

espaces

Sous la direction de Nathalie Schneider

Le guide du
PLEIN AIR
au Québec

.....
Plus de 800 expériences | 4 saisons

Table des matières

Introduction	6
Comment utiliser ce guide	9
Petit lexique à l'usage des néophytes	10
Pour en profiter en toute sécurité	13
Être bien équipé pour partir du bon pied	14
Plateformes et applications pratiques	16
Le sans trace, ou l'art du plein air écoresponsable	17
Huit questions à poser à un guide ou à un pourvoyeur en tourisme d'aventure	19

Les régions

ABITIBI-TÉMISCAMINGUE	20
BAS-SAINT-LAURENT	32
CANTONS-DE-L'EST	44
CENTRE-DU-QUÉBEC	60
CHARLEVOIX	70
CHAUDIÈRE-APPALACHES	84
CÔTE-NORD	98
EEYOU ISTCHEE BAIE-JAMES	112
GASPÉSIE	122
ÎLES-DE-LA-MADELEINE	138
LANAUDIÈRE	148
LAURENTIDES	158
LAVAL	174
MAURICIE	182
MONTÉRÉGIE	196
MONTRÉAL	208
NUNAVIK	218
OUTAOUAIS	226
RÉGION DE QUÉBEC	240
SAGUENAY—LAC-SAINT-JEAN	254

Dormir différemment... au cœur de l'action	270
10 activités guidées pour jouer les oiseaux de nuit	276
10 expériences à vivre avec des membres des Premières Nations	278
10 activités pour briser la glace	280
50 activités à faire au moins une fois dans sa vie	282
Index	285



ABITIBI- TÉMISCAMINGUE



Lac Kipawa, baie du Canal

Coup d'œil sur la région

Pêcheur, chasseur, randonneur, canoteur, alouette! — en tout Témiscabibien se cache un amoureux de la nature, car ce territoire a de tout temps attiré les explorateurs qui ont un goût prononcé pour l'aventure, que ce soit dans les mines ou la foresterie.

Bien que le territoire de l'Abitibi-Témiscamingue soit largement exploité par l'industrie forestière et minière, celui-ci a conservé son caractère sauvage, ses vastes forêts d'épinettes, ses rivières impétueuses et ses milliers de lacs : on dit qu'il y en aurait au moins un pour chaque famille! En outre, la densité de population (2 habitants au kilomètre carré) compte parmi les plus basses des régions québécoises. On est donc assuré de trouver ici assez d'espace pour s'amuser sans se marcher sur les pieds. Sa position géographique, entre les 47^e et le 49^e parallèles, lui confère aussi un caractère nordique affirmé. Le « Far West du Québec », dénomination sous laquelle l'Abitibi-Témiscamingue se vend sur le marché international, suscite chez ceux qui l'explorent un puissant sentiment de liberté.

L'immensité de ses plans d'eau en fait un paradis pour le canot-camping d'arrière-pays (on peut facilement partir un mois sur des lacs interconnectés), comme c'est le cas de la **réserve faunique La Vérendrye** (p. 27), qui chevauche les régions de l'Outaouais et du Témiscamingue. Le **lac Abitibi** (La Traversée du lac Abitibi, p. 31), qui fait plus de 900 km², attire les irréductibles du plein air hivernal, avec sa célèbre traversée en ski de fond qui se déroule dans des conditions souvent extrêmes.

Côté Témiscamingue, tout est à découvrir, et c'est tant mieux. Le tout dernier-né des parcs nationaux, le **parc national d'Opémican** (p. 23), est une invitation à l'aventure, en canot notamment, sur le gigantesque **lac Kipawa**, un dédale à travers plusieurs centaines d'îles, où l'on peut planter sa tente pour se sentir seul au monde. La rivière du même nom n'a rien à envier à son charme ; son impétuosité légendaire a même servi de décor à quelques grandes productions hollywoodiennes.

La communauté de cette région partage un goût marqué pour la nature et l'aventure, sans doute hérité des Anicinabek (Algonquins), membres des Premières Nations qui forment ici sept communautés. Séjourner en nature avec des guides autochtones offre d'ailleurs l'assurance de vivre une expérience immersive qui marie environnement, culture et spiritualité. Un *must* absolu.

