

JOUER HAUT & fort



 @pleinairpdh  @pleinairpaysdenhaut  pleinairpdh.com

Consultez les informations de ce document en scannant ce code



**MRC des
Pays-d'en-Haut**



**PLEIN AIR
Pays-d'en-Haut**

GUIDE ESTIVAL 2024



RANDONNÉE PÉDESTRE - VÉLO
ACTIVITÉS NAUTIQUES - ACTIVITÉS FAMILIALES

RANDONNÉE PÉDESTRE

Sainte-Anne-des-Lacs	10	Piedmont	
Sentier historique de la Loken	12	Réserve naturelle Alfred-Kelly	22
		Parc Gilbert-Aubin	22
Sainte-Adèle		Saint-Sauveur	
Parc de la rivière Doncaster	13	Parc John-H.-Molson	23
Parc du Mont Loup-Garou	14	Réseau La Marquise	23
Mont Durocher	14		
Réseau Spénard	15	Morin-Heights	
Secteur Chantecler	16	Parc Basler	24
Secteur Lac Millette	16	Parc des Bouleaux	24
Forêt des Quatre Versants	17		
Saint-Adolphe-d'Howard		Estérel	
Mont Avalanche	18	Parc d'Estérel	26
Secteur Centre plein air	19		
Secteur Val-de-Loire	19	Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson	
		Réseau de sentiers du Galais	26
Wentworth-Nord			
Réseau de sentiers des Orphelins	20		
Circuit de La Montfortaine	21		



VÉLO DE MONTAGNE

Saint-Adolphe-d'Howard	28
Mont Avalanche	30
Wentworth-Nord	
Réseau de sentiers des Orphelins	32
Morin-Heights	
Parc Basler	34
Sainte-Adèle	
Parc du Mont Loup-Garou	36
Secteur Chantecler	38
Secteur de la Gare	40
Réseau Spénard	41
Parc des pentes 40/80	42
Piedmont	
MSS Bike Park	43

VÉLO DE PISTE CYCLABLE

Parc linéaire du Corridor aérobique	44
Parc linéaire Le P'tit Train du Nord	46
Vélocité — Trajet cyclable	47

VÉLO DE GRAVELLE ET DE ROUTE

Vélo de gravelle	48
Lac Notre-Dame	50
Le Voyageur	52
Vélo de route	
Le Tranquille 2.0	54
La Chapelle	56
Les Huit Villages	58
Les Raidillons	60
Les Hauteurs	61

PLAGES ET ACTIVITÉS NAUTIQUES

Débarcadères, stations de lavage et locations	62
---	----

ACTIVITÉS FAMILIALES

Nature, pêche, escalade, camping	64
----------------------------------	----

GOLFS

SOPAIR

INDEX

Retrouvez toutes les cartes sur pleinairpdh.com



ainsi que certaines sur



LÉGENDE DES PICTOGRAMMES

	Repère		Station de réparation
	Stationnement		Lave-vélo
	Toilettes		Pêche
	Accueil		Information
	Aire de pique-nique		Zone Wi-Fi
	Eau potable		Accès gratuit
	Épicerie		Accès payant
	Restaurant		Accès payant en hiver
	Point de vue		Abris
	Aire de jeux		Pont
	Plage		Banc
	Randonnée pédestre		Panneau d'interprétation
	Vélo de montagne		Pharmacie
	Sentier accessible pour mobilité réduite		Pente forte
	Sentier accessible aux poussettes		Chiens en laisse
	Site d'interprétation		Ne pas circuler avec vos animaux domestiques
	Refuge / Relais		Ne pas circuler avec vos animaux domestiques en hiver
	Camping		Baignade interdite
	Sentier partagé		Vélo interdit
	Pump Track		

LÉGENDE DES TRACÉS

SENTIERS	ROUTES

EN CAS D'URGENCE : 911

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

Hôpital d'Argenteuil
145, avenue de la Providence, Lachute

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

MERCI AUX PROPRIÉTAIRES DES TERRAINS !

Une grande partie des réseaux de sentiers emprunte des terrains privés dont les propriétaires ont la gentillesse de permettre le passage. Il en va du civisme de chacun pour assurer la bonne entente entre propriétaires terriens, cyclistes et randonneurs.

Frais d'accès \$

Il est essentiel de se procurer une carte de membre ou un billet journalier pour accéder aux sentiers qui l'exigent. Ces frais contribuent significativement à l'entretien des sentiers.

Qu'est-ce qu'un repère ? ◆

Les repères d'urgence, représentés par un losange orange sur les cartes, servent d'outil permettant aux usagers de se situer à l'intérieur des réseaux de sentiers. Ils sont majoritairement installés aux croisements des sentiers et présentent un repère alphanumérique (A1, B2...) Tentez de vous rappeler cette indication, car en cas d'accident, les services d'urgence pourront vous localiser plus facilement.

À la croisée des chemins

Lorsque vous êtes dans un sentier de randonnée pédestre ou de vélo de montagne, il peut vous arriver de croiser d'autres types de sentiers qui ne font pas partie du réseau estival. Soyez vigilant pour ne pas vous écarter du sentier principal. En cas de doute, consultez votre carte ou votre GPS au besoin.

En période de chasse

Le circuit de La Montfortaine et le parc des Bouleaux sont situés sur des terres publiques. La chasse est donc autorisée dans ces secteurs durant la période automnale. Cela n'empêche pas d'y faire de la randonnée. Portez des vêtements très colorés et restez dans les sentiers balisés en tout temps pendant les heures d'ouverture.

Niveaux de difficulté des sentiers*

	SENTIERS FACILES
	SENTIERS INTERMÉDIAIRES
	SENTIERS DIFFICILES
	SENTIERS TRÈS DIFFICILES

* Des exceptions s'appliquent pour les couleurs des sentiers au parc de la rivière Doncaster à Sainte-Adèle et au circuit de La Montfortaine à Wentworth-Nord.

Courbes de niveaux

Les courbes de niveaux représentent le relief du territoire des Pays-d'en-Haut. Elles sont généralement à une équidistance de dix mètres et, dans certains cas, elles peuvent varier afin de mieux illustrer la topographie.



CE QU'IL FAUT AVOIR AVEC SOI LORS D'UNE ACTIVITÉ EN PLEIN AIR

- Des vêtements propices à la météo annoncée et des vêtements de rechange au besoin;
- De l'eau en quantité suffisante pour la distance à parcourir et des collations soutenantes;
- Un téléphone bien chargé en cas d'urgence;
- La carte papier du sentier ou une application GPS sur votre téléphone;
- Un sifflet pour signaler votre présence en cas d'accident;
- Une trousse de premiers soins.

CODE D'ÉTHIQUE DU RANDONNEUR

Planifiez votre randonnée

- Évaluez la longueur et le niveau de difficulté du sentier. Avez-vous bel et bien l'expérience et l'endurance pour faire ce circuit ? Est-ce que votre état de santé vous permet cette sortie ?
- Assurez-vous auprès des gestionnaires du réseau que votre itinéraire est praticable et non fermé.
- Consultez les prévisions météorologiques avant de vous déplacer.
- Prévenez un proche du parcours que vous emprunterez, ainsi que de l'heure prévue du retour.
- Si vous êtes plusieurs, optez pour le covoiturage. Il vous sera plus facile de trouver une place de stationnement rendu à destination!
- Déboursez les frais d'accès au site.

Respectez, soutenez et partagez

- La courtoisie est de mise en tout temps dans les sentiers!
- Partagez l'espace avec les autres visiteurs et libérez le passage lorsque vous prenez une pause.
- Ne laissez jamais une personne seule en arrière.

Respectez les propriétés privées

- Soyez silencieux lorsque vous circulez sur des sentiers situés proche d'une résidence.
- Respectez la vie privée et la propriété des résidents adjacents aux sentiers.

Restez sur le sentier

- Suivez les balises en tout temps afin de protéger la flore et de respecter les terrains privés.
- Évitez de piétiner la mousse et le lichen sur les roches.

Laissez intact ce que vous trouvez

- Ne ramassez pas de roches, de branches ni de plantes. Laissez le sol tel quel!
- Signalez au responsable du sentier s'il y a un bris d'installation ou une situation anormale (pont brisé, corde détachée, balise tombée, arbres cassés bloquant le passage).

Respectez la vie sauvage

- Ne nourrissez pas les animaux et observez-les à distance seulement.

Rapportez vos déchets

- Les sentiers sont moins beaux lorsqu'un déchet y est abandonné! De plus, cela peut être toxique pour les animaux sauvages. Afin de pouvoir continuer de profiter des espaces naturels, il est primordial de les protéger en ne laissant aucune trace. Assurez-vous de ramener à la maison tout ce que vous aviez dès votre départ.

Il est interdit de camper dans les sentiers sur le territoire de la MRC des Pays-d'en-Haut (consultez la page 64 pour connaître les terrains de campings).

Il est interdit d'allumer des feux dans les sentiers sur le territoire de la MRC des Pays-d'en-Haut.

N'oubliez pas de visiter les pages Facebook et les sites Web des différents parcs et sentiers afin d'avoir la dernière mise à jour des cartes ou des informations importantes. Des modifications peuvent être faites au courant de l'année après que ce guide ait été imprimé.

PRÉPAREZ VOTRE SORTIE DE VÉLO

- Procurez-vous une carte des sentiers.
- Portez un casque et autres protections recommandées ainsi que des vêtements adaptés aux prévisions météorologiques.
- Respectez votre capacité physique, votre niveau d'habileté et vos limites.
- Ayez une trousse de réparation et de premiers soins.

QUELQUES RÈGLES À SUIVRE EN VÉLO DE MONTAGNE

Respectez les propriétés privées. Circuler sur un terrain privé est un privilège et non un droit. Soyez reconnaissant de la générosité des propriétaires. Restez sur les sentiers balisés, respectez la vie privée et la propriété des résidents adjacents aux sentiers.

Ne roulez pas dans les sentiers fermés. S'ils le sont, c'est pour une bonne raison!

Ne roulez pas les jours de pluie et les 24h suivantes afin de prévenir l'érosion des sentiers.

Roulez toujours dans les sentiers afin de préserver les milieux naturels et respectez les panneaux de signalisation.

Respectez le sens de la circulation. Plusieurs sentiers sont bidirectionnels. Cependant, d'autres sont réservés à la montée ou à la descente. Il est important de suivre les directives afin d'éviter les accidents.

Signalez vos dépassements avec prudence et soyez courtois en tout temps. Circulez en petits groupes de dix personnes ou moins est préférable.

Cédez le passage aux cyclistes qui montent et aux piétons en tout temps. Roulez lentement lorsqu'il y a de l'achalandage et libérez le chemin lorsque vous prenez une pause.

N'effectuez pas de nouveaux tracés ou des travaux non autorisés sur les sentiers. Assurez-vous d'avoir la permission du propriétaire ou du gestionnaire avant toute activité d'entretien.

Rapportez vos déchets et réduisez votre empreinte au minimum.

Impliquez-vous dans votre communauté! Joignez-vous aux équipes de bénévoles afin de prêter main-forte lors des corvées d'entretien.

- Assurez-vous auprès des gestionnaires du réseau que votre itinéraire est praticable et non fermé.
- Prévenez un proche du parcours que vous emprunterez, ainsi que de l'heure prévue du retour.
- Déboursez les frais d'accès au site si demandé.
- Ne roulez pas avec les capacités affaiblies.

QUELQUES RÈGLES À SUIVRE SUR LES PISTES CYCLABLES

- Gardez la droite autant que possible et circulez un en arrière de l'autre pour favoriser les dépassements au centre de la piste ainsi que les croisements des autres usagers.
- Signalez vos dépassements.
- Ralentissez dans les zones urbaines ou achalandées et arrêtez-vous aux traverses de rues.
- Conservez une distance avec les autres usagers et circulez à une vitesse raisonnable et prudente.

CONSEILS PRATIQUES POUR LE VÉLO DE ROUTE ET DE GRAVELLE

- Roulez de façon prudente, prévisible et soyez vigilant à l'état de la chaussée.
- Ne circulez pas sur les trottoirs sauf si les directives l'exigent.
- Ne circulez pas avec des écouteurs sur les oreilles.
- Accordez la priorité aux piétons.
- Vous avez l'obligation de vous conformer à toute signalisation, tels que les panneaux d'arrêt obligatoire et les feux de circulations.
- Prenez connaissance de votre itinéraire et de la convivialité avec les véhicules.
- Assurez-vous que vos réflecteurs sont en bon état.

N'oubliez pas de visiter les pages Facebook et les sites Web des différents parcs et sentiers afin d'avoir la dernière mise à jour des cartes ou des informations importantes. Des modifications peuvent être faites au courant de l'année après que ce guide ait été imprimé.



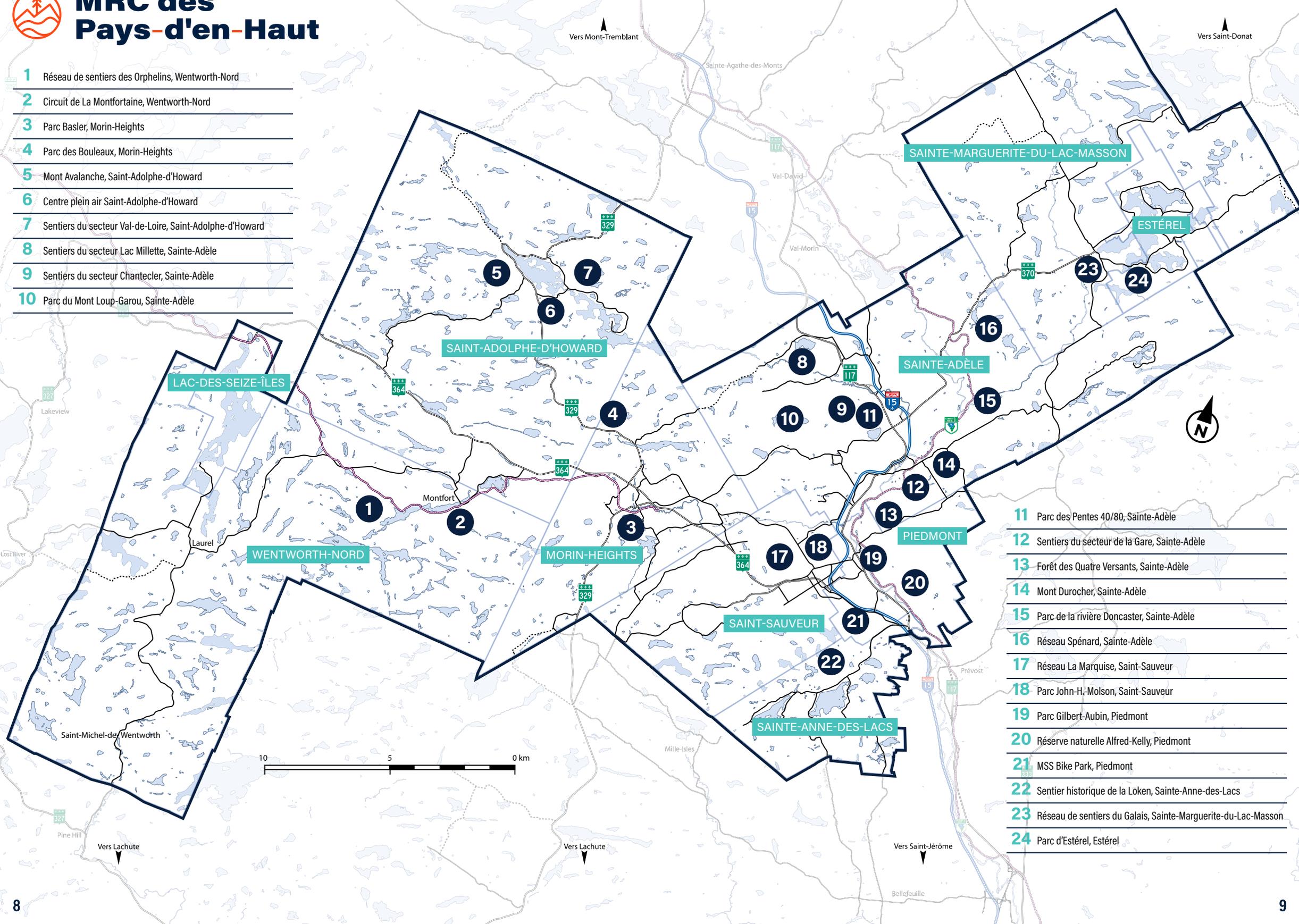
COMMENT AGIR SUR L'EAU

- Payez l'accès à l'eau si tel est demandé.
- Il est interdit d'embarquer et de circuler sur les quais et les terrains privés. La courtoisie est de mise en tout temps avec les riverains.
- Lavez votre embarcation nautique aux stations de lavage désignées. C'est simple, rapide, facile et gratuit! Une preuve de lavage peut être exigée au débarcadère.
- Il est interdit de jeter des déchets à l'eau.
- Restez alerte à la présence des nageurs et gardez une distance avec ceux-ci.
- Évitez les bruits sonores trop élevés (cris, musique ou radio) afin de ne pas nuire à la quiétude des riverains. Sur l'eau, les bruits sont amplifiés!
- Respectez la signalisation, les règles de sécurité nautique ainsi que les bouées installées dans l'eau.
- Respectez votre niveau d'habileté. Les vagues créées par les vents ou les bateaux à moteur peuvent contribuer à des accidents. Assurez-vous d'être en mesure de contrôler votre embarcation nautique non motorisée et d'avoir l'endurance pour revenir à la rive.
- Porter un gilet de sauvetage ou un VIF pourrait vous sauver la vie. Assurez-vous que le matériel de sécurité est en bon état et que vous portez la bonne taille.
- Il peut être exigé d'avoir un ensemble de sécurité nautique incluant : corde avec bouée, sifflet, lampe de poche et écope avec couvercle.



MRC des Pays-d'en-Haut

- 1 Réseau de sentiers des Orphelins, Wentworth-Nord
- 2 Circuit de La Montfortaine, Wentworth-Nord
- 3 Parc Basler, Morin-Heights
- 4 Parc des Bouleaux, Morin-Heights
- 5 Mont Avalanche, Saint-Adolphe-d'Howard
- 6 Centre plein air Saint-Adolphe-d'Howard
- 7 Sentiers du secteur Val-de-Loire, Saint-Adolphe-d'Howard
- 8 Sentiers du secteur Lac Millette, Sainte-Adèle
- 9 Sentiers du secteur Chantecler, Sainte-Adèle
- 10 Parc du Mont Loup-Garou, Sainte-Adèle



- 11 Parc des Pentes 40/80, Sainte-Adèle
- 12 Sentiers du secteur de la Gare, Sainte-Adèle
- 13 Forêt des Quatre Versants, Sainte-Adèle
- 14 Mont Durocher, Sainte-Adèle
- 15 Parc de la rivière Doncaster, Sainte-Adèle
- 16 Réseau Spénard, Sainte-Adèle
- 17 Réseau La Marquise, Saint-Sauveur
- 18 Parc John-H. Molson, Saint-Sauveur
- 19 Parc Gilbert-Aubin, Piedmont
- 20 Réserve naturelle Alfred-Kelly, Piedmont
- 21 MSS Bike Park, Piedmont
- 22 Sentier historique de la Loken, Sainte-Anne-des-Lacs
- 23 Réseau de sentiers du Galais, Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
- 24 Parc d'Estérel, Estérel



CARNET D'ADRESSES

ESTÉREL

Parc d'Estérel

1, avenue d'Anvers
450 228-3232 | villedesterel.com

MORIN-HEIGHTS

Parc Basler

99, chemin du Lac-Écho
450 226-3232, poste 130 | morin-heights.com/plein-air

Parc des Bouleaux

Stationnement situé sur le chemin des Bouleaux
450 226-3232, poste 130 | morin-heights.com/plein-air

PIEDMONT

Parc Gilbert-Aubin

685, boulevard des Laurentides
450 227-1888 | piedmont.ca

Réserve naturelle Alfred-Kelly

450 227-1888 | piedmont.ca

SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD

Mont Avalanche

1657, chemin de l'Avalanche
819 327-3232 | avalancheculturepleinair.com

Centre plein air

1672, chemin du Village
819 327-3519 | avalancheculturepleinair.com

Secteur Val-de-Loire

Stationnement situé sur la montée Val-de-Loire
819 327-3519 | avalancheculturepleinair.com

SAINTE-ADÈLE

Mont Durocher

Stationnement situé sur le boulevard des Monts
450 229-2921, poste 8300 | pleinairstadele.com

Parc de la rivière Doncaster

4672, chemin de la Doncaster
450 229-6686 | sainte-adele.net/doncaster

Parc du Mont Loup-Garou

1970, chemin du Paysan
450 229-2921, poste 8300 | parcdumontloupgarou.ca

Réseau Spénard

Stationnement situé sur le chemin de Deauville
450 229-2921, poste 8300 | pleinairstadele.com

Secteur Chantecler

Stationnement situé au bout de la rue de Bernina
450 229-2921, poste 8300 | pleinairstadele.com

Secteur Lac Millette

Stationnement situé sur les rues Meunier et du Maréchal
450 229-2921, poste 8300 | pleinairstadele.com

Forêt des Quatre Versants

450 229-2921, poste 8300 | pleinairstadele.com

SAINTE-ANNE-DES-LACS

Sentier historique de la Loken

Stationnement situé sur le chemin de
Sainte-Anne-des-Lacs, face au chemin Fournel
450 224-2675, poste 221 | sadl.com

