randonnée hors piste : oui

Abris, relais, refuges : refuge

Tarif : 6,30\$

Réseau : plusieurs sentiers courts et faciles

Ski de fond

Longueur des parcours : 7,2 km

Abris, relais, refuges : refuge

Tarif : 6,30\$

Réseau : 6 sentiers



Parc national de la Mauricie 📷 🏠 📍

Créé en 1970, le parc national de la Mauricie, qui met l'accent sur la protection et la restauration du caractère original du milieu,

révèle de superbes paysages aux amateurs de ski de fond. Situé à 35 km au nord de Trois-Rivières, et plus précisément à 5 km au nord de Saint-Jean-des-Piles, le parc offre près de 30 km de sentiers pour la raquette et plus de 80 km de sentiers pour le ski de fond. Des panneaux d'interprétation, placés près des haltes, expliquent l'arrivée de l'hiver et son impact sur la faune et la flore.

Notez qu'il est possible de pratiquer le camping d'hiver dans le parc (abri-cuisine, toilettes sèches). Inscriptions requises.

Information

Parc national de la Mauricie :

accès par Saint-Jean-des-Piles, sortie 226 de l'autoroute 55, 819-538-3232 ou 888-773-8888, www.pc.gc.ca/mauricie

Hébergement sur place : 2 gîtes (Wabénaki et Andrew) accessibles uniquement à skis

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, école de ski, salle de repos, carte des sentiers, premiers soins, patrouille, centre de découverte et de services

Autre activité : camping d'hiver

Raquette

Longueur des parcours : 83 km

Randonnée hors piste : oui

Tarif : 7,80\$

Réseau : 9 sentiers, dont 2 faciles (20 km), 6 difficiles (46 km) et 1 très difficile (17 km). Particulièrement intéressants, le **Mekinac** (11 km) et le sentier **des Deux-Criques** (boucle de 17 km, difficile); ce dernier comporte plusieurs belvédères, dont celui du lac Rosoy.

Ski de fond

Longueur des parcours : 80 km linéaires

Pas de patin : 34 km

Randonnée nordique : oui

Abris, relais, refuges : 8 refuges

Tarif : 9,80\$

Réseau : 13 sentiers, dont 7 faciles (49 km), 4 difficiles (22 km) et 2 très difficiles (16 km)

Parcours suggérés :

- **3** (10 km a.-r.). Ce sentier conduit à la halte Isaïe, située près du lac du même nom.

- **6** (22,8 km a.-r.). Ce parcours, qui mène au lac Marie, passe par le lac Bouchard et la halte du lac Pimbina, d'où la vue est très jolie.

- ◆ **2** (20 km). Cette boucle passe par les sentiers n^{os} 2 et 3. Aménagé depuis 1994, ce sentier accidenté offre de beaux points de vue, notamment sur les lacs.

Le sirop d'érable

Lors de l'arrivée des premiers colons en Amérique, la tradition du sirop d'érable était bien établie à travers les différentes cultures indigènes. D'ailleurs, une légende iroquoise décrit la genèse du doux sirop.

Woksis, le Grand Chef, partait chasser un matin de printemps. Il prit donc son tomahawk à même l'arbre où il l'avait planté la veille. La nuit avait été froide, mais la journée s'annonçait douce. Ainsi, de la fente faite dans l'arbre, un érable, se mit à couler de la sève. La sève coula dans un seau qui, par hasard, se trouvait sous le trou. À l'heure de préparer le repas du soir, la squaw de Woksis eut besoin d'eau. Elle vit le seau rempli de sève et pensa que cela lui éviterait un voyage à la rivière. Elle était une femme intelligente et consciencieuse qui méprisait le gaspillage. Elle goûta l'eau et la trouva un peu sucrée, mais tout de même bonne. Elle l'utilisa pour préparer son repas. À son retour, Woksis sentit l'arôme sucré de l'érable et sut de très loin que quelque chose de spécialement bon était en train de cuire. La sève était devenue un sirop et rendit leur repas exquis.

Les Amérindiens n'avaient cependant pas les matériaux nécessaires pour chauffer un chaudron à très haute température. Ils utilisaient donc des pierres chauffées qu'ils lançaient dans l'eau pour la faire bouillir. Une autre méthode consistait à laisser l'eau d'érable geler la nuit et ensuite à enlever la couche de glace le lendemain; et ainsi de suite, jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un épais sirop. Pour les Amérindiens, le sirop d'érable constituait un élément marquant de leur alimentation, de leur culture et de leur religion.

Les autres centres

Centre de plein air d'hiver La Courvalloise

Information

Centre de plein air d'hiver La Courvalloise: 526 rang Sainte-Anne, Drummondville, 819-397-4544 ou 877-397-4544, www.reseauxpleinair.com/Web/Page.aspx?Id=3

Services: stationnement, accueil, carte

Autre activité: glissade

Raquette

Longueur des parcours: 13 km

Tarif: 16\$

Réseau: 5 sentiers, dont **La Panoramique** (1,2 km), qui longe la rivière Saint-François, et **Le Pionnier** (boucle de 3 km).

Domaine du Lac Louise

Information

Domaine du Lac Louise: 950 route 263 N., Saint-Louis-de-Blandford, 819-364-7002, www.domainelaclouise.com

Services: stationnement, accueil, salle de fartage, restauration, premiers soins

Autres activités: glissade, motoneige

Ski de fond

Longueur des parcours: 10 km

Tarif: 5\$

Réseau: 4 sentiers, dont 2 faciles, 1 difficile et 1 très difficile

Parc de l'île Saint-Quentin

Information

Parc de l'île Saint-Quentin: 10 place de la Rosalie, Trois-Rivières, 819-373-8151 ou 866-370-8151, www.ilesaintquentin.com

Services: stationnement (\$), accueil, casse-croûte

Location: patins

Autres activités: marche hivernale (4 km), patin (1,5 km), glissade sur chambre à air, hockey, jeux

Ski de fond

Longueur des parcours: 5 km

Tarif: 4,50\$

Réseau: un sentier facile fait le tour de l'île Saint-Quentin.

Parc du Mont-Arthabaska

Information

Parc du Mont-Arthabaska: 100 ch. du Mont-Arthabaska, Victoriaville, 819-357-1756, www.montarthabaska.com

Services: stationnement, accueil, carte

Autres activités: glissade, marche hivernale, géocaching

Raquette

Longueur des parcours: 10 km

Tarif: gratuit

Réseau: plusieurs sentiers permettent d'effectuer divers parcours.

Ski de fond

Longueur des parcours : 12 km

Pas de patin : 4,6 km

Tarif : gratuit

Réseau : 5 sentiers, dont 2 faciles et 3 difficiles

Club de ski de fond Saint-François

Information

Club de ski de fond Saint-François :

1425 rue Montplaisir, Drummondville, 819-478-5475, www.skidefondstfrancois.org

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, école de ski, casse-croûte, carte des sentiers

Location : skis de fond

Ski de fond

Longueur des parcours : 39 km

Pas de patin : 6 km

Tarif : 8\$

Réseau : 9 sentiers, dont 7 faciles et 2 difficiles

Station Plein Air Val-Mauricie 🇩🇪

Information

Station Plein Air Val-Mauricie :

parc de l'Île-Melville, 1700 rue Val-Mauricie, Shawinigan, 819-536-7155 ou 866-536-7155, www.ilemelville.com

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, restauration, carte des sentiers

Location : raquettes

Autres activités : ski alpin, glissade, patin

Raquette

Longueur des parcours : 12 km

Tarif : gratuit

Réseau : plusieurs sentiers permettent d'effectuer divers parcours.

Ski de fond

Longueur des parcours : 15 km

Tarif : gratuit

Réseau : 4 sentiers, dont 2 faciles et 2 difficiles

Club de ski de fond La Loutre

Information

Club de ski de fond La Loutre :

Centre sportif Desjardins (entrée par l'avenue Mercure derrière la Polyvalente La Samare), 1159 rue Saint-Jean, Plessisville, 819-362-7145, www.ville.plessisville.qc.ca/fr/content/equipements_recreatifs.aspx#ski

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, carte des sentiers

Ski de fond

Longueur des parcours : 21 km

Abris, relais, refuges : 2 relais

Tarif : 7\$

Réseau : une variété de sentiers faciles



Montérégie

Les principaux centres	185	Club de ski de fond et de raquette de Rougemont	188
Base de plein air des Cèdres	185	Mont Rigaud	189
Bois Robert	186	Parc Les Salines	189
Centre de la Nature du mont Saint-Hilaire	186	Parc Le Rocher	190
Centre de plein air de Brossard	187	Parc national des Îles-de-Boucherville	190
Centre écologique Fernand-Seguin	187	Parc national du Mont-Saint-Bruno	190
Centre Notre-Dame-de-Fatima	188	Parc Michel-Chartrand	191
Cidrerie artisanale Michel Jodoin	188	Les autres centres	192
		Parc régional de Saint-Bernard	192

Les collines Montérégiennes constituent les seules dénivellations d'importance de ce plat pays. Disposées ici et là sur le territoire, ces collines massives qui ne s'élèvent qu'à environ 400 m furent longtemps considérées comme d'anciens volcans. En réalité, il s'agit plutôt de roches métamorphiques qui n'ont pu perforer la couche superficielle de la croûte terrestre et qui sont devenues apparentes à la suite de la longue érosion des terres avoisinantes.

On séjourne en Montérégie pour explorer les collines Montérégiennes et la superbe vallée du Richelieu, pour découvrir le riche héritage de son passé et pour se remplir les poumons d'air frais de la campagne. On vient aussi cueillir des pommes, l'automne venu, dans les vergers de Rougemont, histoire de faire le plein de vitamines avant le long hiver.

Les principaux centres

Base de plein air des Cèdres

La Base de plein air des Cèdres se trouve à l'ouest de Montréal, dans le comté de Vaudreuil-Soulanges. À une demi-heure en voiture de Montréal, cette base de plein air, dont les origines remontent à 1979, alors qu'elle s'appelait le Centre de plein air Les Forestiers, a beaucoup à offrir.

Les sentiers sont larges et parcourent un relief assez accidenté (ravins). La base abrite également un magnifique anneau de patinage de 400 m.

Information

Base de plein air des Cèdres: 1677 ch. Saint-Dominique (par la route 340), Les Cèdres, 450-452-4736, www.basedepleinairdescedres.com

Hébergement sur place: oui (groupes seulement)

Services: stationnement, accueil, salle de fartage, boutique, casse-croûte, carte des sentiers, école de ski

Location: raquettes, skis de fond, chambres à air pour la glissade, traîneaux pour enfants

Autres activités: patin, glissade

Raquette

Longueur des parcours: 2,7 km

Randonnée hors piste: oui

Tarif: 8\$ (compris dans le droit d'accès)

Réseau: 1 sentier

Ski de fond

Longueur des parcours: 29 km linéaires

Pas de patin: 29 km

Tarif: 8\$

Réseau: 5 sentiers bien entretenus (aucun très difficile), dont un sentier pour débutants (500 m).

Parcours suggérés :

- **3 Le Refuge** (6,3 km). Le parcours sillonne une superbe pinède mi-centenaire. On skie parmi les pins blancs, les pins rouges, les épinettes... et les nombreux oiseaux! Le sentier longe le ravin Pilon et offre une bonne protection par grand vent.

Bois Robert

Très bien aménagé le long de la rivière Saint-Louis, le Bois Robert permet de s'évader quelques instants dans la nature à proximité de la municipalité de Beauharnois.

Information

Bois Robert : 50 ch. des Hauts-Fourneaux, Beauharnois, 450-429-3546, www.ville.beauharnois.qc.ca

Services : stationnement, accueil, carte des sentiers

Location : raquettes, skis de fond

Autre activité : randonnée pédestre (3,4 km)

Animaux domestiques : admis

Raquette

Longueur des parcours : 5,2 km

Randonnée hors piste : oui

Tarif : gratuit

Réseau : le sentier PPG (4 km a.-r.) ainsi que plusieurs courts sentiers faciles

Ski de fond

Longueur des parcours : 6 km

Randonnée nordique : 1,3 km

Tarif : gratuit

Réseau : 6 sentiers faciles



Centre de la Nature du mont Saint-Hilaire

Le mont Saint-Hilaire est un centre de conservation de la nature. Situé à seulement 35 km de Montréal, il offre de jolis parcours de ski de fond et de randonnée hivernale. Il a été déclaré « Refuge d'oiseaux migrateurs » par le gouvernement fédéral en 1960. L'UNESCO en fit en 1978 une réserve de la biosphère, le premier emplacement du genre au Canada.

Propriétaire du site pendant de nombreuses années, Hamilton Gault légua une partie de la montagne à l'Université McGill en 1958.

Information

Centre de la Nature du mont Saint-Hilaire : 422 ch. des Moulins, Mont-Saint-Hilaire, 450-467-1755, www.centrenature.qc.ca

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, casse-croûte, aire de foyer, carte des sentiers

Location : skis de fond, traîneaux pour enfants

Autre activité : marche hivernale (13,2 km)

Ski de fond

Longueur des parcours : 13,9 km

Abris, relais, refuges : 1 abri et 1 refuge

Tarif : 6\$ (compris dans le droit d'accès)

Réseau : 3 sentiers, dont 1 facile, 1 difficile et 1 très difficile

Parcours suggérés :

- **1** (boucle de 3,7 km). Ce sentier longe le pied de la montagne.
- **2** (boucle de 4,8 km). Empruntez d'abord le sentier n° 1 puis le sentier n° 2, où le terrain est un peu plus accidenté.
- ◆ **3** (boucle de 5,4 km). Suivez les sentiers n°s 1 et 2, puis le sentier n° 3, où la piste devient plus sinueuse et accidentée; ce dernier tronçon longe en partie le lac Hertel.

Centre de plein air de Brossard 🚰 🐾

Ce centre municipal, situé sur la rive sud du fleuve Saint-Laurent, revêt un caractère familial. Plusieurs activités hivernales peuvent y être pratiquées.

Information**Centre de plein air de Brossard :**

6015 ch. des Prairies, Brossard,
450-445-9498, www.ville.brossard.qc.ca

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, casse-croûte

Location : skis de fond, raquettes

Autres activités : glissade, patin

Raquette

Longueur des parcours : 3 km

Randonnée hors piste : oui

Tarif : gratuit

Ski de fond

Longueur des parcours : 14,3 km

Tarif : gratuit

Réseau : 5 sentiers faciles (1,2 km à 7 km)

Parcours suggérés :

- **5 Rose** (7 km). Cette boucle traverse des bois et des champs où il est possible d'apercevoir des chevreuils (cerfs de Virginie).

Centre écologique Fernand-Seguin 🚰 🐾

Aménagé à l'ouest de la rivière Châteauguay, derrière le centre hospitalier Anna-Laberge, le centre écologique Fernand Seguin se révèle être un agréable et vaste boisé où il fait bon pratiquer la raquette ou le ski de fond tout en découvrant les différentes essences qui le composent.

Information**Centre écologique Fernand-Seguin :**

boul. Brisebois, Châteauguay,
450-698-3113, www.ilesaintbernard.com

Services : stationnement, accueil, patrouille, carte des sentiers

Location : skis de fond (samedi et dimanche)

Autres activités : marche hivernale (2,1 km), patin, glissade

Raquette

Longueur des parcours : 4 km

Tarif : gratuit

Réseau : 2 sentiers permettant d'effectuer de jolies boucles.

Ski de fond

Longueur des parcours : 20,5 km

Pas de patin : 4,8 km

Tarif : gratuit

Réseau : 7 sentiers faciles (1,8 km à 4,8 km)

Parcours suggérés :

- **2, 3, 6** et **7** (boucle d'environ 9 km). Parcours en forêt menant jusqu'à la municipalité de Léry.

Centre Notre-Dame-de-Fatima

Ce centre à caractère familial situé sur l'île Perrot chevauche le territoire de trois municipalités de l'île, soit Notre-Dame-de-l'Île-Perrot, L'Île-Perrot et Pincourt.

Information**Centre Notre-Dame-de-Fatima :**

Les skieurs de l'île, 2464 boul. Perrot, Notre-Dame-de-l'Île-Perrot, 514-453-7600 ou 514-425-2441, www.centrendfatima.com

Services : stationnement, accueil, école de ski, casse-croûte

Location : raquettes, skis de fond

Autres activités : patin, glissade

Raquette

Longueur des parcours : 1,5 km

Tarif : 5\$ (compris dans le droit d'accès)

Ski de fond

Longueur des parcours : 34 km

Tarif : 15\$

Réseau : 12 sentiers, dont 11 faciles et 1 difficile

Cidrerie artisanale Michel Jodoin 

Sur les terrains même de cette cidrerie se trouve un joli sentier qui parcourt les vergers et la montagne de Rougemont et qui offre de superbes points de vue.

Information**Cidrerie artisanale Michel**

Jodoin : 1130 rang de la Petite Caroline, Rougemont, 450-469-2676, www.micheljodoin.ca

Services : stationnement, accueil, visite de la cidrerie (dégustation, vente de produits)

Raquette

Longueur des parcours : 3,6 km

Tarif : 3\$

Réseau : 1 sentier avec des passages difficiles

Club de ski de fond et de raquette de Rougemont

Le Club de ski de fond et de raquette de Rougemont propose des sentiers de tous les niveaux aux amateurs de raquette et de ski de fond en sous-bois. Les sentiers tracés sont assez larges pour permettre aux raquetteurs de côtoyer les skieurs, et ils ont été aménagés de sorte qu'on peut les parcourir même s'ils ne sont recouverts que d'une faible quantité de neige.

Information**Club de ski de fond et de raquette de Rougemont :**

141 rang de la Montagne, Rougemont, 450-469-4550 ou 779-2725, www.montrougemont.org

Services : stationnement, accueil, carte des sentiers, casse-croûte

Location : raquettes, skis de fond

Raquette

Longueur des parcours : 20 km

Randonnée hors piste : oui

Tarif: 8\$

Réseau: 9 sentiers, dont 1 facile, 2 difficiles et 6 très difficiles

Ski de fond

Longueur des parcours: 20 km

Tarif: 8\$

Réseau: 9 sentiers, dont 1 facile, 2 difficiles et 6 très difficiles

Mont Rigaud

Le mont Rigaud est fréquenté depuis le début du XIX^e siècle. En 1840, la montagne était sillonnée de plusieurs sentiers, notamment dans le secteur appelé le «Sommet de la croix», où une croix fut installée à cette époque.

Le mont Rigaud se différencie des autres montagnes de la Montérégie par le fait qu'il n'appartient pas à la même formation géologique. Il s'apparente davantage au massif des Laurentides. Surplombant la plaine de quelque 150 m, la montagne comporte des falaises, un plateau central et des bas versants.

Information

L'Escapade, Les Sentiers du Mont

Rigaud: 240 ch. de la Mairie, Rigaud, 450-451-0869, poste 238, ou 450-451-4608, www.sentiersdelescapade.com

Services: stationnements à l'accueil du parc Chartier-de Lotbinière (15 rue du Boisé des Franciscains) ou à la Sucrerie de la Montagne (300 rang Saint-Georges), carte des sentiers (\$)

Location: raquettes

Animaux domestiques: chiens admis en laisse sur le sentier La Clé des bois (3 km)

Raquette

Longueur des parcours: 10 km linéaires

Tarif: gratuit

Réseau: 2 sentiers (3 km et 7 km linéaires)

Ski de fond

Longueur des parcours: 25 km

Abris, relais, refuges: 2 abris

Tarif: gratuit

Réseau: 6 sentiers, dont 4 faciles et 2 difficiles. Les parcours varient de 2 km à 22 km.

Parc Les Salines

Appartenant à la ville de Saint-Hyacinthe, le parc Les Salines se pointe tout juste au nord de l'autoroute 20. Très bien aménagé, il offre une panoplie d'activités en toutes saisons.

Information

Parc Les Salines: 1166 rue Martineau E., Saint-Hyacinthe, 450-768-5082, www.ville.st-hyacinthe.qc.ca

Services: stationnement, accueil, aire de foyer, patrouille, école de ski, carte des sentiers

Location: raquettes, skis de fond, chambres à air pour la glissade, patins et traîneaux pour enfants

Autres activités: marche hivernale (8 km), patin, glissade, ski de soirée

Raquette

Longueur des parcours: 10 km

Randonnée hors piste: oui

Tarif: gratuit

Réseau: plusieurs sentiers (ceux de vélo de montagne) avec de courtes montées et descentes

Ski de fond

Longueur des parcours : 8 km

Pas de patin : 3,5 km

Tarif : gratuit

Réseau : 4 sentiers faciles et presque tous éclairés en soirée. On y trouve des bancs ainsi que des mangeoires où il est fréquent d'apercevoir des oiseaux.

Parc Le Rocher

Désireuse d'offrir à ses résidents un grand espace vert, la municipalité de Saint-Amable a aménagé le parc Le Rocher (125 ha) sur le site d'une ancienne sablière ayant servi lors de la construction des autoroutes avoisinantes.

Information

Parc Le Rocher : 215 rue Thomas, Saint-Amable, 450-649-3555, poste 251

Services : stationnement, accueil

Autres activités : patin, glissade

Ski de fond

Longueur des parcours : 9 km

Tarif : gratuit

Réseau : 3 sentiers faciles

Parc national des Îles-de-Boucherville

Créé en 1984, le parc national des Îles-de-Boucherville repose au milieu du fleuve Saint-Laurent, à quelques minutes du centre-ville de Montréal, et constitue un havre de paix pour tous les amateurs de la nature. Côté raquette et ski de fond, il est encore peu développé, ces activités se pratiquant, pour l'instant, sur les 7 km de sentiers de la piste cyclable (non entretenus).

Information

Parc national des Îles-de-Boucherville : 55 Île-Ste-Marguerite, Boucherville; de Montréal, pont-tunnel Louis-Hippolyte-La Fontaine, sortie 1, 450-928-5088 ou 800-665-6527, www.sepaq.com/pq/bou

Services : stationnement, accueil, centre de découverte et de services

Location : raquettes, trottinettes des neiges

Autres activités : marche (3 boucles de 1,5 km à 4 km), randonnées aux flambeaux

Raquette

Longueur des parcours : 7 km

Abris, relais, refuges : relais

Tarif : compris dans le droit d'accès (6,50\$)

Réseau : 1 sentier qui fait le tour de l'île Sainte-Marguerite.

Ski de fond

Longueur des parcours : 7 km linéaires

Randonnée nordique : 7 km

Abris, relais, refuges : relais

Tarif : compris dans le droit d'accès (6,50\$)

Réseau : 1 sentier qui fait le tour de l'île Sainte-Marguerite.



