



CARTE DES SENTIERS PÉDESTRES

HIKING TRAILS MAP



MARC VALLÉE DE LA GATINEAU
 DÉVELOPPÉS AVEC LES SÉNIORS
 mrcvg-qc.ca
 tourism@mrcvg-qc.ca

LÉGENDE • LEGEND

- Départ du sentier / Trail head
- Stationnement / Parking
- Sentier de randonnée pédestre / Hiking trail
- Sentiers de Promenade / Walking trails
- Accessible en raquette / Snowshoe access
- Accessible en ski de fond / Cross-country ski access
- Accessible pour Fatbike / Fatbike access
- Toilette sèche / Toilet
- Pont / Bridge
- Quai / Dock
- Aire de pique-nique / Picnic area
- Tour à feu / Fire tower
- Abri / Shelter
- Refuge avec poêle à bois / Refuge with wood stove
- Grotte / Cave
- Belvédère d'observation / Lookout post
- Sentier de V.T.T. / ATV Trail
- Dépanneur / Store
- Restaurant
- Golf
- Chute / Fall

Sentiers de la chute rouge de Sainte-Thérèse-de-la-Gatineau

6, Chemin du Barrage, Sainte-Thérèse-de-la-Gatineau (Québec) J0X 2X0

SENTIER DE LA CHUTE ROUGE

Boucle / Loop : 3,2 km (1h30)
 Parcours : Sens horaire (depuis chute rouge)
 Dénivelé cumulé positif : 90 mètres
 Dénivelé cumulé négatif : -90 mètres
 Gain d'élévation : 0 mètres

BOUCLE DU PAVILLON

Boucle / Loop : 1 km (30 min.)
 Parcours : Sens horaire
 Dénivelé cumulé positif : 3 mètres
 Dénivelé cumulé négatif : -3 mètres
 Gain d'élévation : 0 mètres

SENTIER DE LA TRAVERSE EST

Aller simple / One-Way trail : 1,4 km (30 min. - 45 min.)
 Parcours : Ouest → Est
 Dénivelé cumulé positif : 26 mètres
 Dénivelé cumulé négatif : -43 mètres
 Gain d'élévation : -17 mètres

SENTIER DE LA TRAVERSE OUEST

Aller simple / One-Way trail : 3,3 km (1h-1h30)
 Parcours : Nord → Sud
 Dénivelé cumulé positif : 35 mètres
 Dénivelé cumulé négatif : -39 mètres
 Gain d'élévation : -4 mètres

SENTIER DU LAC LEFÈVRE

Aller simple / One-Way trail : 2,9 km (1h-1h30)
 Parcours : Ouest → Est
 Dénivelé cumulé positif : 68 mètres
 Dénivelé cumulé négatif : -102 mètres
 Gain d'élévation : -34 mètres

SENTIER LE BOND

Boucle / Loop : 960 mètres (+/- 40 min.)
 Parcours : Sens horaire
 Dénivelé cumulé positif : 28 mètres
 Dénivelé cumulé négatif : -28 mètres
 Gain d'élévation : 0 mètres

SENTIER DU RÉGALIS

Boucle / Loop : 3,4 km (1h30)
 Parcours : Nord → Sud + sens horaire (depuis stationnement #1)
 Dénivelé cumulé positif : 68 mètres
 Dénivelé cumulé négatif : -89 mètres
 Gain d'élévation : -21 mètres

SENTIER DU CÈDRE

Aller simple / One-Way trail : 0,71 km (10-15 min.)
 Parcours : Nord → Sud
 Dénivelé cumulé positif : 9 mètres
 Dénivelé cumulé négatif : -5 mètres
 Gain d'élévation : 4 mètres

MONTÉE DE LA TOUR

Aller simple / One-Way trail : 0,48 km (10 min.)
 Parcours : Est → Ouest
 Dénivelé cumulé positif : 40 mètres
 Dénivelé cumulé négatif : -10 mètres
 Gain d'élévation : 30 mètres