SAINTE-MARGUERITE- DU-LAC-MASSON

Réseau des sentiers du Galais

Stationnement situé sur la rue du Galais
450 228-2543, poste 221 | lacmasson.com

SAINT-SAUVEUR

Réseau La Marquise

450 227-0000, poste 4000 | vss.ca

Parc John-H.-Molson

20, rue Viviane
450 227-0000, poste 4000 | vss.ca

WENTWORTH-NORD

Circuit de La Montfortaine

160, route Principale
450 229-6637 | pleinairpdh.com

Réseau de sentiers des Orphelins

Stationnement sur le chemin du Lac-Thurson
et au 1699, route Principale
450 226-2416 | wentworth-nord.ca

RANDONNÉE PÉDESTRE

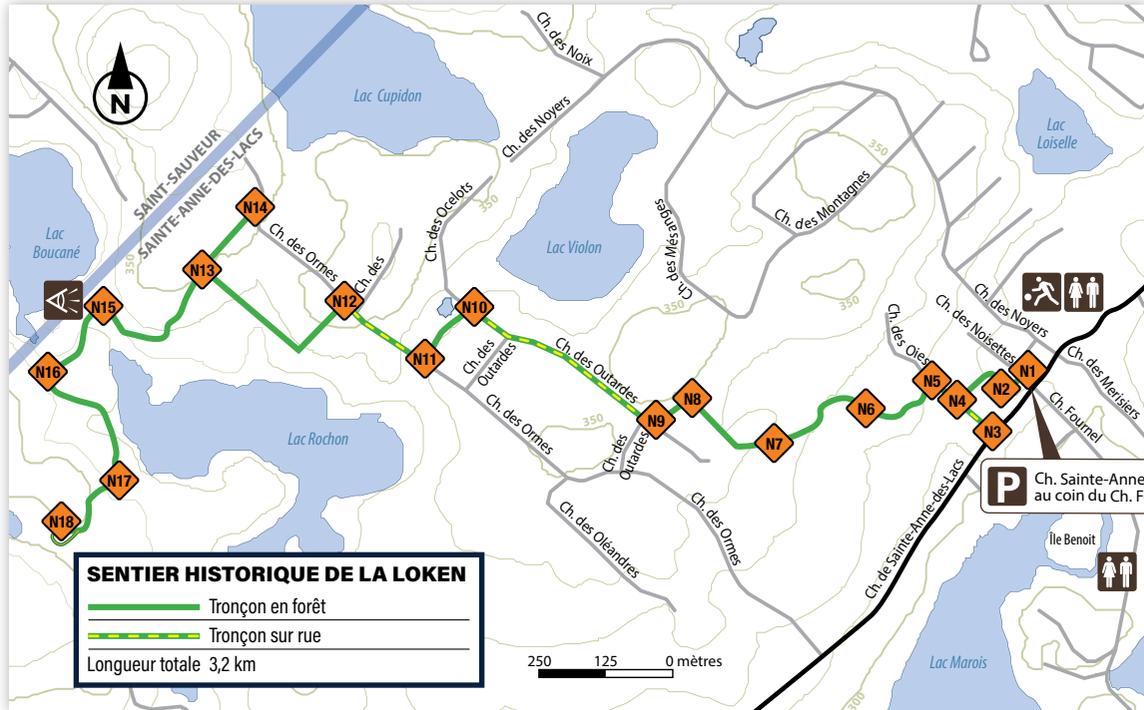




SENTIER HISTORIQUE DE LA LOKEN



Les chiens doivent être tenus en laisse en tout temps.



Nous tenons à souligner l'énorme dévouement de Mikarl (Mike) Loken. Ce norvégien d'origine, devenu citoyen de la municipalité de Sainte-Anne-des-Lacs, fut un grand bâtisseur de sentiers de ski nordique. Il a développé et entretenu pendant plusieurs années le sentier qui porte aujourd'hui son nom.



PARC DE LA RIVIÈRE DONCASTER



PARC de la Rivière Doncaster



Gratuit pour les résidents de Sainte-Adèle.



Les chiens doivent être tenus en laisse en tout temps.



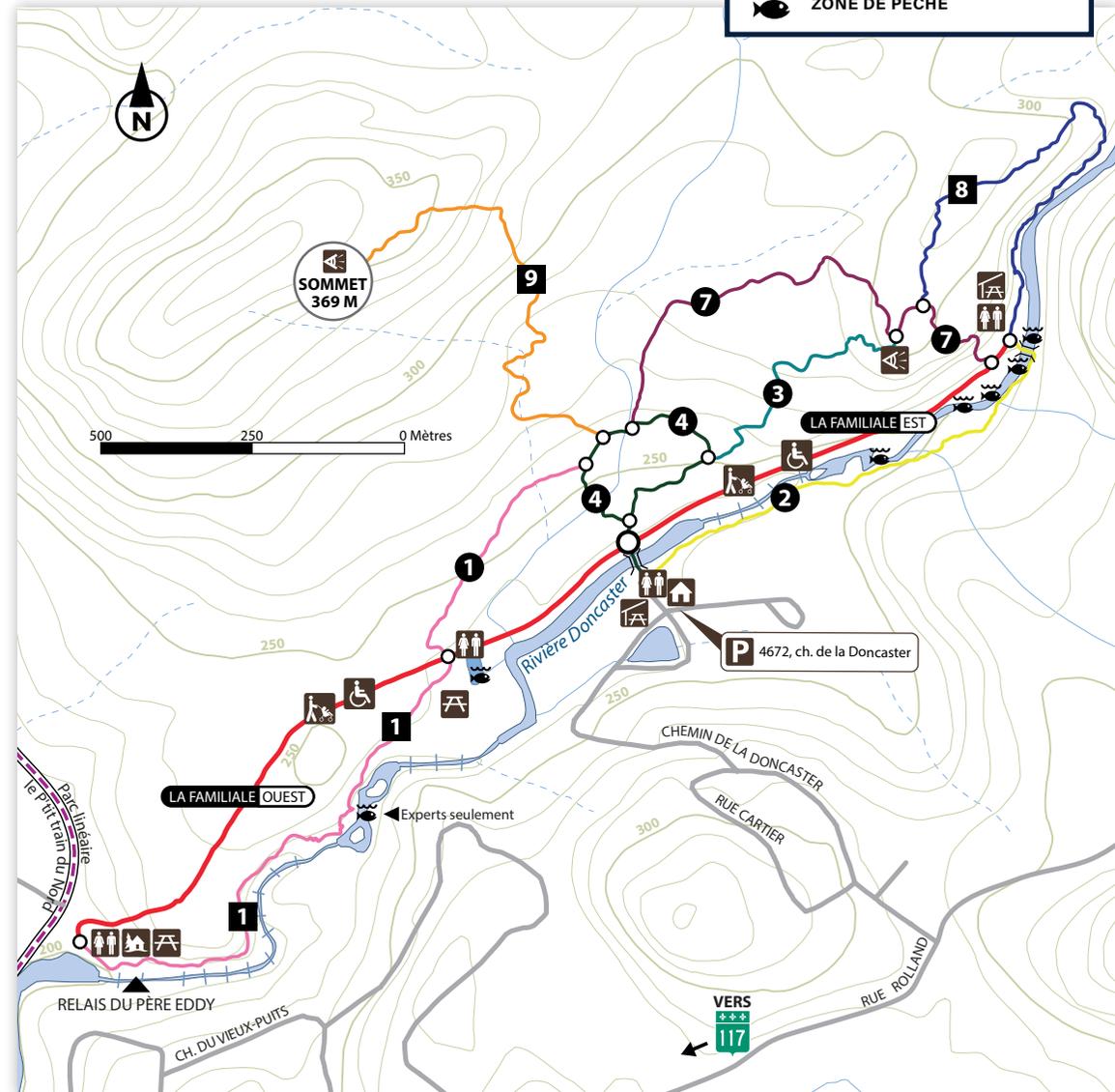
QUELQUES RÈGLES À SUIVRE POUR LA PÊCHE

- La pêche est permise aux heures d'ouverture du parc et durant la saison de la zone 9 (28 avril au 17 septembre);
- Le permis de pêche est obligatoire;
- La pêche est permise uniquement à la rivière;
- L'achat de votre accès journalier se fait en ligne ou à l'accueil, où vous y retrouverez aussi certains articles de pêche en vente;
- L'ensemencement est fait une fois par semaine selon un horaire aléatoire;
- Selon la période, l'espèce de truiteensemencée est soit la mouchetée ou soit l'arc-en-ciel.

PARC DE LA RIVIÈRE DONCASTER

● FACILES ■ INTERMÉDIAIRES

LA FAMILIALE OUEST	1,3 km
LA FAMILIALE EST	0,8 km
1 De la Grande Coulée	1,7 km
2 Du Grand Remous	0,9 km
3 L'Esquive	0,6 km
4 De la Croisée des Chemins	0,8 km
7 Le Panorama	1,3 km
8 Le Beau Détour	1,2 km
9 De la Grande Ascension	1,1 km
ZONE DE PÊCHE	





Gratuit pour les résidents de Sainte-Adèle

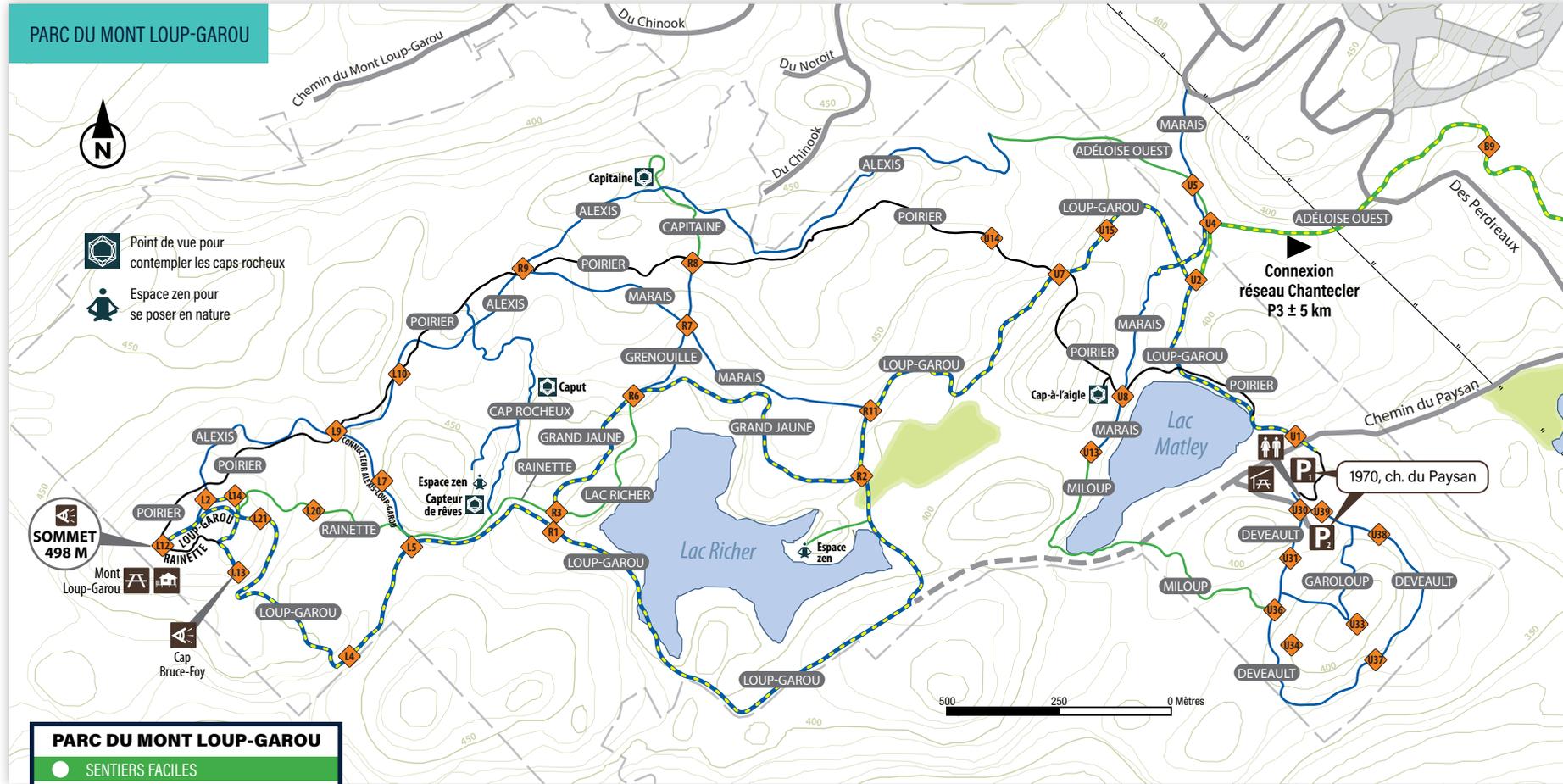
Les chiens doivent être tenus en laisse en tout temps.



Merci aux bénévoles de PASA.

Une contribution volontaire est demandée pour les sentiers de Sainte-Adèle : pleinairsteadele.com

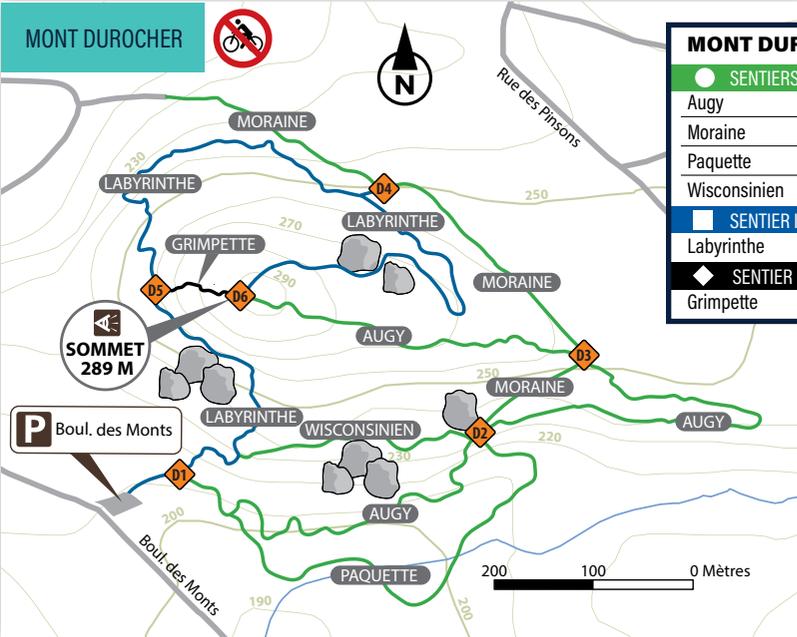
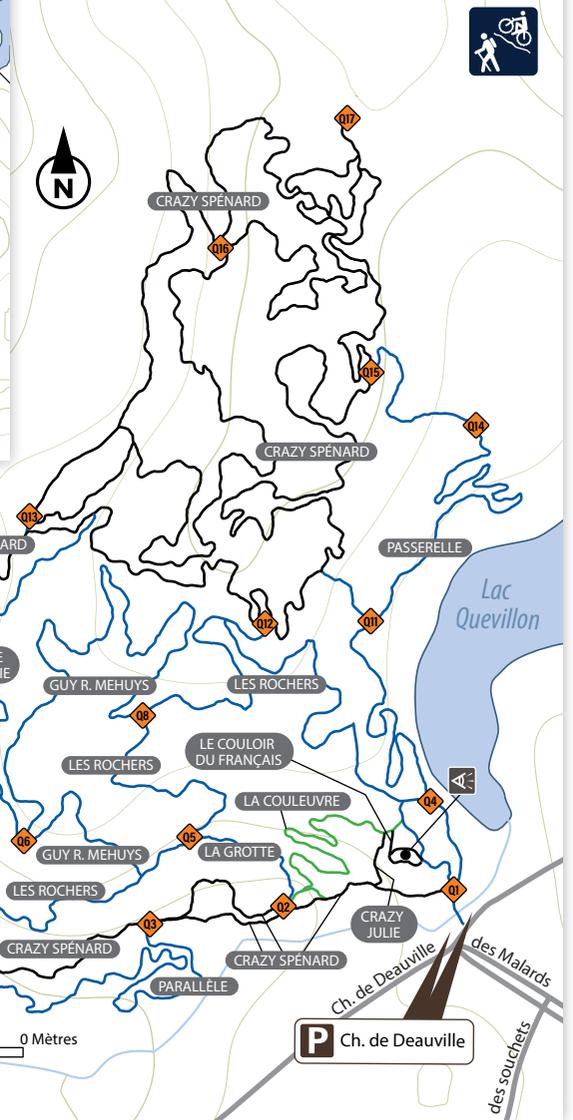
PARC DU MONT LOUP-GAROU



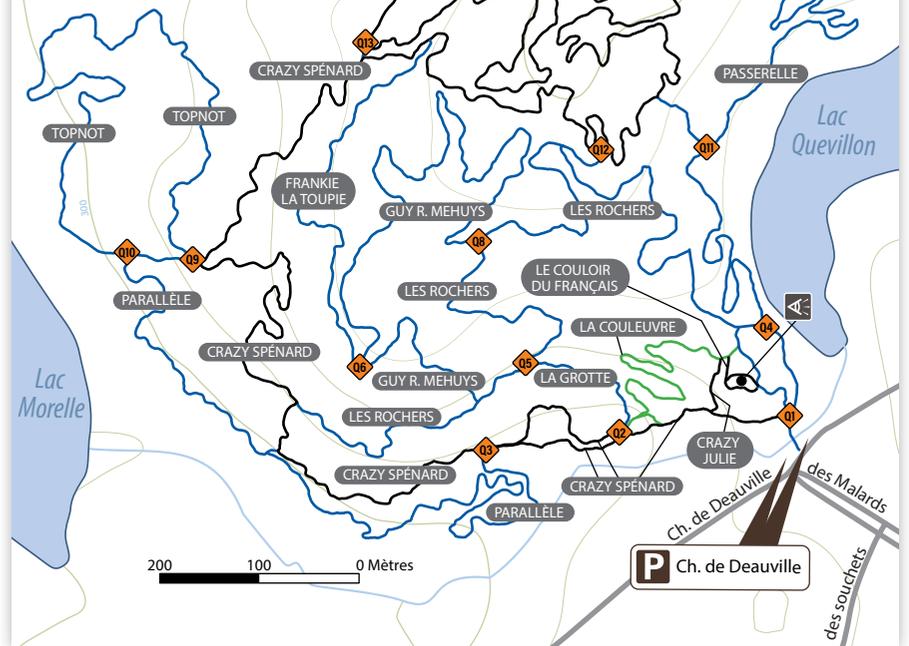
PARC DU MONT LOUP-GAROU	
SENTIERS FACILES	
Adéloïse ouest	1,6 km
Cap Bruce-Foy	0,1 km
Capitaine	0,4 km
Lac Richer	0,2 km
Miloup	1,0 km
Rainette	1,1 km
SENTIERS INTERMÉDIAIRES	
Alexis	2,7 km
Cap rocheux	0,8 km
Deveault	1,4 km
Garoloup	0,5 km
Grenouille	0,5 km
Marais	1,6 km
Grand Jaune	3,0 km
Loup-Garou	4,5 km
SENTIERS DIFFICILES	
Rainette	0,1 km
Poirier	3,4 km
Sentiers multifonctionnels	

RÉSEAU SPÉNARD	
SENTIER FACILE	
La Couleuvre	0,4 km
SENTIERS INTERMÉDIAIRES	
Frankie la Toupie	0,5 km
Guy R. Mehuis	1,1 km
La Grotte	0,2 km
Les Rochers	1,2 km
Parallèle	1,2 km
Passerelle	1,1 km
TOPNOT	1,0 km
SENTIERS DIFFICILES	
Crazy Julie	0,1 km
Crazy Spénard	6,2 km
Le Couloir du Français	0,2 km

RÉSEAU SPÉNARD



MONT DUROCHER	
SENTIERS FACILES	
Augy	1,8 km
Moraine	0,7 km
Paquette	0,6 km
Wisconsinien	0,3 km
SENTIER INTERMÉDIAIRE	
Labyrinthe	1,6 km
SENTIER DIFFICILE	
Grimpette	0,2 km