Parc national du Mont-Saint-Bruno

Ce petit parc (5,9 km²) a été créé en 1985. Le passé historique de l'endroit remonte par contre au début du XVIII^e siècle, alors que le territoire se nommait «la seigneurie de Montarville». Il compte cinq beaux petits lacs qui se déversent les uns dans

les autres. Le mont Saint-Bruno s'élève à un peu plus de 200 m et, près du poste d'accueil, un belvédère permet d'admirer le centre-ville de Montréal. Le long des sentiers, le matin ou en fin de journée, il est aussi fréquent d'apercevoir des chevreuils (cerfs de Virginie), des renards et même des harfangs des neiges.

Information

Parc national du Mont-Saint-Bruno : 330 rang des 25 E., Saint-Bruno-de-Montarville, 450-653-7544 ou 800-665-6527, www.sepaq.com/pq/msb

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, école de ski, carte des sentiers, casse-croûte, salon de thé, centre de découverte et de services

Location : skis de fond, raquettes

Autres activités : ski alpin, marche (11 km), interprétation de la nature, expositions, ski et raquette de soirée

Raquette

Longueur des parcours : 12 km

Abris, relais, refuges : 2 relais chauffés

Tarif : compris dans le droit d'accès (6,50\$)

Réseau : 3 boucles faciles (1,5 km à 7 km)

Ski de fond

Longueur des parcours : 35 km linéaires

Pas de patin : 8 km

Abris, relais, refuges : 2 relais chauffés

Tarif : 13,50\$ + droit d'accès (6,50\$)

Réseau : 8 sentiers, dont 3 faciles, 4 difficiles et 1 très difficile

Parcours suggérés :

- **1** (8,7 km). Cette boucle permet de faire le tour de la montagne et ainsi d'admirer les cinq lacs du parc.



Parc Michel-Chartrand

Situé sur la rive sud du fleuve Saint-Laurent, le parc Michel-Chartrand (anciennement le parc régional de Longueuil) propose de nombreuses activités aux amateurs de plein air et d'écologie. Petits lacs, collines et balades en forêt attendent les skieurs. Une centaine d'espèces d'oiseaux y ont été identifiées à ce jour. On y trouve tous les services liés au ski de fond (information, location d'équipement, vente de produits, casse-croûte, etc.) de même qu'un stationnement.

Information

Parc Michel-Chartrand : 1895 rue Adoncour (angle boul. Curé-Poirier), Longueuil, 450-468-7617, www.longueuil.ca

Services : stationnement, accueil, casse-croûte, premiers soins, école de ski, carte des sentiers

Location : raquettes, skis de fond, trottinettes des neiges

Autres activités : marche hivernale (3 km), patin, glissade

Raquette

Randonnée hors piste : oui

Tarif : gratuit

Ski de fond

Longueur des parcours : 12,5 km linéaires

Pas de patin : 1,3 km

Abris, relais, refuges : relais

Tarif : gratuit

Réseau : 7 sentiers faciles (0,5 km à 3,5 km); 5,7 km de pistes sont éclairées en soirée tout l'hiver.

Les autres centres

Parc régional de Saint-Bernard

Information

Parc régional de Saint-Bernard :

219 rang Saint-André (route 217), Saint-Bernard-de-Lacolle, 450-246-2598 ou 450-246-3348, www.parcregionalst-bernard.com

Services : stationnement, accueil, casse-croûte, carte des sentiers

Location : raquettes, chambres à air pour la glissade

Autres activités : patin, glissade, marche hivernale (18 km)

Raquette

Longueur des parcours : 14 km

Randonnée hors piste : oui

Tarif : 7\$ (compris dans le droit d'accès)

Réseau : plusieurs courts sentiers formant des boucles.

Ski de fond

Longueur des parcours : 18,2 km

Tarif : 7\$

Réseau : 10 sentiers, dont 8 faciles, 1 difficile et 1 très difficile



Montréal

Les principaux centres	196	Les parcs-nature de Montréal	199
Arboretum Morgan	196	Parc-nature de la Pointe-aux-Prairies	200
Île des Sœurs	197	Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation	200
Parc Angrignon	197	Parc-nature du Bois-de-Liesse	201
Parc du Mont-Royal	197	Parc-nature du Bois de-l'Île-Bizard	202
Parc Maisonneuve et Jardin botanique	198	Parc-nature du Cap-Saint-Jacques	202
Parc Terra Cotta	199		



0 4 8km
 ©ULYSSE



Jacques Cartier, lors de sa deuxième expédition au Nouveau Monde en 1535, remonta le fleuve Saint-Laurent jusqu'aux abords de l'île de Montréal, en explora les rives et gravit le mont Royal. Cartier aurait été ainsi le premier Européen à la visiter, et le premier à en rapporter l'existence. Située au confluent du fleuve Saint-Laurent et de la rivière des Outaouais, l'île était connue des Amérindiens sous le nom d'Hochelaga. Au moment de la venue de Cartier, une grande ville fortifiée, peuplée d'environ 1 000 Amérindiens de langue iroquoise, occupait les flancs du mont Royal.

Montréal regorge d'endroits facilement accessibles par métro et par autobus où il est possible de faire de belles randonnées à skis dans des décors qui, souvent, font oublier la ville. La nature, la tranquillité et les petits oiseaux se trouvent souvent à quelques minutes de chez soi, pourvu qu'on se donne la peine de sortir.

La ville de Montréal possède un vaste réseau de sentiers de raquette et de ski de fond répartis entre plusieurs parcs. Beaucoup de Montréalais sous-estiment ce réseau, et ce, sans même l'avoir exploré une seule fois! C'est pourtant un avantage de pratiquer la raquette ou le ski de fond à Montréal même, car on peut alors facilement s'adonner à son sport favori pendant quelques heures sans avoir à se déplacer loin en voiture. Il n'est, en effet, plus nécessaire de penser en termes de «journée de plein air», puisqu'on peut désormais le faire en termes d'«heures de plein air».

Lieux moins connus, le **parc de la Merci** (4,7 km; 514-872-6196), le **parc Thomas-Chapais** (1,3 km; 514-872-9381), le **Complexe environnemental Saint-Michel** (5 km; 514-376-8648), le **parc de la Promenade Bellerive** (3 km; 514-493-1967) et le **parc René-Lévesque** (4 km; 514-637-7587) proposent également des sentiers entretenus où il fait bon se balader tout en profitant du court hiver montréalais.

Découvrir en raquettes ou à skis les secrets du mont Royal ou les beautés du Jardin botanique par une belle journée d'hiver fait voir Montréal sous un jour nouveau, plus calme et relaxant.

Les principaux centres

Arboretum Morgan

Sur la pointe ouest de l'île de Montréal, à Sainte-Anne-de-Bellevue, se trouve une forêt enchantée avec une grande variété d'animaux sauvages. Situé sur le campus Macdonald de l'Université McGill, l'Arboretum Morgan est relativement peu connu du public. Pourtant, à quelques minutes du centre-ville, il est possible de pratiquer la raquette et de skier dans un vaste réseau de sentiers tout en découvrant la richesse d'une flore et d'une faune des plus spectaculaires.

Au gré des randonnées, le skieur découvrira quelques essences forestières parmi les 150 que compte l'Arboretum (bouleau, tilleul, érable, pin, sapin baumier, etc.).

Mais une visite à l'Arboretum ne serait pas complète sans un arrêt à l'**Écomuseum** (15\$; tlj 9h à 17h; stationnement, accueil, boutique de souvenirs; 21125 ch. Sainte-Marie, Ste-Anne-de-Bellevue, 514-457-9449, www.ecomuseum.ca), situé à seulement quelques centaines de mètres plus à l'est. Cet établissement, géré par la Société d'histoire naturelle de la vallée du Saint-Laurent et ouvert au public depuis 1988, permet de voir et d'apprécier la faune et la flore de la vallée du Saint-Laurent (oiseaux de proie, loups, renards roux, lynx, coyotes, ours noirs, caribous, cerfs de Virginie, porcs-

épics, ratons laveurs, loutres, etc.).

Information

Arboretum Morgan : 150 ch. des Pins, Sainte-Anne-de-Bellevue, 514-398-7811, www.morganarboretum.org

Services : stationnement, accueil, casse-croûte

Autres activités : ateliers de fartage, marche hivernale (9 km), randonnées guidées, interprétation de la nature, temps des sucres (mars), glissade

Animaux domestiques : admis. Les chiens peuvent même se promener sans laisse sur les sentiers Jaune, Orange et Rouge. Par contre, les chiens doivent être enregistrés à l'Arboretum, et les permis s'envolent rapidement!

Raquette

Longueur des parcours : 7,2 km

Randonnée hors piste : oui (mais à l'intérieur des limites du sentier Orange)

Tarif : 7\$

Réseau : ouvert depuis 2005, le **Sentier de raquette** (boucle de 4,3 km) fait le tour de la propriété et permet régulièrement d'observer des traces d'animaux, notamment de chevreuils (cerfs de Virginie). D'autres courts sentiers permettent d'effectuer des boucles.

Ski de fond

Longueur des parcours : 11,2 km

Tarif : 7\$

Réseau : 2 sentiers faciles (5,8 km et 5,4 km) formant des boucles.

Île des Sœurs

L'île des Sœurs a été acquise par les Dames de la Congrégation de Notre-Dame en 1676. Ces dernières la baptisèrent «l'île Saint-Paul». Plus récemment, l'île des Sœurs a vu éclore différents projets d'intérêt inégal. Mais, heureusement, le boisé a pu être conservé, la ville ayant décidé de lui donner une vocation écologique.

Information

Île des Sœurs : parc du Domaine Saint-Paul, 260 rue Elgar, Montréal, 514-765-7270, www.ville.montreal.qc.ca/verdun

Services : stationnement, accueil

Autres activités : marche hivernale, patin

Animaux domestiques : admis, en laisse seulement

Raquette

Randonnée hors piste : oui

Tarif : gratuit

Ski de fond

Longueur des parcours : 7,4 km

Randonnée nordique : 7,4 km

Tarif : gratuit

Réseau : 2 sentiers faciles (3,2 km et 4,2 km) débutant derrière le chalet de tennis Elgar.

Parc Angrignon 🚶🏻♿

Ce parc est très animé pendant tout l'hiver et offre une foule d'activités pour toute la famille. On peut facilement y accéder par la station de métro Angrignon.

Information

Parc Angrignon : 3400 boul. des Trinitaires, Montréal, 514-872-3816, www.ville.montreal.qc.ca

Services : stationnement (\$), accueil, casse-croûte

Autres activités : patin, marche hivernale (10 km)

Raquette

Randonnée hors piste : oui

Tarif : gratuit

Ski de fond

Longueur des parcours : 9,5 km

Pas de patin : 3,3 km

Tarif : gratuit

Réseau : le parc Angrignon propose 3 sentiers de ski de fond, 2 sentiers pour le pas classique (3 km et 3,2 km) et 1 sentier pour le pas de patin (3,3 km). De plus, on y trouve 1,7 km de sentier éclairé pour du ski de soirée en toute quiétude.



Parc du Mont-Royal 🚶🏻♿

Le parc du Mont-Royal a été superbement aménagé en 1874 par l'architecte-paysagiste américain Frederick Law Olmsted, à qui l'on doit également le Central Park de New York. On a dit de lui «*qu'en urbanisant la nature il a aussi rendu la ville plus naturelle*».

Habillée de blanc, «la montagne» est beaucoup plus paisible et reposante. Le visiteur s'y promène doucement en observant tantôt de beaux arbres, tantôt les montagnes au loin, tantôt les gratte-ciel tout en bas. Du belvédère Kondiaronk, qui avoi-

sine le chalet du Mont-Royal, la vue sur le centre-ville, le fleuve Saint-Laurent et les collines Montérégiennes est magnifique.

Information

Parc du Mont-Royal : voie Camillien-Houde (métro Mont-Royal, autobus n° 11), Montréal

Les amis de la montagne (maison Smith) : 1260 ch. Remembrance, Montréal, 514-843-8240, poste 0, www.lemontroyal.qc.ca

Services : stationnement (\$), accueil, café, restaurant, boutique-nature, expositions, école de ski

Location : raquettes, skis de fond, patins

Autres activités : patin, marche hivernale (8,3 km), glissade, sorties guidées

Raquette

Longueur des parcours : 3 km

Randonnée hors piste : oui

Tarif : gratuit

Ski de fond

Longueur des parcours : 20 km

Pas de patin : 4,2 km

Abris, relais, refuges : pavillon du Lac-aux-Castors, chalet du Mont-Royal et maison Smith

Tarif : gratuit

Réseau : 7 sentiers, dont 5 pour le pas classique (1,5 km; 1,4 km; 2,2 km; 4,4 km et 5,3 km) et 2 pour le pas de patin (2,9 km et 1,3 km)

Parc Maisonneuve et Jardin botanique

Ces deux espaces verts ont beaucoup à offrir aux skieurs de fond. Bien que plats, les parcours sont

jolis et intéressants. De plus, les réseaux de sentiers communiquent entre eux, ce qui permet de faire des randonnées tout aussi éducatives que sportives.

Parc Maisonneuve

Information

rue Sherbrooke E. (entre le boulevard Pie-IX et la rue Viau), Montréal, 514-872-6555, www.ville.montreal.qc.ca

Services : stationnement (\$), accueil, casse-croûte

Autres activités : patin, glissade, marche hivernale (3 km)

Raquette

Randonnée hors piste : oui

Tarif : gratuit

Ski de fond

Longueur des parcours : 11,1 km

Pas de patin : 2,7 km

Tarif : gratuit

Réseau : le parc Maisonneuve abrite 1 sentier pour le pas de patin (2,7 km), très apprécié des athlètes de cette spécialité. Le parc offre également 3 sentiers pour le pas classique (2 km, 2,7 km et 3,3 km). Skier tout en admirant le mât du Stade olympique donne un petit air « sportif » à la balade.

Jardin botanique

Information

4101 rue Sherbrooke E. (angle boul. Pie-IX), Montréal, 514-872-1400, www.ville.montreal.qc.ca/jardin

Services : stationnement (\$), accueil, casse-croûte

Autres activités : marche hivernale, visite des serres

Ski de fond

Longueur des parcours: 3 km

Tarif: gratuit

Réseau : le Jardin botanique offre 1 sentier principal (3 km) de ski de fond qui rejoint les sentiers du parc Maisonneuve. Se promener en découvrant de nombreuses variétés d'arbres est vraiment un plaisir. Le long du sentier, plusieurs postes d'alimentation permettent de découvrir que le Jardin botanique reçoit la visite de plusieurs espèces d'oiseaux tout au long de l'hiver. Observer à skis le pic mineur, la mésange à tête noire, le gros-bec errant, la tourterelle triste, la sittelle à poitrine rousse ou le sizerin flamme, procure vraiment de beaux moments d'hiver.

Parc Terra Cotta

Le site du parc Terra Cotta (45 ha) a fourni, durant une cinquantaine

d'années, l'argile nécessaire à la fabrication de tuiles creuses de la compagnie... Terra Cotta. De nos jours, il forme un joli espace vert doté d'un grand boisé dans lequel il fait bon se balader.

Information

Parc Terra Cotta : 451 boul. Saint-Jean, Pointe-Claire, 514-630-1241, www.ville.pointe-claire.qc.ca

Services : stationnement, accueil

Autre activité : marche hivernale (6 km)

Raquette

Longueur des parcours: 6 km

Tarif: gratuit

Réseau : plusieurs sentiers faciles offrent divers parcours.

Les parcs-nature de Montréal

Le territoire de la ville de Montréal abrite neuf parcs-nature, tous situés dans la portion nord de l'île de Montréal ainsi qu'à l'île Bizard. De ces neuf parcs, six sont actuellement ouverts au public tout au long de l'année. Dans ce guide, nous en présentons cinq (la Pointe-aux-Prairies, l'Île-de-la-Visitation, le Bois-de-Liesse, le Bois-de-l'Île-Bizard et le Cap-Saint-Jacques), le sixième, celui de l'Anse-à-l'Orme, n'étant, pour l'instant, aménagé qu'à l'intention des amateurs de planche à voile et de dériveur.

Les parcs-nature de Montréal sont de véritables oasis de verdure en

milieu urbain où l'on peut skier à souhait. Les cinq parcs présentés dans ce guide offrent plus de 100 km de sentiers de raquette et de ski de fond. Marais, champs, plaines, buttes, bords de l'eau, ruisseaux, plage, forêts matures, sous-bois, flore et faune riches et diversifiées, sites historiques et belvédères font de ces parcs des haltes obligatoires pour tout amoureux de la raquette, du ski de fond, d'activités de plein air quatre-saisons ou d'observation de la nature.

Les parcs-nature sont ouverts au public tous les jours (quatre saisons) du lever au coucher du

soleil. Les heures et les périodes d'ouverture des différents chalets d'accueil varient selon la saison. Les services de patrouilles de ski et de chalets d'accueil sont offerts de la mi-décembre à la mi-mars (sauf le 25 décembre et le 1^{er} janvier) selon les conditions climatiques.

Les stationnements des parcs-nature sont tous payants. Le tarif journalier est de 9\$ (cartes de crédit acceptées, permis annuel 55\$ pour les résidents, 75\$ pour les non-résidents).

Information

Réseau des parcs-nature :

www.ville.montreal.qc.ca/grandsparcs

Parc-nature de la Pointe-aux-Prairies 🌲🌲

Le parc-nature de la Pointe-aux-Prairies est situé à l'extrémité est de l'île de Montréal, dans l'arrondissement Rivière-des-Prairies-Pointe-aux-Trembles. D'une superficie de 247 ha, ce parc s'étend de la rivière des Prairies jusqu'au fleuve Saint-Laurent, bien que la zone située au sud de la rue Sherbrooke ne soit pas encore aménagée.

Ce parc-nature est une véritable oasis de verdure en milieu urbain où il est possible de prendre connaissance et d'apprécier une variété d'écosystèmes. On y retrouve des zones boisées matures (les seules à l'est du mont Royal), des marais ainsi que des champs. Le Pavillon des marais présente une exposition sur l'interprétation des milieux

humides, et une tour d'observation offre une vue impressionnante sur la région.

Information

Parc-nature de la Pointe-aux-

Prairies : chalet Héritage (ouvert tous les jours), 14905 rue Sherbrooke E., Montréal, 514-280-6691; Pavillon des marais (ouvert les fins de semaine), 12300 boul. Gouin E., Montréal, 514-280-6688

Services : stationnement (\$), accueil, casse-croûte, premiers soins, patrouille, école de ski, carte des sentiers

Location : raquettes, skis de fond, luges pour la glissade, trottinettes des neiges

Autres activités : ski de soirée, ateliers de fartage, marche (7,5 km), sentier d'interprétation, glissade, observation de la nature, promenades sous les étoiles, programmes d'éducation à l'environnement et de plein air pour les groupes.

Raquette

Longueur des parcours : 7,2 km

Tarif : gratuit

Réseau : 2 sentiers faciles, dont l'un est situé dans le secteur du Fleuve et l'autre dans le secteur Rivière-des-Prairies.

Ski de fond

Longueur des parcours : 22,2 km

Tarif : gratuit

Réseau : 5 sentiers faciles, dont 2 forment des boucles. Le sentier du Lièvre (11 km aller-retour) relie le chalet Héritage et le Pavillon des marais.

Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation 🌲🌲

Le parc-nature de l'Île-de-la-Visitation, situé sur le boulevard

Gouin près du pont Papineau-Leblanc, offre de jolies randonnées à skis, surtout à caractère historique. Bien que ce parc soit le plus petit des parcs-nature (34 ha), il renferme une très jolie île, l'île de la Visitation, que l'on parcourt aisément (à skis, en raquettes ou à pied) et où la végétation abondante nous fait oublier pour quelques instants la grande ville.

Le parc longe admirablement la rivière des Prairies, et les magnifiques réseaux de sentiers de ski de fond et de randonnée pédestre permettent de passer à proximité de la croix (sur l'île), de la maison du Meunier, des ruines des Moulins, de la maison du Pressoir ainsi que de la superbe église de la Visitation, construite en 1750 (la plus ancienne église qui subsiste à Montréal).

Information

Parc-nature de l'Île-de-la-

Visitation : 2425 boul. Gouin E., Montréal, 514-280-6733

Services : stationnement (\$), accueil, casse-croûte, premiers soins, patrouille, école de ski, carte des sentiers

Location : skis de fond, raquettes, luges et chambres à air pour la glissade, jumelles, trottinettes des neiges

Autres activités : ski de soirée, ateliers de fartage, marche (8 km), glissade, observation de la nature, programmes d'interprétation historique pour les groupes, visite de l'exposition permanente à la maison du Pressoir (fins de semaine)

Raquette

Longueur des parcours : 8,6 km

Tarif : gratuit

Réseau : plusieurs boucles, dont une de 3 km sur l'île de la Visitation et plusieurs autres sur le reste du territoire du parc.

Ski de fond

Longueur des parcours : 7,5 km

Tarif : gratuit

Réseau : 3 sentiers faciles (1,3 km; 2,7 km et 3,6 km), dont les 2 premiers forment des boucles.

Parc-nature du Bois-de-Liesse

Le parc-nature du Bois-de-Liesse est situé sur le bord du boulevard Gouin, près de l'autoroute 13. Le parc chevauche le territoire de trois anciennes municipalités, soit Pierrefonds, Ville-Saint-Laurent et Dollard-des-Ormeaux, ainsi que Montréal même.

D'une superficie de 159 ha, il est divisé en trois secteurs (secteur de la Péninsule, secteur des Champs et secteur des Bois-Francis) et traversé par un petit cours d'eau sinueux, le ruisseau Bertrand, qui se déverse dans la rivière des Prairies à l'est de l'autoroute 13, en face de l'île aux Chats. La combinaison de phénomènes géographiques et écologiques exceptionnels fait de ce parc-nature un site privilégié pour l'observation d'une nature diversifiée et abondante.

Par ailleurs, le parc comporte une jolie butte pour la glissade, de même que des sentiers de randonnée pédestre ainsi qu'un parcours où plusieurs mangeoires d'oiseaux (11 stations) favorisent l'observation de la faune ailée.

Information

Parc-nature du Bois-de-Liesse :

secteur Maison Pitfield : 9432 boul. Gouin O., Montréal, 514-280-6729

Secteur des Champs : 3555 rue Douglas-B. Floreani (par le boulevard Henri-Bourassa), Montréal, 514-280-6678

Services : stationnement (\$), accueil, casse-croûte, aire de détente avec foyer, premiers soins, patrouille, école de ski, carte des sentiers.

Location : raquettes, skis de fond, luges pour la glissade, jumelles, trottinettes des neiges

Autres activités : ski de soirée, conseils sur le fartage et la préparation des skis donnés en tout temps, marche (6 km), glissade, observation de la nature, programmes d'interprétation de la nature pour les groupes

Raquette

Longueur des parcours : 9,6 km

Tarif : gratuit

Réseau : 4 boucles, dont celle des Érables noirs (1,2 km), qui débute près de l'accueil des Champs.