SIGNES PARTICULIERS

Territoire : 65 143 km²

Habitants : 147 508

Parcs nationaux : 42

Réserve faunique : 1

Pourvoires : 86

Zecs : 6

Info : tourisme-abitibi-temiscamingue.org



© France Lemire

Les grands parcs

PARC NATIONAL D'AIGUEBELLE

Ouvert toute l'année, ce remarquable territoire ponctué de phénomènes géologiques étonnants (comme les marmites de géants et les coussins volcaniques) se prête à merveille à une grande variété d'activités, et même à l'observation des aurores boréales, à certaines périodes.

On peut d'abord y pratiquer la **randonnée pédestre** : pas moins de 30 km de sentiers de tous niveaux sillonnent le parc, pour les courtes ou les longues sorties, avec nuitée en camp rustique. En chemin, certains parcours mènent à une passerelle suspendue à 22 m de hauteur, mais aussi à un escalier hélicoïdal, à un pont japonais ou à une passerelle flottante.

Le lac Lois est le plan d'eau idéal pour pratiquer le **kayak de mer**, pendant quelques heures ou plusieurs jours, alors que les lacs de faille La Haie et Sault se prêtent fort bien aux excursions en **canot**. Le paisible lac Matissard se voit pour sa part de plus en plus investi par les **planches à pagaie**, alors que des excursions guidées en **rabaska** sont également offertes, dans certains secteurs.

L'**hiver**, le parc national d'Aigüebelle fait le bonheur des adeptes de **raquette**, avec des sentiers de tous les niveaux totalisant 40 km, et qui forment autant d'occasions

d'admirer des phénomènes géologiques uniques, comme ces failles qui créent des paysages contrastants. Deux superbes refuges rendent la pause inévitable en cours de chemin.

Les **skieurs nordiques** disposent quant à eux d'un terrain balisé de 30 km, et les férus de **fatbike**, d'un réseau de 10 km de sentiers. Le **ski Hok** (ski-raquette) et la **trottinette des neiges** sont tout aussi prisés dans ce parc, qui est également réputé pour l'**escalade de glace**, avec 10 cascades ou groupes de cascades formant autant de secteurs de grimpe. Enfin, l'arrière-pays du parc est ouvert aux pleinairistes en quête d'évasion en terrain sauvage, avec ou sans nuitée en refuge, et ce, en toute saison.



Info : Accès par Rouyn-Noranda –
819-637-7322 ou sepaq.com/pq/aig



PARC NATIONAL D'OPÉMICAN

Plus récent ajout au réseau panquébécois de parcs nationaux, bordé de part et d'autre par les lacs Témiscamingue et Kipawa, ce parc éminemment lacustre de 252,5 km² est divisé en trois secteurs distincts : Rivière-Kipawa, Pointe-Opémican et Lac-Marsac. Inauguré en 2019, il forme avant tout un lieu exceptionnel pour les activités nautiques.

Ainsi, pagayer en **canot** sur le lac Kipawa (secteur de l'île aux Fraises) est une expérience inoubliable pour ses paysages sublimes et le sentiment d'être seul au monde, alors que la baie d'Opémican se prête bien à la **planche à pagaie**, tant pour son cadre superbe (beaux pins blancs) que pour ses plages sablonneuses qui donnent facilement accès à l'eau. Quant au **kayak**, il permet d'explorer les îles du lac Kipawa ou de suivre le sillage des Anicinabek. Grâce à des dépôts de canots disposés çà et là, on peut aussi accéder à pied ou à vélo à certains des plus beaux décors naturels du parc, en mode **vélo-canot** ou **canot-rando**.

Le parc compte également un réseau de 8 sentiers de **randonnée pédestre**, de 1,2 à 6 km (faciles ou intermédiaires), de même que deux sentiers de **vélo** de 3 et 4 km, à l'ombre des grands pins. Et l'hiver ? Le parc se repose, jusqu'au printemps...