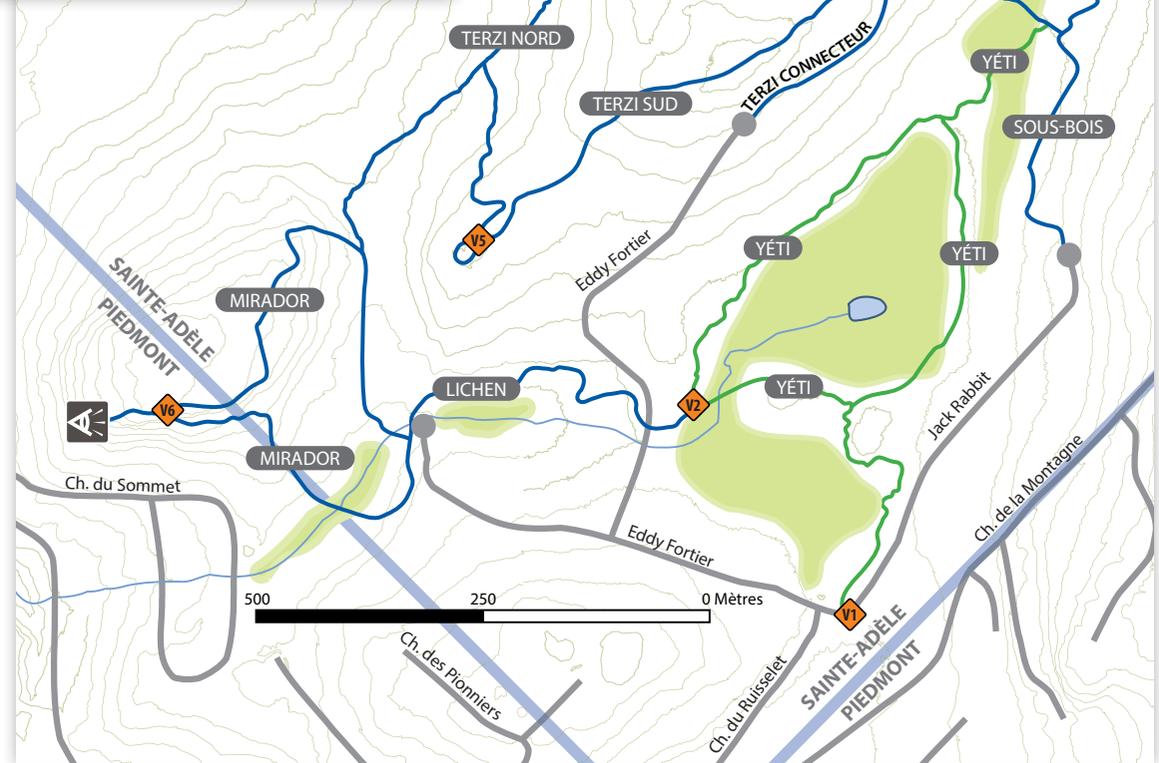
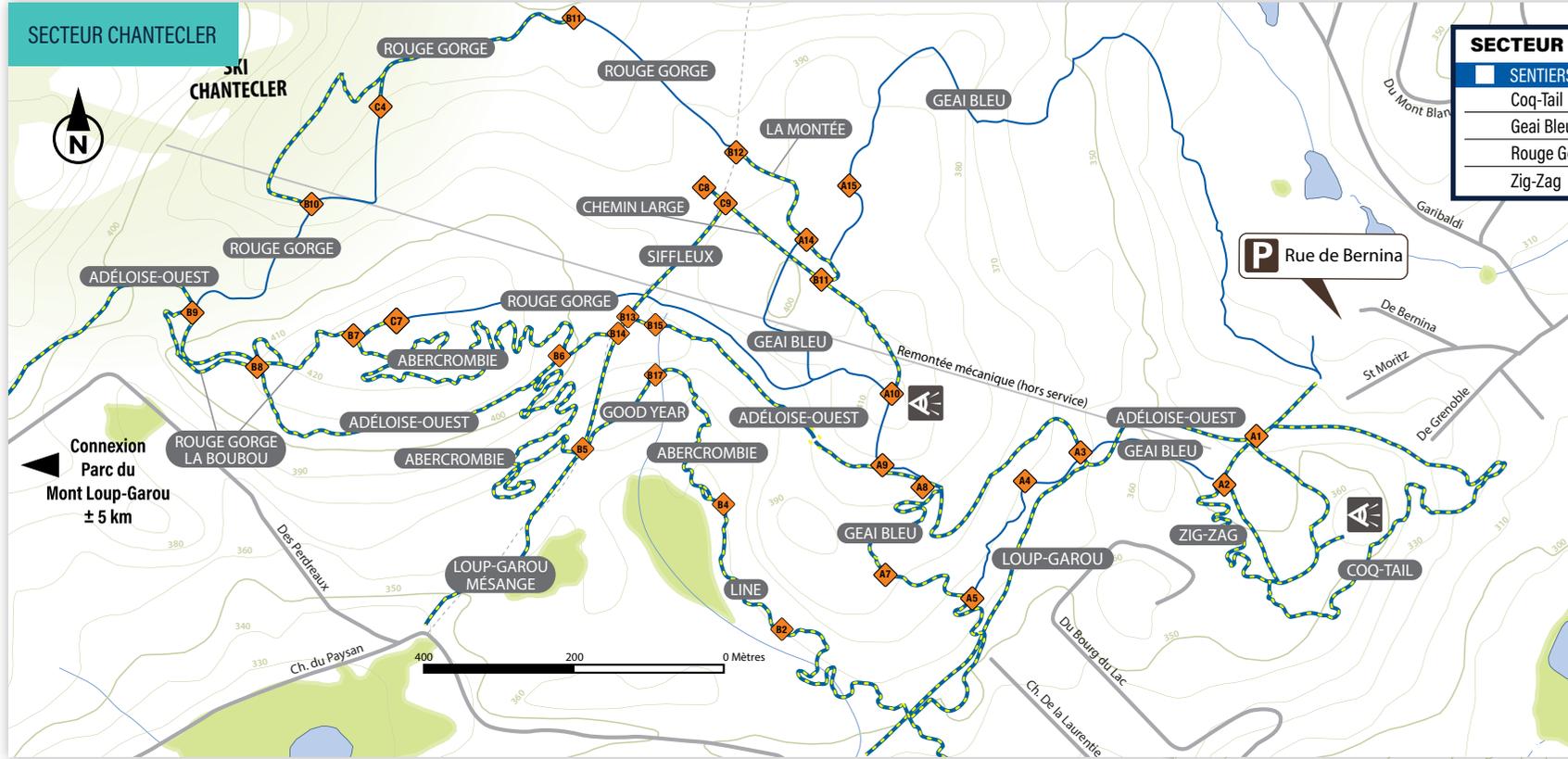


Les chiens doivent être tenus en laisse en tout temps.



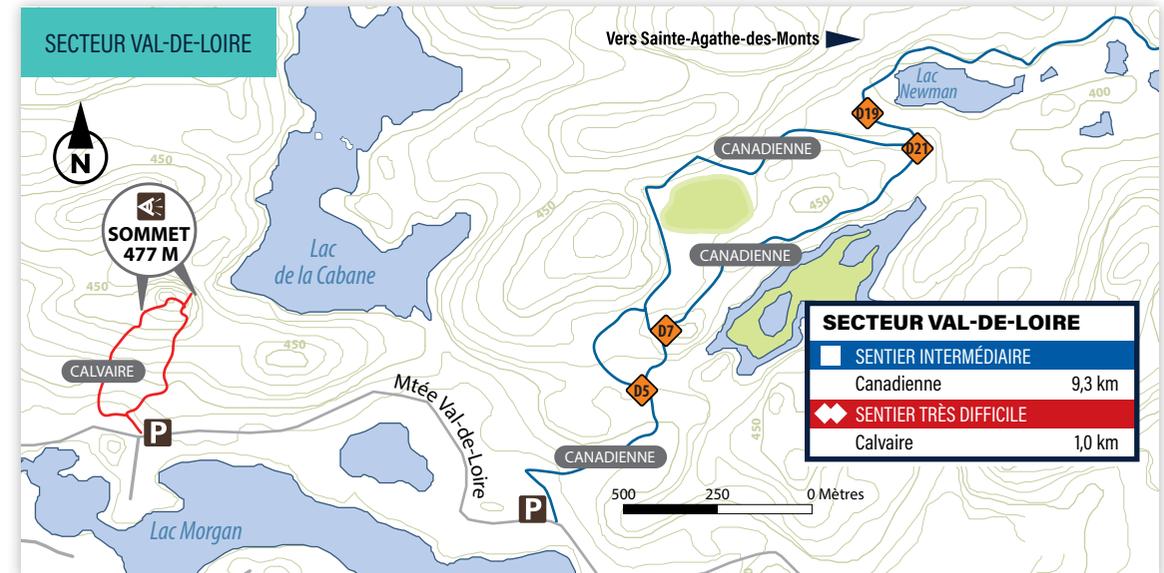
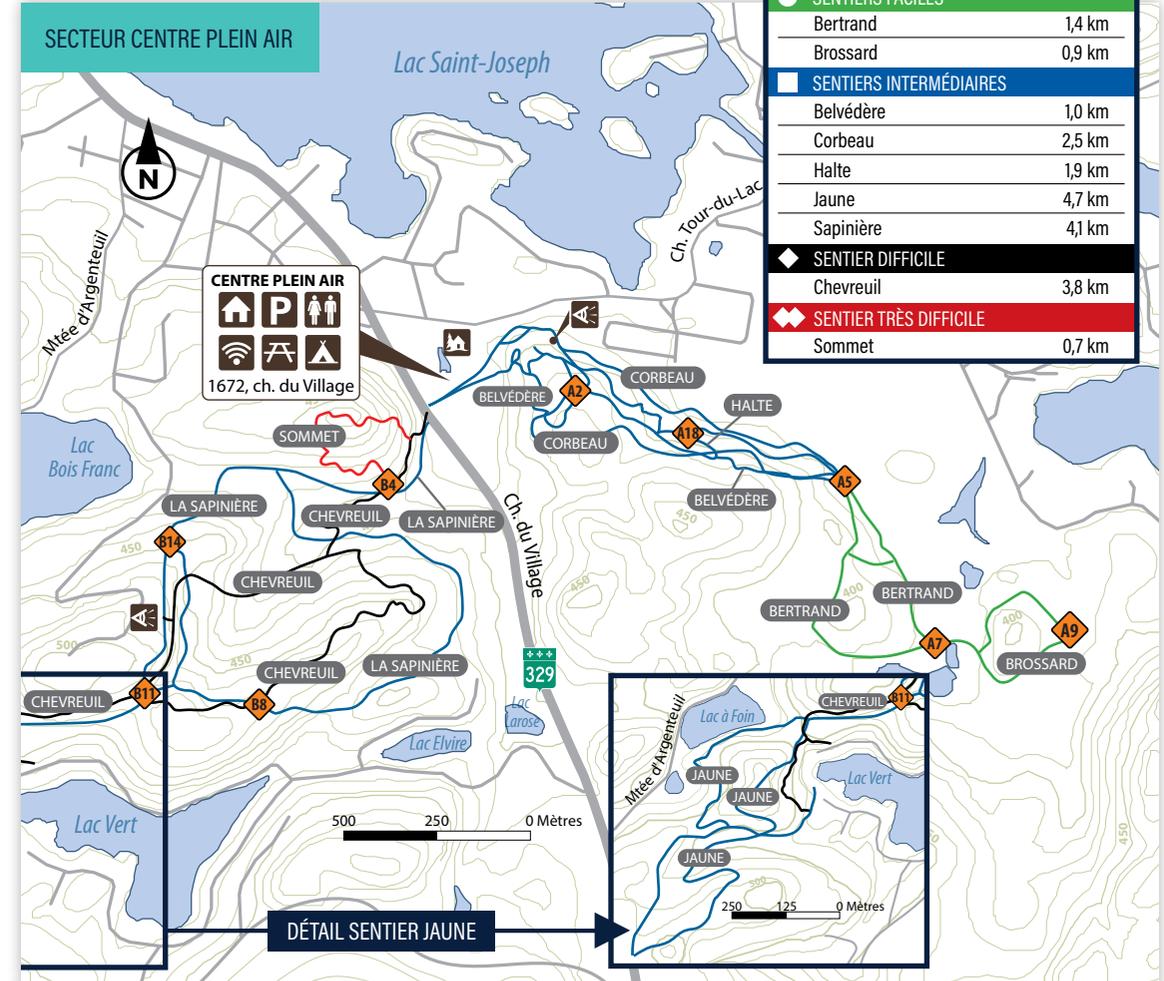
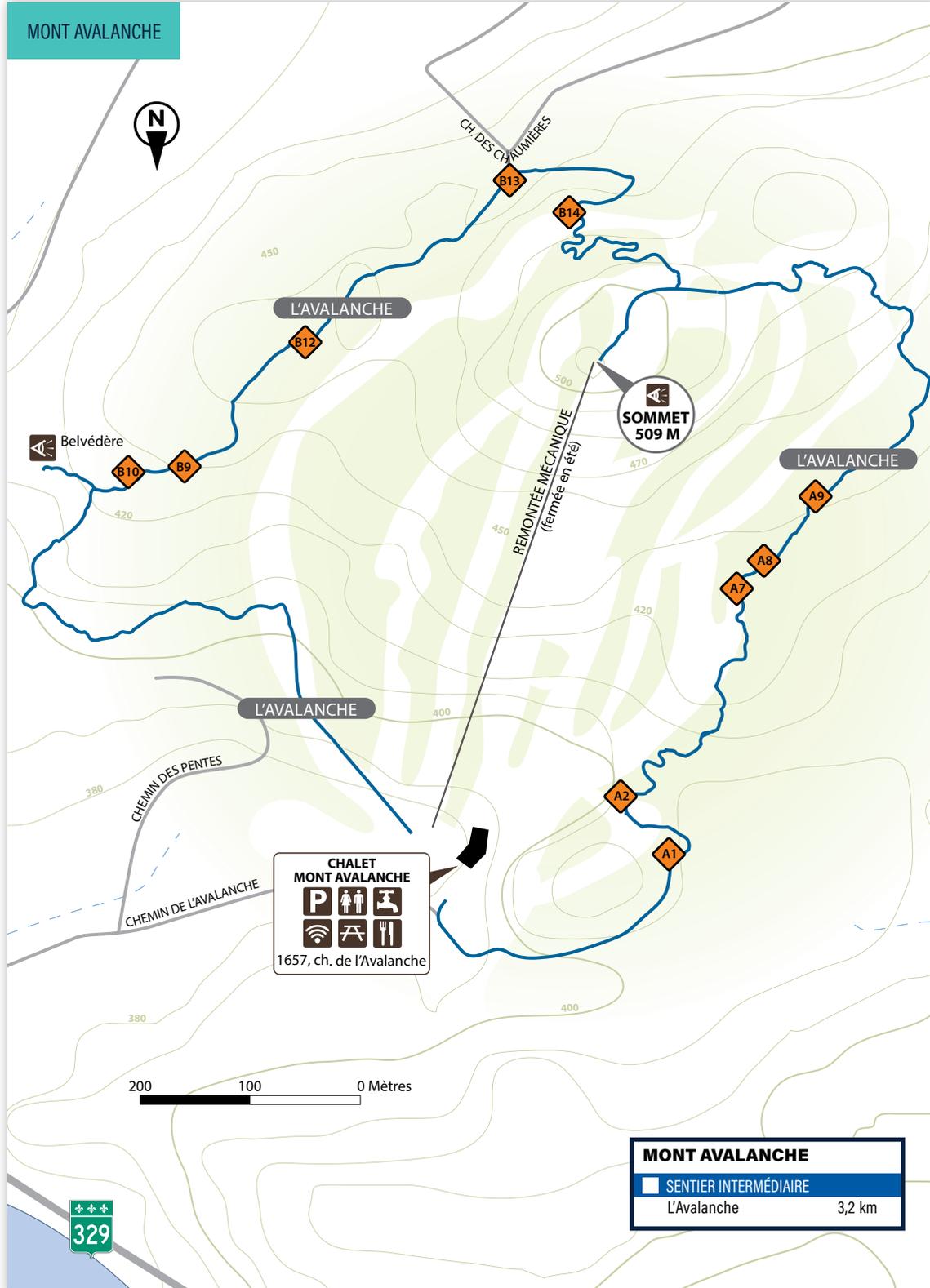
Merci aux bénévoles de PASA.

Une contribution volontaire est demandée pour les sentiers de Sainte-Adèle : pleinairsteadele.com





Les chiens doivent être tenus en laisse en tout temps.





RÉSEAU DE SENTIERS DES ORPHELINS et CIRCUIT DE LA MONTFORTAINE



Les chiens doivent être tenus en laisse en tout temps dans les sentiers.

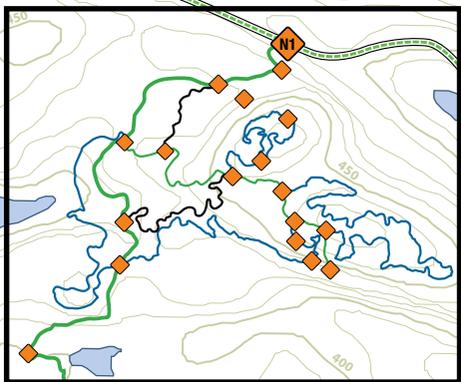
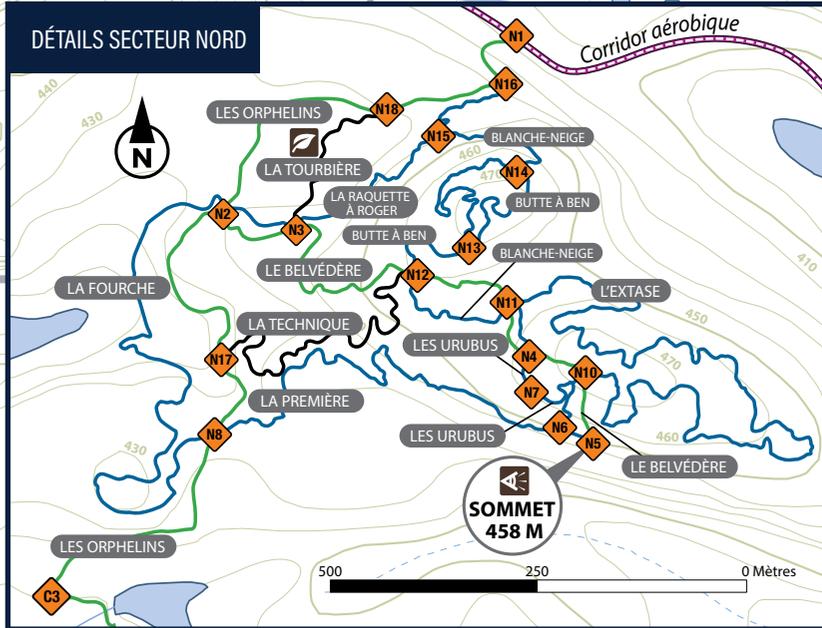


Les chiens sont interdits sur le parc linéaire du Corridor aérobie à l'exception de la voie partagée entre les KM 9 et 12.

KM 12 KM 9
Voie partagée avec les véhicules entre les kilomètres 9 et 12 du parc linéaire du Corridor aérobie.