Ski de fond

Longueur des parcours : 12 km

Pas de patin : 1,3 km

Tarif : gratuit

Réseau : 4 sentiers faciles (2,8 km à 8,7 km) formant des boucles, dont 1 pour le pas de patin (1,3 km).

Parc-nature du Bois-de-l'Île-Bizard

Le parc-nature du Bois-de-l'Île-Bizard est situé dans le nord-ouest de l'île de Montréal, en face de Pierrefonds. D'une superficie de 216 ha, ce parc-nature s'étend sur un site exceptionnel de l'île

Bizard où la flore et la faune sont d'une richesse incomparable. En quelques minutes, le paysage peut changer radicalement, passant de la plage et de l'immensité du lac des Deux Montagnes à des milieux humides et boisés tout à fait saisissants et spectaculaires.

Information

Parc-nature du Bois-de-l'Île-Bizard :

2115 ch. Bord-du-Lac, île Bizard, 514-280-8517

Services : stationnement (\$), accueil, casse-croûte, aire de détente avec foyer, premiers soins, patrouille, école de ski, carte des sentiers

Location : skis de fond, raquettes, jumelles

Autres activités : ski de soirée, ateliers de fartage, marche (10 km), observation de la nature

Raquette

Longueur des parcours : 10,6 km

Tarif : gratuit

Réseau : 1 longue boucle (10,6 km)

Ski de fond

Longueur des parcours : 21,4 km

Tarif : gratuit

Réseau : 4 sentiers faciles formant des boucles à partir du chalet d'accueil.



Parc-nature du Cap-Saint-Jacques 🌲🌲

Le parc-nature du Cap-Saint-Jacques est situé dans la partie nord-ouest de l'île de Montréal et est entouré de l'ancienne municipalité de Pierrefonds, ainsi que de Senneville et de Sainte-Anne-de-Bellevue. D'une superficie de

302 ha, il est le plus vaste des parcs-nature et probablement celui qui a le plus à offrir aux amateurs d'activités de plein air.

L'eau est omniprésente dans le parc, qui forme une immense presqu'île s'avancant dans le lac des Deux Montagnes et ceinturée de grèves naturelles.

Avec sa superbe plage, sa ferme écologique, son centre de plein air, sa cabane à sucre, son vieux château, ses maisons historiques, ses points de vue sur le lac des Deux Montagnes et son vaste réseau de sentiers, le parc-nature du Cap-Saint-Jacques mérite d'être mieux connu des Montréalais.

Information

Parc-nature du Cap-Saint-

Jacques : 20099 boul. Gouin O., Montréal
514-280-6871 (accueil), 514-280-6743
(ferme écologique) ou 514-280-6778
(centre de plein air)

Services : stationnement (\$), accueil, casse-croûte, aire de détente avec foyer, halte, premiers soins, patrouille, école de ski, carte des sentiers

Location : skis de fond, raquettes, jumelles

Autres activités : ski de soirée, ateliers de fartage, sentier d'interprétation, marche (7 km), découverte de la ferme écologique (vente d'artisanat et de produits de la ferme), balade en carriole, visite du Vieux Château, cabane à sucre (tire sur la neige, vente de produits, etc.), programmes d'activités pour les groupes (scolaires, municipaux, scouts)

Raquette

Longueur des parcours : 5,5 km

Tarif : gratuit

Réseau : 1 sentier qui fait presque le tour complet du parc, passant près des principaux attraits.

Ski de fond

Longueur des parcours : 31,8 km

Tarif : gratuit

Réseau : 5 sentiers faciles (2,4 km à 10,8 km) formant des boucles.



LAURENTIDES

Centre touristique
du Lac-Simon p. 210

Centre touristique
La Petite Rouge p. 206

Le Centre d'aventure et de plein air
des Montagnes noires p. 206

Château Montebello
p. 207

Parc de la
Gatineau p. 208

La réserve écologique
de La Forêt Blanche p. 210

ONTARIO

0 15 30km

© ULYSSE



Outaouais

Les principaux centres 206	Parc de la Gatineau	208
Le Centre d'aventure et de plein air des Montagnes Noires	206	La réserve écologique de la Forêt Blanche
Centre touristique La Petite Rouge	206	210
Château Montebello	207	
	Les autres centres	210
	Centre touristique du Lac-Simon	210

Riche en lacs et en cours d'eau, la région vallonnée de l'Outaouais s'ouvre au nord de la rivière du même nom. On y trouve notamment le magnifique parc de la Gatineau, qui abrite la résidence d'été du premier ministre canadien et constitue un lieu tout désigné pour de charmantes balades. La ville de Gatineau, qui fait face à Ottawa, possède, entre autres attraits, l'un des plus intéressants musées du pays: le Musée canadien des civilisations, futur Musée canadien de l'histoire.

Les principaux centres

Le Centre d'aventure et de plein air des Montagnes Noires

La ville de Ripon, qui gère ce centre de plein air, a aménagé en 2004 un très beau et vaste belvédère au sommet de la montagne, d'où la vue, du haut de ses 428 m, embrasse toute la région.

Information

Le Centre d'aventure et de plein air des Montagnes Noires : route 317, Ripon, 819-983-2000, poste 40, www.ville.ripon.qc.ca

Services : stationnements, accueil, carte des sentiers

Autre activité : glissade

Raquette

Longueur des parcours : 4 km

Randonnée hors piste : oui

Abris, relais, refuges : refuge

Tarif : gratuit

Réseau : 3 sentiers (1 km à 1,5 km)

Ski de fond

Longueur des parcours : 13 km

Abris, relais, refuges : refuges

Tarif : gratuit

Réseau : 7 sentiers, dont 3 faciles, 3 difficiles et 1 très difficile

Centre touristique La Petite Rouge

Le Centre touristique La Petite Rouge, situé à Saint-Émile-de-Suffolk (à 40 km au nord de Montebello), est conçu comme un petit village de vacances quatre-saisons.

Recevant beaucoup de groupes (gens d'affaires, clubs sociaux, associations d'aînés, groupes scolaires, etc.), il est très bien aménagé et offre un programme d'activités sportives et culturelles favorisant la détente et les rencontres.

Information

Centre touristique La Petite Rouge : 61 rang des Pruniers, Saint-Émile-de-Suffolk, 819-426-2191 ou 888-426-2191, www.petiterouge.com

Hébergement sur place : chalets

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, cafétéria, bar

Location : raquettes, skis de fond

Autres activités : patin, glissade sur chambre à air

Raquette

Longueur des parcours : 4,5 km

Randonnée hors piste : oui

Abris, relais, refuges : 1 refuge

Tarif : 8\$

Réseau : 3 sentiers, dont 1 facile (1,7 km) et 2 difficiles (1,3 km et 1,5 km)

Ski de fond

Longueur des parcours : 25 km linéaires

Pas de patin : 15 km

Abris, relais, refuges : 1 refuge

Tarif : 8\$

Réseau : 12 sentiers, dont 5 faciles, 5 difficiles et 2 très difficiles

Parcours suggérés :

- **1 et 3** (7 km). Parcours sur un terrain plat peu accidenté.
- **2 et 4** (5,7 km). Cette boucle passe par le relais Typique et près des glissoires.

Château Montebello 🏰

Le superbe Château Montebello, la plus grosse structure de bois rond au monde, construit en 1930 et aujourd'hui appartenant à la chaîne hôtelière Fairmont, est un centre de villégiature établi sur le bord de la rivière des Outaouais, à 120 km de Montréal. Au fil des ans, le Château Montebello a développé un réseau de sentiers assez intéressant. Et, si vous décidez de séjourner au Château

Montebello, grand luxe et bonne table vous y attendent.

Information

Château Montebello : 392 rue Notre-Dame, Montebello, 819-423-6341, www.fairmont.fr

Hébergement sur place : Fairmont Le Château Montebello, Fairmont Kenauk (chalets)

Services : stationnement, salle de fartage, restaurant, boutique, carte des sentiers

Location : raquettes, skis de fond, patins, motoneiges

Autres activités : patin, glissade sur chambre à air, traîneau à chiens, pêche blanche, motoneige, patin, spa

Raquette

Longueur des parcours : 12 km

Randonnée hors piste : oui

Tarif : gratuit

Réseau : 2 sentiers

Ski de fond

Longueur des parcours : 40 km

Tarif : 10\$

Réseau : 6 sentiers, dont 2 faciles et 4 difficiles

Parcours suggérés :

- **2 Circuit Château** (5 km). Cette boucle permet de faire le tour complet de la propriété.
- ● **Le sentier Montebello-Kenauk** (14 km). Ce nouveau sentier relie les deux établissements Fairmont et représente la dernière section du Marathon canadien de ski.



Parc de la Gatineau



Les résidents de la région de la capitale nationale du Canada sont vraiment choyés, car ils ont, à quelques minutes de chez eux, un immense terrain de jeu quatre-saisons aussi beau que diversifié. Le parc de la Gatineau, qui fait 52 km de long sur 25 km dans sa partie la plus large, a beaucoup à offrir : de superbes paysages, un réseau de sentiers immense et bien entretenu, beaucoup de sentiers aménagés pour le pas de patin, des compétitions de toutes sortes, etc.

Comme cela fait une centaine d'années qu'on pratique le ski de fond dans le parc de la Gatineau, des panneaux d'interprétation ont été placés le long des sentiers afin d'indiquer l'origine de plusieurs des noms utilisés aujourd'hui dans le parc.

Le parc de la Gatineau est doté d'un poste d'accueil majeur à Chelsea, mais 15 stationnements sont répartis à travers ses différents secteurs. De plus, le parc compte plusieurs relais où il est possible de se reposer, de se réchauffer et de casser la croûte. Parmi eux, sept possèdent un appareil de radiocommunication grâce auquel, en cas d'urgence, il est possible de joindre la patrouille de ski. De fait, une quarantaine de patrouilleurs bénévoles sillonnent les sentiers.

Information

Parc de la Gatineau : accueil Chelsea, 33 ch. Scott, Chelsea, 819-827-2020 ou 800-465-1867, www.capitaleducanada.gc.ca/gatineau

Hébergement sur place : refuges et yourtes

Services : stationnements, accueil, salle de fartage, patrouille, carte des sentiers (\$)

Location : raquettes

Autres activités : camping d'hiver, ski alpin (Camp Fortune), marche hivernale (10 km)

Raquette

Longueur des parcours : 58 km

Randonnée hors piste : oui

Abris, relais, refuges : 1 relais

Tarif : gratuit

Réseau : 12 sentiers (0,8 km à 13,9 km), dont l'un mène à la caverne Lusk, vieille de plus de 12 500 ans. Il est également possible de se rendre à plusieurs refuges afin d'y passer la nuit.

Ski de fond

Longueur des parcours : 200 km linéaires

Pas de patin : 100 km

Randonnée nordique : 45 km

Abris, relais, refuges : 4 refuges et 10 relais

Tarif : 14\$

Réseau : 47 sentiers, dont 19 faciles, 18 difficiles et 10 très difficiles

Parcours suggérés :

- **Refuge Keogan** (8 km). Départ du stationnement n° 10 (Fortune), où l'on emprunte le sentier Promenade du lac Fortune, puis le sentier n° 1 jusqu'au refuge Keogan. Le retour se fait par le sentier n° 13.

Les coureurs des bois

Le coureur des bois est une figure mythique de la culture québécoise. Dès le début de la colonisation, Champlain laisse derrière lui un jeune homme, Étienne Brûlé, qui apprendra la langue algonquine et fera le voyage vers l'intérieur des terres. On appelle alors «truchement» les gens comme Étienne Brûlé, qui seront en quelque sorte un test pour mesurer l'impact français, bon ou mauvais, sur les Amérindiens. À son retour, Champlain retrouve Brûlé vêtu comme les indigènes et ravi par ce mode de vie.

Les truchements adoptèrent d'abord le mode de vie amérindien pour des raisons économiques, ne voulant pas offenser leurs hôtes et ainsi mettre en péril le commerce des fourrures. Mais avec les mois, ils découvrirent que les habitudes de vie autochtones étaient directement influencées par l'environnement. Ainsi, ils ont appris à manger du blé d'Inde (maïs), à chausser les raquettes et à voyager en canot d'écorce. Ils se sont aussi mis à utiliser les toboggans comme chariots à bagages. Cependant, ces truchements ont eu tendance à se laisser aller, une fois loin de l'Église et de l'État, à une véritable liberté sans contrainte. D'ailleurs, la mort d'Étienne Brûlé – il a été tué par les Hurons avec lesquels il avait vécu longtemps – illustre cet aspect de leur vie.

Malgré tout, ces hommes, d'abord truchements puis coureurs des bois, furent les premiers Européens à adopter et à comprendre la vie traditionnelle amérindienne. Ils choisirent ce mode de vie dans le respect des conditions géographiques, climatiques, économiques et sociologiques du Nouveau Monde. Leur conduite n'a certes pas toujours été ce qu'elle aurait dû être, mais ils jouèrent un rôle crucial dans le développement du Canada, en étant le véritable fil conducteur entre deux cultures très différentes.

- **Centre Asticou** (12 km).
Départ du stationnement n° 1 (Asticou), où l'on emprunte le sentier n° 5 puis le sentier n° 15 jusqu'au lac Pink, d'où l'on a un très beau point de vue sur le lac et la ville d'Ottawa (le Parlement, entre autres). Le retour se fait par le sentier Promenade de la Gatineau.
- ◆ **Relais McKinstry** (25 km).
Du village d'Old Chelsea (stationnement n° 8), on emprunte

le sentier n° 1 jusqu'au relais McKinstry, situé dans une zone de préservation où une impression «d'arrière-pays» se fait sentir et où l'on a plusieurs occasions d'apercevoir des chevreuils (cerfs de Virginie). Ce parcours suit l'escarpement d'Eardley, une paroi rocheuse de 30 km de long qui s'élève au-dessus de la vallée de l'Outaouais.

La réserve écologique de la Forêt Blanche

Ouverte toute l'année, cette réserve écologique en étonnera plus d'un, grâce notamment à un beau réseau de sentiers de raquette, un agréable pavillon d'accueil et d'interprétation (expositions thématiques) ainsi qu'à une forêt mature de plus de 300 ans, considérée comme l'une des dernières et plus anciennes forêts de l'est du pays.

Information

La réserve écologique de la Forêt Blanche: 300 ch. Saddler (route 315), Mayo, 819-281-6700, www.foretblanche.org

Services: stationnement, accueil, carte des sentiers

Location: raquettes

Autre activité: marche hivernale

Raquette

Longueur des parcours: 10 km

Tarif: 5\$

Réseau: 6 sentiers en boucle permettent d'effectuer divers parcours.

Les autres centres

Centre touristique du Lac-Simon

Information

Centre touristique du Lac-Simon: 1216 rue Principale, Duhamel, 819-428-7931 ou 800-665-6527, www.sepaq.com/ct/sim

Services: stationnement, accueil, salle de fartage, restauration, école de ski, boutique, carte des sentiers

Autres activités: marche hivernale, pêche blanche, patin, glissade, motoneige

Raquette

Longueur des parcours: 10 km

Tarif: compris dans le droit d'accès (6,50\$)

Réseau: plusieurs boucles et courts sentiers, dont un très beau non damé (7 km a.-r.) qui longe les rives du lac de la Ferme.

Ski de fond

Longueur des parcours: 10 km

Tarif: 13,50\$ + droit d'accès (6,50\$)

Réseau: 6 boucles autour des chalets à louer et proche de la rivière de la Petite Nation.



Québec et sa région

Regroupement des stations de ski de fond de la région de Québec	213	Vallée Bras-du-Nord	220
Les principaux centres	214	Base de plein air de Sainte-Foy	220
Base de plein air La Découverte	214	Camping municipal Beauport	221
Camp Mercier	214	Centre de ski de fond de Cap-Rouge	221
Centre de ski de fond Mont-Sainte-Anne	215	Centre de ski de fond Charlesbourg	221
Centre Plein Air Castor	216	Centre de plein air Dansereau	222
Domaine Maizerets	217	Domaine Notre-Dame	222
Centre de ski de fond de la Forêt Montmorency	217	Centre nature Saint-Basile	222
Parc des Champs-de-Bataille	218	Gîte de l'Écureuil	223
Parc national de la Jacques-Cartier	218	Centre Ski-Neuf	223
Les sentiers de Lac-Beauport	219	Centre de ski de fond Robert Giguère	223
Station touristique Duchesnay	219	Les Portes de l'Enfer	223
		Réserve faunique de Portneuf	224
		Les Sentiers du Moulin	224

★ Réserve faunique de Portneuf p. 224

★ Parc national de La Jacques-Cartier p. 218

★ Centre de ski de fond Mont-Sainte-Anne p. 215

★ Centre de ski de fond Robert Giguère p. 223



▲ Centre de ski de fond de la Forêt Montmorency p. 217.
▲ Camp Mercier p. 214

★ Vallée Bras-du-Nord p. 220

★ Les Sentiers du Moulin p. 224

★ Les sentiers du Lac-Beauport p. 219

★ Centre Plein Air Castor p. 216

★ Centre de ski de fond Charlesbourg p. 221

★ Camping municipal Beauport p. 221

★ Station touristique Duchesnay p. 219

★ Base de plein air La Découverte p. 214

★ Domaine Notre-Dame p. 222

Québec

Lévis

★ Parc des Champs-de-Bataille p. 218,
★ Domaine Maizerets p. 217

CHAUDIÈRE-APPALACHES

★ Les Portes de l'Enfert p. 223

▲ Gîte de l'Écureuil p. 223

★ Centre de plein air Dansereau p. 222

★ Base de plein air de Sainte-Foy p. 220

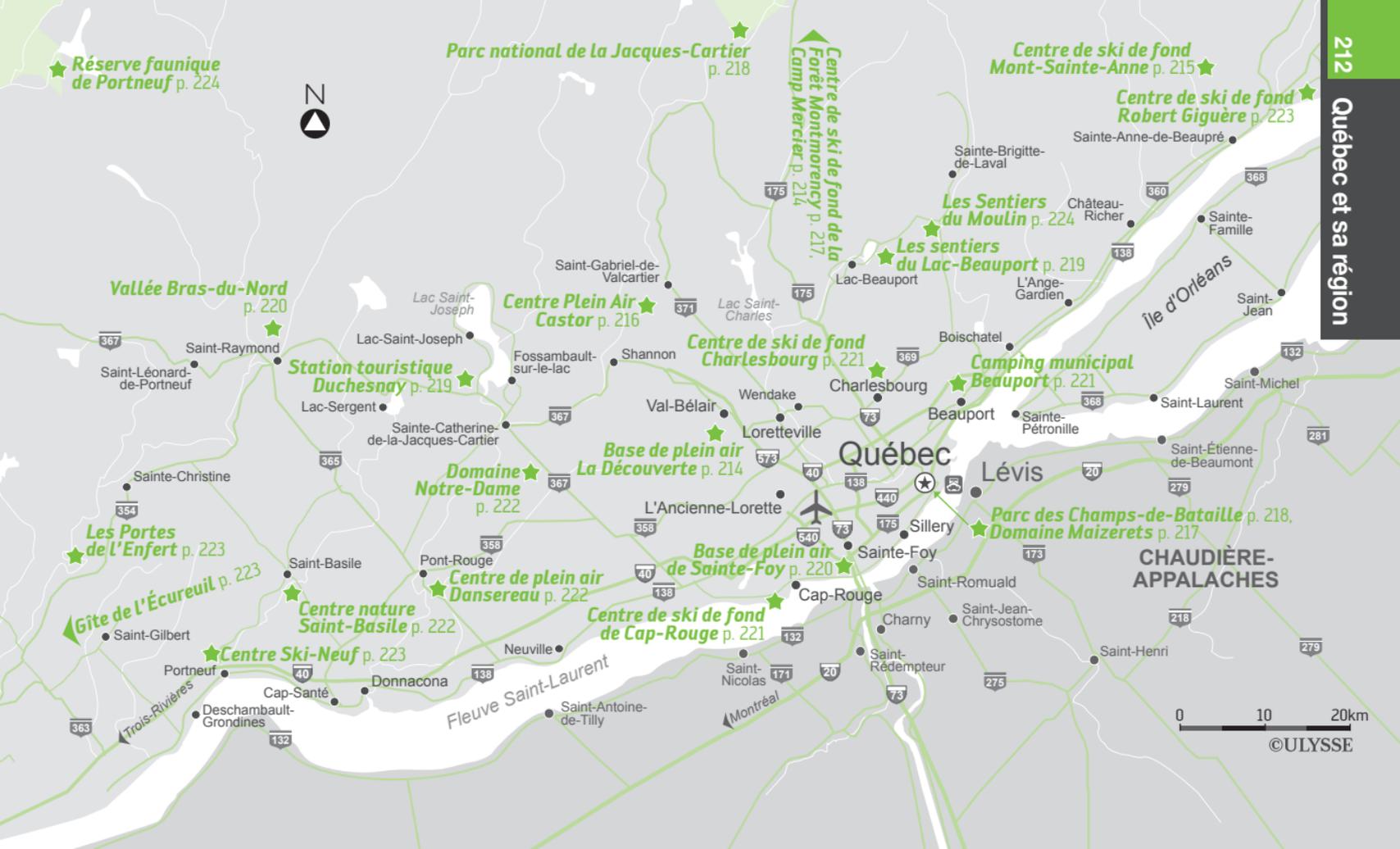
★ Centre nature Saint-Basile p. 222

★ Centre de ski de fond de Cap-Rouge p. 221

★ Centre Ski-Neuf p. 223



©ULYSSE



Capitale nationale du Québec, la ville de Québec est exceptionnelle tant par l'éblouissante richesse de son patrimoine architectural que par la beauté de son site. La Haute-Ville de Québec occupe un promontoire de plus de 98 m, le cap Diamant, et surplombe le fleuve Saint-Laurent, qui à cet endroit n'est large que de 1 km.

Cet étranglement du fleuve est d'ailleurs à l'origine du nom de la ville, puisque le mot algonquin *kebec* signifie «là où la rivière se rétrécit». Offrant une vue imprenable, les hauteurs du cap Diamant dominent le majestueux cours d'eau et la campagne avoisinante. Ce haut piton rocheux joua dès les origines de la Nouvelle-France un rôle stratégique majeur et se prêta très tôt à d'importants travaux de fortification. Surnommée le «Gibraltar de l'Amérique du Nord», Québec est aujourd'hui la seule ville fortifiée au nord de México.

Regroupement des stations de ski de fond de la région de Québec

Le Regroupement des stations de ski de fond de la région de Québec (RSSFRQ) est un organisme sans but lucratif qui existe depuis 1990. Il regroupe 46 centres de ski de fond et de raquette de la grande région de la capitale (Québec, Chaudière-Appalaches, Charlevoix et Centre-du-Québec). Son but principal est d'assurer la promotion du ski de fond, de la raquette et de la marche hivernale, en faisant connaître davantage le réseau unique que possède la région. C'est aussi un lieu d'échanges d'expertise entre les différentes stations pour tout ce qui touche l'aménagement, l'entretien des sentiers, la sécurité, la machinerie et la tarification.

