

FRÉDÉRIQUE SAUVÉE

**LES LONGUES
RANDONNÉES
DU QUÉBEC**

**25 parcours de 2 jours et plus
pour s'évader en toutes saisons**

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	9
Comment utiliser ce guide	10
Glossaire de la randonnée	11
Bien s'équiper	12
Bien se préparer physiquement à une longue randonnée	17
Santé et sécurité en randonnée	19
La philosophie Sans Trace en longue randonnée	21
Bien choisir sa longue randonnée	22
LES RANDONNÉES DE 4 JOURS ET MOINS	25
La Grande boucle du parc régional du Massif du Sud	27
La Randonnée des Pics, parc national des Monts-Valins	33
La boucle du parc de la Gatineau	41
La Traversée du Philosore – Vallée Bras-du-Nord	49
La traversée du parc des Appalaches	55
La Marche d'Alphonse	63
La grande boucle Zen'Nature	69
La traversée du parc régional Montagne du Diable	75
Le sentier Le Fjord	81
L'escapade boréale dans le parc national d'Aiguebelle	87
La traversée des monts Uapishka (monts Groulx)	93

LES RANDONNÉES DE 5 À 7 JOURS	101
La traversée de la Réserve naturelle des Montagnes-Vertes par les Sentiers de l'Estrie	103
Le Sentier des Caps de Charlevoix	111
Le Mini Compostelle Mégantic	117
La Traversée de Charlevoix	125
Le Sentier national en Matawinie	137
La traversée des Sentiers frontaliers	143
La Grande boucle des hauts sommets de Saint-Donat	149
La traversée de la Mauricie par le Sentier national	157
Le Sentier national dans le Bas-Saint-Laurent	163
 LES RANDONNÉES DE 8 JOURS ET PLUS	169
Le Circuit de l'Abbaye	171
Le Sentier Notre-Dame-Kapatakan	179
Les Sentiers entre Vents et Marées	185
Le Sentier international des Appalaches (SIA)	193
La Voie du Saint-Laurent	203
 Liste des randonnées classées par thèmes	212
Liste des encadrés généraux	214
Crédits photographiques	216
Remerciements	219

GLOSSAIRE DE LA RANDONNÉE

Balissage : signalisation du sentier à suivre sous forme de marques de peinture, de rubans en plastique de couleur autour des arbres ou encore de tas pyramidaux de roches en montagne ou dans la toundra.

Dénivelé : différence d'altitude entre deux points qui permet d'évaluer la difficulté d'un parcours vallonné.

Étape : distance à parcourir entre deux points de repère significatifs.

Longue randonnée : marche sportive sur sentier forestier ou montagneux pendant plusieurs jours d'affilée en partie en grande nature.

Marche de longue durée ou marche pèlerine : marche récréative ou sportive sur route, chemin de campagne ou sentier pendant plusieurs jours, se déroulant en partie en milieux habités, avec ou sans arrêt à des attrait à caractère religieux.



Randonnée en autonomie : séjour de marche en nature isolée nécessitant de transporter avec soi son équipement, sa nourriture et son eau, sans aide extérieure (sans guide-accompagnateur, par exemple).

Ravitaillement : point de chute au cours d'une randonnée où se fournir en nourriture et/ou en matériel. Il peut s'agir d'un magasin ou d'un lieu où l'on aura préalablement envoyé une caisse d'affaires personnelles.

Sentier : chemin de terre tracé en milieu naturel, le plus souvent balisé et aménagé de points de vue.

Tronçon : segment d'un sentier.

Versant : chacune des deux pentes d'une montagne ou d'une vallée.

BIEN S'ÉQUIPER

Si vous avez vu le film *Wild*, vous vous souvenez sûrement de la scène dans laquelle l'actrice Reese Witherspoon, quelques heures après son départ sur la Pacific Crest Trail, a de gros problèmes avec son réchaud, sa tente, son sac à dos et ses chaussures de marche. Il y a là une leçon que tout randonneur devrait se rappeler : on ne part jamais en longue randonnée sans connaître ni avoir testé son matériel au préalable. Mais, de tout l'équipement nécessaire à une marche de plusieurs jours, trois articles ont une importance cruciale dans le bon déroulement de votre expérience : les chaussures, les vêtements et le sac à dos.

Pour un achat d'équipement ou un paquetage éclairé, il faut savoir ce que votre future randonnée implique : ter-

rain plat ou montagneux, sec ou humide pour le choix des chaussures ; conditions météorologiques pour prévoir le choix des vêtements ; poids et volume approximatifs de l'équipement à transporter pour le choix du sac à dos. Vous pourrez ainsi opter pour le meilleur matériel en vue de votre randonnée.

Mais la préparation ne s'arrête pas là ! Il est primordial ensuite de tester votre équipement plusieurs fois avant de partir pour la grande aventure afin de connaître ses caractéristiques : laçage adéquat pour les chaussures, superposition potentielle et qualité thermique pour les vêtements ; ajustement du dos, de la ceinture et des bretelles pour un sac à dos. Voyons ces éléments plus en détail.