SENTIERS DES ORPHELINS

CIRCUIT DE LA MONTFORTAINE



! KM 10,8
Corridor aérobie
PONT FERMÉ
aucun détour possible

RÉSEAU DE SENTIERS DES ORPHELINS	
● SENTIERS FACILES	
La Cédrière	0,2 km
Le Belvédère	0,8 km
Les Orphelins	5,4 km
■ SENTIERS INTERMÉDIAIRES	
Blanche-Neige	0,6 km
La Butte à Ben	0,7 km
La Fourche	0,9 km
La Première	0,7 km
La Raquette à Roger	0,3 km
Les Urubus	0,2 km
L'Extase	1,4 km
◆ SENTIERS DIFFICILES	
La Technique	0,6 km
La Tourbière	0,2 km

CIRCUIT DE LA MONTFORTAINE	
■ SENTIERS INTERMÉDIAIRES	
La Bleue	2,0 km
La Jaune	1,8 km
La Mauve	2,4 km
La Verte	2,7 km
◆ SENTIER DIFFICILE	
La Rouge	2,5 km

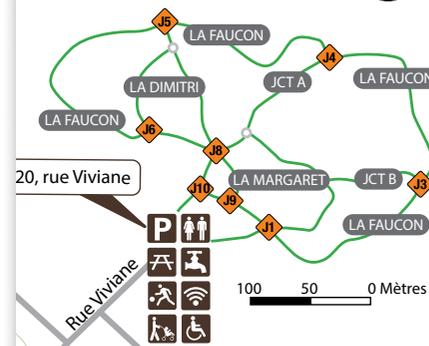
Ce sentier n'est pas recommandé en été



RÉSERVE NATURELLE ALFRED-KELLY

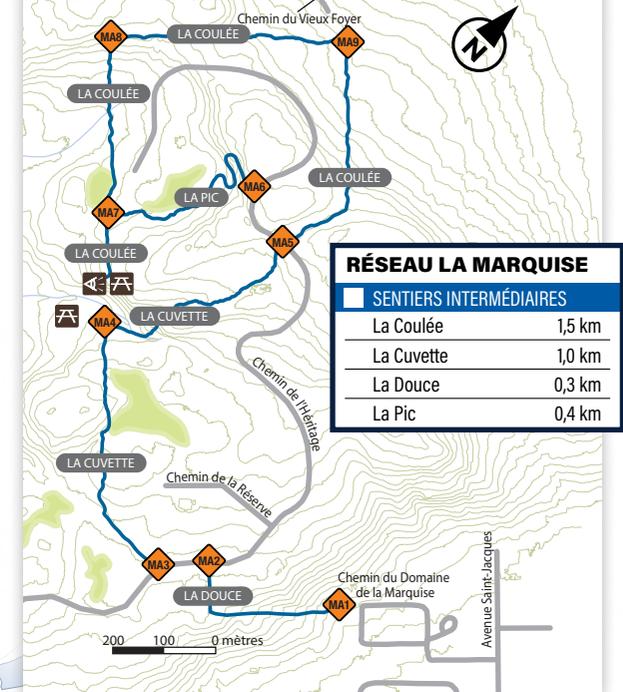
RÉSERVE NATURELLE ALFRED-KELLY	
SENTIERS FACILES	
Massif	0,6 km
Rivière	1,2 km
SENTIERS INTERMÉDIAIRES	
L'érablière	0,6 km
La Boucle	0,7 km
La Passe	0,8 km
Rang 7	0,8 km
Whizzard	5,3 km
JE	2,0 km
Tour du lac	0,6 km
WN	0,5 km
MOC	3,7 km
MOC/WN	0,4 km
Mont Shaw	0,8 km

PARC JOHN-H.-MOLSON



PARC JOHN-H.-MOLSON	
SENTIERS FACILES	
La Faucon	0,9 km
La Margaret	0,3 km
La Dimitri	0,2 km
JCT A	0,1 km
JCT B	0,1 km

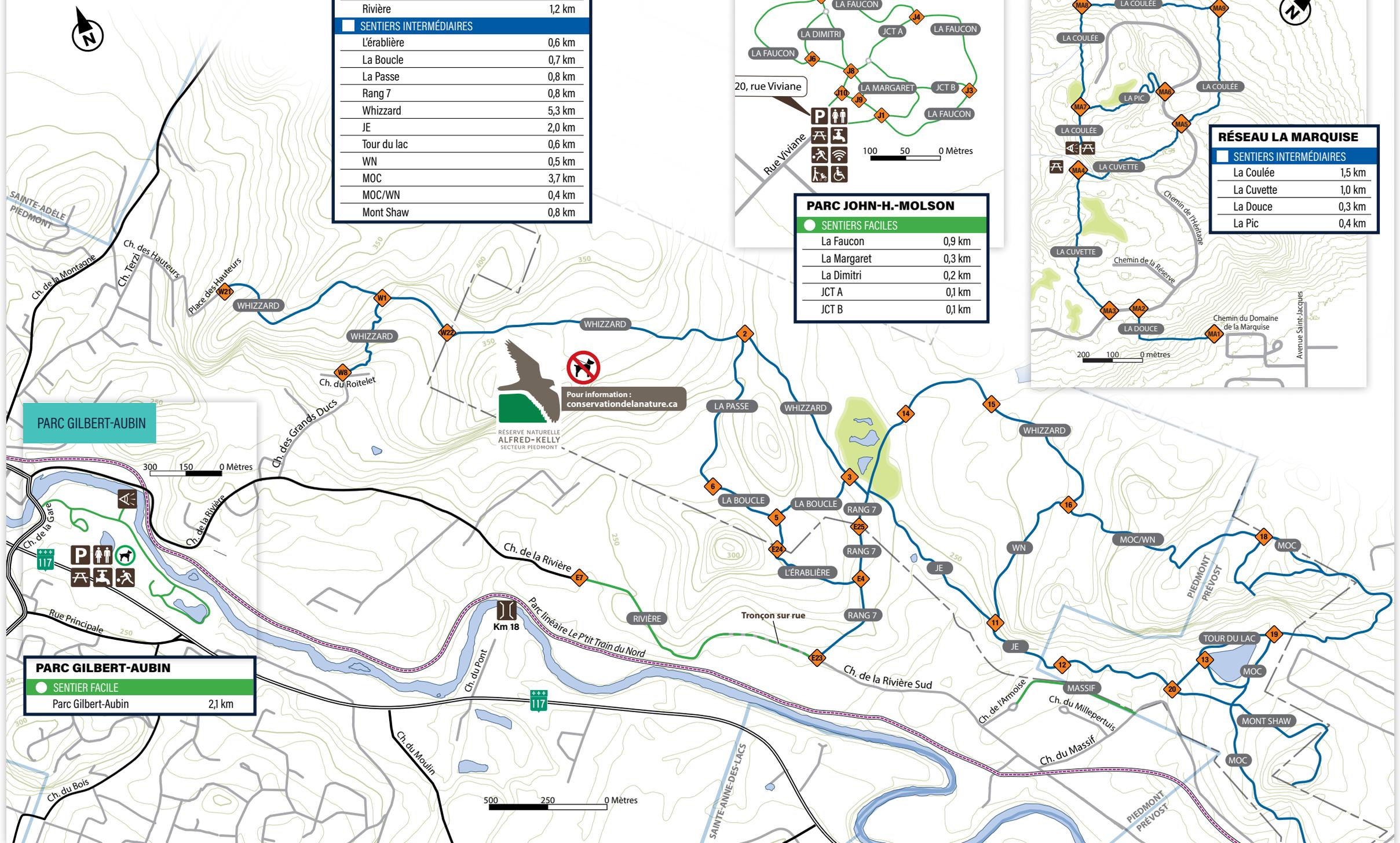
RÉSEAU LA MARQUISE



RÉSEAU LA MARQUISE	
SENTIERS INTERMÉDIAIRES	
La Coulée	1,5 km
La Cuvette	1,0 km
La Douce	0,3 km
La Pic	0,4 km

PARC GILBERT-AUBIN

PARC GILBERT-AUBIN	
SENTIER FACILE	
Parc Gilbert-Aubin	2,1 km





PARC D'ESTÉREL



Le port des raquettes est obligatoire en hiver. Prendre note que les sentiers de raquettes sont différents des sentiers de randonnée l'été.



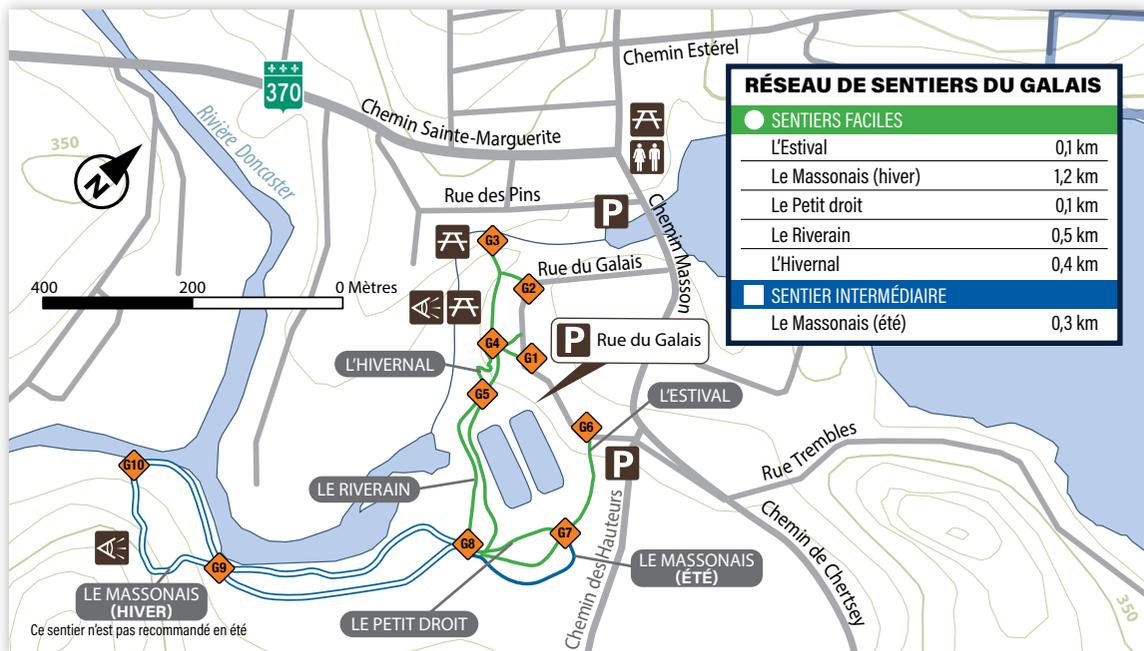
RÉSEAU DE SENTIERS DU GALAIS



Ville de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson



Les chiens doivent être tenus en laisse en tout temps.



EN RANDONNÉE AVEC SON CHIEN

PARCS CLÔTURÉS

Parc canin Claude-Cardinal

Deux aires d'exercice canin et une aire d'habileté.
125, rue des Cantonniers, Sainte-Adèle
450 229-2921, poste 7244 | ville.sainte-adele.qc.ca

Parc canin de Morin-Heights

Deux aires d'exercice : une pour les petits chiens et une pour les plus gros chiens.
100, ch. du Lac-Écho, Morin-Heighs
450 226-3232, poste 130 | morinheights.com

SENTIERS PLATS ET FACILES

Corridor canin

Sentier de 1 km dédié à la marche avec son chien. Ne pas confondre avec le Corridor aérobique (chien interdit).
15, rue du Midi, Morin-Heights
450 226-3232, poste 130 | morinheights.com

Parc de la rivière Doncaster*

Parc Gilbert-Aubin*

Parc John-H.-Molson*

Réseau de sentiers du Galais*

Sentier historique de la Loken*

SENTIERS VALLONEUX OU EN MONTAGNE

Parc d'Estérel*

Les chiens ne sont pas autorisés en hiver.

Réseaux de sentiers de Wentworth-Nord*

Réseaux de sentiers de Sainte-Adèle*

Les chiens ne sont pas autorisés dans les sentiers de ski de fond et de vélo sur neige.

Réseaux de sentiers de Morin-Heights*

Les chiens ne sont pas autorisés dans les sentiers de ski de fond et sont interdits en tout temps sur le parc linéaire du Corridor aérobique.

Réseaux de sentiers de Saint-Adolphe-d'Howard*

Les chiens ne sont pas autorisés dans les sentiers de ski de fond.

Réseau La Marquise*

* Carnet d'adresses à la page 10.

QUELQUES RÈGLES À SUIVRE POUR UNE PROMENADE AGRÉABLE DANS LES SENTIERS.

(Adaptées du Code de conduite du propriétaire responsable, Sépaq.)

1. Tenez votre chien en laisse et sous surveillance en tout temps.
2. Ramasser ses excréments et disposez ceux-ci de façon hygiénique.
3. Protégez la santé de votre chien et des autres animaux en vous assurant que le calendrier de ses vaccins et des vermifuges sont à jour.
4. Protégez la faune environnante :
 - en tenant votre chien en laisse;
 - en maintenant une distance adéquate entre votre chien et les animaux sauvages;
 - en demeurant sur les sentiers.
5. Faites preuve de courtoisie et assurez la quiétude des autres randonneurs.
6. Adoptez un comportement exemplaire et encouragez les propriétaires de chien qui font de même.
7. Prenez connaissance et respectez les règles d'encadrement des différents réseaux de sentier.



Le vélo est une activité facilement accessible permettant de mettre le nez dehors et de profiter des bienfaits de la nature. Nous vous encourageons à pédaler dans ce vaste terrain de jeu qu'est la MRC des Pays-d'en-Haut.

CARNET D'ADRESSES

PISTES CYCLABLES Page 38

VÉLO DE GRAVELLE ET DE ROUTE Page 42

VÉLO DE MONTAGNE

Mont Avalanche

1657, ch. de l'Avalanche, Saint-Adolphe-d'Howard
819 327-3232 | mont-avalanche.com

Réseau de sentiers des Orphelins

Stationnement principal sur le ch. du Lac-Thurson
et stationnement au 1699, route Principale,
Wentworth-Nord 450 226-2416 | wentworth-nord.ca

Parc Basler

99, ch. du Lac-Écho, Morin-Heights
450 226-3232, poste 130 | morin-heights.com/plein-air

Parc du Mont Loup-Garou

Stationnements situés au bout du ch. du Paysan,
Sainte-Adèle | 450 229-2921, poste 8300
parcdumontloupgarou.ca

Secteur Chantecler

Stationnement P3 rue de Bernina, Sainte-Adèle
450 229-2921, poste 8300 | pleinairstadele.com

Secteur De la Gare

Stationnement 1000, rue St-Georges, Sainte-Adèle
450 229-2921, poste 8300 | pleinairstadele.com

Réseau Spénard

Stationnement ch. Deauville, Sainte-Adèle
450 229-2921, poste 8300 | pleinairstadele.com

Parc des pentes 40/80

Stationnement situé sur la rue Émile-Cochand,
Sainte-Adèle | 450 229-2921, poste 8300
pleinairstadele.com

Parc vélo MSS / MSS Bike Park

500, ch. Avila, Piedmont | 450 227-7336
mssbikepark.com

LOCATION/RÉPARATION*

Atmosphère Saint-Sauveur

Réparation | 190, ch. du Lac-Millette, Saint-Sauveur
450 227-2155 / facebook.com/atmosphere.stsauveur

Boutique Biclo

Location, réparation | 1754, ch. du Village,
Saint-Adolphe-d'Howard | 819 714-0333 | www.biclo.ca

Boutique PRFO

Réparation | 333, rue Principale, Saint-Sauveur
450 227-2082 | prfo.com

Écho Aloha

Location | 43, ch. du Lac-Écho, Morin-Heights
438 888-7209 | echoaloha.com

Équipe moi

Location | 147, rue Morin, Sainte-Adèle
438 372-3284 | equipemoi.ca

Espresso Sports Saint-Sauveur

Location et réparation | 394, rue Principale, Saint-Sauveur
450 744-0149 | espressosports.net

Espresso Sports Sainte-Adèle

Location et réparation | 1000, rue Saint-Georges,
Sainte-Adèle | 450 229-5886 | espressosports.net

Le Rechargeur

Réparation | 24, rue Bélec, Sainte-Adèle
819 631-1001 | lerechargeur.com

Sports Experts Saint-Sauveur

Réparation | 191, ch. du Lac-Millette, Saint-Sauveur
450 227-4617 | facebook.com/sportsexpertsstsauveur

TechnOodge

Réparation | 670, boul. des Laurentides, Piedmont
514 715-8324 | technolodge.ca

X Cycle

Réparation | 695 D, ch. Avila, Piedmont
450 227-8356 | xcycle.ca

* Il est préférable de téléphoner pour connaître les disponibilités et les heures d'ouvertures.

VÉLO DE MONTAGNE



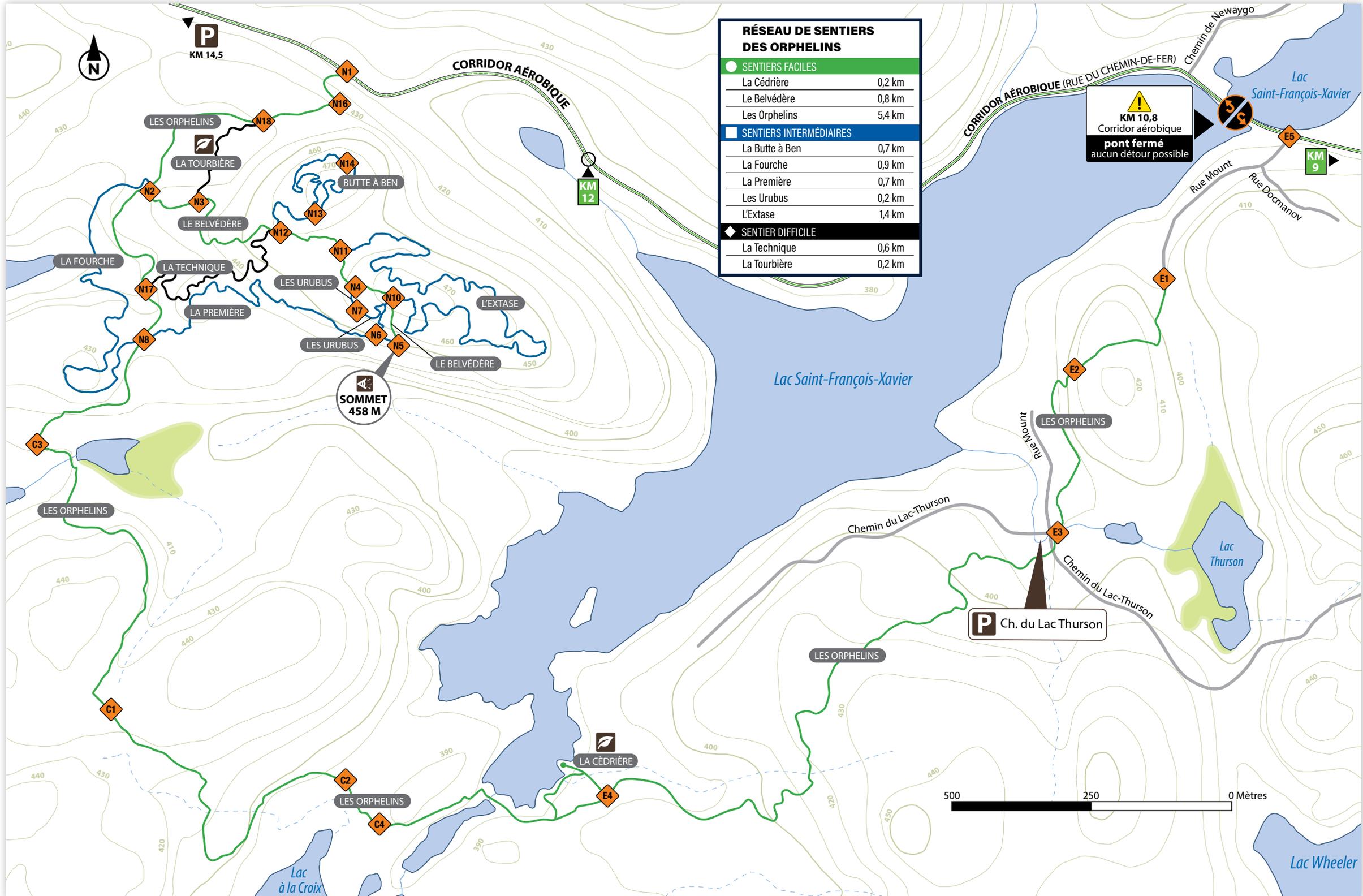


Prendre note que tous les sentiers sont bidirectionnels.



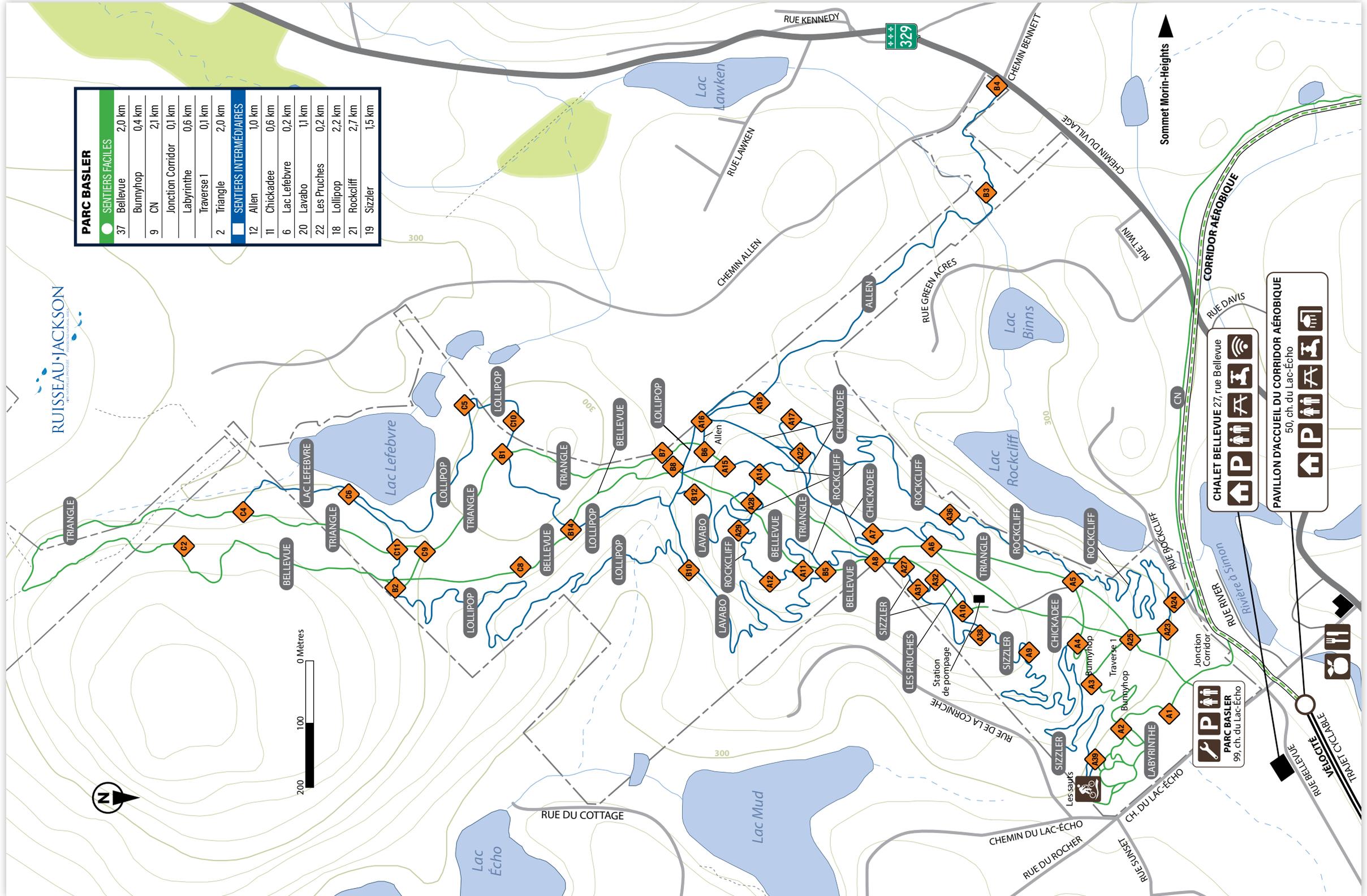
Les chiens sont interdits sur le parc linéaire du Corridor aérobie à l'exception de la voie partagée entre les kilomètres 9 et 12.