SENTIER L'ÉPINEUSE

Boucle / Loop : 1,4 km (20-25 min.)
 Parcours : Sens horaire (depuis montée de la tour)
 Dénivelé cumulé positif : 40 mètres
 Dénivelé cumulé négatif : -40 mètres
 Gain d'élévation : 0 mètres

Sentiers du Mont-Cayamant

498, Chemin du Petit-Cayamant, Cayamant (Québec) J0X 1Y0

SENTIER DE LA TOUR

Boucle / Loop : 1,5 km (25 - 35 min.)
 Parcours : Sens horaire (depuis chemin mont Cayamant)
 Dénivelé cumulé positif : 43 mètres
 Dénivelé cumulé négatif : -13 mètres
 Gain d'élévation : 30 mètres

SENTIER DU MARAIS

Boucle / Loop : 1,1 km (15 - 20 min.)
 Parcours : Sens horaire (depuis sentier du marteau)
 Dénivelé cumulé positif : 27 mètres
 Dénivelé cumulé négatif : -24 mètres
 Gain d'élévation : 3 mètres

SENTIER DU CAMPEUR

Aller simple / One way trail : 1,1 km (15 - 20 min.)
 Parcours : Est → Ouest
 Dénivelé cumulé positif : 43 mètres
 Dénivelé cumulé négatif : -13 mètres
 Gain d'élévation : 30 mètres

SENTIER DU MARTEAU

Boucle / Loop : 1,8 km (30 - 40 min.)
 Parcours : Sens horaire (depuis le stationnement)
 Dénivelé cumulé positif : 65 mètres
 Dénivelé cumulé négatif : -66 mètres
 Gain d'élévation : -1 mètre

SENTIER DE LA CHÉNAIE

Aller simple / One way trail : 3,3 km (1h00 - 1h30)
 Parcours : Sens horaire (depuis sentier du marais)
 Dénivelé cumulé positif : 234 mètres
 Dénivelé cumulé négatif : -145 mètres
 Gain d'élévation : 89 mètres

Sentiers du Village Majopial

2, Chemin Paprika, Bouchette (Québec) J0X 1E0

SENTIER DE LA SUCRERIE

Boucle / Loop : 1,07 km (15-20 min.)
 Parcours : Sens anti-horaire
 Dénivelé cumulé positif : 23 mètres
 Dénivelé cumulé négatif : -19 mètres
 Gain d'élévation : 4 mètres

SENTIER DE L'APPRENTI

Boucle / Loop : 1,57 km (20-25 min.)
 (3 boucles connectées / 3 connected loops)
 Parcours : Boucle principale, sens horaire
 Dénivelé cumulé positif : 23 mètres
 Dénivelé cumulé négatif : -22 mètres
 Gain d'élévation : 1 mètre

SENTIER DU MARAIS

Aller simple / One-Way trail : 0,84 km (10-15 min.)
 Parcours : Est → Ouest
 Dénivelé cumulé positif : 20 mètres
 Dénivelé cumulé négatif : -7 mètres
 Gain d'élévation : 13 mètres

Sentiers du Parc régional du Mont Morissette de Blue Sea

226, chemin du Lac-Long, Blue-Sea (Québec) J0X 1C0

SENTIER 1

Aller simple / One-Way trail : 1 km (30-45 min.)
 Boucle du sommet / Summit Loop : 1,4 km (30 min.)
 Parcours : Stationnement → Sommet
 Dénivelé cumulé positif : 210 mètres
 Dénivelé cumulé négatif : -73 mètres
 Gain d'élévation : 137 mètres

SENTIER 2

Aller simple / One-Way trail : 4,5 km (2 h)
 Parcours : Stationnement → Sommet
 Dénivelé cumulé positif : 224 mètres
 Dénivelé cumulé négatif : -120 mètres
 Gain d'élévation : 104 mètres

SENTIER 3

Aller simple / One-Way trail : 5,5 km (2,5 h)
 Parcours : Sens anti-horaire
 Dénivelé cumulé positif : 335 mètres
 Dénivelé cumulé négatif : -318 mètres
 Gain d'élévation : 17 mètres