**Info : Accès par Témiscaming –
819-627-3551 ou sepaq.com/pq/ope**



© France Lemire



BAS-SAINT- LAURENT



Parc de la Pointe de Rivière-du-Loup

Coup d'œil sur la région

Tous ceux qui vont en Gaspésie (et ils sont de plus en plus nombreux à le faire), ou presque, passent inmanquablement par le Bas-Saint-Laurent. Beaucoup s'y arrêtent, séduits par l'indubitable charme de ses paysages vallonnés qui terminent leur ondulation dans le fleuve. Ses « ponts d'or » – couchers de soleil appréciables depuis la rive – y sont légendaires. Les observer en kayak de mer, protégé des grands vents, c'est pénétrer dans une véritable carte postale.

Le kayak est sans doute la meilleure façon d'explorer le rivage, de croiser ses mammifères et ses oiseaux marins, notamment dans les magnifiques **parc national du Bic** (p. 34) et **parc marin du Saguenay-Saint-Laurent** (p. 259). Car le cœur de cette région bat au rythme du fleuve, mais un fleuve paisible, qui appelle à la contemplation. La route des Navigateurs, qui démarre au Centre-du-Québec, y termine sa course en beauté devant une multitude d'îles éparpillées dans le fleuve.

Mais il y a aussi ses campagnes, striées de lacs et de rivières, qu'on découvre à vélo entre deux villages de charme, comme dans le Témiscouata ou dans la plaine du Kamouraska. Là, les cyclistes sont de plus en plus nombreux à céder à l'appel des sentiers, ce qui incite les municipalités à miser sur des circuits de vélo de montagne et des infrastructures accueillantes.

Certains lieux de pratique du plein air sont devenus des signatures remarquables, comme le **canyon des Portes de l'Enfer** (p. 36) ou la **Société d'écologie de la batture du Kamouraska (SEBKA)** (p. 40), où on grimpe, pagaie et marche dans des paysages grandioses. D'ailleurs, les randonneurs disposent d'un vaste territoire à explorer avec, notamment, 200 km de pistes inscrites au registre du **Sentier national** (p. 37).

Certes, la motoneige est assez populaire dans l'arrière-pays l'hiver, mais les champs et forêts publics font de belles destinations pour pratiquer la raquette, le fatbike ou le ski de fond, à l'écart des foules.

SIGNES PARTICULIERS

Territoire : 22 185 km²

Habitants : 197 322

Réseau cyclable : 150 km de pistes aménagées et 300 km sur accotement

Sentier national : 144 km

Parcs nationaux : 2

Parcs régionaux : 2

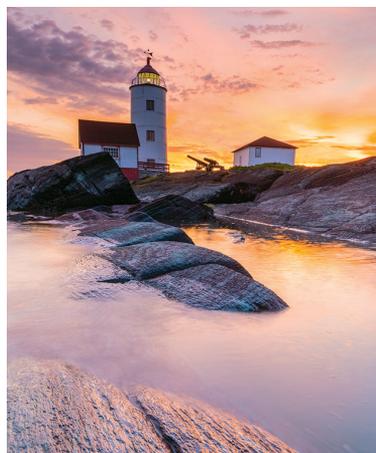
Réserves fauniques : 2

Pourvoiries : 8

Zecs : 4

Fleuve : 1

Info : bassaintlaurent.ca



© Mathieu Dupuis

Les grands parcs

PARC NATIONAL DU BIC

Peu de parcs nationaux québécois peuvent se targuer d'être aussi invitants et aussi riches en paysages variés, sur une aussi petite superficie. Situé non loin de Rimouski, le parc national du Bic nous transporte bien vite ailleurs, dès lors qu'on arpente ses 33 km² de territoire mi-montagneux, mi-maritime, formé de baies, d'anses, de plages rocailleuses et de sommets aux falaises souvent impressionnantes.