KM 12 KM 9
Voie partagée avec les véhicules entre les kilomètres 9 et 12 du parc linéaire du Corridor aérobie.

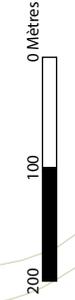


RÉSEAU DE SENTIERS DES ORPHELINS	
● SENTIERS FACILES	
La Cédrière	0,2 km
Le Belvédère	0,8 km
Les Orphelins	5,4 km
■ SENTIERS INTERMÉDIAIRES	
La Butte à Ben	0,7 km
La Fourche	0,9 km
La Première	0,7 km
Les Urubus	0,2 km
L'Extase	1,4 km
◆ SENTIER DIFFICILE	
La Technique	0,6 km
La Tourbière	0,2 km

PARC BASLER	
	SENTIERS FACILES
37	Bellevue 2,0 km
	Bunnyhop 0,4 km
9	CN 2,1 km
	Junction Corridor 0,1 km
	Labyrinthe 0,6 km
	Traverse 1 0,1 km
2	Triangle 2,0 km
	SENTIERS INTERMÉDIAIRES
12	Allen 1,0 km
11	Chickadee 0,6 km
6	Lac Lefebvre 0,2 km
20	Lavabo 1,1 km
22	Les Pruches 0,2 km
18	Lollipop 2,2 km
21	Rockcliff 2,7 km
19	Sizzler 1,5 km



RUISSEAU JACKSON



 **CHALET BELLEVUE** 27, rue Bellevue

 **PAVILLON D'ACCUEIL DU CORRIDOR AÉROBIQUE**
50, ch. du Lac-Écho

 **PARC BASLER**
99, ch. du Lac-Écho



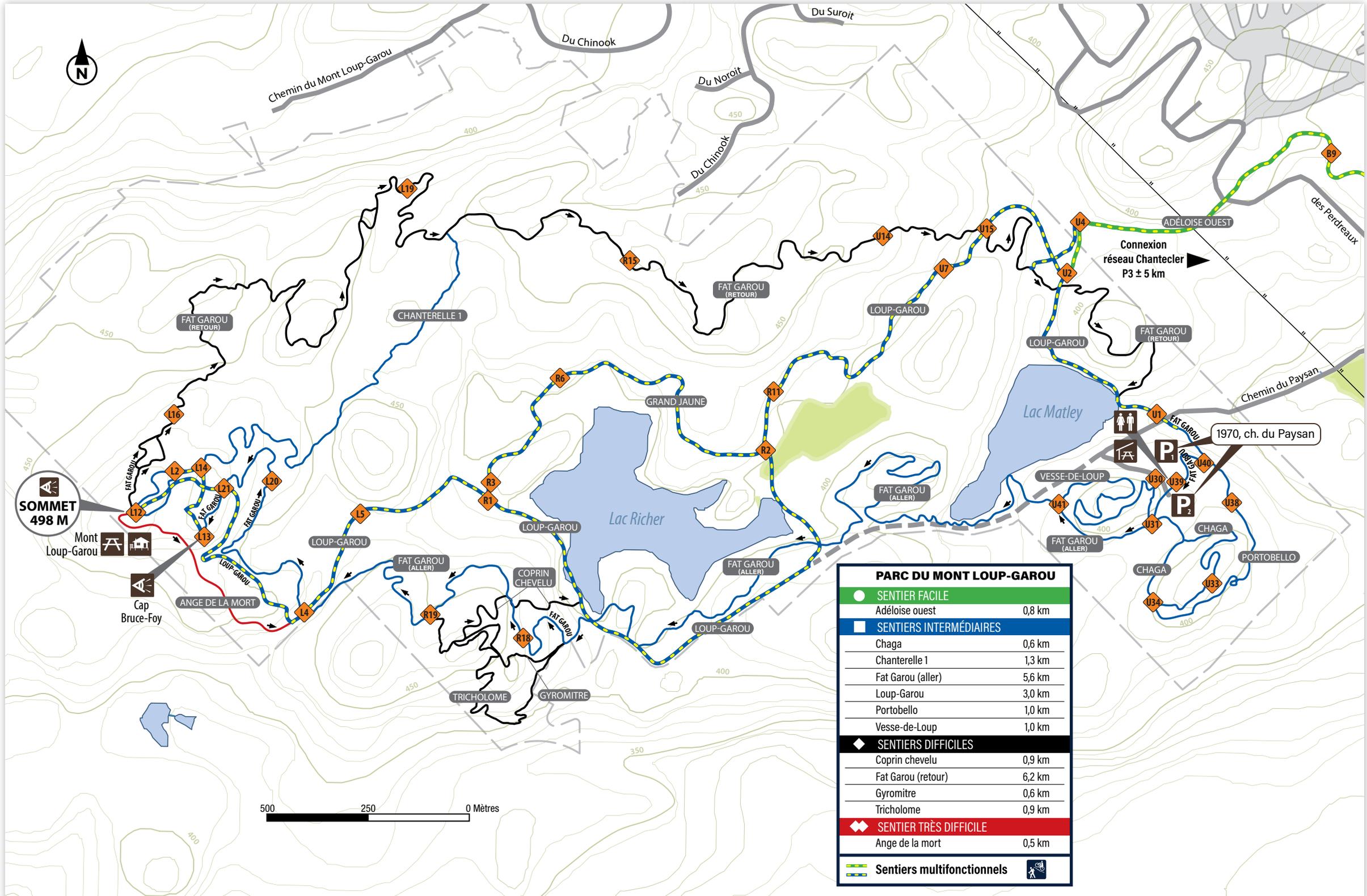
Gratuit pour les résidents de Sainte-Adèle.

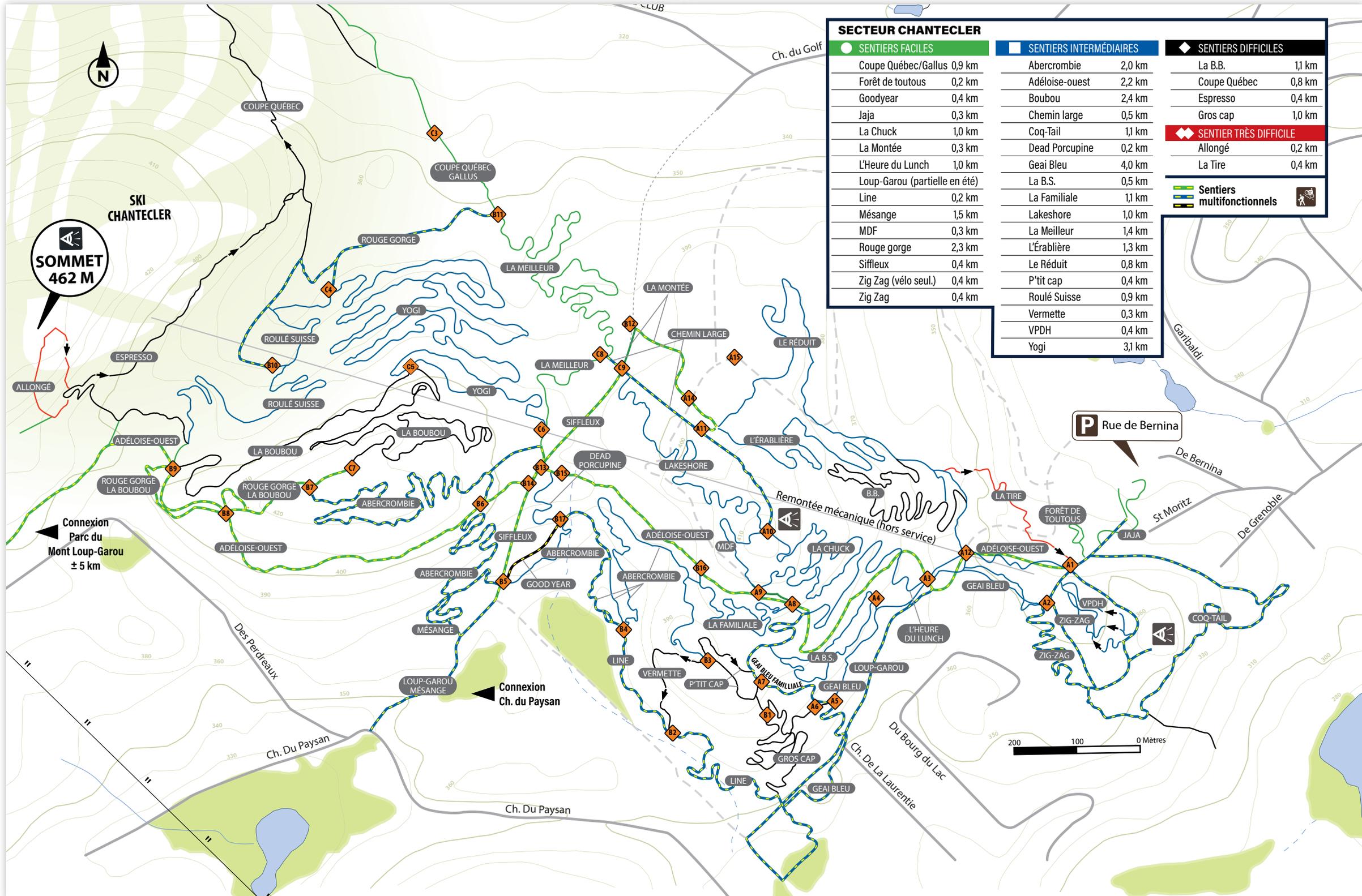


Les chiens ne sont pas autorisés dans les sentiers de vélo de montagne. Cependant, ils sont admis en laisse dans les sentiers de randonnée pédestre.



Merci aux bénévoles de PASA.





SECTEUR CHANTECLER

SENTIERS FACILES		SENTIERS INTERMÉDIAIRES		SENTIERS DIFFICILES	
Coupe Québec/Gallus	0,9 km	Abercrombie	2,0 km	La B.B.	1,1 km
Forêt de tous	0,2 km	Adéloise-ouest	2,2 km	Coupe Québec	0,8 km
Goodyear	0,4 km	Boubou	2,4 km	Espresso	0,4 km
Jaja	0,3 km	Chemin large	0,5 km	Gros cap	1,0 km
La Chuck	1,0 km	Coq-Tail	1,1 km	SENTIER TRÈS DIFFICILE	
La Montée	0,3 km	Dead Porcupine	0,2 km	Allongé	0,2 km
L'Heure du Lunch	1,0 km	Geai Bleu	4,0 km	La Tire	0,4 km
Loup-Garou (partielle en été)	0,3 km	La B.S.	0,5 km	SENTIERS multifonctionnels	
Line	0,2 km	La Familiale	1,1 km		
Mésange	1,5 km	Lakeshore	1,0 km		
MDF	0,3 km	La Meilleur	1,4 km		
Rouge gorge	2,3 km	L'Érablière	1,3 km		
Siffleux	0,4 km	Le Réduit	0,8 km		
Zig Zag (vélo seul)	0,4 km	P'tit cap	0,4 km		
Zig Zag	0,4 km	Roulé Suisse	0,9 km		
		Vermette	0,3 km		
		VPDH	0,4 km		
		Yogi	3,1 km		



SECTEUR DE LA GARE et RÉSEAU SPÉNARD



\$ Gratuit pour les résidents de Sainte-Adèle.

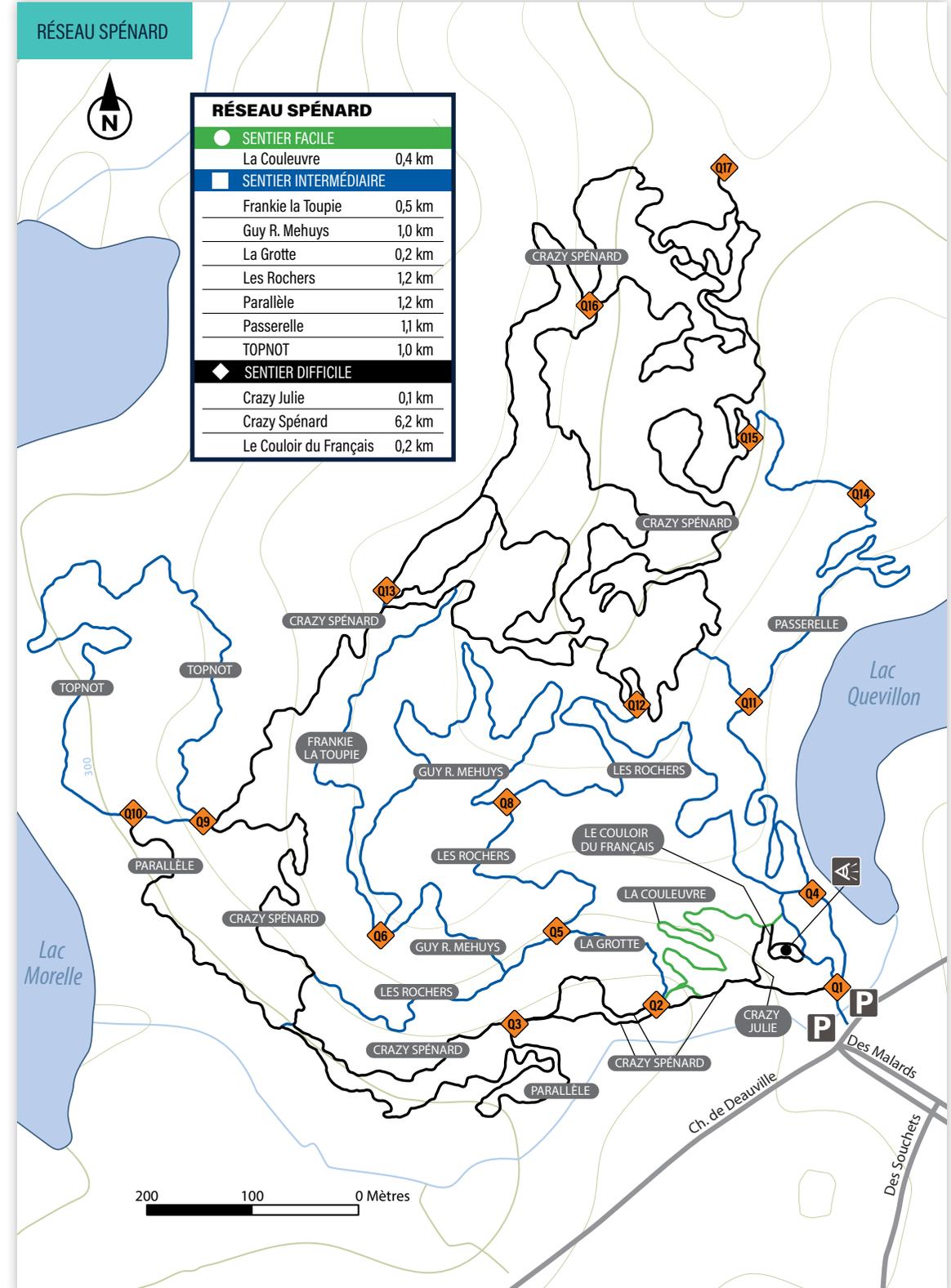
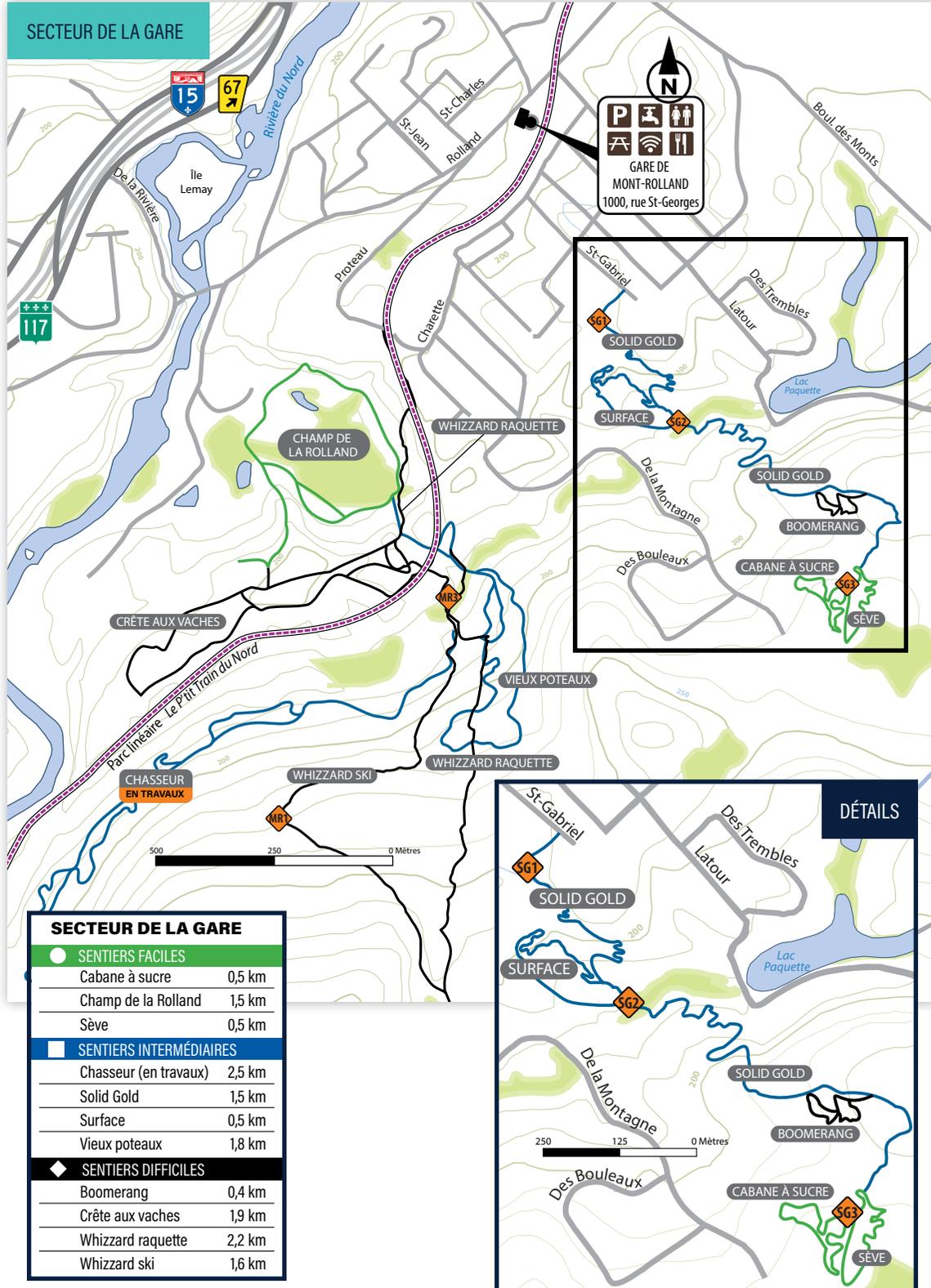


Les chiens ne sont pas autorisés dans les sentiers de vélo de montagne. Cependant, ils sont admis en laisse dans les sentiers de randonnée pédestre.



Merci aux bénévoles de PASA.

