

## Quelques règles à suivre

- 1 Préparez votre sortie.** Procurez-vous une carte des sentiers, portez un casque, respectez vos capacités physiques et ayez une trousse de réparation.
- 2 Ne roulez pas dans les sentiers fermés.** S'ils le sont, c'est pour une bonne raison.
- 3 Ne roulez pas les jours de pluie et les 24 h suivantes** afin de prévenir l'érosion des sentiers.
- 4 Roulez toujours dans les sentiers** afin de respecter le milieu naturel.
- 5 Rapportez vos déchets.**
- 6 Doublez avec prudence et soyez courtois en tout temps.** Circuler en petits groupes de dix personnes ou moins est préférable.
- 7 Cédez le passage aux cyclistes qui montent et aux piétons en tout temps.** Roulez lentement lorsqu'il y a de l'achalandage.
- 8 N'effectuez pas de nouveaux tracés ou des travaux non autorisés.** Assurez-vous d'avoir la permission du propriétaire ou du gestionnaire avant toute activité d'entretien.
- 9 Respectez les propriétés privées.** Circuler sur un terrain privé est un privilège et non un droit. Soyez reconnaissant de la générosité des propriétaires.
- 10 Impliquez-vous dans votre communauté!**

### EN CAS D'URGENCE : 911

Hôpital Laurentien - 234, rue Saint-Vincent, Sainte-Agathe-des-Monts

Centre multiservices de santé et des services sociaux d'Argenteuil  
145, av. de la Providence, Lachute

Hôpital régional de Saint-Jérôme - 290, rue De Montigny, Saint-Jérôme

### Informations utiles

- Tous les sentiers sont bidirectionnels.
- La marche est permise dans les sentiers de vélo.
- Le vélo de montagne est interdit dans le réseau en hiver.

#### Pour connaître les conditions, l'ouverture des sentiers et le calendrier des courses :

819 327-3232, poste 1 (lundi au vendredi)  
1 866 ADOPLPHE (samedi et dimanche)

 Station de Sports Mont Avalanche

*Les informations contenues sur cette carte sont mises à jour annuellement. Assurez-vous d'avoir en main la version la plus récente avant de planifier votre itinéraire. À cet effet, veuillez communiquer avec le gestionnaire du réseau.*

*La pratique du vélo de montagne comporte des risques que le cycliste accepte d'assumer. La présente carte a été élaborée en fonction des informations disponibles au moment de sa conception et ne saurait engager la responsabilité des concepteurs en cas d'accident.*

## Station de Sports Mont Avalanche

1657, chemin de l'Avalanche  
Saint-Adolphe-d'Howard (Québec) J0T 2B0

819 327-3232, poste 1 (lundi au vendredi)

1 866 ADOPLPHE (samedi et dimanche)