Concrètement, le RSSFRQ distribue gratuitement un petit répertoire (dépliant) où sont décrits les caractéristiques et les services offerts par les stations membres; effectue un sondage annuel afin de connaître le profil, les habitudes et les goûts des skieurs de la région; organise des rencontres portant sur la gestion des centres; et visite plusieurs centres au cours de la saison afin d'échanger avec les différents responsables.

De plus, une réduction de 25% sur les droits d'entrée dans un autre centre du RSSFRQ est accordée à tous ceux et celles qui détiennent un abonnement saisonnier dans l'un des centres du regroupement.

Regroupement des stations de ski de fond de la région de Québec :

www.skidefondraquette.com

Les principaux centres

Base de plein air La Découverte

Ce centre de ski de fond se trouve sur le mont Bélair, à moins de 20 km du centre de Québec. On y organise plusieurs activités à caractère familial.

Information

Base de plein air La Découverte :

1560 rue de la Découverte (secteur Val-Bélair), Québec, 418-641-6473,
www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/loisirs_sports/equipements_loisirs/base_plein_air_decouverte/

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, boutique, carte des sentiers, école de ski, patrouille

Location : raquettes, skis de fond

Autres activités : marche hivernale (6 km), patin, glissade, atelier de fartage

Raquette

Randonnée hors piste : oui

Tarif : gratuit pour la marche hivernale et la raquette

Ski de fond

Longueur des parcours : 55 km

Abris, relais, refuges : 1 refuge

Tarif : 7\$ (résidents) ou 10\$ (non-résidents)

Réseau : 8 sentiers, dont 3 faciles (8 km), 2 difficiles (11 km) et 3 très difficiles (40 km)

Parcours suggérés :

● 3 (3,4 km).

■ 6 (6,6 km).

◆ 12 (16,5 km). Le sentier mène au sommet du mont Bélair, d'où la vue sur le fleuve Saint-Laurent et sa vallée est très belle.



Camp Mercier

Le Camp Mercier se trouve à seulement 55 km au nord de la ville de Québec, à l'entrée de la réserve faunique des Laurentides. Situé à quelque 700 m d'altitude, il reçoit, bon an, mal an, plus de 7 m de neige, pour du bon ski de fond de la mi-novembre à la fin avril! C'est l'une des raisons pour lesquelles on considère le Camp Mercier comme «l'assurance neige» de la région.

Information

Camp Mercier : réserve faunique des Laurentides, route 175 N., 418-848-2422 (renseignements), 418-848-1037 (conditions de ski) ou 800-665-6527 (hébergement), www.sepaq.com/rf/la/camp-mercier/

Hébergement sur place : chalets

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, cafétéria, boutique (vente et location), école de ski, carte des sentiers, patrouille

Location : raquettes, skis de fond

Raquette

Longueur des parcours : 32 km linéaires

Randonnée hors piste : oui

Abris, relais, refuges : 4 relais

Tarif : 5,65\$

Réseau : 8 sentiers offrent la possibilité d'effectuer différents parcours. **Le Sommet** (boucle de 12,5 km) permet

d'atteindre une cime (1 000 m) d'où la vue sur les environs se révèle exceptionnelle.

Ski de fond

Longueur des parcours : 120 km (60 km linéaires)

Pas de patin : 12 km

Abris, relais, refuges : 5 relais chauffés

Tarif : 13\$

Réseau : le réseau des sentiers de ski de fond est très bien entretenu et quotidiennement tracé à double sens. Deux sentiers sont réservés aux adeptes du pas de patin. Notez que la carte des sentiers est très bien conçue. On y suggère plusieurs parcours pour tous les calibres de skieurs. Le réseau communique également avec celui de la Forêt Montmorency.

Parcours suggérés :

- **4** (9,5 km). Cette boucle passe près du lac à Noël et mène aux refuges La Sittelle et La Pie.
- **13** (15,7 km). Cette boucle n'est pas trop difficile, car elle comporte peu de courbes prononcées. Du relais Le Pic (786 m), un beau point de vue permet d'apercevoir le mont Sainte-Anne.



Centre de ski de fond Mont-Sainte-Anne 📍📌

Incroyable, fabuleux, majestueux, super-professionnel et *nec plus ultra* ne sont que quelques-uns des qualificatifs entendus de la part des visiteurs qui ont fréquenté ce haut lieu du ski de fond et de la raquette!

À juste titre, le Centre de ski de fond Mont-Sainte-Anne mérite le

deuxième rang au classement des 10 centres de ski de fond les plus importants en Amérique du Nord, et le premier rang au Canada.

Situé à seulement 50 km de Québec, à Saint-Ferréol-les-Neiges, le centre a un ambassadeur de prestige en la personne de Pierre Harvey, détenteur de trois Coupes du monde en ski de fond et représentant du Canada à plusieurs Jeux olympiques d'hiver et d'été (cyclisme). Sous les conseils de Pierre Harvey, ce centre a été un pionnier en ce qui a trait à l'aménagement des sentiers adaptés à la technique du pas de patin. Actuellement, 191 km peuvent être parcourus suivant cette technique! Le Centre de ski de fond Mont-Sainte-Anne est un centre familial important où skieurs débutants et intermédiaires peuvent profiter de l'excellent entretien des sentiers et des différents services offerts. Il loge par ailleurs le Centre national d'entraînement Pierre-Harvey (CNEPH), où s'exercent entre autres les athlètes de l'équipe nationale de l'Est du Canada.

Information

Centre de ski de fond du Mont-Sainte-Anne : 300 rang Saint-Julien, Saint-Ferréol-les-Neiges, 418-827-4561, poste 408, 418-827-4579 (conditions de ski), 888-827-4579 (renseignements, réservations), www.mont-sainte-anne.com

Hébergement sur place : le Chalet du Fondateur (pour les groupes) et des refuges rustiques

Services : stationnements, chalet principal, salle de fartage, cafétéria, boutique (réparation également), salle de douches, premiers soins, patrouille, école de ski, carte des sentiers

Location : raquettes, skis de fond

Autres activités : traîneau à chiens, parapente, patin, canyoning de glace, ski alpin

Raquette

Longueur des parcours : 38 km au centre de ski de fond et 20 km au pied des pentes de ski alpin

Randonnée hors piste : oui

Abris, relais, refuges : 3 refuges

Tarif : 11\$

Réseau : 8 sentiers au centre de ski de fond, dont 7 faciles (30 km) et 1 difficile (11 km); 6 sentiers au pied des pentes de ski alpin, dont 2 faciles (5 km), 2 difficiles (9 km) et 2 très difficiles (10 km)

Ski de fond

Longueur des parcours : 200 km

Pas de patin : 191 km

Abris, relais, refuges : 7 refuges

Tarif : 25\$

Réseau : le réseau des sentiers de ski de fond du Mont-Sainte-Anne est des plus impressionnants. Avec ses 200 km de sentiers, dont 191 km consacrés au pas de patin, ce réseau permet à tout skieur de trouver sans mal un parcours à sa mesure. Sur les 21 sentiers, 5 sont faciles, 9 sont difficiles et 7 sont très difficiles.

Parcours suggérés :

- **33** (12,3 km a.-r.). Ce parcours vallonné, qui mène à deux refuges (Saint-Nicolas et Ruisseau Rouge), passe au pied du mont Ferréol.
- **15** (16,6 km a.-r.). Ce sentier, qui passe par le refuge Marie-Josée, longe la rivière Jean-Larose.
- ◆ **22** (13,6 km a.-r.). Ce tracé comporte beaucoup de montées et de descentes. Il passe par le refuge Saint-Ignace et offre un beau point de vue.

Centre Plein Air Castor

Situé à Saint-Gabriel-de-Valcartier, sur le territoire de la base militaire, ce centre « multi-sports » ouvert toute l'année permet, durant l'été, de pratiquer le golf, la marche et le vélo de montagne. En hiver, raquette, ski alpin et ski de fond y sont à l'honneur.

Le Club de Biathlon Courcellette partage le même espace. C'est ici que Myriam Bédard, médaillée olympique à Albertville (1992) et Lillehammer (1994), s'est entraînée.

Information

Centre Plein Air Castor : Base militaire Valcartier, route 371 N., Saint-Gabriel-de-Valcartier, 418-844-3272, www.centrecastor.com/ski/

Services : stationnement, chalet, salle de fartage, restaurant, bar, boutique, carte des sentiers

Location : skis de fond

Autre activité : ski alpin

Raquette

Longueur des parcours : 5 km

Randonnée hors piste : oui

Tarif : gratuit

Ski de fond

Longueur des parcours : 80 km linéaires

Pas de patin : 27 km

Abris, relais, refuges : 1 refuge

Tarif : 17\$

Réseau : 13 sentiers, dont 2 faciles, 9 difficiles et 2 très difficiles

Parcours suggérés :

- **3** (2,4 km). Parcours boisé où l'on trouve une montée et une descente.

- **10** (9,7 km). C'est le sentier le plus fréquenté du centre, où plats et faux plats se succèdent. Il mène au chalet. Beau point de vue.
- ◆ **15** (16,3 km). Ce sentier passe également par le chalet. Point de vue sur les pentes de ski alpin et les montagnes avoisinantes.

Domaine Maizerets 🏔️

Le Domaine Maizerets est considéré comme un joyau patrimonial et historique (1705), mais également comme un des plus vastes espaces verts en milieu urbain de la région de Québec. Une dizaine de kilomètres de sentiers parcourent les bois, les marécages, l'arboretum ainsi que les superbes jardins.

Information

Domaine Maizerets : 2000 boul. Montmorency, Québec, 418-641-6335, www.domainemaizerets.com

Services : stationnement, accueil, salle de fartage

Location : raquettes, skis de fond, patins, casiers

Autres activités : marche hivernale (7 km), glissade, patin

Raquette

Longueur des parcours : 11 km

Randonnée hors piste : oui

Tarif : gratuit

Réseau : 4 sentiers faciles (1 km à 4 km)

Ski de fond

Longueur des parcours : 11 km

Tarif : gratuit

Réseau : 5 sentiers, dont 4 faciles et 1 difficile

Centre de ski de fond de la Forêt Montmorency 🏔️

Le Centre de ski de fond de la Forêt Montmorency, situé à une heure de route de la ville de Québec, est bien plus qu'un simple centre de ski de fond et de raquette. Il s'agit également d'une station expérimentale de l'Université Laval, qui en aménage depuis plusieurs années les 6 600 ha (bassin hydrographique expérimental, bassin d'étude sur les pluies acides, station météorologique, station de traitement des eaux usées, laboratoires, etc.). Professeurs, chercheurs, producteurs forestiers, groupes scolaires et grand public peuvent tous profiter de ce magnifique site.

Information

Centre de ski de fond de la Forêt Montmorency : route 175 N., 418-656-2034, www.fm.ulaval.ca

Hébergement sur place : résidence de 54 chambres, 10 refuges

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, cafétéria, activités éducatives et de recherche, carte des sentiers

Autres activités : patin, glissade

Raquette

Longueur des parcours : 22 km

Tarif : 3,70\$

Réseau : 5 sentiers. Le sentier **La Chute de la Rivière Noire** (1 km) permet de faire l'observation de cette superbe chute de 28 m de hauteur. Pour s'y rendre, il faut d'abord emprunter soit le sentier **Les Deux Vallées** (5,1 km aller seul), soit la route (6 km).

Ski-raquette

Le centre dispose depuis peu d'une zone de plus de 100 ha dédiée au ski-raquette.

Ski de fond

Longueur des parcours : 42 km (8 km faciles, 9 km difficiles, 25 km très difficiles)

Pas de patin : 9 km

Randonnée nordique : 25 km

Abris, relais, refuges : 2 relais chauffés

Tarif : 13,50\$

Réseau : 9 sentiers, dont 3 faciles, 4 difficiles et 2 très difficiles, incluant le sentier qui mène au Camp Mercier.

Parc des Champs-de-Bataille 🏰

Le parc des Champs-de-Bataille, créé en 1908, offre aux Québécois un espace de verdure incomparable. D'une superficie de 101 ha, le parc porte également le nom de « plaines d'Abraham », rappelant le prénom de son propriétaire, Abraham Martin, au moment de la célèbre bataille de 1759.

Situé en plein cœur de la ville de Québec, ce parc dispose de jolis sentiers et permet de s'évader dans un décor rempli d'histoire.

Information

Parc des Champs-de-Bataille :

390 rue De Bernières, Québec, 418-648-4212, www.ccbn-nbc.gc.ca/_fr/sportsloisirs.php#ski

Services : stationnement, accueil, salle de fartage (*à l'entrée « Montcalm » du parc, le long de la Grande Allée*), 2 relais chauffés avec distributrices, cours de ski de fond pour adultes (418-649-6476)

Location : raquettes, skis de fond

Autres activités : glissade, marche hivernale (5 km)

Raquette

Randonnée hors piste : oui

Réseau : 1 sentier facile (3,8 km)

Tarif : gratuit

Ski de fond

Longueur des parcours : 13 km

Pas de patin : 6 km

Abris, relais, refuges : 2 relais

Tarif : gratuit

Réseau : 4 sentiers classiques (1 facile, 3 difficiles) et 4 sentiers pour le pas de patin (2 faciles, 2 difficiles)

Parc national de la Jacques-Cartier 🏰 🏰

Situé à seulement 40 km au nord de Québec, le parc national de la Jacques-Cartier (670 km²) est partagé entre une étroite vallée, la vallée de la Jacques-Cartier, profonde de plus de 500 m, où coule la magnifique rivière Jacques-Cartier, et un vaste plateau abritant la forêt la plus nordique au monde : la forêt boréale.

En plus de proposer un vaste réseau de sentiers pour la courte randonnée nordique en skis ou en raquettes, le parc dispose de deux parcours pour la longue randonnée (voir p. 243).

Information

Parc national de la Jacques-

Cartier : accès au réseau par le stationnement de la route 175 (Km 74), ou par le Camp Mercier (route 175, km 94) pour la longue randonnée, 418-848-3169 ou 800-665-6527, www.sepaq.com/pq/jac/

Hébergement sur place : chalets, camps rustiques, yourtes, camping d'hiver

Services : stationnement, carte des sentiers, centre de découverte et de services

Location : raquettes, skis de fond

Autres activités : marche hivernale (8 km), glissade

Raquette

Longueur des parcours : 79 km

Abris, relais, refuges : 3 relais

Tarif : droit d'accès au parc (6,50\$)

Réseau : 11 sentiers (3 km à 15 km) dont 5 faciles, 4 difficiles et 2 très difficiles

Ski de fond

Longueur des parcours : 37 km linéaires

Réseau : 3 sentiers (5 km à 15 km) dont 1 facile et 2 difficiles

Abris, relais, refuges : 1 relais

Tarif : droit d'accès au parc (6,50\$)

Les sentiers de Lac-Beauport

Au départ de cette municipalité, divers sentiers permettent de faire de belles randonnées en raquettes.

Information

Municipalité de Lac-Beauport :

418-849-7141, www.lac-beauport.ca

Hébergement sur place : refuge

Services : plusieurs stationnements (centre communautaire, place Saint-Dunstan, parc de la Gentiane, etc.), accueil, carte des sentiers

Autre activité : marche

Raquette

Longueur des parcours : 32 km

Abris, relais, refuges : refuge

Tarif : gratuit

Réseau : 2 sentiers. Section du Sentier national, le sentier **Le Montagnard** (20 km linéaires, très difficile) permet de relier Lac-Beauport et Sainte-Brigitte-de-Laval. Ce sentier passe par le mont Tourbillon ainsi que par Les Sentiers du Moulin. Le sentier **de la Ligne-d'Horizon** (12 km linéaires, difficile) part de la place Saint-Dunstan pour aller rejoindre le parc de la Gentiane, en passant par le centre de ski Le Relais.

Station touristique Duchesnay

Située à 42 km au nord-ouest de Québec, près du lac Saint-Joseph, sur la route 367, la Station touristique Duchesnay se caractérise par son milieu forestier diversifié et par l'accent qu'on y met sur l'éducation en milieu naturel.

Information

Station touristique Duchesnay :

140 montée de l'Auberge, Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, 418-875-2122 ou 877-511-5885, www.sepaq.com/ct/duc/

Hébergement sur place : auberge de 48 chambres, 3 pavillons avec 40 chambres, 14 chalets, 5 refuges

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, école de ski, cafétéria, casse-croûte, boutique, restaurant

Location : raquettes, skis de fond

Autres activités : glissade, patin, traîneau à chiens, pêche blanche, motoneige, ski-raquette

Raquette

Longueur des parcours : 30,5 km linéaires

Abris, relais, refuges : 4 refuges

Tarif : 5,65\$

Réseau : 10 sentiers, dont 4 boucles (1,3 km à 6 km) et un aller-retour de 26 km (le Coureur des bois)

Ski de fond

Longueur des parcours : 47,5 km linéaires

Pas de patin : 12 km

Abris, relais, refuges : 4 refuges chauffés

Tarif : 13\$

Réseau : 8 sentiers classiques (4 faciles, 4 difficiles); 2 sentiers difficiles pour le pas de patin

Parcours suggérés :

- **4 La Tourbière** (5,5 km). Cette petite boucle sans pente réelle passe sur le bord du lac Jaune.
- **10 La Vallonnée** (17 km). Cette grande boucle fait le tour de la montagne et offre un point de vue sur le lac Saint-Joseph.

Vallée Bras-du-Nord



Blottie au creux de superbes montagnes, tout juste au nord de Saint-Raymond de Portneuf, cette vallée ne laisse pas le visiteur indifférent. Passerelle suspendue, chute de 150 m de hauteur, points de vue splendides et réseau de sentiers bien élaboré permettent d'y passer une ou plusieurs belles journées en raquettes.

Information

Vallée Bras-du-Nord : 100 av. Saint-Jacques, Saint-Raymond, 418-337-2900 ou 800-321-4992, www.valleebrasdunord.com

Hébergement sur place : refuges, chalets, yourtes

Services : stationnements, accueils, carte des sentiers

Location : raquettes

Autre activité : marche hivernale

Raquette

Longueur des parcours : 82 km

Abris, relais, refuges : refuges

Tarif : 7\$

Réseau : 7 sentiers, dont 1 facile, 2 difficiles et 4 très difficiles

Les autres centres

Base de plein air de Sainte-Foy

sports/equipements_loisirs/base_plein_air_sainte_foy/

Information

Base de plein air de Sainte-Foy :

3180 rue Laberge, Québec, 418-641-6282, www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/loisirs_

Services : stationnement, accueil, salle de fartage

Location : raquettes, skis de fond, traîneaux, chambres à air pour la glissade

Autres activités : glissade, traîneau, trottinette des neiges, marche hivernale (2 km)

Raquette

Longueur des parcours : 5 km

Randonnée hors piste : oui

Tarif : gratuit

Ski de fond

Longueur des parcours : 6 km

Randonnée nordique : 6 km

Abris, relais, refuges : 1 refuge

Tarif : 4\$

Réseau : 3 sentiers faciles

Camping municipal Beauport

Information

Camping municipal Beauport : 95 rue de la Sérénité, Québec, 418-641-6112 ou 418-641-6500, www.campingbeauport.qc.ca

Services : stationnement, accueil, distributrices, salle de fartage, carte des sentiers

Autres activités : patin (600 m, éclairé), marche hivernale (1 km)

Raquette

Longueur des parcours : 3,7 km

Tarif : stationnement payant les fins de semaine, 3\$/voiture pour les résidents, 6\$/voiture pour les non-résidents

Réseau : 2 sentiers, soit **L'agréable** (1,4 km) et **L'audacieuse** (2,3 km)

Ski de fond

Longueur des parcours : 20,6 km

Pas de patin : 1 km

Tarif : stationnement payant les fins de semaine, 3\$/voiture pour les résidents, 6\$/voiture pour les non-résidents

Réseau : 5 sentiers, dont 2 faciles, 2 difficiles et 1 très difficile. Un sentier (1,3 km) est éclairé jusqu'à 21h.

Centre de ski de fond de Cap-Rouge

Information

Centre de ski de fond de Cap-Rouge : secteur du Golf, pistes n^{os} 1, 2 et 3 : 4600 rue Saint-Félix, Québec; secteur du Plateau, pistes n^{os} 4, 5 et 6 : 4575 rue de la Promenade-des-Sœurs, Québec, 418-641-6282, www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/loisirs_sports/raquettes_ski.aspx

Services : stationnement, accueil

Ski de fond

Longueur des parcours : 12 km

Abris, relais, refuges : 1 refuge

Tarif : gratuit

Réseau : 6 sentiers faciles

Centre de ski de fond Charlesbourg

Information

Centre de ski de fond Charlesbourg : 375 rue de L'Aventure, Québec, 418-849-9054, www.skidefondcharlesbourg.com

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, restauration, boutique, école de ski, carte des sentiers

Location : raquettes, skis de fond

Autres activités : marche hivernale (18 km), glissade sur chambre à air

Raquette

Longueur des parcours : 15 km

Tarif : 3\$ (en semaine), 5\$ (en fin de semaine)

Ski de fond

Longueur des parcours : 120 km

Abris, relais, refuges : 2 refuges

Tarif : 9\$ (en semaine), 12\$ (en fin de semaine)

Réseau : 15 sentiers, dont 8 faciles, 5 difficiles et 2 très difficiles

Centre de plein air Dansereau

Information

Centre de plein air Dansereau : 50 rue Dansereau, Pont-Rouge, 418-873-4150, www.centredansereau.com

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, boutique

Location : raquettes, skis de fond

Autre activité : marche hivernale (2 km)

Raquette

Longueur des parcours : 5 km

Tarif : 3\$

Réseau : 1 sentier qui longe la rivière Jacques-Cartier.

Ski de fond

Longueur des parcours : 30 km

Abris, relais, refuges : 2 refuges

Tarif : 7\$

Réseau : 9 sentiers, dont 5 faciles, 2 difficiles et 2 très difficiles

Domaine Notre-Dame

Information

Domaine Notre-Dame : 83 route Grand-Capsa, Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, 418-875-2583, www.domainenotredame.com

Hébergement sur place : chambres et chalets

Services : stationnement, accueil, restauration, salle de fartage, carte des sentiers

Location : raquettes, skis de fond

Autres activités : glissade, patin

Raquette

Longueur des parcours : 4 km

Randonnée hors piste : oui

Tarif : 5\$

Réseau : 3 sentiers faciles formant des boucles.

