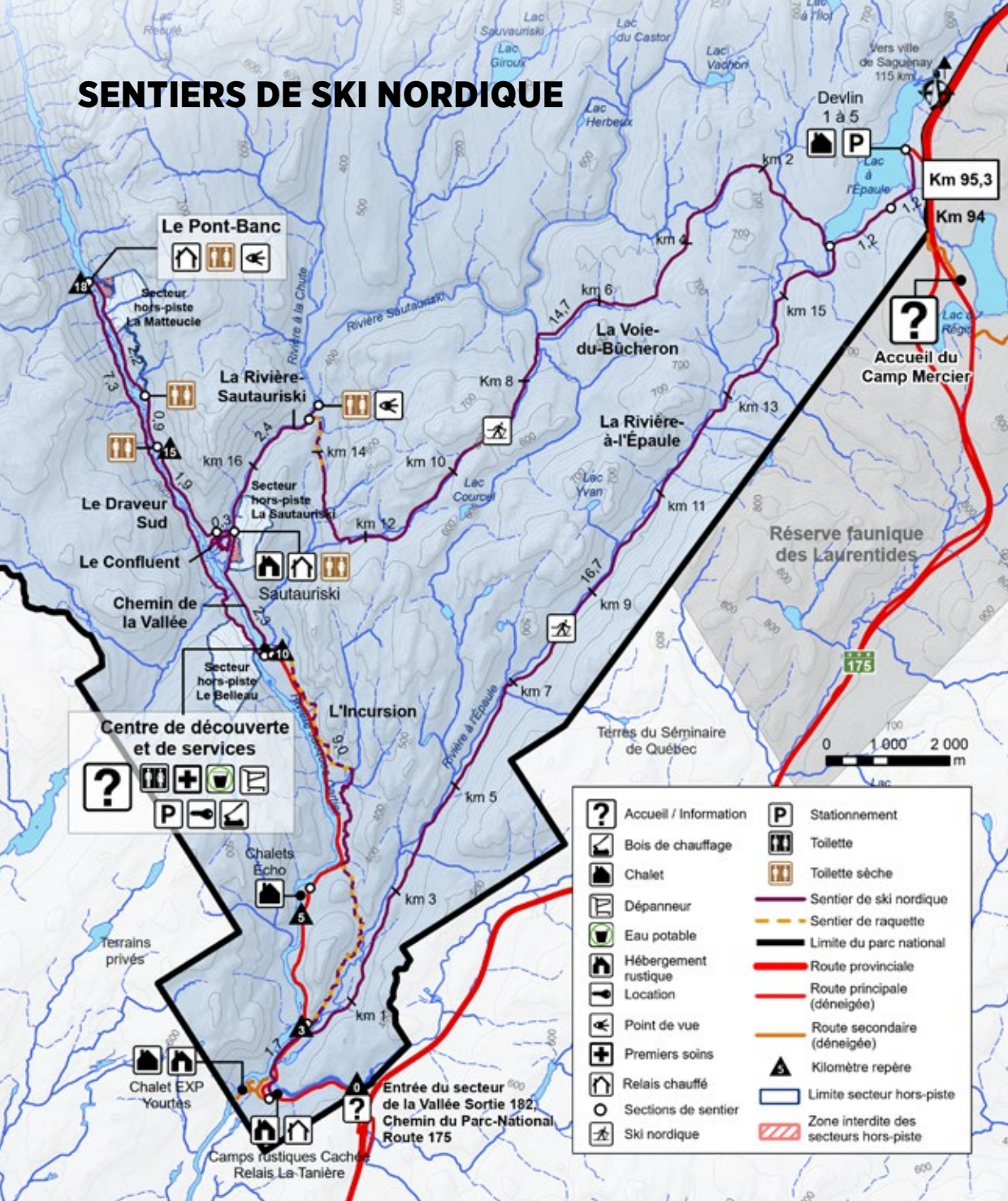


## SENTIERS DE SKI NORDIQUE



## PARCOURS DE LONGUE RANDONNÉE AUSSI DISPONIBLE

### Amateurs de ski nordique ?

Un parcours de 3 jours et 2 nuits sur un circuit de 55 km, couplé à un service de transport de bagages vous est offert. **Informez-vous !**