LES RANDONNÉES DE 4 JOURS ET MOINS



Vous avez besoin de vous déconnecter du quotidien et de prendre l'air en nature pendant un (long) week-end ? Choisissez votre prochaine escapade parmi l'une de ces randonnées et marches de 2 à 4 jours.





La Grande boucle du parc régional du Massif du Sud

Chaudière-Appalaches

FEUILLE DE ROUTE

Lieu de départ et d'arrivée : **pavillon d'accueil du parc**

Longueur : **28,4 km**

Type : **boucle**

Point culminant : **mont Saint-Magloire (917 mètres)**

Durée moyenne : **2 jours**

Difficulté : ●●●●●

Hébergements possibles : **refuge (\$\$) et camping (\$)**

Autres activités sur le sentier : **course en sentier, raquette**

Coût : **tarif d'accès quotidien**

Services payants : **transport de bagages et location d'équipement**

Saisons pour réaliser la randonnée : **été, automne, hiver**

Couverture cellulaire : **de moyenne à mauvaise**

Chiens : **admis sur le sentier et en camping ; interdits dans le refuge
du Camp de base**

Infos : **massifdusud.com**



Partez à la découverte du parc régional du Massif du Sud et des plus beaux paysages de Chaudière-Appalaches sur une boucle haute en couleur et en dénivelé. Pendant deux jours, vous grimpez sur le dos des deux sommets du parc, le mont Saint-Magloire et le mont du Midi, chacun culminant à plus de 900 mètres d'altitude. Vous traverserez des ravages d'originaux dans une forêt ancienne et vous vibrerez au son des pales des colossales éoliennes, tout près. Un parcours varié et quelque peu sportif, idéal pour une première expérience de longue randonnée, en été comme en hiver.





POUR QUI ?

Un circuit d'un week-end accessible aux marcheurs qui voudraient se familiariser avec la longue randonnée sur un itinéraire vallonné, ponctué par une nuit isolée au cœur du parc.

NOS MEILLEURS CONSEILS

→ Empruntez la boucle dans le sens des aiguilles d'une montre afin de suivre la signalisation sur le sentier.

→ Partez tôt le premier matin si vous souhaitez maximiser vos chances d'apercevoir des orignaux sur le sentier des ravages.

→ Si vous n'avez pas votre propre équipement de camping, vous pouvez en louer un à l'accueil du parc (matelas de sol, sac de couchage, réchaud, tente, bâtons de marche, jumelles, raquettes, etc.).

REPÈRES GÉOGRAPHIQUES

Dominant la région de Chaudière-Appalaches, entre le fleuve et les contreforts des Appalaches, le parc

KILOMÉTRAGE DES ÉTAPES

Poste d'accueil → Refuge du Camp de base : **14,4 km**

Refuge du Camp de base → Poste d'accueil : **14 km**

Tour de l'île d'Entrée : **9,1 km**

régional du Massif du Sud compte pas moins de 20 sommets, dont deux des plus hauts de la région. Il abrite une variété d'environnements naturels – vallées profondes, rivières cristallines, forêts primaires peuplées d'arbres immenses ou encore fabuleuses parois rocheuses – en partie protégés par une réserve écologique. Parmi les animaux qui trouvent refuge dans le parc, on compte un nombre impressionnant d'oiseaux, dont la grive de Bicknell, une espèce rare au Québec. Les ornithologues à l'affût pourront l'observer sur les hauts sommets couverts de résineux rabougris comme le mont du Midi et la crête des Grives (qui porte bien son nom). Si vous l'apercevez, n'hésitez pas à le signaler à l'équipe du parc, qui tente de protéger l'habitat de cette espèce à statut précaire.

Le site des éoliennes du parc régional du Massif du Sud.



LA RANDO CONCRÈTEMENT

Le parcours de la Grande boucle est l'un des deux sentiers de longue randonnée qui sillonnent le parc régional, l'autre étant Contrées de l'Est (22 km sur deux jours). L'itinéraire de 28,4 km, réparti équitablement sur deux jours (14,4 km le premier jour et 14 km le deuxième), comporte un important dénivelé de 1200 mètres à ne pas sous-estimer. En effet, avec le poids du sac sur le dos, l'ascension rapide et continue du mont Saint-Magloire (917 mètres) le premier jour, puis celle, en partie, du mont du Midi (915 mètres) le lendemain sont exigeantes, surtout que le reste de l'itinéraire est sans cesse vallonné. Heureusement, une bonne nuit de sommeil vous attend à mi-chemin dans le refuge du Camp de base ou sur les emplacements du camping du Versant, totalement isolés en plein cœur de la vallée du Milieu.