La **randonnée pédestre** le long du littoral à marée basse est la meilleure façon d'apprécier ce territoire côtier exceptionnel. En tout, 25 km de sentiers sont offerts à ceux qui souhaitent apprécier les multiples points de vue sur le fleuve. Deux randonnées à ne pas manquer : celle du Pic-Champlain, qui mène au point culminant du parc (346 m), et le spectaculaire Grand Tour, qui permet de longer le littoral.

Cela dit, la pratique du **kayak de mer** est la manière idéale d'admirer les baies, les caps et la démesure du paysage fluvial de ce parc. C'est l'occasion d'observer les oiseaux marins et les phoques qui abondent dans ce paradis incontesté des activités nautiques. Quatre ravissantes **pistes cyclables** quadrillent aussi le parc sur une distance totale de 15 km, tandis qu'une boucle de 10 km de **géocachette** peut être complétée.

L'hiver, 35 km de sentiers balisés de **raquette** se déploient et donnent droit à des

vues imprenables sur l'estuaire. Le parc propose également 8 km de sentiers de **ski de fond**, 20 km de territoire ouvert au **ski nordique** et 13 km de sentiers pour la **marche hivernale**, alors que les amateurs de **fatbike** ont droit à 13 km de sentiers. Trois relais chauffés ponctuent certains de ces parcours. Du **Ski-Vel** (pour personnes à mobilité réduite) et de la **glissade** en traîneau sont enfin offerts dans le parc.

Côté hébergement, l'offre va du **camping** (238 sites sur 5 secteurs, avec ou sans service, certains certifiés Bienvenue cyclistes!) aux **prêts-à-camper** (10 Étoile, 24 tentes Huttopia) et aux 8 yourtes en passant par 4 chalets Écho, 5 EXP, 1 chalet classique (ces derniers étant offerts à l'année). Le **camping d'hiver** est enfin permis dans le secteur Porc-Épic.



**Info : Accès par Rimouski –
418-736-5035 ou sepaq.com/pq/bic**



PARC NATIONAL DU LAC-TÉMISCOUATA

C'est l'un des plus jeunes membres du réseau des parcs nationaux québécois, mais on y a trouvé certains des plus vieux artefacts du Québec, qui témoignent à eux seuls de 10 000 ans d'histoire et d'occupation humaine.

Heureux ensemble mariant plans d'eau et forêt de basse altitude, ce parc se prête fort bien à la **randonnée pédestre**, courte ou longue, sur son réseau totalisant 35 km. Huit sentiers traversent son fabuleux territoire lacustre, dont certains chevauchent le Sentier national (p. 37).

L'une des **pistes cyclables** (accessible aux randonneurs) longe les berges du vaste lac Témiscouata sur 13,8 km (aller-retour), et ce, dans un paysage unique. Mais 26 km de route asphaltée, partagée avec les voitures, sillonnent également le parc, alors qu'on peut accéder au parc interprovincial Petit Témis grâce à une navette nautique ou à un petit traversier.

Pour des excursions en **canot**, en **kayak**, en **rabaska** ou en **planche à pagaie**, ce ne sont pas les options qui manquent entre le lac Témiscouata, le Petit lac Touladi ou le Grand lac Touladi.

En hiver, les forêts enneigées du secteur Saint-Juste sont accessibles (sans services) aux adeptes de la **raquette**.

En ce qui a trait à l'hébergement, deux sites de **camping** sont aménagés dans le parc, avec ou sans services. Celui de l'Anse-à-William est idéal pour les amateurs de vélo (certains emplacements sont certifiés Bienvenue cyclistes!) alors que celui du Grand lac Touladi conviendra aux familles (avec notamment des aires de jeux) ainsi qu'aux adeptes de **canot-camping**. Pas moins de 23 hébergements en **prêt-à-camper** (Huttopia) et deux **refuges** sont offerts sur place.



Info : Accès par Squatec – 418-855-5508
ou sepaq.com/pq/tem



© Gaëlle Leroyer



CANTONS- DE-L'EST



Grand lac Saint-François

Coup d'œil sur la région

Destination plein air par excellence depuis fort longtemps, les Cantons-de-l'Est continuent de miser sur la découverte active de leur territoire, en toutes saisons et pour tous types d'adeptes.