Sentiers récréatifs des Lacs des Cèdres de Messines

11, Chemin Lapointe, Messines (Québec) J0X 2J0

SENTIER DU LAC BOUTIN

Boucle / Loop : 2,8 km (1h-1,5 h min.)
 Parcours : Sens anti-horaire
 Dénivelé cumulé positif : 41 mètres
 Dénivelé cumulé négatif : -41 mètres
 Gain d'élévation : 0 mètres

SENTIER DES BOULEAUX

Aller simple / One-Way trail : 1,4 km (30-45 min.)
 Parcours : Est → Ouest
 Dénivelé cumulé positif : 40 mètres
 Dénivelé cumulé négatif : -36 mètres
 Gain d'élévation : 4 mètres

INFORMATION

Bonjour Québec
 1-877-266-2687

Bureaux permanents - Permanent Tourist Offices
 MANIWAKI - MAREL DU TOUREME
 108, rue St-Jacques 104
 Maniwaki (QC) J0E 2N6
 819 463-3241 • 877 463-3241, poste 268
 info@tourisme@mqvg.qc.ca

Bureaux saisonniers - Seasonal Tourist Offices
 AUMOND - BUREAU D'ACCUEIL
 1, chemin de la Traversée,
 Aumond (QC) J0W 1W0
 819 463-3241 • 877 463-3241, poste 280
 info@tourisme@mqvg.qc.ca

GRAND-BERMOUS - BUREAU D'ACCUEIL
 1508, route Transcanadienne
 Grand-Berrous (QC) J0W 1E6
 819 463-3241 • 877 463-3241, poste 279
 info@tourisme@mqvg.qc.ca

Relais d'information touristiques
 Tourist Information Stand
 BLUE SEA
 4, rue Principale
 Blue Sea (QC) J0X 1C0 • 819 463-2261
 bluesea.ca

GRACEFELD - OUVERT 24/7
 616, rue St-Jacques
 Gracefield (QC) J0X 1W0
 819 463-3241 • 877 463-3241, poste 256
 info@tourisme@mqvg.qc.ca

SENTIER 3

Aller simple / One-Way trail : 5,5 km (2,5 h)
 Parcours : Sens anti-horaire
 Dénivelé cumulé positif : 335 mètres
 Dénivelé cumulé négatif : -318 mètres
 Gain d'élévation : 17 mètres

SENTIER 2

Aller simple / One-Way trail : 4,5 km (2 h)
 Parcours : Stationnement → Sommet
 Dénivelé cumulé positif : 224 mètres
 Dénivelé cumulé négatif : -120 mètres
 Gain d'élévation : 104 mètres

SENTIER 1

Aller simple / One-Way trail : 1 km (30-45 min.)
 Boucle du sommet / Summit Loop : 1,4 km (30 min.)
 Parcours : Stationnement → Sommet
 Dénivelé cumulé positif : 210 mètres
 Dénivelé cumulé négatif : -73 mètres
 Gain d'élévation : 137 mètres

SENTIER DU CURIEUX

Raccourci / Shortcut : 1,5 km (45 min.)
 Parcours : Ouest → Est
 Dénivelé cumulé positif : 34 mètres
 Dénivelé cumulé négatif : -56 mètres
 Gain d'élévation : -22 mètres

SENTIER DU CASTOR

Boucle / Loop : 1,2 km (30-45 min.)
 Parcours : Sud → Nord + Sens Horaire
 Dénivelé cumulé positif : 21 mètres
 Dénivelé cumulé négatif : -12 mètres
 Gain d'élévation : 9 mètres

SENTIER DES LACS DES CÈDRES

1^{re} section, aller simple / One-way trail : 3 km (1,5 h)
 2^{de} section, boucle / Loop : 5,5 km (2 h-2,5 h)
 Parcours : Sud → Nord + Sens Horaire
 Dénivelé cumulé positif : 135 mètres
 Dénivelé cumulé négatif : -143 mètres
 Gain d'élévation : -8 mètres