AU FIL DES ÉTAPES

Après avoir fait le plein d'eau au poste d'accueil et le point sur le matériel dans votre sac à dos, lancez-vous sur la Grande boucle. Le parcours longe d'abord un ruisseau sur plus de 1 km avant d'emprunter le sentier des ravages qui grimpe doucement, mais sûrement, sur les reliefs du massif. Ici, vous vous trouvez en plein habitat des orignaux, et il est possible d'en observer, surtout à l'aurore. La suite du sentier se corse rapidement alors que vous grimpez sur le dos du mont Saint-Magloire (917 mètres). À son sommet, une tour d'observation offre une vue grandiose à



360 degrés sur tout le territoire, le parc d'éoliennes et une bonne partie de la région Chaudière-Appalaches. Par temps clair, vous pouvez même apercevoir la ville de Québec au nord-ouest et le mont Katahdin, dans le Maine voisin, à plus de 150 km. Le reste de la journée se déroule sur un sentier pédestre, puis sur un sentier multifonctionnel (pédestre et cyclable), vers le refuge du Camp de base ou le camping du Versant, selon l'option que vous aurez choisie.

Le lendemain, quelque 14 km vous attendent, tout aussi vallonnés que la veille. Vous pouvez tout d'abord faire un détour par le site des éoliennes afin d'admirer ces géants de fer dont on entend les pales tourner à plusieurs

LE SAVIEZ-VOUS ? Le parc régional du Massif du Sud est tapissé de remarquables forêts anciennes dont les plus vieux arbres seraient âgés d'au moins 300 ans.



Le parc régional du Massif du Sud possède l'une des plus importantes densités d'orignaux au Québec.

LE SAVIEZ-VOUS ? En hiver, les reliefs du Massif du Sud reçoivent autour de six mètres de poudreuse par an, l'une des plus importantes moyennes de précipitations neigeuses de la province.

kilomètres à la ronde, puis, juste après, vous arrêter au belvédère donnant sur la vallée du Milieu. Direction ensuite le sentier du mont du Midi (915 mètres), dont vous gravirez une section avant de rejoindre le mont Chocolat, où une pause contemplative et gourmande s'impose. Le parcours redescend au creux de la vallée en passant par un site de vestiges de la drave et une série de passerelles enjambant le ruisseau du Milieu aux eaux cristallines. Arrivée finale méritée au poste d'accueil du parc.

EN HIVER

Le parcours de la Grande boucle est une très belle – et exigeante – randonnée à faire en raquettes l'hiver. Après une bonne chute de neige, comme il en arrive souvent dans le parc, il se peut que vous soyez la première personne à tracer le chemin ; cela demandera alors plus d'efforts et une bonne heure supplémentaire, à prévoir dans votre horaire si vous ne voulez pas finir la journée de randonnée à la lampe frontale. Le refuge du Camp de base est approvisionné toute l'année en bois de chauffage et en eau potable.





RANDONNER EN COMPAGNIE DES ORIGNAUX

Le parc régional du Massif du Sud possède une impressionnante densité de population d'orignaux sur son territoire, avec une moyenne de 13 bêtes par 10 km², comparativement au reste de la région qui en compte 6 par 10 km², selon un recensement réalisé au début des années 2000.

Les orignaux habitent principalement les sapinières à bouleaux qui se trouvent en altitude dans le parc. En raison de sa grande taille, l'orignal emprunte volontiers les sentiers aménagés pour faciliter ses déplacements. Les signes de sa présence (traces de sabot large et fendu, amoncellements de boulettes d'excréments, rameaux sectionnés et jeunes arbres dépourvus de grands lambeaux d'écorce) sont abondants et faciles à interpréter pour le randonneur attentif. Vous devrez rester silencieux si vous souhaitez optimiser vos chances d'admirer ce géant de nos forêts. Comme il a l'oreille fine, il ne laisse souvent apercevoir qu'une grande silhouette sombre qui se dérobe en faisant entendre un pas lourd.

Le parc regorge de ruisseaux où il est possible de se rafraîchir.







La Randonnée des Pics, parc national des Monts-Valin Saguenay–Lac-Saint-Jean

FEUILLE DE ROUTE

Lieux de départ et d'arrivée: **Centre de découverte et de services ou lac Martin-Valin**

Longueur: **24 km**

Type: **linéaire**

Point culminant: **pic Dubuc (984 mètres)**

Durée moyenne: **de 2 à 3 jours**

Difficulté: ●●●●●

Hébergements possibles: **refuges (\$\$) et chalets (\$\$\$) de la Sépaq près du sentier**

Autres activités sur le sentier: **course à pied, ski nordique et raquette**

Coût: **droit d'accès journalier au parc**

Services payants: **transport de bagages, navette entre le sentier et l'accueil du parc**

Saisons pour réaliser la randonnée: **été, automne, hiver**

Couverture cellulaire: **de bonne à moyenne, mais inexistante dans la portion nord-est du parc, jusqu'au pic Dubuc**

Infos: **sepaq.com/pq/mva**



De la Boréale jusqu'aux frontières du Nord, la Randonnée des Pics vous mènera sur les sommets les plus spectaculaires du massif des monts Valin. Forêts mixte et boréale, escarpements rocheux, pics dénudés à plus de 900 mètres d'altitude, ce parcours de randonnée permet de traverser l'ensemble du territoire du parc national des Monts-Valin en deux ou trois jours. Une incursion magique au cœur du Royaume du Saguenay, selon l'appellation de Jacques Cartier lui-même.