D'abord, c'est ici qu'a été créé, en 1968, le tout premier sentier québécois de longue randonnée, les **Sentiers de l'Estrie** (p. 50), jetant ainsi les bases d'une tradition maintenant ancrée dans les habitudes. Car dans cette région aux accents de Nouvelle-Angleterre, on marche partout, même sur les terres privées, les propriétaires démontrant depuis belle lurette une ouverture à donner un droit de passage aux randonneurs.

De grands territoires protégés avec des montagnes dignes de ce nom, comme la **réserve naturelle des Montagnes-Vertes** ou le **parc d'environnement naturel de Sutton** (p. 49), invitent à explorer les sous-bois et à admirer des panoramas grandioses. Les rares territoires publics des Cantons-de-l'Est se résument à ses quatre parcs nationaux, un nombre record pour une seule région.

On y marche, été comme hiver, sur les imposants massifs du **mont Orford** et du **mont Mégantic**, tous deux constituant le cœur des parcs nationaux auxquels ils donnent leur nom, mais on y joue aussi de la pagaie ou de la rame, notamment sur le gigantesque lac Saint-François, auquel on a accès dans le **parc national de Frontenac** (p. 86).

Les Cantons-de-l'Est sont également considérés comme l'une des terres promises du **vélo de route** avec plus de 1000 km de circuits sur pavé et gravier, auxquels s'ajoutent 350 km de pistes cyclables qui traversent des paysages bucoliques bordés de vignobles ou des villages de charme où l'on trouve de tout. La région se situe au haut du palmarès du nombre d'hébergements certifiés Bienvenue cyclistes!, soit 80 dans la Belle Province cyclable. Une certaine douceur de vivre émane de cette région champêtre qui se présente comme la « Toscane québécoise », cyprès et vestiges romains en moins.

Au surplus, **Bromont** se targue d'être la « capitale québécoise du **vélo de montagne** » avec son **Centre national de cyclisme** (p. 58), qui accueille des événements de calibre international, alors que le vélodrome de la ville est en voie d'hériter d'un toit, ce qui en fera le seul équipement couvert du genre au Québec.

SIGNES PARTICULIERS

Territoire : 12 800 km²

Habitants : 496 000

Réseau cyclable : 1000 km sur pavé et gravier, 350 km sur piste

Parcs nationaux : 4

Parcs régionaux : 3

Réserve naturelle : 1

Pourvoires : 2

Zecs : 2

- 2 réserves de ciel étoilé (1 internationale, 1 canadienne)
- Premier musée à aire ouverte sur voie cyclable au Québec (Artria)

Info : cantonsdelest.com



© Daphnée Caron

Index

SAISON ESTIVALE

Activités nautiques

Abitibi-Témiscamingue, 27
Bas-Saint-Laurent, 39
Cantons-de-l'Est, 53
Centre-du-Québec, 66
Charlevoix, 77
Chaudière-Appalaches, 92
Côte-Nord, 106
Eeeyou Isthbee Baie James, 116
Gaspésie, 131
Îles-de-la-Madeleine, 142
Lanaudière, 153
Laurentides, 166
Laval, 179
Mauricie, 189
Montérégie, 203
Montréal, 213
Nunavik, 223
Outaouais, 233
Québec, 247
Saguenay-Lac-Saint-Jean, 263

Activités en hauteur (escalade, via ferrata)

Abitibi-Témiscamingue, 28
Bas-Saint-Laurent, 40
Cantons-de-l'Est, 55
Centre-du-Québec, 66
Charlevoix, 79
Chaudière-Appalaches, 92
Côte-Nord, 107
Lanaudière, 154
Laurentides, 167
Mauricie, 191
Montérégie, 204
Outaouais, 235
Québec, 248
Saguenay-Lac-Saint-Jean, 265