Ski de fond

Longueur des parcours : 30 km

Tarif : 5\$

Réseau : 6 sentiers faciles

Centre nature Saint-Basile

Information

Centre nature Saint-Basile :

1 rue du Centre nature, Saint-Basile, 418-329-3177, www.lecentrenature.com

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, casse-croûte

Location : raquettes, skis de fond, trottinettes des neiges

Autres activités : marche hivernale (6 km), patin, glissade

Raquette

Longueur des parcours : 10 km

Abris, relais, refuges : 1 refuge

Randonnée hors piste : oui

Tarif : 3\$

Réseau : 2 sentiers, dont 1 facile et 1 difficile

Ski de fond

Longueur des parcours : 20 km

Abris, relais, refuges : 1 refuge

Tarif : 3,50\$

Réseau : 6 sentiers, dont 2 faciles et 4 difficiles

Gîte de l'Écureuil

Information

Gîte de l'Écureuil : 1352 rang du Gîte, Saint-Casimir, 418-339-2543 ou 418-339-3102, www.saint-casimir.com/default.asp?no=39

Période d'ouverture : du jeudi au dimanche

Services : stationnement, accueil

Location : skis de fond, raquettes

Autres activités : marche hivernale (3 km), glissade

Raquette

Longueur des parcours : 3 km

Tarif : 3\$

Ski de fond

Longueur des parcours : 53 km

Abris, relais, refuges : 1 refuge

Tarif : 6\$

Réseau : 6 sentiers, dont 3 faciles, 2 difficiles et 1 très difficile

Centre Ski-Neuf

Information

Centre Ski-Neuf : 451 boul. Gauthier, Portneuf, 418-286-3844, poste 28, ou 418-286-6966 la fin de semaine, www.villedeportneuf.com/portneuf.asp?no=94

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, restauration (fin de semaine), patrouille

Autres activités : marche hivernale (8 km), patin

Raquette

Longueur des parcours : 5 km

Tarif : gratuit

Réseau : 1 sentier

Ski de fond

Longueur des parcours : 24 km

Abris, relais, refuges : 2 refuges

Tarif : gratuit

Réseau : 6 sentiers, dont 4 faciles et 2 difficiles

Centre de ski de fond Robert Giguère

Information

Centre de ski de fond Robert

Giguère : 55 rue des Érables, Beaupré, 418-827-8902 ou 418-827-4541, www.villedebeaupre.com/loisirs_culture/pleinair.html#06

Services : stationnement, accueil, salle de fartage

Autre activité : patin

Raquette

Longueur des parcours : 5 km

Tarif : 5\$

Réseau : 1 sentier facile longe la rivière Sainte-Anne (jolis points de vue).

Ski de fond

Longueur des parcours : 10 km

Tarif : 5\$

Réseau : 6 sentiers faciles longent la rivière Sainte-Anne et permettent d'avoir un point de vue fantastique sur le mont Sainte-Anne.

Les Portes de l'Enfer

Information

Les Portes de l'Enfer : Parc naturel régional de Portneuf, 200 5^e Rang, Saint-Alban, 418-284-4232 ou 855-284-4232, www.natureportneuf.com/default.asp?no=773

Hébergement sur place : chalets

Services : stationnement, accueil, restauration, carte des sentiers

Location : skis de fond, raquettes

Autre activité : glissade

Raquette

Randonnée hors piste : oui

Tarif : 5\$

Ski de fond

Longueur des parcours : 49 km

Abris, relais, refuges : 1 refuge

Tarif : 7\$

Réseau : 7 sentiers, dont 2 faciles, 2 difficiles et 3 très difficiles

Réserve faunique de Portneuf

Information

Réserve faunique de Portneuf :

229 rue du Lac-Vert, Rivière-à-Pierre,
418-323-2021, www.sepaq.com/rf/por/

Hébergement sur place : 18 chalets et 6 refuges

Services : stationnement, carte des sentiers

Autres activités : patin, glissade, pêche blanche, motoneige

Raquette

Longueur des parcours : 62 km

Randonnée hors piste : oui

Tarif : gratuit

Réseau : 16 sentiers distincts desservant la majorité des chalets.

Ski de fond

Longueur des parcours : 50 km

Abris, relais, refuges : 10 relais

Tarif : gratuit

Réseau : 2 réseaux de sentiers desservant la majorité des chalets.

Les Sentiers du Moulin



Information

Les Sentiers du Moulin : 99 ch. du Moulin, Lac-Beauport, 418-849-9652, www.sentiersdumoulin.com

Hébergement sur place : refuges, chalets

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, restauration, boutique, école de ski, carte des sentiers

Location : raquettes, skis de fond

Raquette

Longueur des parcours : 20 km

Abris, relais, refuges : 4 refuges

Tarif : 8\$

Réseau : 4 sentiers, dont 3 difficiles et 1 très difficile

Ski de fond

Longueur des parcours : 38 km

Pas de patin : 10 km

Abris, relais, refuges : 6 refuges

Tarif : 16\$

Réseau : 19 sentiers, dont 8 faciles, 3 difficiles et 8 très difficiles



Saguenay– Lac-Saint-Jean

Les principaux centres

Centre Do-Mi-Ski	227
Centre de plein air Bec-Scie	227
Club de ski de fond Dorval d'Alma	228
Association des sportifs d'Albanel	228
Club de ski de fond Le Norvégien	229
Club Tobo-Ski	229
Mont-Édouard	230

Parc national des Monts-Valin	230
Parc national du Fjord-du-Saguenay	231
Parc de la Rivière-du-Moulin	232

Les autres centres 233

Club Perce-Neige	233
Ski de fond et raquette Laterrière	234
Club plein air de Roberval	234
Station de ski Le Valinouët	234

La rivière Saguenay, qui gagne rapidement le fleuve, traverse un paysage très accidenté où se dressent falaises et montagnes. Jusqu'à Chicoutimi, le Saguenay est navigable et subit le rythme perpétuel des marées. La riche faune marine comprend en été des baleines de différentes espèces. Plus au nord, le lac Saint-Jean, qui alimente la rivière, impressionne par sa superficie et la couleur de ses eaux. Le bleuets est à ce point identifié à cette région que, partout au Québec, on utilise son appellation pour surnommer affectueusement les gens de ce coin de pays.

Les principaux centres

Centre Do-Mi-Ski

En activité depuis 1967 et géré par un organisme sans but lucratif, le Centre Do-Mi-Ski est à la fois un centre de raquette et de ski de fond ainsi qu'une station de ski alpin de type familial. C'est également un complexe récréotouristique pendant la saison estivale. Plusieurs activités y sont alors pratiquées.

Le centre Do-Mi-Ski se trouve à seulement 5 min de route de Dolbeau-Mistassini.

Information

Centre Do-Mi-Ski : 180 rang Saint-Luc, Dolbeau-Mistassini, 418-276-4664 ou 418-879-0112, www.domiski.com

Services : stationnement, accueil, casse-croûte

Location : raquettes

Autres activités : ski alpin, glissade

Raquette

Longueur des parcours : 12 km

Abris, relais, refuges : 1 abri

Tarif : 3\$

Réseau : 2 sentiers qui forment des boucles de 3 km et 5 km.

Ski de fond

Longueur des parcours : 15 km

Pas de patin : 15 km

Abris, relais, refuges : 2 relais

Tarif : 7\$

Réseau : 2 sentiers

Centre de plein air Bec-Scie

Le Centre de plein air Bec-Scie, situé à 7 km de La Baie, est ouvert toute l'année. C'est donc pendant les quatre saisons que les amateurs de la nature peuvent profiter de ce site en bordure de la rivière à Mars. Chutes d'eau (joliment glacées en hiver) canyon vertigineux (murailles), barrage et belvédère sauront rendre le séjour agréable.

Côté ski de fond, rien ne manque pour le qualifier de «centre professionnel». Chalet d'accueil, relais chauffés, sentiers bien entretenus et beauté du site en font un modèle du genre.

Information

Centre de plein air Bec-Scie : 7400 ch. des Chutes, secteur La Baie, Saguenay, 418-697-5132, www.becscie.com

Services : stationnement, accueil, restaurant, bar, salle de fartage, école de ski, douches, carte des sentiers

Location : raquettes, skis de fond

Autre activité : motoneige

Raquette

Longueur des parcours : 25 km

Abris, relais, refuges : 3 relais

Tarif : 3,25\$

Réseau : 4 sentiers. Le sentier **Passe-du-Matelot** (boucle de 6 km, facile) passe par le canyon, les murailles et autres jolies parois avec cascades d'eau gelée.

Ski de fond

Longueur des parcours : 26,5 km linéaires

Pas de patin : 26,5 km

Abris, relais, refuges : 5 relais chauffés

Tarif : 9\$

Réseau : 13 sentiers, dont 6 faciles (13 km), 4 difficiles (15 km) et 3 très difficiles (31 km). Le sentier **La Familiale** (1,5 km) est éclairé.

Parcours suggérés :

- **Rivière** (6 km a.-r.). Lorsque la température le permet, ce sentier est tracé directement sur la rivière.
- **Le Huard** (boucle de 15 km). Ce sentier mène au refuge Le Héron.

Club de ski de fond Dorval d'Alma

Le Club de ski de fond Dorval d'Alma est situé à 10 km du

centre-ville d'Alma et compte sur un réseau de sentiers de raquette et de ski de fond assez développé et bien géré.

Information

Club de ski de fond Dorval d'Alma : 3795 route du Lac E., Alma, 418-662-5835, www.skidefondalma.qc.ca

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, carte des sentiers, restauration, patrouille

Location : raquettes, skis de fond, traîneaux pour enfants

Raquette

Longueur des parcours : 12,4 km

Abris, relais, refuges : 1 relais

Tarif : 5\$

Réseau : plusieurs sentiers regroupés en 3 secteurs (Montagne, Montagneuse et Saguenay). Le sentier **La Saguenay** (boucle de 9 km) passe par le relais.

Ski de fond

Longueur des parcours : 21 km linéaires, dont 5 km éclairés

Pas de patin : 25 km

Randonnée nordique : 12 km

Abris, relais, refuges : 1 relais

Tarif : 7\$

Réseau : 10 sentiers, dont 3 faciles, 6 difficiles et 1 très difficile

Association des sportifs d'Albanel

Reconnu pour l'entretien de ses sentiers de raquette et de ski de fond, ce club propose également diverses cliniques de formation.

Information

Association des sportifs d'Albanel : 1493 route 169, Albanel, 418-279-5572

Services : stationnement, accueil, restauration, carte des sentiers, école de ski

Location : raquettes, skis de fond

Autre activité : marche hivernale (3 km)

Raquette

Longueur des parcours : 7,3 km

Randonnée hors piste : oui

Abris, relais, refuges : 1 relais

Tarif : 4\$

Réseau : 4 sentiers, dont 2 faciles, 1 difficile et 1 très difficile. Les sentiers forment des boucles et permettent d'effectuer différents parcours.

Ski de fond

Longueur des parcours : 30 km

Pas de patin : 30 km

Abris, relais, refuges : 3 relais

Tarif : 9\$

Réseau : 6 sentiers, dont 5 faciles et 1 difficile. Le sentier **Piste de la neuvième chute** (30 km a.-r.) mène au relais de la rivière Mistassini.

Club de ski de fond Le Norvégien

Le Club de ski de fond Le Norvégien est un organisme sans but lucratif fondé en 1972 et géré par des membres bénévoles. Situé à seulement 10 min du centre-ville de Jonquière, il offre un grand réseau de sentiers pour toutes les catégories de skieurs. Un sentier éclairé de 2 km y a même été aménagé.

Information

Club de ski de fond Le Norvégien :
4885 ch. Saint-Benoît, Jonquière, 418-546-2344, www.skidefondlenorvegien.com

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, école de ski, restauration, carte des sentiers

Location : raquettes, skis de fond

Raquette

Longueur des parcours : 21 km

Abris, relais, refuges : 2 refuges

Tarif : 3\$

Réseau : 3 sentiers, dont 1 facile (2,5 km), 1 difficile (5,2 km) et 1 très difficile (13,4 km)

Ski de fond

Longueur des parcours : 44 km linéaires

Pas de patin : 12,5 km

Abris, relais, refuges : 2 refuges

Tarif : 9\$

Réseau : 11 sentiers, dont 3 faciles (8 km), 4 difficiles (28 km) et 4 très difficiles (31 km)

Parcours suggérés :

- **Sapins** (5 km). Ce sentier facile est très large, parfait pour le pas alternatif et le pas de patin.
- ◆ **Pins** (7,5 km). Ce parcours est uniquement réservé aux adeptes du pas de patin. Comportant beaucoup de virages, de montées et de descentes difficiles, il est considéré comme « technique ».

Club Tobo-Ski

Le club Tobo-Ski, situé à 12 km de Saint-Félicien, fait partie de la station de ski alpin du même nom. Cette station à caractère familial mise avant tout sur l'accueil et la qualité des services. Les sentiers de ski de fond sont bien entretenus et tracés sur une largeur de 4 m.

Information

Club Tobo-Ski : Petit Rang 0., Saint-Félicien, 418-679-3855

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, école de ski, cafétéria

Location : raquettes, skis de fond, skis alpins

Autre activité : ski alpin

Raquette

Longueur des parcours : 15 km

Tarif : 5\$

Réseau : 3 sentiers

Ski de fond

Longueur des parcours : 35 km

Pas de patin : 35 km

Abris, relais, refuges : 2 relais

Tarif : 9\$

Réseau : 7 sentiers, dont 3 faciles, 2 difficiles et 2 très difficiles. Un sentier est éclairé (3 km) pour le ski de soirée.

Parcours suggérés :

- **3** (3 km). Ce sentier facile, où il n'y a presque pas de montées, est éclairé et permet donc de se balader en soirée.
- **5** (5 km). Ce parcours mène au relais situé près de la rivière à l'Ours. Joli point de vue sur la vallée.
- ◆ **10** (10 km). Ce trajet offre, entre autres, de beaux points de vue sur la rivière à l'Ours, car il la longe sur une bonne distance.

Mont-Édouard

Cette station de ski alpin propose un parcours dénommé Le circuit de raquette Pierre-Lavoie, du nom de cet athlète fort connu dans la région (www.pierrelavoie.org).

Information

Mont-Édouard : 67 rue Dallaire, L'Anse-Saint-Jean, 418-272-2927, www.montedouard.com

Services : stationnement, accueil, restauration, remontée mécanique

Location : raquettes

Autres activités : ski alpin, glissade

Raquette

Longueur des parcours : 12,6 km

Tarif : gratuit

Réseau : 3 sentiers, dont 1 difficile et 2 très difficiles. Les sentiers ceinturent la montagne et permettent d'en atteindre le sommet.

Ski de fond

Longueur des parcours : 12,6 km

Randonnée nordique : 12,6 km

Tarif : gratuit

Réseau : 2 sentiers faciles. Les sentiers ceinturent la montagne et permettent d'en atteindre le sommet.



Parc national des Monts-Valin

Le parc national des Monts-Valin a été créé en septembre 1996. Ce territoire de 154 km² est divisé en trois secteurs, soit un secteur de préservation, un secteur de récréation et un secteur de services et d'équipements collectifs (accueil, hébergement, etc.).

Les monts Valin sont situés à une trentaine de kilomètres au nord-est de Chicoutimi et à 17 km au nord de Saint-Fulgence. Le massif des monts Valin, ou simplement «les Monts», comme on les nomme dans la région, forme un arc de cercle d'environ 120 km. On y trouve de nombreuses montagnes dont l'altitude se situe entre 600 m et 900 m. Le mont Valin (980 m), avec ses cinq pics, est le plus haut sommet. Ce haut massif, qui forme

une véritable muraille, reçoit des précipitations annuelles parmi les plus élevées du Québec.

Véritable paradis du ski, les monts Valin bénéficient de plus de 5 m de neige annuellement! Et, avec le vent qui souffle en quasi-permanence, de mystérieux «fantômes de neige» et «momies de glace» s'y forment, d'où le surnom de «vallées aux fantômes» que l'on octroie au massif.

Que ce soit lors d'une longue randonnée (voir p. 244) avec nuitées en refuge, ou lors d'une randonnée d'une journée, le parc national des Monts-Valin ne laisse personne indifférent et promet des heures d'éblouissement et de contemplation grâce aux paysages fabuleux sculptés par Dame Nature. Et comme les gens de la région le disent si bien, cet imposant massif représente *«les yeux d'un royaume qui veille avec vigilance sur toute la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean»*.

Information

Parc national des Monts-Valin :

360 rang Saint-Louis, Saint-Fulgence,
418-674-1200 ou 800-665-6527,
www.sepaq.com/pq/mva/

Hébergement sur place : 4 refuges, 6 chalets et 1 camp rustique

Services : stationnement, accueil, douches, salle de fartage, casse-croûte, dépanneur, bar, carte des sentiers, service de guides, centre de découverte et de services

Location : raquettes, peaux synthétiques, bâtons télescopiques, sacs de couchage et matelas de sol d'hiver, skis Hok pour le ski-raquette

Autres activités : camping d'hiver, nuitée en igloo, ski-raquette

Raquette

Longueur des parcours : 60 km

Abris, relais, refuges : 4 refuges et 6 chalets

Tarif : 6,50\$

Réseau : pour la courte randonnée, les sentiers font 11,5 km linéaires. Le sentier **Le Mirador** (3 km a.-r., facile), situé au sud de la rivière Valin, conduit à un joli belvédère. Le sentier **La Tête de Chien** (7 km a.-r., difficile) mène au sommet du pic de la Tête de Chien (600 m), troisième sommet du parc, d'où la vue embrasse la région, notamment la rivière Valin. Notez que les sentiers de longue randonnée sont partagés entre raquetteurs et skieurs.

Ski de fond

Longueur des parcours : 75 km linéaires

Pas de patin : 20 km

Randonnée nordique : 55 km

Abris, relais, refuges : 1 relais

Tarif : 6,50\$

Réseau : pour la courte randonnée, un sentier principal permet d'effectuer différents parcours allant de 2 km à 20 km.

Parc national du Fjord-du-Saguenay

Le parc national du Fjord-du-Saguenay couvre plus de 300 km² et englobe la plus grande partie des deux rives de ce cours d'eau exceptionnellement dramatique qu'est le Saguenay. Les activités sur ce vaste territoire dispersé sont polarisées autour des secteurs de Baie-Éternité et de L'Anse-de-Tabatière sur la rive sud, et de Baie-de-Tadoussac et de Baie-Sainte-Marguerite sur la rive nord.

Information

Parc national du Fjord-du-Saguenay : 91 ch. Notre-Dame, Rivière-Éternité, 418-272-1556 ou 800-665-6527, www.sepaq.com/pq/sag

Hébergement sur place : refuges, chalets, camp rustique

Services : stationnement, accueil, casse-croûte, dépanneur, carte des sentiers, centre de découverte et de services

Location : raquettes, bâtons télescopiques, skis Hok pour le ski-raquette

Autres activités : pêche blanche, ski-raquette

Raquette

Longueur des parcours : 54 km

Abris, relais, refuges : refuges, chalets, camp rustique

Tarif : 6\$

Réseau : 7 sentiers de courte randonnée, répartis entre les secteurs de Baie-Éternité (4), de L'Anse-de-

Tabatière (1) et de Baie-Sainte-Marguerite (2). Les sentiers sont faciles (1 pour 1 km) et difficiles (6 pour 53 km). Il existe aussi 2 sentiers de longue randonnée d'une vingtaine de kilomètres chacun, l'un sur la rive nord du Saguenay, l'autre sur la rive sud. Tous ces sentiers sont partagés entre skieurs et raquetteurs.

Ski de fond

Longueur des parcours : 54 km

Randonnée nordique : 44 km

Abris, relais, refuges : refuges, chalets, camp rustique

Tarif : 6\$

Réseau : même réseau que pour la raquette

Parc de la Rivière-du-Moulin

Le centre de ski de fond du parc de la Rivière-du-Moulin est situé au cœur de l'arrondissement de

Le fjord du Saguenay

La formation du fjord du Saguenay a débuté il y a 70 millions d'années, alors que la croûte terrestre s'est effondrée et a donné naissance à l'immense fossé aux parois abruptes occupé aujourd'hui par le Saguenay. Ensuite, environ 60 000 ans avant notre ère, une légère baisse de la température annuelle moyenne a suffi pour provoquer la formation de glaciers au nord de l'Amérique. Dans leur lente descente vers le sud, ceux-ci enfoncèrent littéralement le continent sous leur poids. Une partie de ces glaciers, dont on évalue l'épaisseur approximative à 3 000 m, a causé le surcreusement du Saguenay en lui donnant cette forme caractéristique en U. Il a fallu 2 000 ans à ce front glaciaire, qui fondait vers le nord-ouest, pour dégager la zone comprise entre l'embouchure du Saguenay et le lac Saint-Jean.

Après le retrait du glacier continental « wisconsinien », le continent, libéré de ses glaces il y a environ 10 000 ans, a été envahi par les eaux marines jusqu'à une altitude variant entre 150 m et 250 m.

Peu à peu, les terres se sont relevées, et la mer s'est retirée.

Chicoutimi de la ville de Saguenay, derrière la Place du Royaume. Offrant tous les services, ce centre permet à la population de pratiquer des activités de plein air sur une base annuelle sans avoir à se déplacer à l'extérieur de la ville. Le personnel du parc organise et anime des ateliers portant sur les différents aspects du ski de fond.

Information

Parc Rivière-du-Moulin : 1577 boul. des Roitelets, secteur Chicoutimi, Saguenay, 418-698-3235, www.revolution-saglac.com/prdm.html

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, école de ski, carte des sentiers, patrouille

Location : raquettes

Autres activités : marche hivernale (7,7 km; 4 circuits dont un parcourant la rivière du Moulin et un autre où l'on peut amener son chien en laisse).

Raquette

Longueur des parcours : 17 km

Randonnée hors piste : oui

Abris, relais, refuges : 1 refuge

Tarif : gratuit

Réseau : 5 sentiers, dont 2 faciles (2,4 km et 2,7 km), 1 difficile (3,6 km) et 2 très difficiles (4,4 km et 5,9 km)

Ski de fond

Longueur des parcours : 25 km linéaires

Pas de patin : 20 km

Abris, relais, refuges : 1 refuge

Tarif : 3,50\$

Réseau : 10 sentiers, dont 2 faciles, 2 difficiles et 6 très difficiles

Parcours suggérés :

- **1** (2,2 km). Ce parcours longe la rivière du Moulin. Des mangeoires d'oiseaux permettent d'observer plusieurs espèces dont certaines viennent jusqu'à manger dans notre main!
- **5** (6 km). Ce sentier permet de traverser différents types de forêts ainsi qu'un champ, de longer la rivière et aussi d'admirer un beau point de vue.