## PARC NATIONAL DE LA JACQUES-CARTIER

### SENTIERS HIVERNAUX

## RÉSEAU DE SENTIERS

PARCOURS	ACTIVITÉS	DISTANCE	DURÉE	NIVEAU	DÉPART chemin de la Vallée
<b>CHEMIN DE LA VALLÉE</b>		15,4 km (aller-retour)	*	●	km 10 (CDS)
<b>LE CONFLUENT</b>		6,7 km (boucle)	*	●	km 10 (CDS)
<b>LA TOURBIÈRE</b>		2,9 km (boucle)	1h15	●	km 3
<b>LA MÉSANGE</b>		2,6 km (boucle) 4,2 km (boucle)	45 min. 1h45	●	km 0 ou km 3
<b>LA RIVIÈRE-SAUTAURISKI</b>		9,8 km (aller-retour)	*	●	km 10 (CDS)
<b>LES CASCADES</b>		4 km (boucle)	1h45	●	km 10 (CDS)
<b>L'ÉPERON</b>		5,4 km (boucle)	2h30	■	km 3
<b>LE DRAVEUR SUD</b>		14,8 km (aller-retour)	*	■	km 10 (CDS) ou km 18
<b>LA RIVIÈRE-CACHÉE</b>		3,3 km (boucle)	1h30	■	km 0
<b>LES COULÉES</b>		10,4 km (boucle)	4 h	■	km 10 (CDS)
<b>LE RAQUETTEUR</b>		5 km (aller)	2 h	■	km 3
<b>LES LOUPS</b>		13,8 km (aller-retour) 17 km (boucle)	4 h 6 h	◆	km 10 (CDS)
<b>L'ESCARPEMENT</b>		9,2 km (aller-retour) 11,2 km (boucle)	4 h 4 h 30	◆	km 10 (CDS)
<b>L'INCURSION</b>		10,8 km (aller)	3 h	◆	km 3 et km 10
<b>LA VOIE-DU-BÛCHERON</b>		20,7 km (aller)	8 h	◆	km 10 (CDS) ou au Camp Mercier
<b>LA RIVIÈRE-À-L'ÉPAULE</b>		20 km (aller)	6 h	◆◆	km 3 au secteur à l'Épaule (km 94 de la route 175)

Niveaux: Facile ● Intermédiaire ■ Difficile ◆ Très difficile ◆◆

\* La durée varie selon l'activité (mode de déplacement) choisie | CDS : Centre de découverte et de services

Ski nordique | sentiers balisés, non damés Vélo à pneus surdimensionnés Randonnée pédestre Raquette

## CODE DE CONDUITE

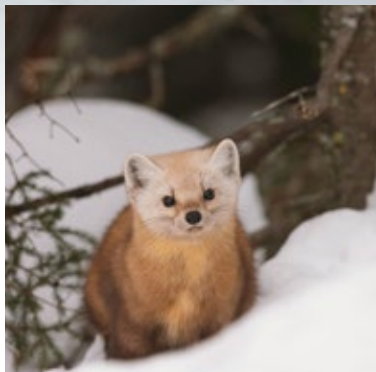
### En général, il importe de :

- Respecter l'environnement et les règles du parc;
- Signaler toute irrégularité aux employés du parc;
- Circuler uniquement dans les sentiers balisés, à l'exception des secteurs hors-piste identifiés;
- Ne jamais s'aventurer sur la rivière.

### Pour les secteurs hors-piste, notez que :

- L'accès est limité à la zone balisée;
- Aucune patrouille n'est effectuée dans ces secteurs du parc;
- Ces secteurs du parc comportent des zones escarpées et des obstacles qui ne sont pas balisés;
- Nous vous recommandons de circuler dans les secteurs en groupes formés au minimum de trois personnes, dont au moins un adulte;
- Le port d'un casque et de lunettes est fortement recommandé.