Randonnée pédestre

Abitibi-Témiscamingue, 24
Bas-Saint-Laurent, 36
Cantons-de-l'Est, 49
Centre-du-Québec, 62
Charlevoix, 74
Chaudière-Appalaches, 87
Côte-Nord, 102
Eeeyou Isthbee Baie James, 115
Gaspésie, 128
Îles-de-la-Madeleine, 140
Lanaudière, 150
Laurentides, 162
Laval, 177
Mauricie, 185
Montérégie, 200
Montréal, 210
Nunavik, 223-224
Outaouais, 230
Québec, 243
Saguenay-Lac-Saint-Jean, 260

Vélo de montage et de gravelle

Abitibi-Témiscamingue, 26
Bas-Saint-Laurent, 38
Cantons-de-l'Est, 52
Centre-du-Québec, 65
Charlevoix, 77
Chaudière-Appalaches, 91
Côte-Nord, 105
Eeeyou Isthbee Baie James, 116
Gaspésie, 130
Lanaudière, 152
Laurentides, 164
Mauricie, 188
Montérégie, 203
Outaouais, 232
Québec, 246
Saguenay-Lac-Saint-Jean, 262

Vélo de route

Abitibi-Témiscamingue, 25
 Bas-Saint-Laurent, 38
 Cantons-de-l'Est, 50
 Centre-du-Québec, 63
 Charlevoix, 76
 Chaudière-Appalaches, 89
 Côte-Nord, 104
 Eeyou Isthbee Baie James, 116
 Gaspésie, 129
 Îles-de-la-Madeleine, 141
 Lanaudière, 151
 Laurentides, 163
 Laval, 178
 Mauricie, 186
 Montérégie, 201
 Montréal, 212
 Outaouais, 231
 Québec, 244
 Saguenay-Lac-Saint-Jean, 261

SAISON HIVERNALE

Activités en hauteur

Bas-Saint-Laurent, 43
 Québec, 253

Fatbike

Abitibi-Témiscamingue, 31
 Bas-Saint-Laurent, 43
 Cantons-de-l'Est, 58
 Centre-du-Québec, 68
 Charlevoix, 82
 Chaudière-Appalaches, 96
 Côte-Nord, 110
 Gaspésie, 135
 Îles-de-la-Madeleine, 147
 Lanaudière, 157
 Laurentides, 171
 Mauricie, 194
 Montérégie, 207
 Montréal, 217
 Outaouais, 238

Québec, 251
 Saguenay-Lac-Saint-Jean, 268

Randonnée alpine

Cantons-de-l'Est, 59
 Charlevoix, 82

Raquette et marche

Abitibi-Témiscamingue, 29
 Bas-Saint-Laurent, 41
 Cantons-de-l'Est, 56
 Centre-du-Québec, 67
 Charlevoix, 80
 Chaudière-Appalaches, 93
 Côte-Nord, 108
 Eeyou Isthbee Baie James, 119
 Gaspésie, 134
 Îles-de-la-Madeleine, 145
 Lanaudière, 155
 Laurentides, 168
 Laval, 180
 Mauricie, 192
 Montérégie, 205
 Montréal, 215
 Outaouais, 236
 Québec, 249
 Saguenay-Lac-Saint-Jean, 266

Ski de fond

Abitibi-Témiscamingue, 30
 Bas-Saint-Laurent, 42
 Cantons-de-l'Est, 57
 Centre-du-Québec, 68
 Charlevoix, 81
 Chaudière-Appalaches, 94
 Côte-Nord, 109
 Eeyou Isthbee Baie James, 120
 Gaspésie, 135
 Îles-de-la-Madeleine, 146
 Lanaudière, 155
 Laurentides, 169
 Laval, 181
 Mauricie, 193
 Montérégie, 206

Montréal, 216
Outaouais, 237
Québec, 250
Saguenay-Lac-Saint-Jean, 267

Ski de montagne et hors-piste

Bas-Saint-Laurent, 43
Cantons-de-l'Est, 59
Charlevoix, 82
Chaudière-Appalaches, 97
Côte-Nord, 110
Gaspésie, 136
Lanaudière, 157
Laurentides, 173
Québec, 252
Saguenay-Lac-Saint-Jean, 268

Ski nordique

Abitibi-Témiscamingue, 30
Côte-Nord, 109
Lanaudière, 155
Laurentides, 169
Outaouais, 237