Les autres centres

Club Perce-Neige

Information

Club Perce-Neige : 100 rue Lemieux, Bégin, 418-672-2434, www.espace-nord.qc.ca/ski/

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, école de ski, carte des sentiers

Location : raquettes, skis de fond, traîneaux pour enfants

Autre activité : glissade

Raquette

Longueur des parcours : 5 km

Randonnée hors piste : oui

Tarif : 2\$

Réseau : 1 sentier

Ski de fond

Longueur des parcours : 25 km

Pas de patin : 25 km

Abris, relais, refuges : 1 relais

Tarif : 5\$

Réseau : 3 sentiers, dont 1 facile (4 km) et 2 difficiles (8 km et 13 km)

Ski de fond et raquette Laterrière

Information

Ski de fond et raquette

Laterrière : 6901 boul. Talbot, secteur Laterrière, Saguenay, 418-678-1595, www.skifondlaterriere.com

Services : stationnement, accueil, carte des sentiers

Raquette

Longueur des parcours : 10,5 km

Tarif : 3\$

Réseau : 3 sentiers qui forment des boucles de 1,5 km à 5,5 km.

Ski de fond

Longueur des parcours : 18 km

Abris, relais, refuges : 1 refuge

Tarif : 5\$

Réseau : 5 sentiers, dont 1 facile, 2 difficiles et 2 très difficiles

Club plein air de Roberval

Information

Club plein air de Roberval

Village historique de Val-Jalbert, route 169, à 5 km du centre de Chambord, 418-275-6033 ou 888-675-3132, www.valjalbert.com/fr/clubPleinAir/

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, restauration, carte des sentiers

Location : raquettes

Raquette

Longueur des parcours : 10 km

Abris, relais, refuges : 1 refuge

Tarif : 3\$

Réseau : 1 sentier comprenant plusieurs boucles.

Ski de fond

Longueur des parcours : 10 km

Abris, relais, refuges : 1 refuge

Tarif : 6\$

Réseau : 6 sentiers, dont 2 faciles (7 km), 3 difficiles (21 km) et 1 très difficile (13 km)

Station de ski Le Valinouët

Cette station de ski alpin est située au nord des monts Valin, à presque 50 km de Chicoutimi. Sa localisation, son altitude (entre 500 m et 800 m) et son microclimat lui confèrent des conditions d'enneigement exceptionnelles avec une moyenne de 6 m de neige par année.

Information

Station de ski Le Valinouët : 200 route du Valinouët, Falardeau, 418-673-6455 ou 866-260-8254, www.valinouet.qc.ca

Services : stationnement, accueil, salle de fartage, restauration, carte des sentiers, garderie

Autres activités : ski alpin, glissade, motoneige

Raquette

Longueur des parcours : 15 km

Tarif : 10\$ (pour atteindre le sommet des pentes de ski par la remontée mécanique)

Réseau : une dizaine de sentiers difficiles et très difficiles sillonnant le sommet de la montagne.

Ski de fond

Longueur des parcours : 8 km

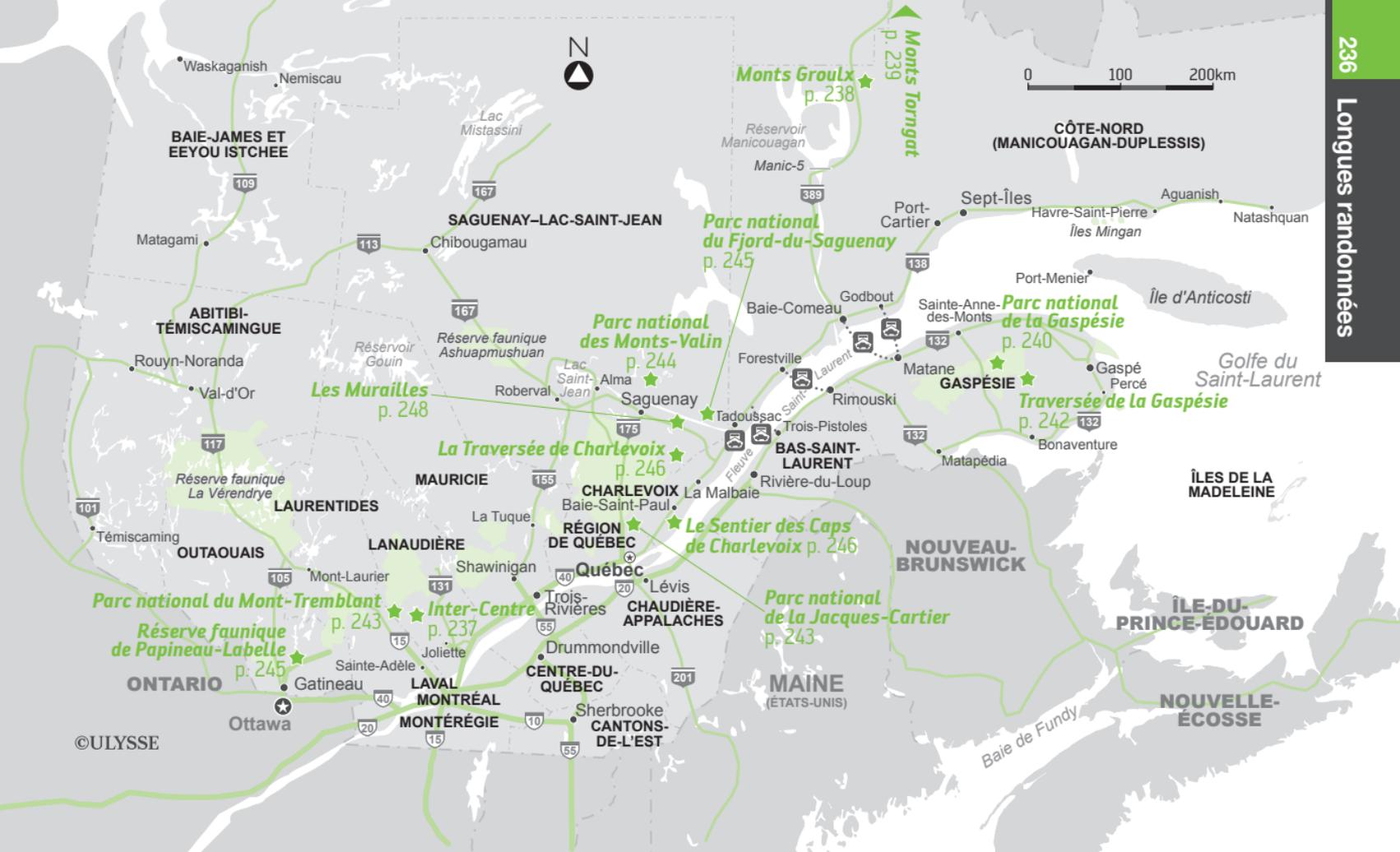
Tarif : gratuit

Réseau : 3 sentiers difficiles



Longues randonnées

Les principaux sentiers	237	Parc national du Mont-Tremblant	243
Inter-Centre	237	Parc national des Monts-Valin	244
Monts Groulx	238	Parc national du Fjord-du-Saguenay	245
Monts Torngat	239	Réserve faunique de Papineau-Labelle	245
Parc national de la Gaspésie	240	Le Sentier des Caps de Charlevoix	246
Traversée de la Gaspésie	242	La Traversée de Charlevoix	246
Parc national de la Jacques-Cartier	243	Les Murailles	248



La longue randonnée (en raquettes ou à skis) s'avère le meilleur moyen d'explorer les grands espaces sauvages du Québec. Le réseau de longue randonnée étant de mieux en mieux structuré (sentiers balisés, refuges, cartes, transport des bagages, etc.), nul besoin d'être un «grand aventurier» pour profiter de pareilles beautés. Que l'on dispose d'une fin de semaine ou de deux semaines, il est possible de parcourir des régions plus ou moins éloignées des grands centres urbains où le contact avec cette nature toute blanche procure des bienfaits tant physiques que spirituels.

Bien que la longue randonnée soit accessible à un grand nombre de raquetteurs et de skieurs, il faut souligner l'importance de posséder (ou de louer) l'équipement, l'habillement et tout le matériel adéquats à ce type d'activité. En outre, le randonneur doit pouvoir faire face aux pires conditions climatiques, de même qu'au risque d'un bris d'équipement (p. ex. : raquette cassée) ou d'un accident (p. ex. : entorse grave). Il faut donc planifier son excursion, faire les réservations nécessaires et obtenir les renseignements importants en communiquant avec l'organisme qui gère le sentier que l'on projette de parcourir.

Les principaux sentiers

Inter-Centre

Information

Bureau d'information touristique de Saint-Donat :

819-424-2833 ou 888-783-6628,
www.intercentre.qc.ca

Le sentier Inter-Centre se trouve près du parc national du Mont-Tremblant et relie les municipalités de Lac-Supérieur et Saint-Donat. Il traverse donc les régions de Lanaudière et des Laurentides. Ce sentier linéaire comporte également deux bretelles d'accès (à Val-des-Lacs) permettant de faire des randonnées plus courtes.

En tout, c'est une trentaine de kilomètres de sentiers de ski nordique qui sont proposés aux sportifs. Deux refuges (le Nordet et l'Appel) sont mis à leur disposition (réservations nécessaires).

L'accès au secteur Saint-Donat se fait par la route 329. Au sud du lac Archambault, il faut prendre le chemin Régimbald et suivre l'indication «Inter-Centre». Pour le secteur Lac-Supérieur, à partir de Saint-Faustin suivez la direction du lac Carré et du parc national du Mont-Tremblant.

Parcours suggérés :

2 jours de ski (30,5 km; prévoyez deux voitures) :

Jour 1 (14,5 km) : du stationnement du lac Archambault, le sentier est très difficile et très raide (dénivellation de 450 m) jusqu'au sommet de la Montagne Noire (900 m), d'où la vue est magnifique. Puis il redescend jusqu'au lac Raquette, pour remonter quelque peu jusqu'au refuge du lac de l'Appel.

Jour 2 (16 km) : du refuge du lac de l'Appel, vous descendrez graduellement jusqu'à une intersection. Prenez la direction du refuge le Nordet, où le sentier longe la crête de la Montagne Grise et offre une vue fantastique sur les sommets avoisinants, notamment le très beau mont Tremblant. Vous vous laisserez glisser par la suite vers le Centre d'accès à la nature de l'UQAM, où l'autre voiture est stationnée (à l'Auberge Castello).

Monts Groulx

Information

Pour plus de renseignements et pour ceux qui désirent louer les services d'un guide, il faut s'adresser à :

Association touristique régionale de Manicouagan : 418-294-2876 ou 888-463-5319 (carte disponible), www.tourismemanicouagan.com

Les amis des Monts Groulx : 3 av. Denonville, Baie-Comeau, 418-293-2548, www.monts-groulx.ca

OrganisAction : 418-549-0676, www.organisation.com

Les monts Groulx se dressent à 325 km au nord de la ville de Baie-Comeau sur la route 389. Pour s'y rendre, il faut passer le barrage Daniel-Johnson (Manic-5) et le réservoir Manicouagan. De Montréal, il faut parcourir 1 100 km pour atteindre cette chaîne de montagnes.

La longue randonnée à skis s'est développée dans la région à partir de 1986 grâce au prolongement de la route 389 vers le Labrador. Au printemps (fin avril), la route devient difficilement carrossable, alors pleine de trous et de boue, et l'utilisation d'un véhicule à quatre roues motrices s'avère des plus utiles. Il est prudent de vérifier l'état des routes auprès de **Transports Québec** (511, www.quebec511.gouv.qc.ca).

Les monts Groulx, dont plusieurs sommets dépassent 1 000 m, constituent la troisième chaîne de montagnes en importance au Québec, après les Torngat et les Laurentides. Le mont Veyrier, avec ses 1 104 m, en est le plus haut sommet.

Vallées, hauts plateaux et massifs composent le paysage de la région. C'est le paradis des amateurs de télémark; le secteur des hauts plateaux étant dépourvu de forêts, on y retrouve seulement quelques arbres dispersés çà et là. Les folles descentes dans une neige abondante enivrent le skieur et procurent des moments de liberté inoubliables.

On a aménagé un stationnement au bord de la route 389 (Km 335) et, un peu plus loin

dans la forêt, un refuge (camp Nomade) et deux abris privés. Il y a possibilité de faire une longue randonnée linéaire de 44 km, du camp Nomade (route 389) à la rivière Beaupin (Km 365) puis au camp Jauffret (route 389). Cette randonnée, qui dure environ une semaine, s'effectue en autonomie complète et demande une certaine expérience de la longue randonnée à skis et de l'orientation (cartes et boussole). Il faut également posséder un très bon équipement et du matériel pouvant affronter les pires conditions hivernales. L'utilisation des «peaux de phoque» sous les skis est vivement recommandée, la montée sur les plateaux étant particulièrement abrupte.

Beaucoup de skieurs optent pour un camp fixe, pour ainsi parcourir les sommets avoisinants en randonnée légère. Un bel endroit où installer un camp fixe se trouve près du lac Magique, soit à 2 km au sud du mont Veyrier, ou du lac Boissinot.

Depuis quelques années, la pratique de la raquette prend énormément d'ampleur dans les monts Groulx, et il est désormais fréquent d'y croiser plus de randonneurs en raquettes que de skieurs!

Les sommets et les hauts plateaux étant dégagés, on y retrouve de nombreux et superbes points de vue sur la région, particulièrement sur le réservoir Manicouagan.

Monts Torngat

Information

Pour plus de renseignements et pour ceux qui désirent louer les services d'un guide, il faut s'adresser à :

Tourisme Nunavik : 888-594-3424,
www.nunavik-tourism.com

OrganisAction : 418-549-0676,
www.organisaction.com

Les monts Torngat, situés à l'extrême nord-est du Québec, à la frontière avec le Labrador, entre la baie d'Ungava et la mer du Labrador, représentent la plus haute chaîne de montagnes du Québec. Ces paysages de «bout du monde» se gravent dans la mémoire de tous les randonneurs (à skis ou à pied) qui les explorent.

Dans les monts Torngat (dont le nom inuktitut signifie «montagnes des mauvais esprits»), les aurores boréales viennent vous souhaiter bonne nuit! En hiver, les heures d'ensoleillement sont très courtes et les conditions climatiques se révèlent extrêmes, avec des vents dépassant régulièrement les 100 km/h. Il est donc conseillé d'explorer ces sommets à skis pendant les mois de mars ou avril.

Aucune route n'y mène. Il faut prendre l'avion jusqu'à Kuujuaq, puis un avion de brousse jusqu'au cœur du massif, là où il n'y a aucune piste d'atterrissage. Ce n'est plus le moment de constater que l'on a oublié son sac de couchage ou ses bottes de skis à la maison!

D'une longueur de 220 km et d'une largeur de 100 km, la chaîne des monts Torngat est aussi grande que celles des Alpes, avec des dénivelés pouvant atteindre 1 600 m. Plusieurs sommets culminent à près de 1 700 m; le mont D'Iberville (1 768 m) est le plus haut sommet du Québec.

Les randonneurs à skis (avec traversée de la chaîne ou camp fixe) y parcourent montagnes, fjords et glaciers. Le niveau de difficulté est élevé, et il faut une solide expérience de la longue randonnée à skis (cartes et boussole, GPS, premiers soins, sécurité, etc.) si l'on prévoit organiser soi-même son expédition.



Parc national de la Gaspésie

Information

Parc national de la Gaspésie :

2001 route du Parc, Sainte-Anne-des-Monts,
418-763-2288 ou 866-727-2427,
www.sepaq.com/pq/gas

Selon plusieurs skieurs de longue randonnée, le magnifique **parc national de la Gaspésie** (voir aussi p. 132) est le plus spectaculaire terrain de jeu au Québec. On s'y sent au bout du monde, mais les différentes infrastructures (route, village à 35 km, refuges, etc.) permettent néanmoins de s'offrir un séjour des plus agréables.

Créé en 1937, ce parc était autrefois appelé le «Pays des bois tordus». D'une superficie

de 802 km², il a énormément à offrir aux randonneurs à skis. D'abord, son décor est fabuleux, sa partie montagneuse étant partagée en deux grands massifs, soit la chaîne des Chic-Chocs (mont Albert, mont Logan) et les monts McGerrigle (mont Jacques-Cartier). Le parc compte 25 sommets de plus de 1 000 m d'altitude. Le réseau de sentiers permet de fouler les hauts sommets du parc et de jouir de points de vue uniques au Québec.

Dans le parc, et plus particulièrement sur le mont Jacques-Cartier (1 270 m), on retrouve un grand nombre de caribous. Les Algonquins nommaient le caribou *xalibu*, ce qui signifie «celui qui gratte le sol avec sa patte pour trouver sa nourriture». Il partage le territoire avec le chevreuil (cerf de Virginie) et l'orignal, faisant ainsi du parc de la Gaspésie un lieu unique en Amérique du Nord.

Il est possible de traverser quatre types de forêts en une seule randonnée : une forêt boréale à faible altitude, une forêt d'où sont absents les feuillus, une forêt subalpine aux arbres miniatures et, sur les sommets, la toundra avec ses mousses et lichens.

Le parc recevant une quantité incroyable de neige (5 m ou 6 m par année), la saison hivernale s'y étend normalement de la mi-décembre à la fin d'avril. En règle générale, les sentiers n'étant pas entretenus mécaniquement, il faut s'attendre à «ouvrir» la piste régulièrement. Les conditions climatiques étant particu-

lièrement difficiles, le vent et le froid peuvent vite décourager les skieurs qui ne sont pas habillés adéquatement.

Baucoup de skieurs préfèrent attendre la venue du printemps afin de jouir d'un climat moins rigoureux. Le congé pascal correspond habituellement à la période la plus courue.

La route 299 traverse le parc en divisant les secteurs McGerrigle (à l'est) et Chic-Chocs (à l'ouest). Plusieurs points de départ sont ainsi accessibles en voiture.

Dans le parc, 14 refuges d'une capacité de huit personnes chacun sont disponibles (réservations requises). Ils n'ont pas l'électricité, sauf ceux du camping Mont-Albert et des Mines Madeleine, mais ils incluent un poêle à combustion lente, des lits superposés ainsi qu'une table et des chaises. Des toilettes sèches sont situées près de chaque refuge.

Les skieurs doivent apporter un réchaud pour la cuisine ainsi que tout le matériel nécessaire. N'oubliez pas de vous munir d'un moyen d'éclairage (bougies, lampes ou autres). Il est possible de camper au camping du Mont-Albert. Ceux qui désirent parcourir des sentiers durant la journée et dormir dans un lieu de grand luxe, au confort douillet et à la cuisine des plus raffinées, opteront pour le Gîte du Mont-Albert, qui fait face à l'imposant mont Albert (1 083 m).

Le parc propose également le service de transport des bagages.

Outre les refuges, quelques abris disposés le long des sentiers permettent de faire des haltes pendant la journée. Une carte-guide (\$) très détaillée est disponible à la boutique ou au Gîte du Mont-Albert et, pour bien planifier ses parcours, il est important de se la procurer.

Réseau

Le réseau de sentiers est très vaste, et les possibilités de randonnées s'avèrent nombreuses. Pour la raquette, le parc propose 10 sentiers, dont 2 faciles, 6 difficiles et 2 très difficiles, pour un total de 50 km linéaires. Les parcours vont de 1,6 km à 16 km. Pour la courte randonnée à skis, le secteur du Mont-Albert offre quelques tracés ainsi que l'hébergement. On y trouve 4 sentiers (2 faciles et 2 difficiles) pour un total de 24 km linéaires. Dans les autres secteurs, beaucoup de skieurs effectuent des randonnées d'une journée, souvent très difficiles, et parcourent ainsi les monts Jacques-Cartier (1 270 m), Joseph-Fortin, Richardson (1 220 m), Blanche-Lamontagne (940 m), Hog's Back (830 m) et Albert (1 083 m), d'où, dans la plupart des cas, les points de vue sont tout simplement époustouflants.

On peut aussi explorer la chaîne des monts McGerrigle en longue randonnée, à partir des refuges du camping Mont-Albert, ou des refuges Le Roselin et Mines Madeleine. On peut ainsi atteindre le mont Jacques-Cartier, qui, avec ses 1 270 m d'altitude, représente le plus haut sommet du Québec

méridional, d'où la vue est tout simplement hallucinante : vallées et sommets arrondis, ainsi que le massif des monts McGerrigle, s'imposent par leur beauté. C'est sur le mont Jacques-Cartier que le skieur a le plus de chance d'observer des caribous.

Du côté de la chaîne des Chic-Chocs, plusieurs parcours de longue randonnée à skis sont possibles à partir du stationnement La Boussole (route 299) ou du Village Grande Nature Chic-Chocs de Saint-Octave de l'Avenir. Huit refuges (Le Pluvier, L'Hirondelle, La Mésange, Le Huard, La Chouette, Le Nyctale, Le Carouge et La Paruline) accueillent les skieurs. Les plus aventureux se rendront à l'extrémité ouest du réseau pour fouler le sommet du mont Logan (1 136 m), où un abri les attend. Le sommet dénudé offre un beau point de vue sur la région. Par ailleurs, le mont du Blizzard et le pic de l'Aube (situés près du refuge La Mésange), ainsi que le pic du Brûlé (situé 7 km plus à l'est), offrent quant à eux des points de vue grandioses.

Ceux qui pratiquent le télémark, le surf des neiges ou le ski alpin devraient, avant de s'aventurer dans le parc, s'informer des risques d'avalanche auprès du Centre d'avalanche de la Haute-Gaspésie (418-763-7791, poste 223, www.centreavalanche.qc.ca).

Le parc national de la Gaspésie saura combler les plus gourmands amateurs de la longue randonnée à skis. Rares sont ceux

qui n'y retournent pas plusieurs fois au fil des années. Pour bon nombre de skieurs de grands espaces, le parc national de la Gaspésie est devenu un véritable pèlerinage annuel!

Traversée de la Gaspésie



Depuis 2003, la grande Traversée de la Gaspésie organise annuellement une semaine inoubliable de ski de fond dans les décors enchanteurs de la Gaspésie.

Information

Traversée de la Gaspésie (TDLG) :

3 côte Carter, Gaspé, 418-368-8803,
www.tdlg.qc.ca

Cette traversée regroupe environ 200 participants, pour un trajet total allant jusqu'à presque 200 km (selon les options choisies), en six journées intenses. Les parcours quotidiens sont de l'ordre de 20 km à 45 km, sur des sentiers damés et tracés pour l'occasion, avec tout le support logistique et de sécurité requis.

Les parcours ne sont pas nécessairement reliés; ils peuvent être situés dans des localités différentes. De ce fait, l'organisme assure le transport des participants d'un parcours à l'autre, ainsi que leur hébergement et tous les repas.

Le programme de ski de fond est combiné à un riche volet culturel, destiné à faire connaître les particularités régionales.



