

## 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

- Réseau payant.
- 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 ADOLPHE** (samedi et dimanche)

 **Station de Sports Mont Avalanche**

*Les informations contenues sur cette carte sont mises à jour annuellement auprès du gestionnaire du réseau de sentiers.*

*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 ADOLPHE** (samedi et dimanche)

[mont-avalanche.com](http://mont-avalanche.com)

 **Station de Sports Mont Avalanche**



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

[pleinairpdh.com](http://pleinairpdh.com)

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



14,4 km de sentiers  
étroits et sinueux



2021

# RÉSEAU DE SENTIERS de vélo de montagne Mont Avalanche

ÉDITION 2021

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 : Carte topographique à l'échelle de 1/20 000, Années 2000 à 2001

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

1 Km Centre plein air  
1672, ch. du Village

SECTEUR C

SECTEUR B

SECTEUR A

DÉPART  
PARCOURS JAUNE

DÉPART  
PARCOURS ROUGE

DÉPART  
PARCOURS VERT

TRAVAUX ÉTÉ 2021  
Conception d'un  
VÉLOPARC

## SENTIERS FACILES

Belvédère	100 m
Boucle familiale	600 m
La BR	200 m
La Chaumière	600 m
Le Relais	400 m
Le Relais Plus	170 m
Les Rochers	660 m

## SENTIERS INTERMÉDIAIRES

L'Argenteuil	1 100 m
La Cardio	1 100 m
Bistro	280 m
La Châtelaine	225 m
La Douce	400 m
La Gollée	600 m
La Lactique	1 375 m
Les Lacets	2 415 m
Pukapab	815 m
La Slalom	200 m
La Sous-bois	480 m
Tapis magique	850 m
La Traverse du Pitch	330 m

## SENTIER DIFFICILE

Lapsolute	320 m
Les Toutous	420 m

## SENTIER TRÈS DIFFICILE

Sahmba	800 m
--------	-------

◆ Intersection

P Stationnement

♿ Toilettes

🚰 Eau potable

👁 Point de vue

🍴 Aire de pique-nique

🍴 Restaurant

🏠 Hébergement

🏖 Plage municipale

🚲 Pump Track

🚰 Lave-vélo

🔧 Station de réparation

▲ Sommet

--- Sentier projeté

- - - Autre sentier

➔ Sens unique