Une contribution volontaire est demandée pour les sentiers de Sainte-Adèle : pleinairsteadele.com



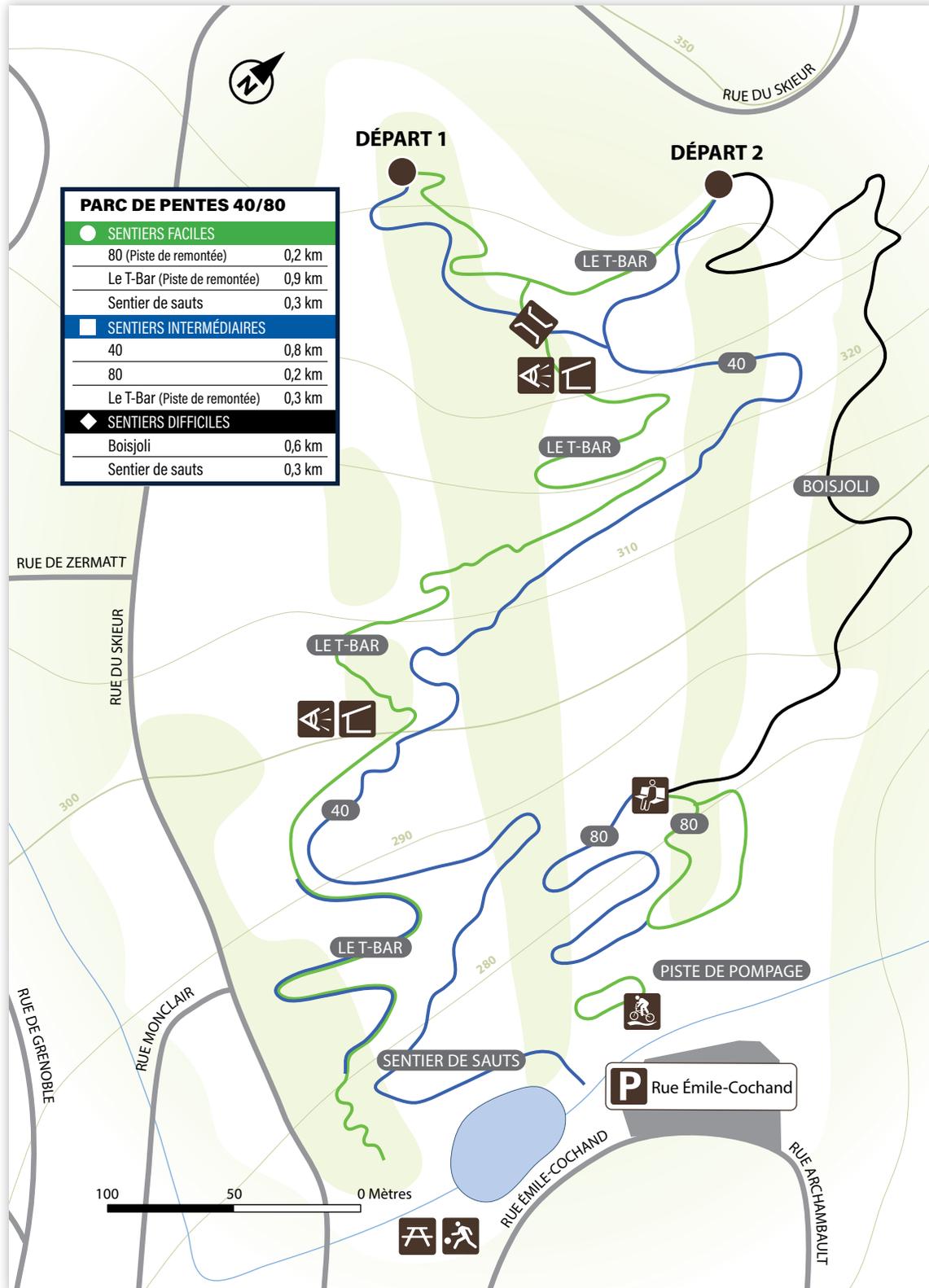


PARC DES PENTES 40/80

Centre de descente

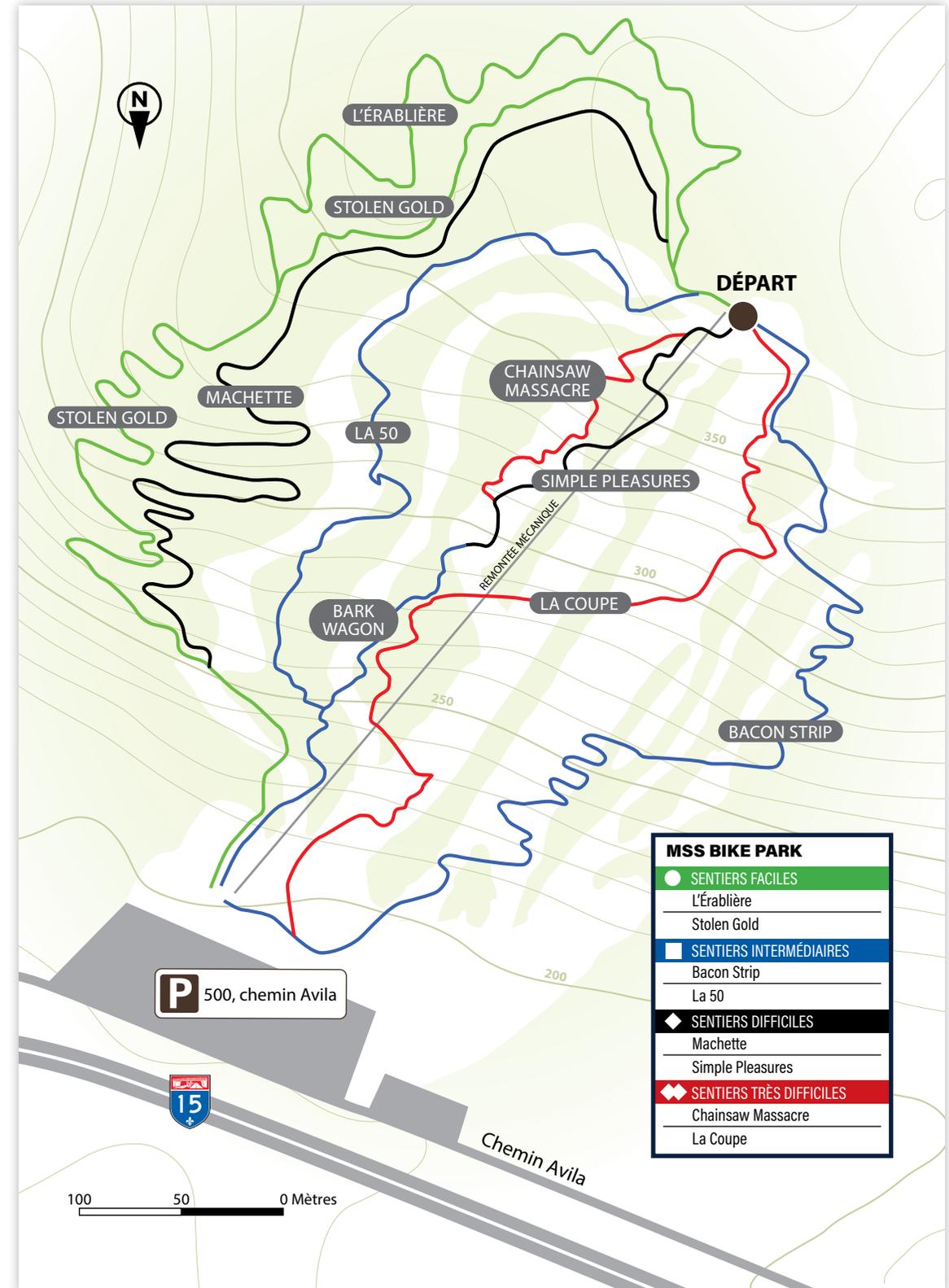


Merci aux bénévoles de PASA.



PARC VÉLO SOMMET SAINT-SAUVEUR

Centre de descente



Les parcs linéaires du Corridor aérobique et Le P'tit Train du Nord sont des pistes multifonctionnelles. Il est donc possible de marcher, courir et faire du vélo sur de très longues distances. Dû à un achalandage important sur ces pistes, les animaux domestiques y sont interdits en vertu du règlement de la MRC des Pays-d'en-Haut no 93-99 (article 20). Cette infraction est passible d'une amende. Pour faire des promenades avec votre animal, consultez la page 25.

CARNET D'ADRESSES

PARC LINÉAIRE DU CORRIDOR AÉROBIQUE

Secteur de la MRC des Pays-d'en-Haut

PAVILLON D'ACCUEIL – KM 0 – MORIN-HEIGHTS



50, chemin du Lac-Écho, Morin-Heights
(Stationnement interdit de nuit)

PAVILLON MONTFORT – KM 8,5 – WENTWORTH-NORD



160, route Principale, Wentworth-Nord
(Stationnement interdit de nuit)

LAUREL-STATION – KM 14,5 – WENTWORTH-NORD



1699, route Principale, Wentworth-Nord
(Stationnement interdit de nuit)

SECTEUR LAC-DES-SEIZE-ÎLES – KM 22,3



237, rue Dion, Lac-des-Seize-Îles
(Stationnement interdit de nuit)

Consultez le site corridoraerobique.ca afin de connaître les autres accès à la piste.

VÉLOCITÉ – TRAJET CYCLABLE

Un circuit de 11 km permettant de relier les deux parcs linéaires du Corridor aérobique et Le P'tit Train du Nord en passant par les municipalités de Piedmont, Saint-Sauveur et Morin-Heights. Soyez vigilant en tout temps puisqu'il s'agit d'une voie partagée avec les véhicules sur certains tronçons. ATTENTION PENTES FORTES!

Il est fortement recommandé d'inspecter votre vélo avant de quitter la maison. Est-ce que vos pneus sont suffisamment gonflés? Est-ce que vos freins sont en bon état? Est-ce que votre chaîne est huilée? N'oubliez pas votre trousse de réparation!

PARC LINÉAIRE LE P'TIT TRAIN DU NORD

Secteur de la MRC des Pays-d'en-Haut

GARE DE PIEDMONT – KM 20,7



146, chemin de la Gare, Piedmont
(Stationnement interdit de nuit)
[En cas de débordement à la Gare de Piedmont, vous êtes autorisés à emprunter le stationnement du Parc Gilbert-Aubin (685, boul. des Laurentides, Piedmont). Un petit sentier à l'extrémité du stationnement en direction nord vous mènera à la station de pompage sur la rue de la Gare, non loin de la Gare de Piedmont au KM 20,7. Il est également possible de vous stationner sur le chemin du Pont à Piedmont. Une passerelle vous permettra de traverser la rivière du Nord pour vous rendre à la piste au KM 18.]

GARE DE MONT-ROLLAND – KM 25,4



1000, rue Saint-Georges, Sainte-Adèle
[Les stationnements alternatifs se retrouvent sur la rue Deschambault, rue Claude-Grégoire ainsi qu'au Parc Lépine (rue Proteau, en empruntant la rue Charette)].

SAINTE-MARGUERITE-STATION – KM 33,2

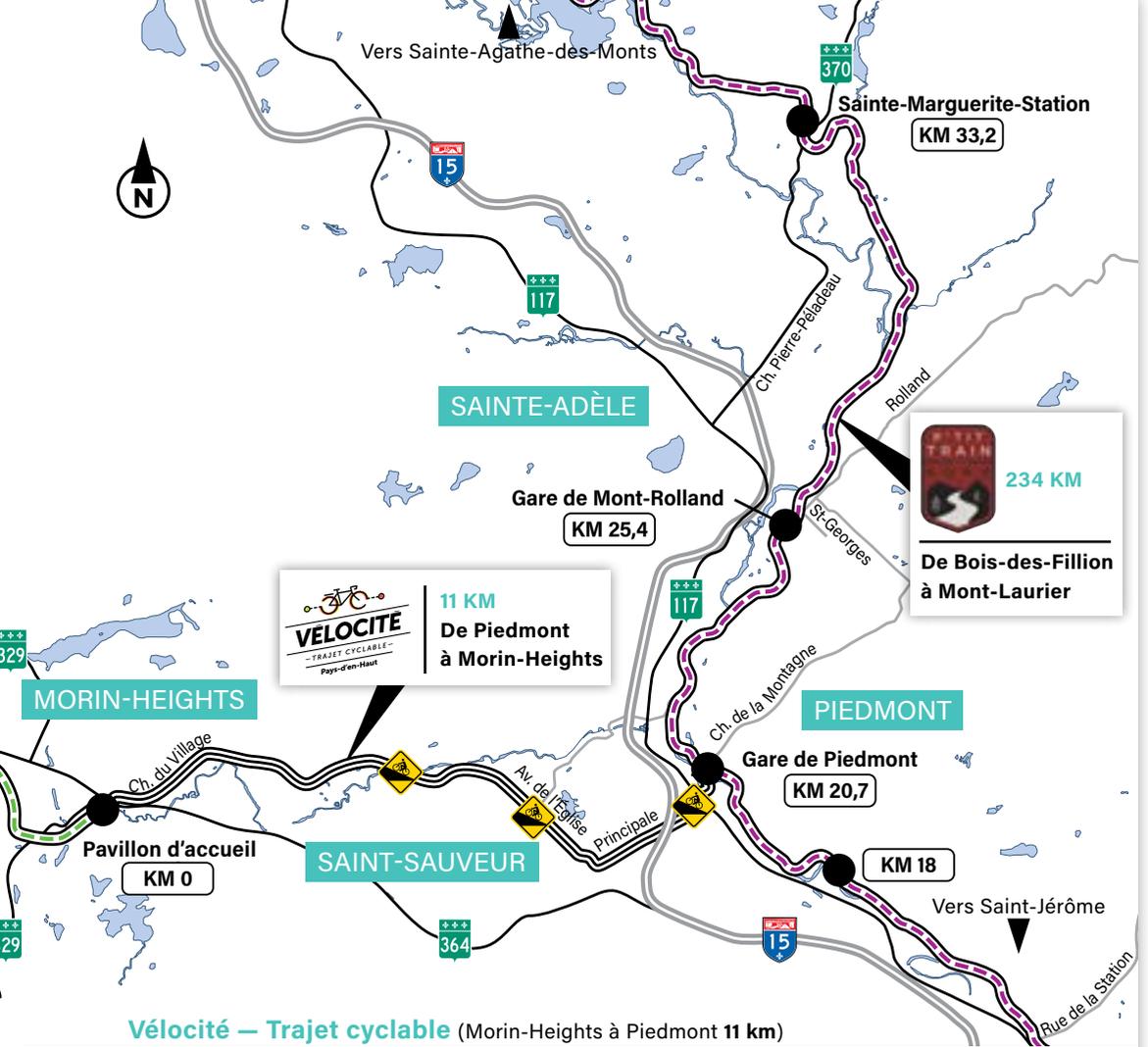


1696, chemin Pierre-Péladeau, Sainte-Adèle
(Stationnement interdit de nuit)

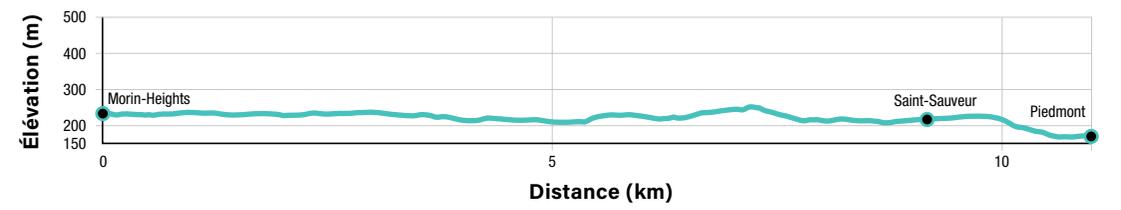
Consultez le site ptittrainunord.com afin de connaître les autres accès à la piste.

PISTES CYCLABLES

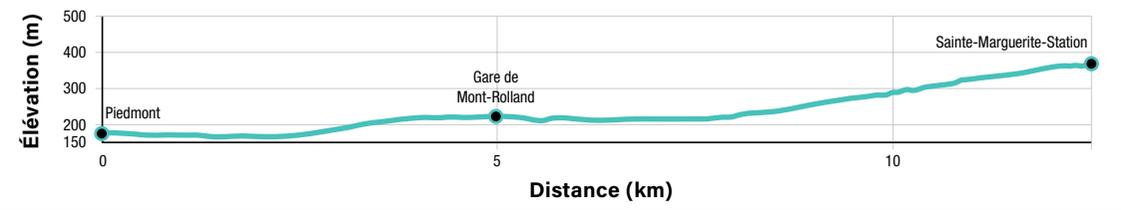




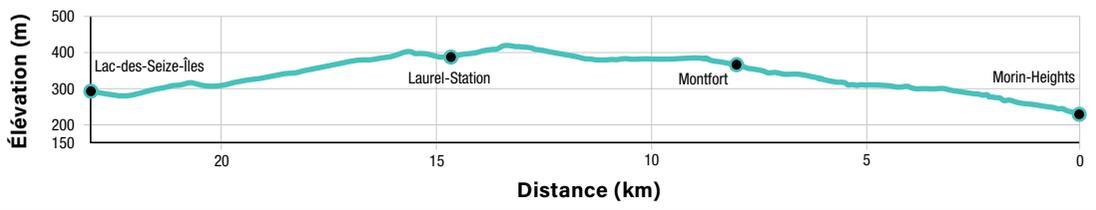
Vélocité – Trajet cyclable (Morin-Heights à Piedmont 11 km)



Parc linéaire Le P'tit du Nord (Piedmont à Sainte-Marguerite-Station 12,5 km)



Parc linéaire du Corridor aérobique (Lac-des-Seize-Îles à Morin-Heights 23 km)





VÉLO DE GRAVELLE ET DE ROUTE

VÉLO DE GRAVELLE

Les trajets de vélo de gravelle ont été conçus pour que le parc linéaire du Corridor aérobique soit le noyau du circuit. Quelques tronçons seront effectués sur la route et d'autres sur des chemins de terre battue ou de gravelle. Il est donc recommandé d'avoir des pneus adaptés pour ce type de sorties.

CIRCUIT LAC NOTRE-DAME - 40,9 KM

Point de départ Pavillon d'accueil du Corridor aérobique
KM 0 | 50, ch. du Lac-Écho, Morin-Heights

🚴 Débutez le trajet sur le chemin du Lac-Écho en direction sud. Poursuivez sur le chemin Jackson et faites le tour du lac Notre-Dame avant d'aller rejoindre le parc linéaire du Corridor aérobique.

CIRCUIT LE VOYAGEUR - 86 KM

Point de départ Pavillon d'accueil du Corridor aérobique
KM 0 | 50, ch. du Lac-Écho, Morin-Heights

🚴 Débutez le trajet sur le parc linéaire du Corridor aérobique en direction ouest. Empruntez la route Principale à Wentworth-Nord pour vous diriger vers Lost River avant de remonter sur le chemin White vers Arundel. Vous pourrez ensuite circuler à nouveau sur le Corridor aérobique jusqu'au point de départ.

VÉLO DE ROUTE

Une inspection de la chaussée sera effectuée au printemps 2024. Des indications sur l'état des routes seront ajoutées sur les cartes en ligne sur pleinairpdh.com. Nous vous recommandons de consulter ces dernières versions mises à jour ainsi que de visiter le site Web de quebec511.info.

CIRCUIT LE TRANQUILLE - 43,2 KM

Point de départ Gare de Piedmont KM 20,7
Le P'tit Train du Nord | 146, ch. de la Gare, Piedmont

🚴 Débutez votre trajet sur le chemin de la Montagne en direction est. Vous vous promènerez à travers Sainte-Adèle afin de vous diriger vers le Rang 2 à Morin-Heights. Vous emprunterez le chemin du Lac-Écho direction sud afin d'aller chercher le chemin Kilpatrick pour vous rendre ensuite sur la rue Principale de Saint-Sauveur.

CIRCUIT LES RAIDILLONS - 28,5 KM

Point de départ Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Stationnement face au débarcadère municipal

🚴 Débutez votre trajet en direction est vers le chemin de Chertsey pour vous rendre à l'Estérel. Contournez les lacs Dupuis, du Nord et Masson avant d'emprunter le chemin Masson direction nord jusqu'au chemin Guénette. Vous embarquerez ensuite sur la route 370 pour retourner à votre point de départ.

CIRCUIT LA CHAPELLE - 60,6 KM

Point de départ 237, rue Dion, Lac-des-Seize-Îles

🚴 Dirigez-vous sur la route 364 en direction ouest jusqu'au la route 327 vers Harrington. Rendez-vous jusqu'à Lost River puis orientez-vous vers l'est afin de circuler à Wentworth-Nord pour retourner prendre la route 364 jusqu'à point de départ.

CIRCUIT LES HAUTEURS - 51,7 KM

Point de départ Gare de Mont-Rolland KM 25,4
Le P'tit Train du Nord | 1000, rue Saint-Georges, Sainte-Adèle

🚴 Empruntez le parc linéaire Le P'tit Train du Nord en direction nord jusqu'à Sainte-Marguerite-Station KM 33,2. Empruntez ensuite la route 370 jusqu'à Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson avant de vous diriger vers le sud sur le chemin des Hauteurs. Traversez Saint-Hippolyte, puis Prévost pour embarquer à nouveau sur le parc linéaire Le P'tit Train du Nord.