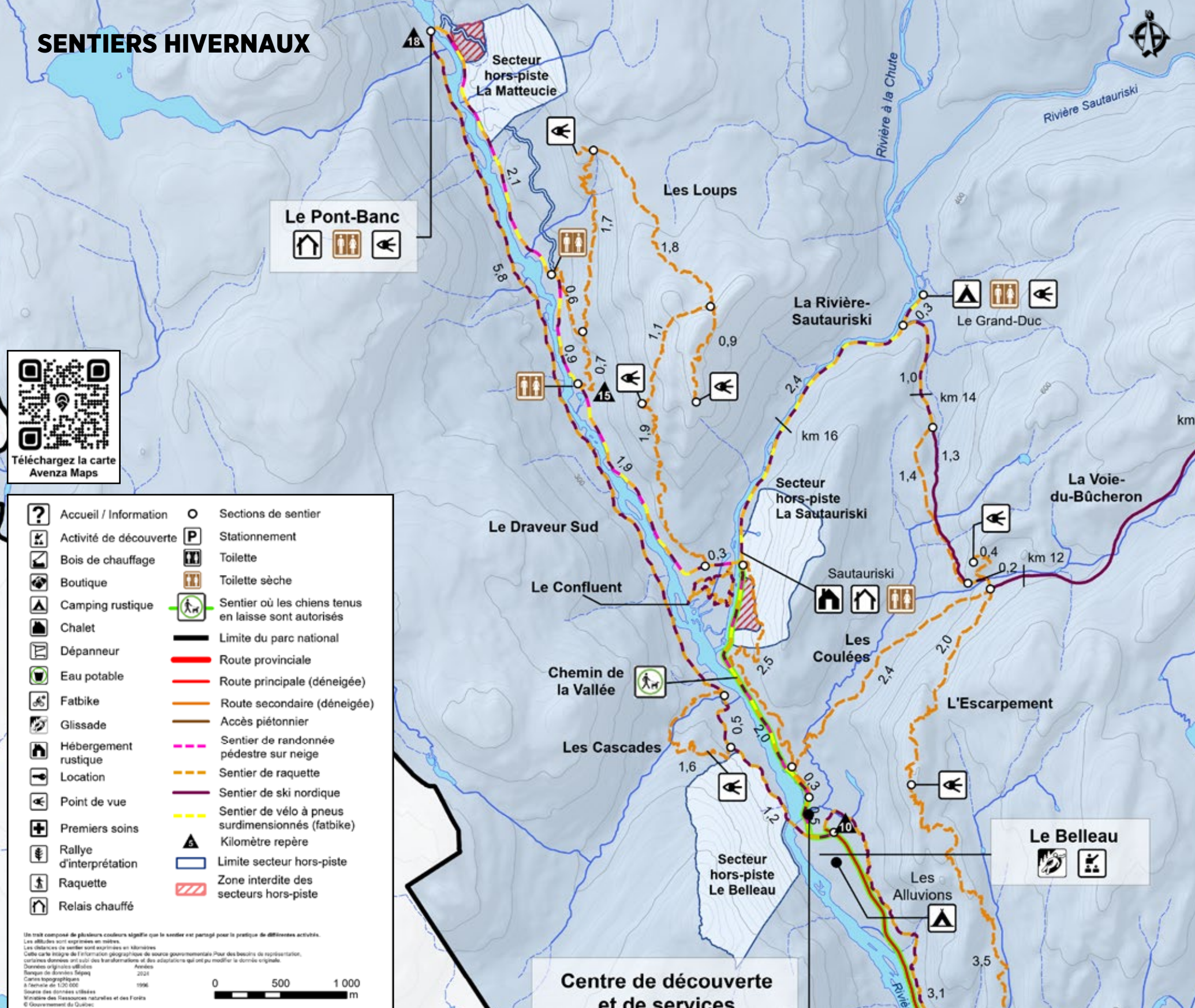
INFORMEZ-VOUS SUR NOS RALLYES ET ACTIVITÉS DÉCOUVERTE!



### POURQUOI NE FAUT-IL PAS NOURRIR LES ANIMAUX SAUVAGES ?

- Nourrir les animaux crée chez eux une dépendance qui peut les rendre vulnérables aux prédateurs.
- La nourriture offerte peut ne pas convenir à leur système digestif et entraîner chez eux des malaises, des problèmes de santé et même provoquer la mort.
- Les animaux trouvent dans la nature une nourriture adaptée à leurs besoins.