Parc national de la Jacques-Cartier

Information

Parc national de la Jacques-

Cartier : accès au réseau par le stationnement de la route 175 (Km 74), ou par le Camp Mercier (route 175, km 94) pour la longue randonnée. 418-848-3169 ou 800-665-6527. www.sepaq.com/pq/jac/

Le parc national de la Jacques-Cartier a vu le jour en 1981. Auparavant, soit depuis le début du XX^e siècle, ce site faisait partie du parc des Laurentides, aujourd'hui la réserve faunique des Laurentides.

Le parc dispose d'un excellent réseau de courte randonnée (voir p. 218) à skis ou en raquettes. Ce réseau inclut deux sentiers de ski nordique (La Voie du Bûcheron et La Rivière à l'Épaulé) qui permettent chacun d'atteindre en une seule longue journée le Camp Mercier, et un nouveau sentier difficile (L'Incursion) longeant les pentes de la vallée, qui peuvent tous être intégrés en un circuit de longue randonnée.

Parcours suggérés :

Un premier parcours débute au Camp Mercier et emprunte le sentier **La Voie du Bûcheron** (21 km) jusqu'au Balbuzard, se poursuit le lendemain par le sentier **L'Incursion** jusqu'à la Cachée (11 km), pour se terminer le troisième jour à son point de départ par le sentier de la **Rivière à l'Épaulé** (21 km).

Un second parcours débute à La Vallée et emprunte le sentier **L'Incursion** (11 km) jusqu'au Balbuzard, se poursuit par une journée d'excursion libre aller-retour sur le sentier **La Voie du Bûcheron** et se termine le troisième jour à La Vallée par le sentier **L'Incursion** (11 km), soit le même que le premier jour.



Parc national du Mont-Tremblant

Information

Parc national du Mont-Tremblant :

4456 ch. du Lac-Supérieur, Lac-Supérieur, 819-688-2281 ou 800-665-6527, www.sepaq.com/pq/mot/

Le **parc national du Mont-Tremblant** (voir aussi p. 156) offre 112 km de sentiers pour la longue randonnée à skis, en deux réseaux distincts dans les secteurs de La Diable et de La Pimbina. Il n'est toutefois plus possible d'intégrer ces deux réseaux en une seule excursion. Un total de six refuges, pouvant chacun accueillir de 16 à 20 personnes, sont disponibles. Chaque refuge est chauffé avec un poêle à bois, et le bois est fourni. Le séjour dans un même refuge est limité à une nuit.

Secteur de La Diable

Du secteur de La Diable, par l'entrée de Lac-Supérieur, le stationnement est situé au Centre de services du Lac-Monroe. Sur place se trouvent un casse-croûte, une épicerie de dépannage, une bou-

tique de location d'équipement de ski et d'accessoires ainsi que des douches.

Accueil de La Diable : 3824 ch. du Lac-Supérieur, Lac-Supérieur

Parcours suggérés :

Un itinéraire de deux jours vers le refuge du lac Ernie (34 km).

Un itinéraire de trois jours vers les refuges La Cache et Le Liteau (51 km).

Secteur de La Pimbina

Le secteur de La Pimbina est accessible à partir du poste d'accueil de Saint-Donat.

Accueil de La Pimbina : 2954 route 125 N., Saint-Donat

Parcours suggérés :

Des itinéraires de deux jours, soit vers le refuge Le Lariou en passant par le refuge Le Geai-Bleu (11 km), soit vers le refuge du Lac-des-Sables (28 km).



Parc national des Monts-Valin

Information

Parc national des Monts-Valin :
360 rang Saint-Louis, Saint-Fulgence,
418-674-1200 ou 800-665-6527,
www.sepaq.com/pq/mva/

Couvrant 154 km², le **parc national des Monts-Valin** (voir aussi p. 230) a été créé en 1996. La longue randonnée en raquettes ou à skis y est désormais pratiquée par de plus en

plus d'adeptes qui viennent s'émerveiller devant la beauté époustouflante des mystérieux « fantômes de neige », « momies de glace » et autres phénomènes naturels.

En tout, 60 km de sentiers sont réservés à la longue randonnée, avec des itinéraires de deux à quatre jours. Ces sentiers sont balisés mais non tracés mécaniquement, et il faut s'attendre à de fréquentes et abondantes chutes de neige. La saison hivernale s'étire du début du mois de décembre jusqu'à la fin du mois d'avril.

Le parc propose un service de navette qui permet d'accéder directement à la vallée des Fantômes, réduisant ainsi la longueur de certains parcours. Il dispose également d'un service de location d'équipement (peaux synthétiques, raquettes, sacs de couchage d'hiver, matelas de sol, bâtons télescopiques, etc.).

Parcours suggérés :

4 jours/3 nuits de raquette ou de ski (boucle de 27,5 km) :

Jour 1 (5,5 km; 420 m de dénivellation) : du centre de découverte et de services jusqu'au refuge Ulysse.

Jour 2 (8 km; 250 m de dénivellation) : cette journée consiste à atteindre le refuge Le Fantôme. Le sentier conduit à la célèbre vallée des Fantômes (neige sur arbres), nichée à 980 m d'altitude, et comporte des montées (et des descentes) aussi difficiles que longues, pour lesquelles il est indispensable d'avoir des « peaux de phoque » sous ses skis.

Jour 3 (8 km; 620 m de dénivellation) : descente (assez difficile) par le ruisseau Gabriel vers le ruisseau Gauthier, jusqu'au refuge Hibernial.

Jour 4 (6 km; -50 m de dénivellation) : retour assez facile jusqu'au centre de découverte et de services, car la dénivellation s'avère douce.

Variante : ceux qui désirent faire le trajet en 3 jours/2 nuits descendent directement du refuge Le Fantôme à l'accueil, soit une longue et difficile descente de 14 km.

Parc national du Fjord-du-Saguenay

D'une superficie de plus de 300 km², le **parc national du Fjord-du-Saguenay** (voir aussi p. 231) fut créé en 1983 afin de préserver les rives de ce magnifique fjord long de 100 km, un des 20 plus longs au monde.

Information

Parc national du Fjord-du-Saguenay : 91 ch. Notre-Dame, Rivière-Éternité, 418-272-1556 ou 800-665-6527, www.sepaq.com/pq/sag/

Depuis 1995, il est possible d'effectuer de longues randonnées à skis ou en raquettes dans le parc national du Fjord-du-Saguenay. À cette fin, le parc propose deux sentiers d'une vingtaine de kilomètres chacun, l'un sur la rive nord du Saguenay, l'autre sur la rive sud, qui peuvent être empruntés aussi bien par les skieurs que par les raquetteurs.

Ces randonnées comportent deux couchers en refuge ou (dans le cas de la rive nord) en camp rustique ou en yourte. Un service de transfert de véhicule est également disponible.

Les parcours sont très exigeants et s'adressent uniquement aux randonneurs bien équipés et habitués à de telles aventures.

Les sentiers sont balisés, mais non entretenus mécaniquement. Dans cette région du Saguenay, les conditions climatiques sont particulièrement difficiles, avec chutes de neige abondante, vent violent, blizzard, etc.

Réserve faunique de Papineau-Labelle

Information

Réserve faunique Papineau-Labelle : 443 route 309, Val-des-Bois, 819-454-2011, poste 33, ou 800-665-6527, www.sepaq.com/rf/pal/

La réserve faunique de Papineau-Labelle offre près de 120 km de sentiers pour la longue randonnée à skis. Le long des sentiers, on retrouve 13 refuges avec chacun un poêle au propane pour la cuisson, le chauffage au bois, l'éclairage au propane et des toilettes sèches. De l'eau potable est disponible près du refuge.

Le stationnement et le point de départ des sentiers sont situés au poste d'accueil Gagnon, près du lac du même nom, à 17 km au nord du village de Duhamel (par la route 321). L'accueil Gagnon, qui peut également servir de

salle de fartage et de dépannage, n'offre aucun service personnalisé.

Pays de lacs et de rivières, la réserve faunique Papineau-Labelle propose des parcours de deux à six jours. Les sommets des monts Devlin et Bondy offrent de beaux points de vue sur la région.

Le Sentier des Caps de Charlevoix

Information

Centre de ski de fond du Sentier des Caps : accueil Saint-Tite-des-Caps : 2 rue Leclerc, angle route 138, Saint-Tite-des-Caps, 418-823-1117 ou 866-823-1117; accueil Massif de Charlevoix : 61 ch. du Massif, sur la route 138 à la sortie « Ski alpin Le Massif », Petite-Rivière-Saint-François, 418-435-4163, www.sentierdescaps.com

Le **Sentier des Caps de Charlevoix** (voir aussi p. 110) se présente comme un superbe réseau de sentiers de 48 km linéaires (7 refuges), destiné à la longue randonnée à skis et, surtout, en raquettes. Des services de guides et de transport de la voiture (au sommet ou à la base du Massif) et des bagages sont disponibles. Le site Internet suggère différents parcours.

Le sentier offre une variété de longues randonnées possibles, de deux à cinq jours, ainsi que des traversées complètes de six et sept jours.

Parcours suggérés :

4 jours/3 nuits de raquette (31,2 km) :

Jour 1 (8,2 km) : du stationnement P1 à Saint-Tite-des-Caps au cap Gribane (refuge), le sentier permet de découvrir sept jolis points de vue sur le fleuve.

Jour 2 (7,8 km) : du cap Gribane à l'anse aux Vaches (refuge), le sentier longe le sommet des caps et donne accès à trois belvédères.

Jour 3 (5,9 km) : de l'anse aux Vaches au cap du Salut (refuge), le sentier est très étroit et sauvage, mais présente au moins quatre autres beaux points de vue.

Jour 4 (9,3 km) : du cap du Salut, le sentier mène au centre de ski de fond du Sentier des Caps, situé au sommet du Massif.



La Traversée de Charlevoix

Information

La Traversée de Charlevoix : 135 rang Saint-François (route 381, Km 10), Saint-Urbain, 418-639-2284, www.traverseedecharlevoix.qc.ca

La Traversée de Charlevoix, avec son sentier principal qui s'étire sur une centaine de kilomètres, offre l'une des plus belles et des plus sauvages longues randonnées à skis du Québec. Parcourant des sommets variant entre 600 m et 850 m d'altitude ainsi que d'immenses vallées de 200 m à 350 m de profondeur, La Traversée de Charlevoix enchante le skieur chevronné qui possède une bonne technique

(niveau intermédiaire avancé) ainsi qu'une bonne condition physique. Le sentier linéaire de 104,4 km est balisé, mais non entretenu mécaniquement ni patrouillé. Les skieurs doivent donc être autonomes (sécurité, premiers soins, sauvetage, etc.) et expérimentés.

La Traversée de Charlevoix à skis a vu le jour en 1977, lorsque des membres de la Fédération québécoise de la montagne (FQM) se mirent en tête d'explorer ce magnifique secteur. Depuis nombre d'années, Eudore Fortin a développé un parcours intéressant à tout point de vue et veille au bon fonctionnement des groupes, dont plusieurs proviennent d'Europe. M. Fortin a également élaboré un système de transport des bagages et de la nourriture des plus efficaces de refuge en refuge. Il peut aussi conduire les voitures du point de départ au point d'arrivée, soit de Saint-Urbain au mont Grand-Fonds (prévoyez deux trousseaux de clés).

Six refuges équipés d'un poêle à bois (bois de chauffage fourni) sont mis à la disposition des skieurs. Depuis 1993, six chalets sont également proposés pour accueillir des groupes allant jusqu'à 15 personnes. Ils sont équipés d'un poêle à bois, d'un poêle et de lampes au propane ainsi que d'une cuisine et des couverts.

La Traversée de Charlevoix à skis s'effectue généralement en sept jours (six nuits en refuge). Le point de départ se trouve

à 24 km au nord-ouest du village de Saint-Urbain, près de la route 381, à la hauteur du magnifique parc national des Grands-Jardins. Outre la première étape, qui fait seulement 3,6 km, on compte pour chaque journée de 14 km à 20 km de sentiers à parcourir dans des décors majestueux. Traversant les vallées du parc national des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie, le parcours nous fait découvrir des paysages époustouflants (montagnes escarpées, barres rocheuses, gorges bordées d'immenses falaises, etc.). La dernière étape mène les skieurs tout près de la station de ski du Mont Grand-Fonds, située à 14 km au nord-est de La Malbaie.

Parcours suggérés:

7 jours/6 nuits, 104,4 km linéaires:

Jour 1 (3,6 km; dénivellation, 30 m de descente): de la route 381 au refuge J.-P.-Cadot/chalet L'Écureuil.

Jour 2 (16,7 km; dénivellation, 370 m de descente): du refuge J.-P.-Cadot/chalet L'Écureuil au refuge Boudreault/chalet Marmotte.

Jour 3 (15,5 km; dénivellation, 300 m de montée et 160 m de descente): du refuge Boudreault/chalet Marmotte au refuge Le Bihoreau/chalet La Chouette.

Jour 4 (19,6 km; dénivellation, 250 m de montée et 700 m de descente): du refuge Le Bihoreau/chalet La Chouette au refuge Le Prophète/chalet Le Geai bleu.

Jour 5 (15 km; dénivellation, 400 m de montée): du refuge Le Prophète/chalet Le Geai bleu au refuge Donohue/chalet Le Coyote.

Jour 6 (20 km; dénivellation, 350 m de descente): du refuge Donohue/chalet Le Coyote au refuge Castor/chalet L'Épervier.

Jour 7 (14 km; dénivellation, 125 m de descente): du refuge Castor/chalet L'Épervier au Mont Grand-Fonds.

Les Murailles

Créé en même temps que les sentiers du parc national du Fjord-du-Saguenay, le sentier Les Murailles a vu le jour grâce à la concertation des municipalités de Rivière-Éternité, de L'Anse-Saint-Jean et de Petit-Saguenay.

Information

Les Murailles: Coop Quatre Temps, 8-A rue du Coin, L'Anse-Saint-Jean, 418-272-1110, poste 0, www.sentierlesmurailles.com

Hébergement sur place: tentes de prospecteur, camps, refuges, yourtes

Services: 5 stationnements, service de navette, carte des sentiers

Raquette

Longueur des parcours: 100 km

Abris, relais, refuges: 1 refuge, 3 tentes de prospecteur, 2 camps et 3 yourtes

Tarif: 3,10\$, stationnement 8\$

Réseau: plusieurs sentiers permettent d'effectuer divers parcours, de un à cinq jours.

Ski de fond

Longueur des parcours: 100 km

Randonnée nordique: 100 km

Abris, relais, refuges: 1 refuge, 3 tentes de prospecteur, 2 camps et 3 yourtes

Tarif: 3,10\$, stationnement 8\$

Réseau: plusieurs sentiers permettent d'effectuer divers parcours, de un à cinq jours.

Index

Les numéros de page en **gras** renvoient aux cartes.

A

Abitibi-Témiscamingue 81, **82**
 Accessoires 72
 Alimentation 37
 Ampoules 41
 Animaux domestiques 62
 Arboretum Morgan (Montréal) 196
 Arpents Verts, Les (Gaspésie) 131
 Association des sportifs d'Albanel (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 228
 Auberge du Lac à la Loutre (Laurentides) 168
 Auberge Le Baluchon (Mauricie) 176
 Auberge Val Saint-Côme (Lanaudière) 137
 Au Bois Joli (Bas-Saint-Laurent) 90
 Aux 4 sommets (Lanaudière) 140
 Aux Berges du lac Castor (Mauricie) 177

B

Base de plein air André Nadeau (Cantons-de-l'Est) 97
 Base de plein air de Sainte-Foy (Québec et sa région) 220
 Base de plein air des Cèdres (Montréal) 185
 Base de plein air La Découverte (Québec et sa région) 214
 Base de plein air Les Goélands (Côte-Nord) 125
 Bas-Saint-Laurent **88**, 89
 Besoins quantitatifs 38
 Blessures 41
 Bois Duvernay (Laval) 171
 Bois Papineau (Laval) 171
 Bois Robert (Montréal) 186
 Bourgade des teepees, La (Laurentides) 167
 Boussole 46
 Boutiques de plein air 78

C

Camping municipal Beauport (Québec et sa région) 221
 Camp Mariste (Lanaudière) 138
 Camp Mercier (Québec et sa région) 214
 Camp Quatre Saisons (Laurentides) 149
 Cansu-Québec 25
 Cantons-de-l'Est 95, **96**
 Caribou 58

Cartes de sentiers 50
 Carte topographique 48
 Centre d'accès à la nature de l'UQAM (Laurentides) 149
 Centre d'aventure et de plein air des Montagnes Noires, Le (Outaouais) 206
 Centre de la Nature du mont Saint-Hilaire (Montréal) 186
 Centre de la nature (Laval) 172
 Centre de plein air Bec-Scie (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 227
 Centre de plein air Dansereau (Québec et sa région) 222
 Centre de plein air de Brossard (Montréal) 187
 Centre de plein air de Saint-Siméon (Gaspésie) 134
 Centre de plein air d'hiver La Courvalloise (Centre-du-Québec) 181
 Centre de plein air la Souche (Gaspésie) 134
 Centre de plein air Les Sources Joyeuses (Charlevoix) 113
 Centre de plein air Saint-Jean-de-Matha (Lanaudière) 138
 Centre de ski de fond Charlesbourg (Québec et sa région) 221
 Centre de ski de fond de Cap-Rouge (Québec et sa région) 221
 Centre de ski de fond de la Forêt Montmorency (Québec et sa région) 217
 Centre de ski de fond du Parc des Campeurs (Laurentides) 149
 Centre de ski de fond du sentier des Caps (Charlevoix) 110
 Centre de ski de fond et raquette de la Pinière (Centre-du-Québec) 122
 Centre de ski de fond et raquette de L'Estérel (Laurentides) 150
 Centre de ski de fond Gai-Luron (Laurentides) 150
 Centre de ski de fond La clé des Bois (Centre-du-Québec) 177
 Centre de ski de fond La Randonnée (Laurentides) 151
 Centre de ski de fond L'Isle-aux-Coudres (Charlevoix) 114
 Centre de ski de fond Mont-Sainte-Anne (Québec et sa région) 215
 Centre de ski de fond Richmond-Melbourne (Cantons-de-l'Est) 98
 Centre de ski de fond Robert Giguère (Québec et sa région) 223

- Centre de ski de fond Sutton en Haut (Cantons-de-l'Est) 98
- Centre d'interprétation de la nature du lac Boivin (Cantons-de-l'Est) 97
- Centre Do-Mi-Ski (Saguenay–Lac-Saint-Jean) 227
- Centre-du-Québec **174**, 175
- Centre écologique Fernand-Seguïn (Montréal) 187
- Centre nature Saint-Basile (Québec et sa région) 222
- Centre Notre-Dame-de-Fatima (Montréal) 188
- Centre Plein Air Castor (Québec et sa région) 216
- Centre plein air de Granada (Abitibi-Témiscamingue) 86
- Centre Ski-Neuf (Québec et sa région) 223
- Centre touristique
du Lac-Simon (Outaouais) 210
- Centre touristique La Montagne-Coupée (Lanaudière) 139
- Centre touristique La Petite Rouge (Outaouais) 206
- Charlevoix **108**, 109
- Château Montebello (Outaouais) 207
- Chaudière-Appalaches 115, **116**
- Chez Ti-Jean ski de fond (Lanaudière) 144
- Cidrie artisanale Michel Jodoin (Montréal) 188
- Climat 55
- Club de golf et curling Thetford (Chaudière-Appalaches) 120
- Club de plein air de Sainte-Agathe-des-Monts (Laurentides) 151
- Club de Ski Bord de l'Eau (Chaudière-Appalaches) 122
- Club de ski de fond de l'Or Blanc (Chaudière-Appalaches) 121
- Club de ski de fond d'Évain (Abitibi-Témiscamingue) 86
- Club de ski de fond de Val-d'Or (Abitibi-Témiscamingue) 83
- Club de ski de fond Dorval d'Alma (Saguenay–Lac-Saint-Jean) 228
- Club de ski de fond et de raquette de Rougemont (Montréal) 188
- Club de ski de fond et raquette de Robertsonville (Chaudière-Appalaches) 121
- Club de ski de fond et raquette La Balade (Chaudière-Appalaches) 120
- Club de ski de fond La Balade (Chaudière-Appalaches) 121
- Club de ski de fond Labelle (Laurentides) 168
- Club de ski de fond La Loutre (Centre-du-Québec) 182
- Club de ski de fond La Tuque Rouge (Mauricie) 178
- Club de ski de fond Le Norvégien (Saguenay–Lac-Saint-Jean) 229
- Club de ski de fondLes Éboulements (Charlevoix) 114
- Club de ski de fond Saint-François (Centre-du-Québec) 182
- Club de ski de fond Senneterre (Abitibi-Témiscamingue) 86
- Club de ski Norfond (Côte-Nord) 125
- Club Les 6 Cantons (Laurentides) 152
- Club Perce-Neige (Saguenay–Lac-Saint-Jean) 233
- Club plein air de Roberval (Saguenay–Lac-Saint-Jean) 234
- Club Rapido de Sept-Îles (Côte-Nord) 126
- Club Ski Beauce (Chaudière-Appalaches) 122
- Club Skinoramik (Abitibi-Témiscamingue) 87
- Club sportif Les Appalaches (Chaudière-Appalaches) 117
- Club Tobo-Ski (Saguenay–Lac-Saint-Jean) 229
- Collines d'Alembert, Les (Abitibi-Témiscamingue) 84
- Collines Kékéko, Les (Abitibi-Témiscamingue) 83
- Complexe Baie-des-Sables (Cantons-de-l'Est) 106
- Coopérative de ski de fond Mouski (Bas-Saint-Laurent) 94
- Côte-Nord 123, **124**
- Courte randonnée 30, 40

D

- Déclinaison magnétique 47
- Descentes 33
- Diable Vert, Au (Cantons-de-l'Est) 99
- Domaine de la baie Gillies (Abitibi-Témiscamingue) 87
- Domaine des Chutes du Ruisseau Creux (Gaspésie) 131
- Domaine du Lac Louise (Centre-du-Québec) 181
- Domaine Maizerets (Québec et sa région) 217
- Domaine Notre-Dame (Québec et sa région) 222
- Double poussée 32
- Droits d'accès 26

E

- East Hereford (Cantons-de-l'Est) 99
- Eau 39
- Échauffement 29
- Écomuseum (Arboretum de Montréal) 196

Enfants 61
 Engelures 45
 Entorse 44
 Entraînement 36
 Entretien mécanique 54
 Équipement 63
 Événements
 Boréal Loppet (Côte-Nord) 27
 Gatineau Loppet (Outaouais) 27
 Grande Traversée de la Gaspésie (Gaspésie) 27
 Marathon canadien de ski (Outaouais) 27
 Pentathlon des neiges (Québec et environs) 28
 Tour du mont Valin (Saguenay–Lac-Saint-Jean) 27
 Traversée des Laurentides (Laurentides) 27