CIRCUIT LES HUIT VILLAGES - 65,9 KM

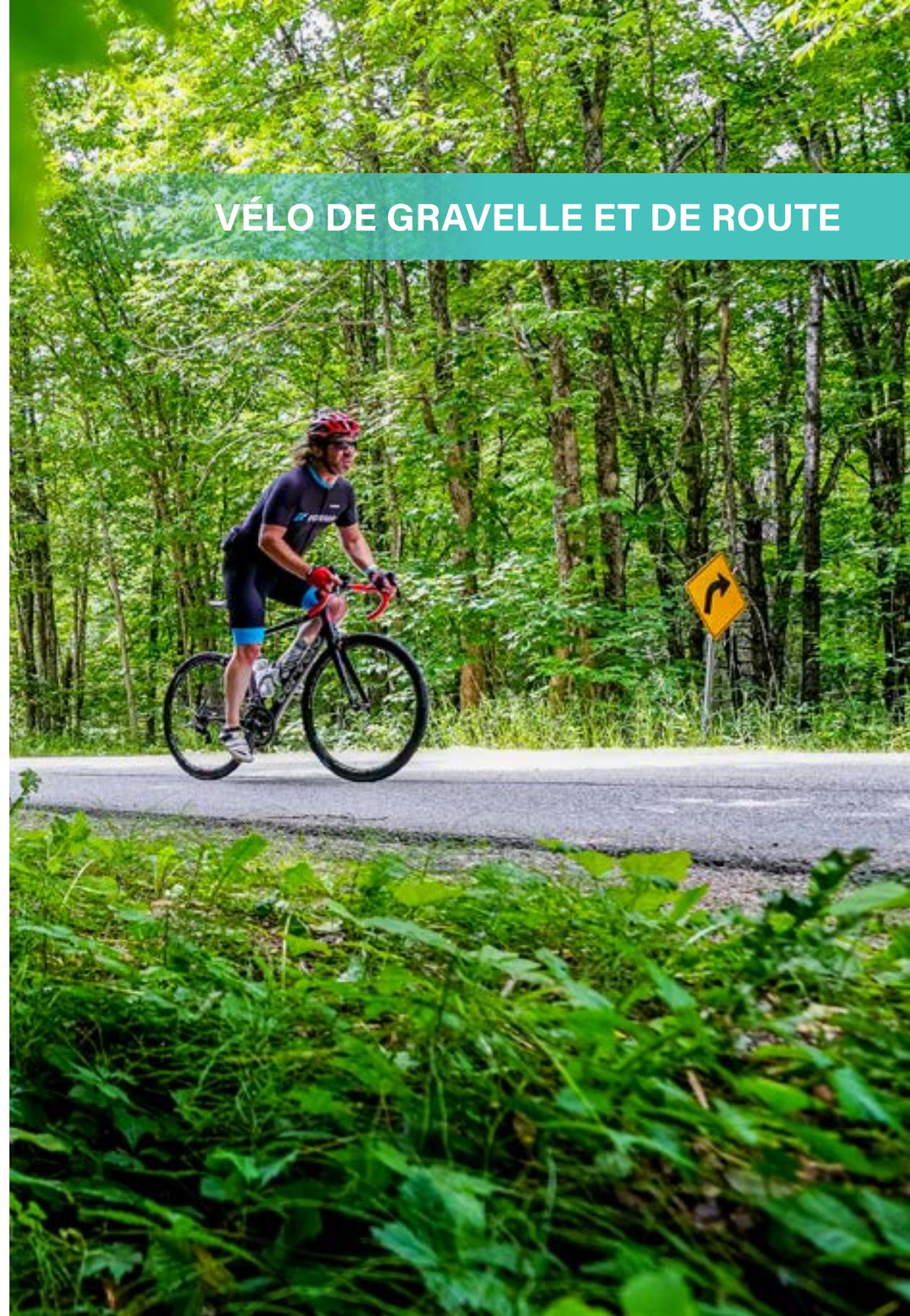
Point de départ Gare de Piedmont KM 20,7
Le P'tit Train du Nord | 146, ch. de la Gare, Piedmont

🚴 Débutez votre trajet en empruntant le chemin de la Gare en direction de Saint-Sauveur. Utilisez le trajet cyclable Vélocité jusqu'à Morin-Heights puis dirigez-vous vers Saint-Adolphe-d'Howard à partir de la route 329. Embarquez sur le parc linéaire Le P'tit Train du Nord à la hauteur de Sainte-Agathe-des-Monts puis dirigez-vous vers le sud en traversant les municipalités de Val-David, Val-Morin et Sainte-Adèle.

— Non conviviale en vélo
(voir légende des tracés page 4)

Pour connaître la description complète des trajets de gravelle et de route ainsi que les kilomètres entre chaque segment, consultez le site pleinairpdh.com/velo-de-route.

VÉLO DE GRAVELLE ET DE ROUTE





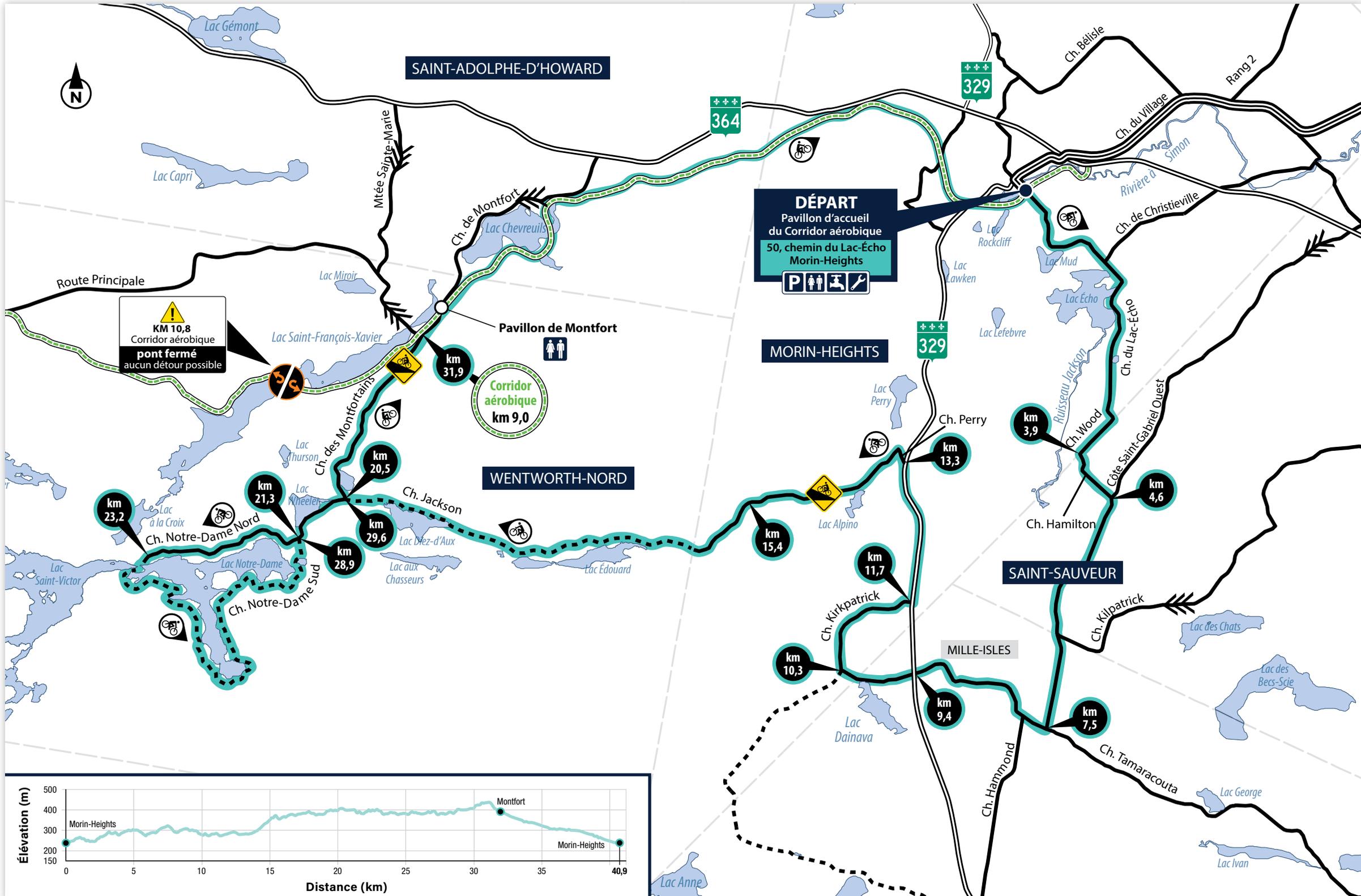
CIRCUIT AVEC GRAVELLE — LE LAC NOTRE-DAME

Longueur
40,9 km

Pavage
54,5 %

Difficulté
Difficile

Ascension totale
557 m





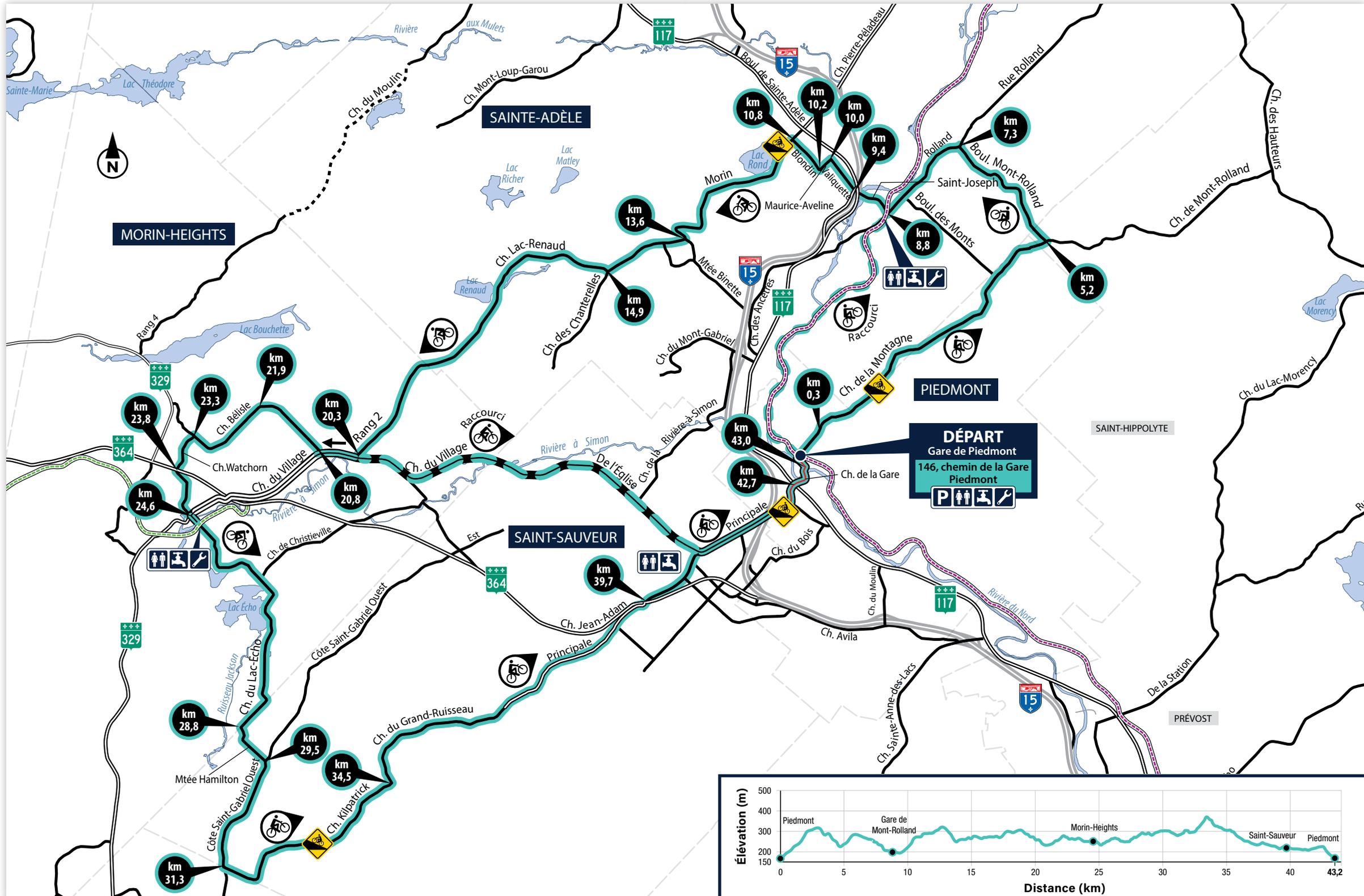
CIRCUIT SUR ROUTE — LE TRANQUILLE 2.0

Longueur
43,2 km

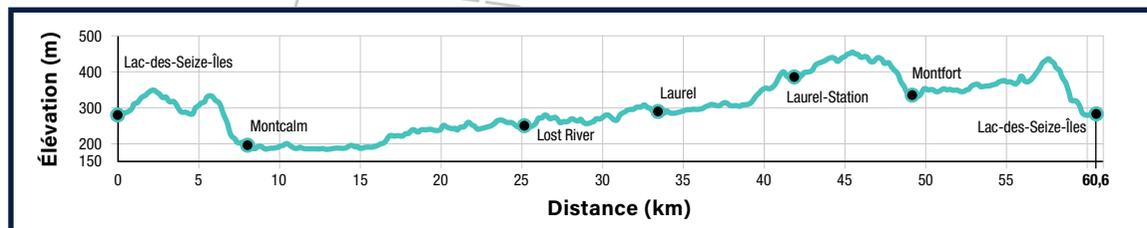
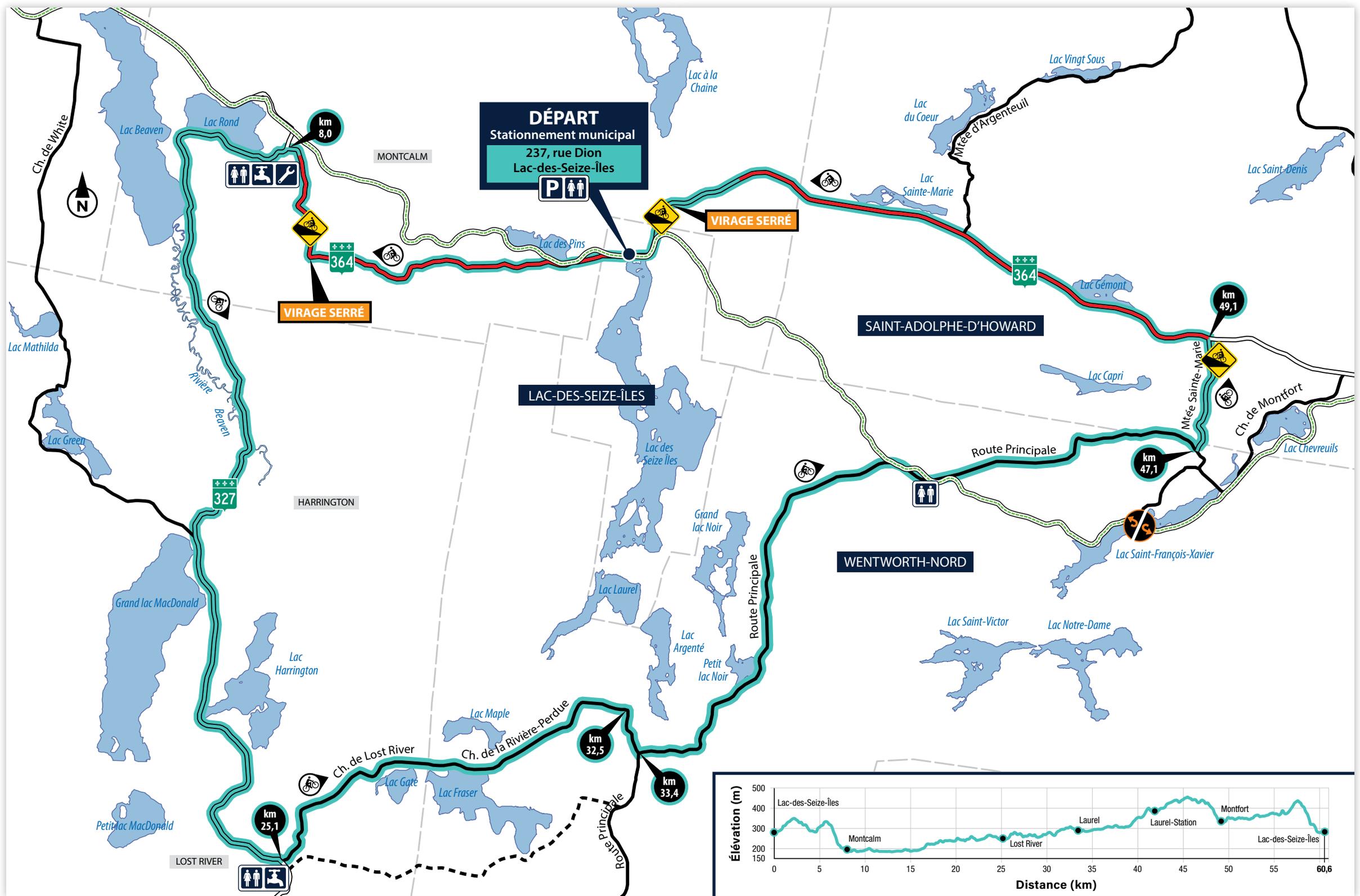
Pavage
100 %

Difficulté
Très difficile

Ascension totale
859 m



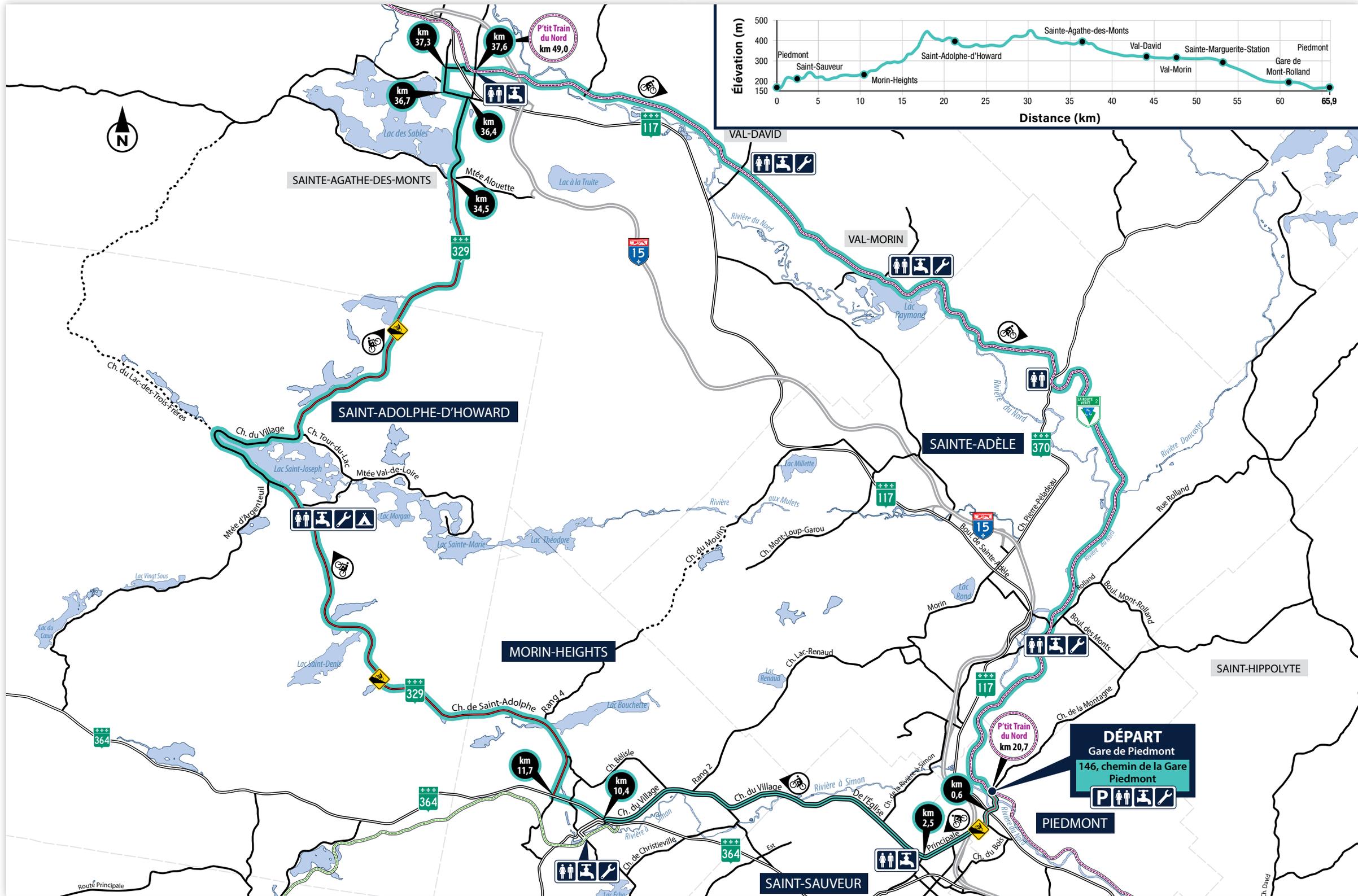
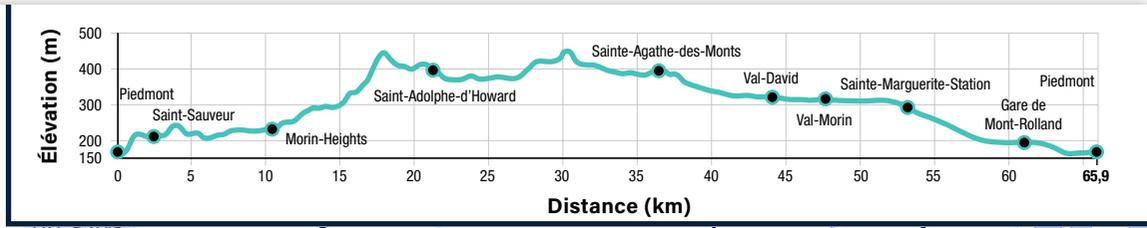
Longueur	Pavage	Difficulté	Ascension totale
60,6 km	100 %	Très difficile	937 m





CIRCUIT SUR ROUTE — LES HUIT VILLAGES

Longueur	Pavage	Difficulté	Ascension totale
65,9 km	75 %	Très difficile	880 m



Pour déconnecter autrement qu'en forêt, nous vous proposons de patauger dans les lacs de la MRC des Pays-d'en-Haut. C'est une belle façon d'observer la nature sous un autre angle tout en restant actif, sans pour autant vider votre portefeuille. Pour les plus audacieux, grimpez sur une embarcation nautique non motorisée et laissez-vous flotter sur l'eau en toute liberté.