# SENTIERS HIVERNAUX



- |  |                         |  |  |
|--|-------------------------|--|--|
|  | Accueil / Information   |  | Sections de sentier                                  |
|  | Activité de découverte  |  | Stationnement  |
|  | Bois de chauffage       |  | Toilette   |
|  | Boutique                |  | Toilette sèche                                       |
|  | Camping rustique        |  | Sentier où les chiens tenus en laisse sont autorisés |
|  | Chalet                  |  | Limite du parc national                              |
|  | Dépanneur               |  | Route provinciale                                    |
|  | Eau potable             |  | Route principale (déneigée)                          |
|  | Fatbike                 |  | Route secondaire (déneigée)                          |
|  | Glissade                |  | Accès piétonnier                                     |
|  | Hébergement rustique    |  | Sentier de randonnée pédestre sur neige              |
|  | Location                |  | Sentier de raquette                                  |
|  | Point de vue            |  | Sentier de ski nordique                              |
|  | Premiers soins          |  | Sentier de vélo à pneus surdimensionnés (fatbike)    |
|  | Rallye d'interprétation |  | Kilomètre repère                                     |
|  | Raquette                |  | Limite secteur hors-piste                            |
|  | Relais chauffé          |  | Zone interdite des secteurs hors-piste               |

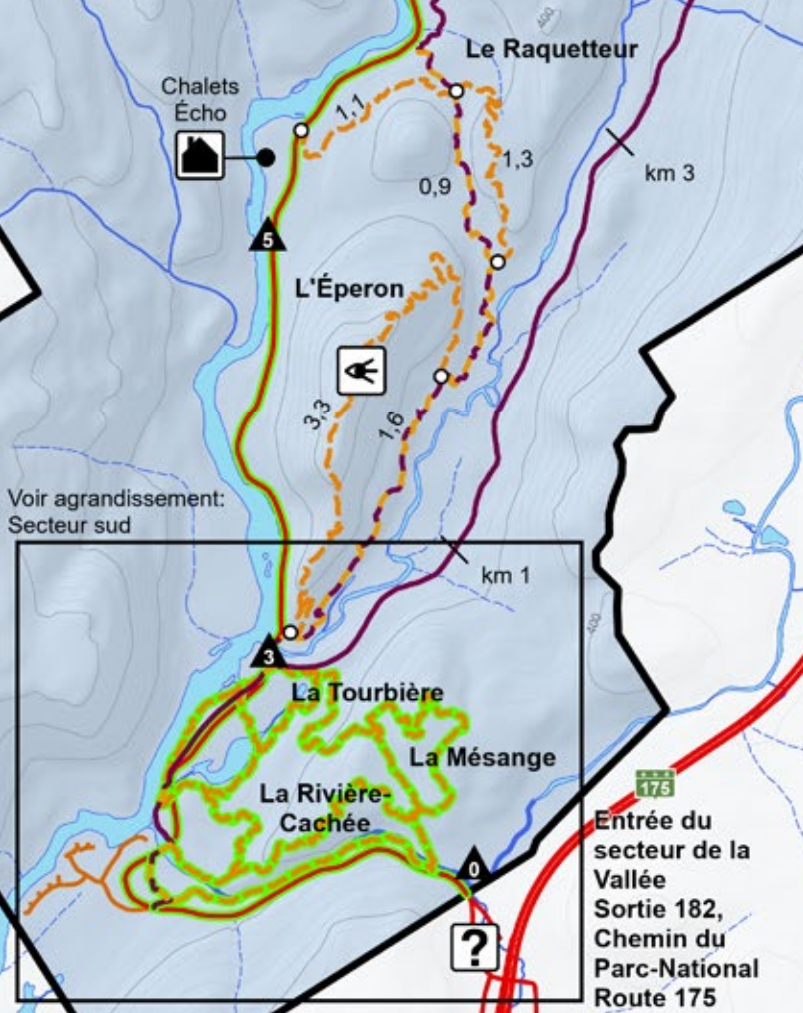
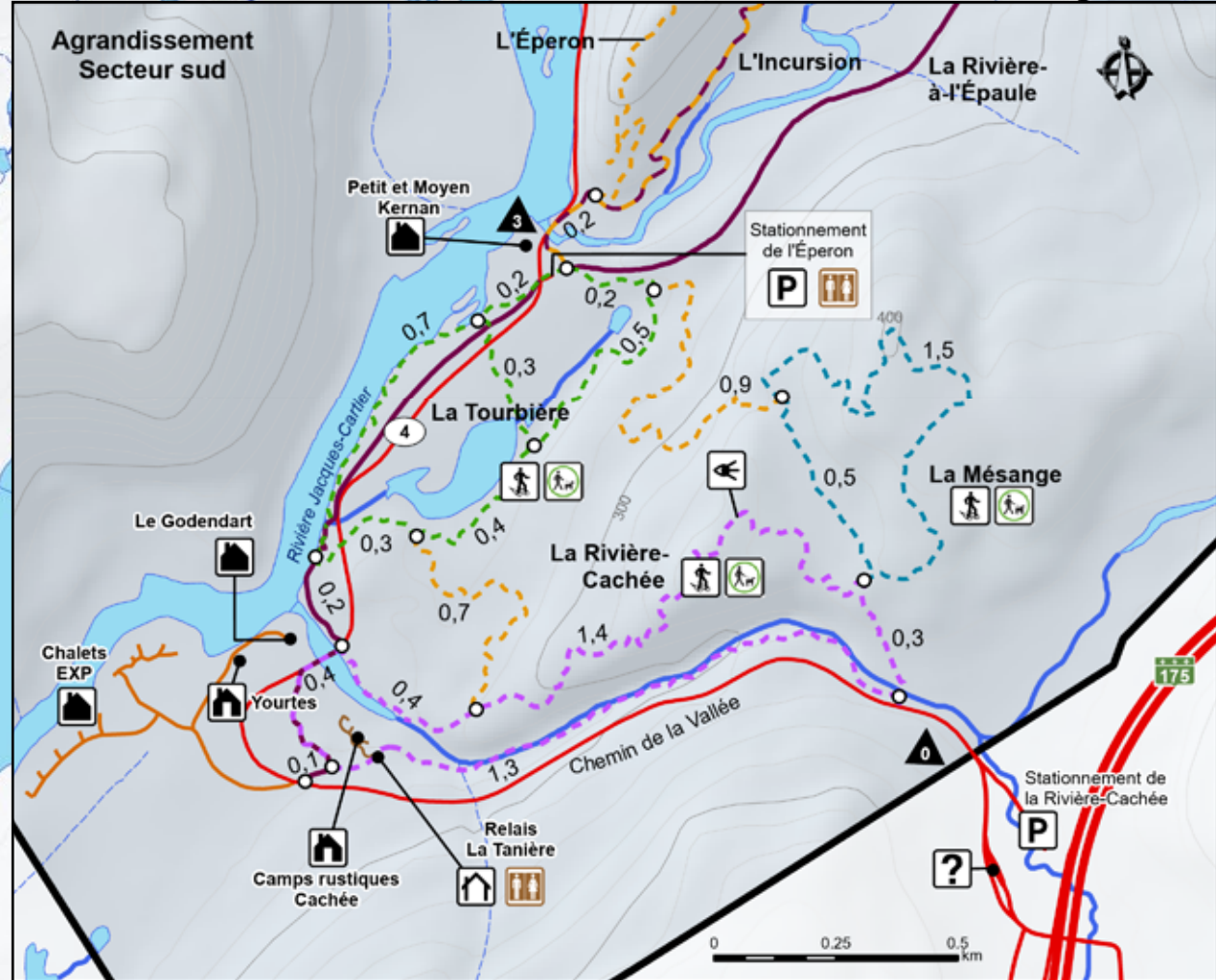
**EN NATURE, MA SÉCURITÉ, C'EST MA RESPONSABILITÉ**

Les activités en plein air peuvent comporter certains risques. Vous devez vous assurer de posséder les compétences et les habiletés requises pour la pratique de l'activité choisie. Il est important de connaître les risques inhérents à cette activité, de respecter vos capacités et de disposer des équipements appropriés. Vous préparer adéquatement constitue le premier pas vers la pratique agréable et sécuritaire de vos activités.

Pour plus d'information, consulter notre site Web à [sepaq.com/securite](http://sepaq.com/securite)

**Centre de découverte et de services**

**Terrains privés**



Entrée du secteur de la Vallée  
Sortie 182,  
Chemin du Parc-National  
Route 175