F

Fartage 73
 Fédération québécoise de la marche, La 25
 Ferme 5 étoiles, La (Côte-Nord) 126
 Forêt habitée de Dudswell, La (Cantons-de-l'Est) 100
 Forêt récréotouristique de la Montagne du Diable, La (Laurentides) 153
 Fréquence cardiaque 37

G

Gaspésie 129, **130**
 Génévrier, Le (Charlevoix) 112
 Gestes techniques 32
 Gîte de l'Écureuil (Québec et sa région) 223
 Grands événements 27

H

Habillement 75
 Habillement de jour 77
 Havre familial (Lanaudière) 140
 Histoire 21
 Hypothermie 45
 signes et symptômes 42
 traitement 43

I

Île des Sœurs (Montréal) 197
 Inter-Centre (Lanaudière) 237
 Interval, L' (Laurentides) 153

J

Jackrabbit 24
 Jardin botanique (Montréal) 198

K

Kilométrage linéaire 52
 Kilométrage total 52

L

Lanaudière 135, **136**
 La raquette d'hier à aujourd'hui 20
 Laurentides **146**, 147
 Laval 169, **170**
 Ligue de ski de fond Jackrabbit 25
 Location d'équipement 72
 Longue randonnée à skis 31
 Longues randonnées **236**

M

Marais de la Rivière aux Cerises (Cantons-de-l'Est) 107
 Mauricie **174**, 175
 Mont Daviault (Côte-Nord) 128
 Mont-Édouard (Saguenay–Lac-Saint-Jean) 230
 Montées 32
 Montérégie 183, **184**
 Montfortaine, La (Laurentides) 154
 Mont Grand-Fonds (Charlevoix) 112
 Mont Ham (Cantons-de-l'Est) 100
 Mont Orignal (Chaudière-Appalaches) 117
 Mont Ouareau (Lanaudière) 141
 Montréal 193, **194**
 Mont Rigaud (Montérégie) 189
 Monts Severson (Côte-Nord) 128
 Mont-Vidéo (Abitibi-Témiscamingue) 84
 Municipalité de Saint-Hyppolite (Laurentides) 167
 Murailles, Les (Longues randonnées) 248

N

Niveaux de difficulté 52

O

Oiseaux 59
 Organismes 25
 Orientation 46
 Outaouais **204**, 205

P

Parc Angrignon (Montréal) 197
 Parc de la Gatineau (Outaouais) 208
 Parc de la Gorge de Coaticook (Cantons-de-l'Est) 101

- Parc de la Rivière-des-Mille-Îles (Laval) 172
- Parc de la Rivière-du-Moulin (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 232
- Parc de l'île Saint-Quentin (Mauricie) 181
- Parc d'environnement naturel de Sutton (Cantons-de-l'Est) 101
- Parc des Champs-de-Bataille (Québec et sa région) 218
- Parc des chutes de la Petite rivière Bostonnais (Mauricie) 178
- Parc des Chutes de Sainte-Ursule (Mauricie) 179
- Parc des Prairies (Laval) 173
- Parc du Domaine Vert (Laurentides) 154
- Parc du Mont-Arthabaska (Centre-du-Québec) 181
- Parc du Mont-Comi (Bas-Saint-Laurent) 90
- Parc du Mont-Royal (Montréal) 197
- Parc écoforestier de Johnville (Cantons-de-l'Est) 101
- Parc écologique Le Renouveau (Laurentides) 156
- Parc écotouristique de la Montagne d'Argent (Laurentides) 168
- Parc Le Rocher (Montréal) 190
- Parc Les Salines (Montréal) 189
- Parc linéaire Le P'tit Train du Nord (Laurentides) 155
- Parc Maisonneuve (Montréal) 198
- Parc Michel-Chartrand (Montréal) 191
- Parc national d'Aiguebelle (Abitibi-Témiscamingue) 84
- Parc national de la Gaspésie (Gaspésie) 132
- Parc national de la Jacques-Cartier (Québec et sa région) 218
- Parc national de la Mauricie (Mauricie) 179
- Parc national de la Yamaska (Cantons-de-l'Est) 103
- Parc national des Grands-Jardins (Charlevoix) 113
- Parc national des Îles-de-Boucherville (Montréal) 190
- Parc national des Monts-Valin (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 230
- Parc national d'Oka (Laurentides) 158
- Parc national du Bic (Bas-Saint-Laurent) 91
- Parc national du Fjord-du-Saguenay (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 231
- Parc national du Mont-Mégantic (Cantons-de-l'Est) 102
- Parc national du Mont-Orford (Cantons-de-l'Est) 104
- Parc national du Mont-Saint-Bruno (Montréal) 190
- Parc national du Mont-Tremblant (Laurentides) 156
- Parc national Forillon (Gaspésie) 133
- Parc-nature de la Pointe-aux-Prairies (Montréal) 200
- Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation (Montréal) 200
- Parc-nature du Bois-de-Liesse (Montréal) 201
- Parc-nature du Bois-de-l'Île-Bizard (Montréal) 202
- Parc-nature du Cap-Saint-Jacques (Montréal) 202
- Parc régional de la Chute-à-Bull (Lanaudière) 142
- Parc régional de la Forêt Ouareau (Lanaudière) 141
- Parc régional de la Rivière-du-Nord (Laurentides) 161
- Parc régional de Saint-Bernard (Montréal) 192
- Parc régional des Appalaches (Chaudière-Appalaches) 118
- Parc régional éducatif du Bois de Belle-Rivière (Laurentides) 160
- Parc régional Massif du Sud (Chaudière-Appalaches) 118
- Parc régional Val-David-Val-Morin (Laurentides) 159
- Parc régional Val-d'Irène (Gaspésie) 133
- Parcs 27
- Parc Terra Cotta (Montréal) 199
- Pas alternatif 32
- Pas de patin 33
- Patrouille canadienne de ski 25
- Perdu en forêt 53
- Pieds fârtés d'Amos, Les (Abitibi-Témiscamingue) 85
- Pistes d'animaux 57
- Plein Air Coaticook (Cantons-de-l'Est) 107
- Plein air Sainte-Adèle (Laurentides) 161
- Pohénégamook Santé Plein Air (Bas-Saint-Laurent) 91
- Points de côté 45
- Portes de l'Enfer, Les (Québec et sa région) 223
- Pourvoirie Domaine Bazinet (Lanaudière) 145
- Premiers soins 41
- Préparation d'une randonnée 60

Q

Québec, ville et région 211, **212**

R

Randonnée de Sainte-Agnès, La (Charlevoix) 111

Raquette 28

Raquette et ski de fond Saint-Côme (Lanaudière) 143
 Récré-eau des Quinze (Abitibi-Témiscamingue) 87
 Région de Québec 211
 Regroupement des stations de ski de fond de la région de Québec (Québec et sa région) 26, 213
 Regroupement Ski de fond Laurentides (Laurentides) 26, 148
 Réparations 72
 Réseau de ski de fond et de raquette de Morin-Heights (Laurentides) 162
 Réseau Plein Air Saint-Adolphe-d'Howard (Laurentides) 163
 Réserve écologique de la Forêt Blanche, La (Outaouais) 210
 Réserve faunique de Portneuf (Québec et sa région) 224
 Réserves 27
 Rythme 35

S

Saguenay-Lac-Saint-Jean 225, **226**
 Savoir-vivre du randonneur 57
 Sentier des Caps (Charlevoix) 110
 Sentier national, Le (Bas-Saint-Laurent) 93
 Sentiers balisés 47
 Sentiers Brandon, Les (Lanaudière) 145
 Sentiers de Bromont (Cantons-de-l'Est) 104
 Sentiers de Lac-Beauport, Les (Québec et sa région) 219
 Sentiers de la Presqu'île, Les (Lanaudière) 142
 Sentiers de la rivière Amédée, Les (Côte-Nord) 127
 Sentiers de l'Estrée, Les (Cantons-de-l'Est) 105
 Sentier des Caps de Charlevoix, Le (Charlevoix) 246
 Sentiers des Grandes Prairies (Chaudière-Appalaches) 121
 Sentiers de Windsor, Les (Cantons-de-l'Est) 107
 Sentiers du littoral et de la rivière Rimouski, Les (Bas-Saint-Laurent) 92
 Sentiers du Moulin, Les (Québec et sa région) 224
 Sentiers frontaliers (Cantons-de-l'Est) 106
 Sentiers L'Amical Saint-Hilarion, Les (Charlevoix) 114
 Sentiers pédestres des 3 Monts de Coleraine (Chaudière-Appalaches) 119
 Se relever 32
 Signaux 53
 Ski d'aventure 71
 Ski de fond 30
 Ski de fond Bellefeuille (Laurentides) 165
 Ski de fond et raquette Laterrière (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 234
 Ski de fond Mont-Tremblant (Laurentides) 165
 Ski de fond Québec 25
 Ski de loisir 68
 Ski de promenade 30
 Ski de raid 31
 Ski de randonnée 30
 Ski et raquette Saint-Donat (Lanaudière) 143
 Ski nordique 30
 Ski-raquette 31
 Ski sportif 70
 Station de ski Le Valinouët (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 234
 Station Plein Air Val-Mauricie (Mauricie) 182
 Station récréotouristique du Mont-Adstock (Chaudière-Appalaches) 119
 Station récréotouristique Gallix (Côte-Nord) 128
 Station touristique Duchesnay (Québec et sa région) 219
 Système multicouches 75

T

Température 55
 Température corporelle 41
 Traîneaux 62
 Transporter une charge 35
 Traversée de Charlevoix, La (Longues randonnées) 246

V

Vallée Bras-du-Nord (Québec et sa région) 220
 Vent 56
 Villégiature Matawinie (Lanaudière) 137
 Virages 33

Les sites par région

Virage télémark 34

Plein Air Coaticook 107

Les sentiers de Windsor 107

Abitibi-Témiscamingue 81

Club de ski de fond de Val-d'Or	83
Les collines Kékéko	83
Les collines d'Alembert	84
Mont-Vidéo	84
Parc national d'Aiguebelle	84
Les pieds fartés d'Amos	85
Centre plein air de Granada	86
Club de ski de fond d'Évain	86
Club de ski de fond Senneterre	86
Club Skinoramik	87
Domaine de la baie Gillies	87
Récré-eau des Quinze	87

Bas-Saint-Laurent 89

Au Bois Joli	90
Parc du Mont-Comi	90
Parc national du Bic	91
Pohénégamook Santé Plein Air	91
Les sentiers du littoral de la rivière Rimouski	92
Le Sentier national	93
Coopérative de ski de fond Mouski	94

Cantons-de-l'Est 95

Base de plein air André Nadeau	97
Centre d'interprétation de la nature du lac Boivin	97
Centre de ski de fond Richmond-Melbourne	98
Centre de ski de fond Sutton en Haut	98
Au Diable Vert	99
East Hereford	99
La Forêt habitée de Dudswell	100
Mont Ham	100
Parc écoforestier de Johnville	101
Parc de la Gorge de Coaticook	101
Parc d'environnement naturel de Sutton	101
Parc national du Mont-Mégantic	102
Parc national de la Yamaska	103
Parc national du Mont-Orford	104
Sentiers de Bromont	104
Les Sentiers de l'Estrie	105
Sentiers frontaliers	106
Complexe Baie-des-Sables	106
Marais de la Rivière aux Cerises	107

Charlevoix 109

Centre de ski de fond du sentier des Caps	110
La randonnée de Sainte-Agnès	111
Le Génévrier	112
Mont Grand-Fonds	112
Parc national des Grands-Jardins	113
Centre de plein air Les Sources Joyeuses	113
Club de ski de fond Les Éboulements	114
Les sentiers L'Amical Saint-Hilarion	114
Centre de ski de fond L'Isle-aux-Coudres	114

Chaudière-Appalaches 115

Club sportif Les Appalaches	117
Mont-Original	117
Parc régional des Appalaches	118
Parc régional Massif du Sud	118
Sentiers pédestres des 3 Monts de Coleraine	119
Station récréotouristique du Mont-Adstock	119
Club de ski de fond et raquette La Balade	120
Club de golf et curling Thetford	120
Club de ski de fond La Balade	121
Sentiers des Grandes Prairies	121
Club de ski de fond de l'Or Blanc	121
Club de ski de fond et raquette de Robertsonville	121
Club Ski Beauce	122
Club de Ski Bord de l'Eau	122
Centre de ski de fond et raquette de la Pinière	122

Côte-Nord 123

Base de plein air Les Goélands	125
Club de ski Norfond	125
La Ferme 5 étoiles	126
Club Rapido de Sept-Îles	126
Les sentiers de la rivière Amédée	127
Mont Daviault	128
Monts Severson	128
Station récréotouristique Gallix	128

Gaspésie 129

Les Arpents Verts	131
-------------------	-----

Domaine des Chutes du Ruisseau Creux	131	Parc régional éducatif du Bois de Belle-Rivière	160
Parc national de la Gaspésie	132	Parc régional de la Rivière-du-Nord	161
Parc national Forillon	133	Plein air Sainte-Adèle	161
Parc régional Val-d'Irène	133	Réseau de ski de fond et de raquette de Morin-Heights	162
Centre de plein air de Saint-Siméon	134	Réseau Plein Air Saint-Adolphe-d'Howard	163
Centre de plein air la Souche	134	Ski de fond Bellefeuille	165

Lanaudière 135

Villégiature Matawinie	137	Ski de fond Mont-Tremblant	165
Auberge Val Saint-Côme	137	La Bourgade des teepees	167
Camp Mariste	138	Municipalité de Saint-Hyppolite	167
Centre de plein air Saint-Jean-de-Matha	138	Auberge du Lac à la Loutre	168
Centre de ski La Montagne Coupée	139	Club de ski de fond Labelle	168
Aux 4 sommets	140	Parc écotouristique de la Montagne d'Argent	168
Havre familial	140		
Mont Ouareau	141		
Parc régional de la Forêt Ouareau	141		
Parc régional de la Chute-à-Bull	142		
Les sentiers de la Presqu'île	142		
Raquette et ski de fond Saint-Côme	143		
Ski et raquette Saint-Donat	143		
Chez Ti-Jean ski de fond	144		
Les Sentiers Brandon	145		
Pourvoirie Domaine Bazinet	145		

Laurentides 147

Camp Quatre Saisons	149		
Centre d'accès à la nature de l'UQAM	149		
Centre de ski de fond du Parc des Campeurs	149		
Centre de ski de fond et raquette de L'Estérel	150		
Centre de ski de fond Gai-Luron	150		
Centre de ski de fond La Randonnée	151		
Club de plein air de Sainte-Agathe- des-Monts	151		
Club Les 6 Cantons	152		
La Forêt récréotouristique de la Montagne du Diable	153		
L'Interval	153		
La Montfortaine	154		
Parc du Domaine Vert	154		
Parc linéaire Le P'tit Train du Nord	155		
Parc écologique Le Renouveau	156		
Parc national du Mont-Tremblant	156		
Parc national d'Oka	158		
Parc régional Val-David-Val-Morin	159		

Parc régional éducatif du Bois de Belle-Rivière	160
Parc régional de la Rivière-du-Nord	161
Plein air Sainte-Adèle	161
Réseau de ski de fond et de raquette de Morin-Heights	162
Réseau Plein Air Saint-Adolphe-d'Howard	163
Ski de fond Bellefeuille	165
Ski de fond Mont-Tremblant	165
La Bourgade des teepees	167
Municipalité de Saint-Hyppolite	167
Auberge du Lac à la Loutre	168
Club de ski de fond Labelle	168
Parc écotouristique de la Montagne d'Argent	168

Laval 169

Bois Duvernay	171
Bois Papineau	171
Centre de la nature	172
Parc de la Rivière-des-Mille-Îles	172
Parc des Prairies	173

Mauricie et Centre-du-Québec 175

Auberge Le Baluchon	176
Aux Berges du lac Castor	177
Centre de ski de fond La clé des Bois	177
Club de ski de fond La Tuque Rouge	178
Parc des chutes de la Petite rivière Bostonnais	178
Parc des Chutes de Sainte-Ursule	179
Parc national de la Mauricie	179
Centre de plein air d'hiver La Courvalloise	181
Domaine du Lac Louise	181
Parc de l'île Saint-Quentin	181
Parc du Mont-Arthabaska	181
Club de ski de fond Saint-François	182
Station Plein Air Val-Mauricie	182
Club de ski de fond La Loutre	182

Montérégie 183

Base de plein air des Cèdres	185
Bois Robert	186
Centre de la Nature du mont Saint-Hilaire	186
Centre de plein air de Brossard	187

Centre écologique Fernand-Seguin	187	Vallée Bras-du-Nord	220
Centre Notre-Dame-de-Fatima	188	Base de plein air de Sainte-Foy	220
Cidrerie artisanale Michel Jodoin	188	Camping municipal Beauport	221
Club de ski de fond et de raquette de Rougemont	188	Centre de ski de fond de Cap-Rouge	221
Mont Rigaud	189	Centre de ski de fond Charlesbourg	221
Parc Les Salines	189	Centre de plein air Dansereau	222
Parc Le Rocher	190	Domaine Notre-Dame	222
Parc national des Îles-de-Boucherville	190	Centre nature Saint-Basile	222
Parc national du Mont-Saint-Bruno	190	Gîte de l'Écureuil	223
Parc Michel-Chartrand	191	Centre Ski-Neuf	223
Parc régional de Saint-Bernard	192	Centre de ski de fond Robert Giguère	223

Montréal 193

Arboretum Morgan	196
Île des Sœurs	197
Parc Angrignon	197
Parc du Mont-Royal	197
Parc Maisonneuve et Jardin botanique	198
Parc Terra Cotta	199
Parc-nature de la Pointe-aux-Prairies	200
Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation	200
Parc-nature du Bois-de-Liesse	201
Parc-nature du Bois-de-l'Île-Bizard	202
Parc-nature du Cap-Saint-Jacques	202

Outaouais 205

Le Centre d'aventure et de plein air des Montagnes Noires	206
Centre touristique La Petite Rouge	206
Château Montebello	207
Parc de la Gatineau	208
La réserve écologique de la Forêt Blanche	210
Centre touristique du Lac-Simon	210

Québec et sa région 211

Base de plein air La Découverte	214
Camp Mercier	214
Centre de ski de fond Mont-Sainte-Anne	215
Centre Plein Air Castor	216
Domaine Maizerets	217
Centre de ski de fond de la Forêt Montmorency	217
Parc des Champs-de-Bataille	218
Parc national de la Jacques-Cartier	218
Les sentiers de Lac-Beauport	219
Station touristique Duchesnay	219

Saguenay–Lac-Saint-Jean 225

Centre Do-Mi-Ski	227
Centre de plein air Bec-Scie	227
Club de ski de fond Dorval d'Alma	228
Association des sportifs d'Albanel	228
Club de ski de fond Le Norvégien	229
Club Tobo-Ski	229
Mont-Édouard	230
Parc national des Monts-Valin	230
Parc national du Fjord-du-Saguenay	231
Parc de la Rivière-du-Moulin	232
Club Perce-Neige	233
Ski de fond et raquette Laterrière	234
Club plein air de Roberval	234
Station de ski Le Valinouët	234

Longues randonnées 235

Inter-Centre	237
Monts Groulx	238
Monts Torngat	239
Parc national de la Gaspésie	240
Traversée de la Gaspésie	242
Parc national de la Jacques-Cartier	243
Parc national du Mont-Tremblant	243
Parc national des Monts-Valin	244
Parc national du Fjord-du-Saguenay	245
Réserve faunique de Papineau-Labelle	245
Le Sentier des Caps de Charlevoix	246
La Traversée de Charlevoix	246
Les Murailles	248

Niveaux de difficulté

Trois niveaux de difficulté ont été retenus : facile, difficile et très difficile. Chaque niveau de difficulté a son symbole, sa forme et sa couleur :

-  **Facile**
Sentier où la pente la plus difficile n'excède pas 11%
-  **Difficile**
Sentier où la pente la plus difficile n'excède pas 21%
-  **Très difficile**
Sentier où la pente la plus difficile est supérieure à 22%

Label Ulysse

Les coups de cœur de l'auteur, signalés par un label Ulysse, sont attribués pour les qualités particulières d'un centre (réseau et entretien des pistes, attraits remarquables, beautés naturelles, services proposés, etc.).

Sites favoris et randonnées à la carte



Site pour les familles :

site proposant des sentiers courts, faciles et captivants ainsi qu'une variété d'activités hivernales (glissade, patin, traîneau à chiens, géocaching, écoles de ski, etc.) qui plairont particulièrement aux familles.



Site offrant des points de vue époustouflants :

site proposant des sentiers qui mènent à de fabuleux points de vue, depuis le sentier, à partir des postes d'observation ou au sommet d'une montagne.



Site pour observer la faune :

site particulièrement propice à l'observation de la faune hivernale (oiseaux, chevreuils, lynx, castors, renards, caribous, etc.).



Site offrant de l'hébergement sur place :

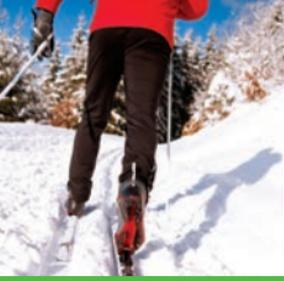
site où vous pourrez passer la nuit (en chalet, en auberge, dans un refuge, dans une yourte, dans un tipi, en camping d'hiver, etc.).



Site offrant des sentiers intenses et palpitants :

site proposant aux skieurs et raquetteurs aguerris de longues randonnées, d'importants dénivelés ou des difficultés techniques.

Pour repérer en un coup d'œil les lieux retenus pour chacun de ces thèmes et pour connaître les sites favoris de l'auteur, reportez-vous aux pages 7 à 14.



Raquette et ski de fond au Québec, pour les plaisirs de l'hiver!



Les plus belles randonnées

Pour découvrir, explorer et profiter au mieux de plus de 200 centres et aires de raquette et ski de fond aux quatre coins du Québec.

Des coups de cœur et des listes thématiques

Pour choisir la randonnée qui vous convient le mieux : en famille, pour les skieurs et raquetteurs aguerris, pour profiter de vues spectaculaires, pour observer la faune ou pour passer la nuit sur place.



Toutes les informations utiles

Pour bien préparer vos excursions : niveaux de difficulté, distances, accès, types de sentiers (classique, pas de patin, hors piste), hébergement, services, location d'équipement, autres activités proposées sur place.



De précieux conseils et des cartes

Pour partir bien outillé, garder la forme, profiter de vos randonnées avec plaisir et confort et mieux vous orienter.



Un format pratique

Facile à ranger et à consulter avant et pendant vos randonnées.

 **Espaces verts**
collection du plein air

www.guidesulysse.com

Suivez-nous sur Facebook et Twitter @GuidesUlysse


ULYSSE
le plaisir de mieux voyager



ISBN: 978-2-() &&%-z' #-6
fUbcY_`a`e| } b4eUa