CARNET D'ADRESSES

PLAGES

Lac-des-Seize-Îles

Plage Joseph-Rodger (sans surveillance)
225, ch. du Village | 450 226-3117

Saint-Sauveur

Plage du Mont Habitant (\$)
12, ch. des Skieurs | 450 227-2637
(location d'embarcation)

Saint-Adolphe-d'Howard

Plage Gratton (lac Saint-Joseph)
2000, ch. du Village | 819 327-2044

Sainte-Adèle

Plage Jean-Guy-Caron (lac Rond) (\$)
1080, ch. du Chantecler | 450 229-2921, poste 5212
(location d'embarcation)

DÉBARCADÈRES

Lac-des-Seize-Îles

Débarcadère (\$) et station de lavage du lac des Seize-Îles
rue Lapière (sur réservation seulement) | 450 226-3117

Saint-Adolphe-d'Howard

Débarcadère du lac Saint-Joseph :
1920, ch. du Village | 819 327-3544.
Station de lavage à la caserne de pompiers :
1680, ch. du Village | 819 327-3544

Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

Débarcadère du lac Masson : 70, ch. Masson
579 286-0198
Station de lavage : 70A, ch. des Hauteurs
450 712-5783

Piedmont

Débarcadère au parc Chemin du Pont :
199, ch. du Pont et
Débarcadère au parc Gilbert Aubin :
685, boul. des Laurentides | 450 227-1888

Il est préférable de téléphoner pour connaître les heures d'ouvertures et les disponibilités pour la location.

LOCATIONS D'EMBARCATIONS NAUTIQUES NON MOTORISÉES

Atmosphère Saint-Sauveur

Planche à pagaie | 190, ch. du Lac-Millette, Saint-Sauveur
450 227-2155 | facebook.com/atmosphere.stsauveur

Écho Aloha

Planche à pagaie | 11, ch. Sainte-Marguerite,
Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
43, ch. du Lac-Écho, Morin-Heights
438 888-7209 | echoaloha.com

Équipe moi

Planche à pagaie et kayak | 147, rue Morin, Sainte-Adèle
438 372-3284 | equipemoi.ca

Estérel Resort

Location d'embarcations nautiques réservées
aux vacanciers de l'hôtel | 39, boul. Fridolin-Simard,
Estérel | 450 228-2571 | esterel.com

Marina Saint-Adolphe-d'Howard

Canot, kayak et planche à pagaie
1480, rue du Quai, Saint-Adolphe-d'Howard | 819 327-1234
bateauxenlocation.com

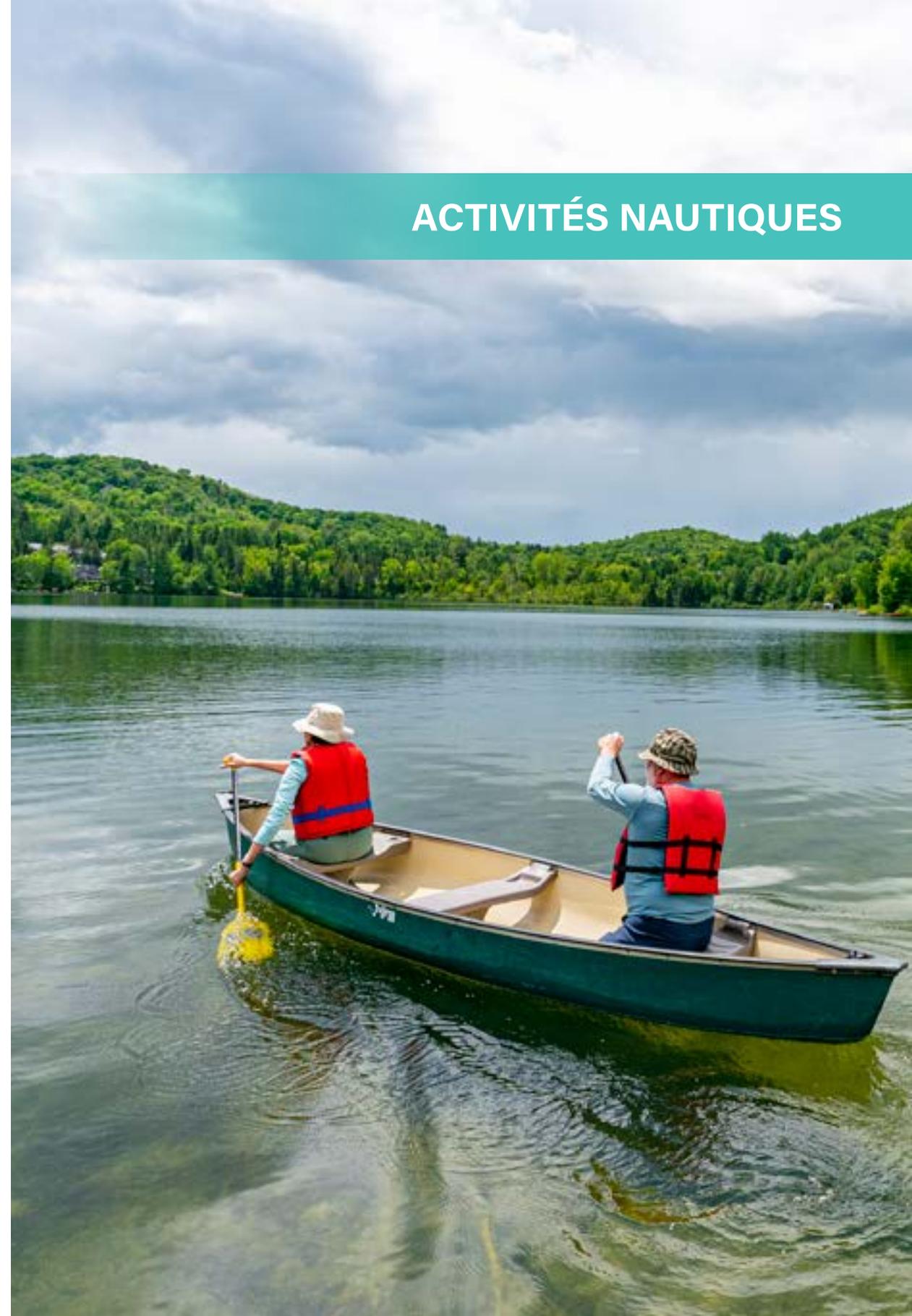
Parc Irénée-Benoit

Pédalo, canot, kayak et planche à pagaie
Stationnement au 1, ch. Fournel, Sainte-Anne-des-Lacs
450 436-0981 | sadl.qc.ca

Pub Masson Marina

Kayak, pédalo, planche à pagaie et planche à pédale
60, ch. Masson, Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
438 865-0044 | pubmassonmarina.com

ACTIVITÉS NAUTIQUES





ACTIVITÉS FAMILIALES

Partez à la rencontre de la nature dans la MRC des Pays-d'en-Haut, car du temps de qualité en famille, c'est indispensable! Maximisez votre séjour en participant aux multiples activités extérieures qui vous émerveilleront. Profitez-en pour créer des souvenirs mémorables avec une nuitée à la belle étoile.

CARNET D'ADRESSES

NATURE

Acro-Nature

Parcours d'aventure d'arbre en arbre
231, rue Bennett, Morin-Heights
450 227-2020 | sommets.com/fr/acro-nature

Au Pays des Merveilles

Parc d'attractions pour enfants
3795, ch. de la Savane, Sainte-Adèle
450 229-3141 | paysmerveilles.com

Parc aquatique Sommet Saint-Sauveur

Glissades d'eau
350, av. Saint-Denis, Saint-Sauveur | 450 227-4671
sommets.com/fr/parc-aquatique-saint-sauveur

Parc F.U.N. Sommet Saint-Sauveur

Parc d'attractions et minigolf
350, av. Saint-Denis, Saint-Sauveur | 450 227-4671
sommets.com/fr/parc-amusement

Parc équestre et théâtre Cavaland

Parc d'attractions, cours d'équitation, randonnée
et spectacles équestres
340, ch. de Chertsey, Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
450 228-3006 | cavaland.com

PÊCHE

Centre d'activités Martin le pêcheur

Pêche à la truite en étangs
265, av. de la Canadienne, Sainte-Adèle
450 229-7020 | pechealatruite.com

Parc de la rivière Doncaster

Pêche à la truite en rivière
4672, ch. de la Doncaster, Sainte-Adèle
450 229-6686 | sainte-adele.net/doncaster

ESCALADE

Attitude Montagne

Centre d'escalade de roche et de glace, cours d'initiation,
découvertes et formations (sur réservation)
1510, ch. de l'Avalanche, Saint-Adolphe-d'Howard
819 714-0101 | attitudemontagne.com

Mont Durocher

Secteur de blocs d'escalade
Stationnement sur le boulevard des Monts, Sainte-Adèle.
Il faut être membre de la FQME pour escalader ces blocs.
fqme.qc.ca/sites/parc-mont-durocher-ste-adele

Mont Baldy

Paroi d'escalade de niveau intermédiaire/avancé
Stationnement sur le ch. Saint-Germain, Sainte-Adèle
Il faut être membre de la FQME pour escalader cette paroi.
fqme.qc.ca/sites/mont-baldy-sainte-adele

CAMPING

Camping et cabines Sommet Morin-Heights

185, rue Bennett, Morin-Heights
450 227-2020 | sommets.com/fr/camping-cabines

Camping du Grand Lac Noir

2670, route Principale, Wentworth-Nord
450 226-2336 | campinggrandlacnoir.com

Centre plein air Saint-Adolphe-d'Howard

1672, ch. du Village, Saint-Adolphe-d'Howard
819 327-3519 | avalancheculturepleinair.com

Camping au Soleil Wentworth-Nord

6725, route Principale, Wentworth-Nord
450 533-1093 | campingausoleil.com

ACTIVITÉS FAMILIALES





PLEIN AIR
Pays-d'en-Haut



JOUER
HAUT **& fort**

SKI DE FOND - RAQUETTE - PATIN - VÉLO SUR NEIGE - RANDONNÉE ALPINE

Planifiez votre saison hivernale >> pleinairpdh.com



GOLFS

CARNET D'ADRESSES

Club de Golf Balmoral

18 trous

Club de golf privé
100, chemin Balmoral, Morin-Heights
450 226-5656 | lebalmoral.ca

Club de Golf Piedmont

13/18 trous

201, chemin de la Montagne, Piedmont
450 227-4653 | golfpiedmont.ca

E.T. Golf

Terrain de pratique

- 28 départs sur tapis
- 30 départs sur gazon
- 1 vert de pratique
- 1 espace pour les coups d'approche

925, boulevard des Laurentides, Piedmont
450 227-9454 | etgolf.ca

Golf La Vallée de Ste-Adèle

9/18 trous

465, rue de la Vallée-du-Golf, Sainte-Adèle
450 229-4653 | golfvallee.com

Golf Le Chantecler

18 trous

2520, chemin du Club, Sainte-Adèle
450 476-1339 | golfchantecler.com

Golf Mont Gabriel

18 trous

1699, chemin du Mont-Gabriel, Sainte-Adèle
450 229-35473 | montgabriel.com/commodités-lhotel/golf

Golf Tao Lac Masson

10/20 trous

535, chemin Masson, Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
450 228-2828 | golfacmasson.com

Minigolf Sommet Saint-Sauveur

- 18 trous

- 1 vert de pratique

350, avenue Saint-Denis, Saint-Sauveur
450 227-4671 | sommets.com/fr/parc-amusement/minigolf



Nous tenons à remercier la SOPAIR pour son travail dédié à la préservation de nos sentiers et pour sa collaboration avec la MRC des Pays-d'en-Haut dans la cartographie de ce guide.

MISSION

La Société de plein air des Pays-d'en-Haut (SOPAIR) est un organisme de consultation et de concertation qui veut assurer la conservation, la pérennité, l'accès et le développement des sentiers de plein air et autres espaces récréatifs sur le territoire de la MRC des Pays-d'en-Haut.

Créé en 1998 sous le nom de Société du parc régional des Pays-d'en-Haut, l'organisme a changé son nom et sa mission en 2014 afin de mieux répondre aux enjeux de développement du territoire. Dans la foulée de ces nombreux changements, la SOPAIR s'est également ouverte aux membres et invite maintenant les citoyens, entreprises, organisations communautaires, municipales et autres à joindre ses rangs afin d'appuyer sa mission !

Pour faire un don à la SOPAIR, pour devenir membre ou pour en savoir davantage sur les services professionnels offerts par l'organisme, visitez le site sopair.ca



CONSERVATION

Elaborer diverses stratégies afin de consolider le réseau de sentiers actuel et ce, à long terme.



PÉRENNITÉ

Assurer la pérennité des sentiers et leur développement en harmonie avec les plans d'urbanisme actuels et futurs.



ACCÈS AUX SENTIERS

Permettre aux résidents, villégiateurs et touristes de profiter en toutes saisons des nombreuses installations récréatives.



DÉVELOPPEMENT

Intégrer les réseaux récréatifs à même les designs urbanistiques et les plans de développement immobiliers.





INDEX

A

Acro-Nature	64
Attitude Montagne	64
Au Pays des Merveilles	64

B

Bureaux touristiques	69
----------------------	----

C

Camping du Grand lac Noir	64
Camping et cabines Sommet Morin-Heights	64
Camping Au Soleil Wentworth-Nord	64
Centre d'activités Martin le pêcheur	64
Centre plein air Saint-Adolphe-d'Howard	10, 19, 27, 63
Circuit de La Montfortaine	10, 21, 27
Circuit avec gravelle Lac Notre-Dame	48, 50
Circuit avec gravelle Le Voyageur	48, 52
Circuit sur route La Chapelle	48, 56
Circuit sur route Le Tranquille 2.0	48, 54
Circuit sur route Les Hauteurs	48, 61
Circuit sur route Les Huit Villages	48, 58
Circuit sur route Les Raidillons	48, 60
Corridor canin	27

D

Débarcadère de la rivière du Nord, Piedmont	62
Débarcadère du lac des Seize-Îles	62
Débarcadère du lac Masson	62
Débarcadère du lac Saint-Joseph	62

E

Embarcations nautiques	62
Escalade	64
Estérel	10, 26, 27, 42, 48, 60

F

Forêt des Quatre Versants	10, 17, 27
---------------------------	------------

G

Golfs	67
-------	----

L

Lac-des-Seize-Îles	44, 46, 48, 56
Laurel-Station	44, 46

M

Mont Avalanche	10, 18, 27, 28, 30
Mont Baldy	64
Mont Durocher	10, 14, 27, 64
Morin-Heights	10, 24, 27, 28, 34, 44, 46, 48, 51, 53, 54, 61, 64, 67
MSS Bike Park	26, 37

N

Nature	54
--------	----

P

Parc aquatique Sommet Saint-Sauveur	64
Parc Basler	10, 24, 27, 28, 34
Parc canin Claude-Cardinal	27
Parc canin de Morin-Heights	27
Parc d'Estérel	10, 26, 27
Parc de la rivière Doncaster	10, 13, 27, 64
Parc des Bouleaux	10, 24, 27
Parc des pentes 40/80	28, 42
Parc du Mont Loup-Garou	10, 14, 27, 28, 36
Parc équestre et théâtre Cavaland	64
Parc F.U.N. Sommet Saint-Sauveur	64
Parc Georges-Filion	69
Parc Gilbert-Aubin	10, 22, 27, 44, 62
Parc John-H.-Molson	10, 21, 25

Parc linéaire	
du Corridor aérobique	20, 21, 25, 27, 32, 33, 35, 44, 46, 48, 50-53
Parc linéaire Le P'tit Train du Nord	22, 23, 27, 40, 44, 47, 48, 55, 58, 59, 61
Pavillon d'accueil du Corridor aérobique	25, 35, 44, 47, 48, 51, 53
Pavillon Montfort	21, 44, 46
Pêche	13, 64
Piedmont	10, 22, 27, 28, 43, 44, 47, 48, 55, 59, 62, 67
Pistes cyclables	27, 44, 46, 47
Place des citoyens	69
Plage du Mont Habitant	62
Plage Gratton	62
Plage Jean-Guy Caron	62
Plage Joseph-Rodger	62

R

Randonnée pédestre	10, 12-27
Réseau La Marquise	10, 23, 27
Réseau de sentiers des Orphelins	10, 20, 27, 28, 32
Réseau de sentiers du Galais	10, 26, 27
Réseau Spénard	10, 15, 27, 28, 41
Réserve naturelle Alfred-Kelly	10, 22, 27

S

Saint-Adolphe-d'Howard	10, 18, 19, 27, 28, 30, 31, 62, 64
Sainte-Adèle	10, 13-17, 27, 28, 36-42, 44, 47, 48, 61, 62, 64, 67
Sainte-Anne-des-Lacs	10, 12, 27, 62
Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson	10, 26, 27, 48, 60, 61, 62, 64, 67
Saint-Sauveur	10, 23, 27, 28, 47, 62, 64, 67
Sentiers du secteur Chantecler	10, 16, 27, 28, 38
Sentiers du secteur de la Gare	27, 28, 40
Sentiers du secteur Lac Millette	10, 16, 25
Sentiers du secteur Val-de-Loire	10, 19, 27
Sentier historique de la Loken	10, 12, 27
SOPAIR	68

V

Vélo de gravelle	28, 48, 50, 52
Vélo de montagne	28, 30-43
Vélo de route	28, 48, 54-61
Vélocité — trajet cyclable	44, 47, 54

W

Wentworth-Nord	10, 20, 21, 27, 28, 32, 33, 44, 46, 50, 52, 53, 64
----------------	--

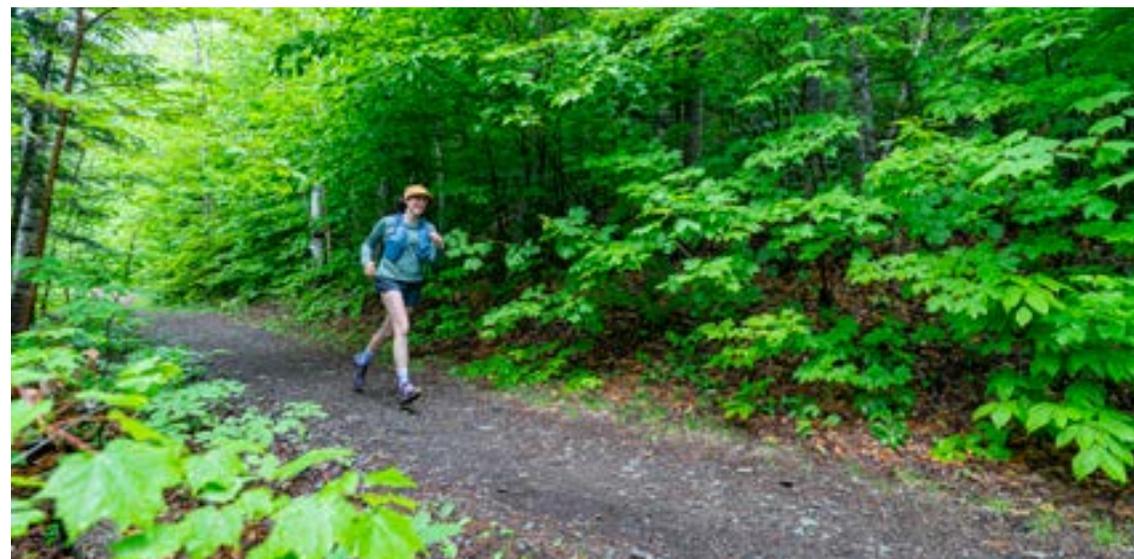
BUREAUX TOURISTIQUES DE LA MRC DES PAYS-D'EN-HAUT

Saint-Sauveur

Parc Georges-Filion
3, rue Filion, Saint-Sauveur
450 227-2564

Sainte-Adèle

Place des citoyens
999, boulevard de Sainte-Adèle, Sainte-Adèle
450 229-2921, poste 8300



CE GUIDE EST PRODUIT ET RÉALISÉ PAR

LA MRC DES PAYS-D'EN-HAUT

1014, rue Valiquette, Sainte-Adèle (Québec) J8B 2M3
450 229-6637 | info@mrcpdh.org | lespaysdenhaut.com

Coordination et rédaction

Émilie Girard, agente tourisme et plein air
de la MRC des Pays-d'en-Haut

Conception graphique et montage

Luc Germain

Collaboration cartographique

SOPAIR et les gestionnaires des réseaux de sentiers
de la MRC des Pays-d'en-Haut

Collaboration circuit vélo de gravelle

Benoit Simard

Photographies des couvertures

Alain Denis

Photographies complémentaires

Alain Denis et Laurence Bélanger (p. 68)

Les cartes contenues dans cette publication intègrent de l'information géomatique 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
Cartes topographiques à l'échelle de 1/20 000	2000 à 2021

Source des données utilisées

Ministère des Ressources naturelles
© Gouvernement du Québec

Note aux lecteurs

La pratique du vélo, de la randonnée pédestre et autres activités de plein air comporte des risques que les pratiquants acceptent d'assumer. Ce document a été élaboré en fonction des informations disponibles au moment de sa conception. Les oublis ou erreurs involontaires qui pourraient s'y trouver ne sauraient engager la responsabilité de la MRC des Pays-d'en-Haut. Les informations contenues sur les cartes sont mises à jour annuellement auprès des gestionnaires des réseaux de sentiers. Elles peuvent être sujettes à changement sans préavis. Assurez-vous d'avoir en main la version la plus récente avant de planifier votre itinéraire.

Toute reproduction totale ou partielle de ce document est strictement interdite sans l'autorisation écrite préalable de la MRC des Pays-d'en-Haut.

© MRC des Pays-d'en-Haut, 2024