mont-avalanche.com

 Station de Sports Mont Avalanche



 Municipalité de  
Saint-Adolphe-d'Howard

 MONT  
AVALANCHE  
STATION DE SPORTS

Station de Sports  
Mont Avalanche  
Saint-Adolphe-d'Howard

pleinairpdh.com

Carte officielle des sentiers de  
**VÉLO DE MONTAGNE**



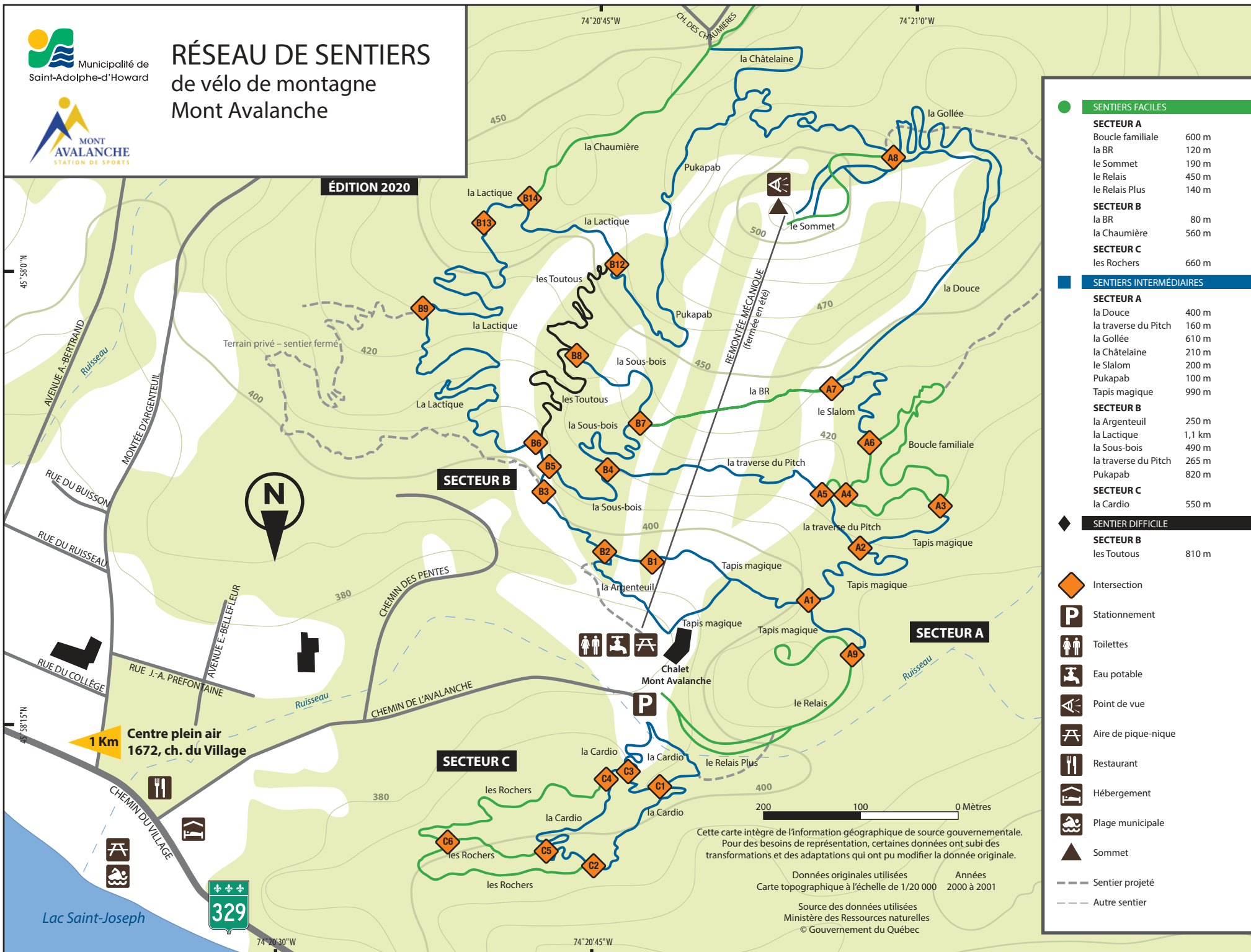
9,7 km de sentiers  
étroits et sinueux

MRC des  
PAYS-D'EN-HAUT  


2020

# RÉSEAU DE SENTIERS de vélo de montagne Mont Avalanche

ÉDITION 2020



**SENTIERS FACILES**

**SECTEUR A**

Boucle familiale	600 m
la BR	120 m
le Sommet	190 m
le Relais	450 m
le Relais Plus	140 m

**SECTEUR B**

la BR	80 m
la Chaumière	560 m

**SECTEUR C**

les Rochers	660 m
-------------	-------

---

**SENTIERS INTERMÉDIAIRES**

**SECTEUR A**

la Douce	400 m
la traverse du Pitch	160 m
la Gollée	610 m
la Châtelaine	210 m
le Slalom	200 m
Pukapab	100 m
Tapis magique	990 m

**SECTEUR B**

la Argenteuil	250 m
la Lactique	1,1 km
la Sous-bois	490 m
la traverse du Pitch	265 m
Pukapab	820 m

**SECTEUR C**

la Cardio	550 m
-----------	-------

---

**SENTIER DIFFICILE**

**SECTEUR B**

les Toutous	810 m
-------------	-------

---

**Legend:**

- Intersection
- Stationnement
- Toilettes
- Eau potable
- Point de vue
- Aire de pique-nique
- Restaurant
- Hébergement
- Plage municipale
- Sommet
- Sentier projeté
- Autre sentier

Cette carte intègre de l'information géographique de source gouvernementale. Pour des besoins de représentation, certaines données ont subi des transformations et des adaptations qui ont pu modifier la donnée originale.

Données originales utilisées      Années 2000 à 2001  
 Carte topographique à l'échelle de 1/20 000

Source des données utilisées  
 Ministère des Ressources naturelles  
 © Gouvernement du Québec