Sentiers du Parc des chutes de Denholm

830, chemin Paugan, Denholm (Québec) J8N 9C8



- SENTIER DES ARTS**
Aller simple / One-Way trail : 0,6 km (15-30 min.)
Parcours : Sud → Nord
Dénivelé cumulé positif : 111 mètres
Dénivelé cumulé négatif : -34 mètres
Gain d'élévation : -77 mètres
- SENTIER DU RUISSEAU**
Aller simple / One-Way trail : 0,6 km (15-30 min.)
Parcours : Nord → Sud
Dénivelé cumulé positif : 12 mètres
Dénivelé cumulé négatif : -20 mètres
Gain d'élévation : -8 mètres
- SENTIER DE LA FALAISE**
Aller simple / One-Way trail : 0,4 km (10-15 min.)
Parcours : Nord → Sud
Dénivelé cumulé positif : 12 mètres
Dénivelé cumulé négatif : -25 mètres
Gain d'élévation : -23 mètres
- SENTIER DU MARAIS**
Boucle / Loop : 3,7 km (1,5 h+)
Parcours : Sens anti-horaire
Dénivelé cumulé positif : 97 mètres
Dénivelé cumulé négatif : -181 mètres
Gain d'élévation : -84 mètres

Sentiers du Pont de pierre de Délage

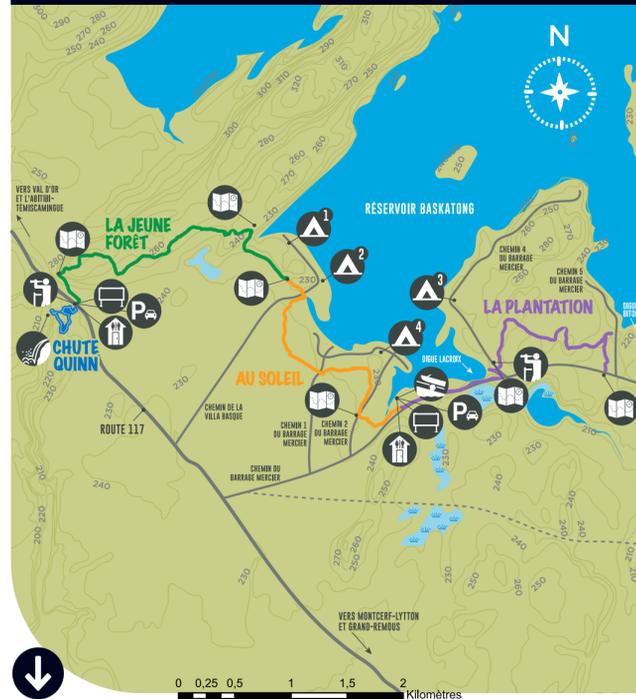
2, chemin de la Baie Noire, Sainte-Thérèse-de-la-Gatineau (Québec) J0X 2X0



- SENTIER DU CARIACOU**
Aller simple / One-Way trail : 0,6 km (15-30 min.)
Parcours : Nord → Sud
Dénivelé cumulé positif : 39 mètres
Dénivelé cumulé négatif : -49 mètres
Gain d'élévation : -10 mètres
- SENTIER DU MARBRE**
Aller simple / One-Way trail : 0,3 km (15 min.)
Parcours : Sens horaire
Dénivelé cumulé positif : 22 mètres
Dénivelé cumulé négatif : -22 mètres
Gain d'élévation : 0 mètres
- SENTIER DU LAC 31 MILLES**
Boucle / Loop : 1,5 km (30-45 min.)
Parcours : Sens horaire
Dénivelé cumulé positif : 65 mètres
Dénivelé cumulé négatif : -74 mètres
Gain d'élévation : -9 mètres
- SENTIER DE LA CLAIRIÈRE**
Aller simple / One-Way trail : 0,3 km (15 min.)
Parcours : Nord → Sud
Dénivelé cumulé positif : 0 mètres
Dénivelé cumulé négatif : -37 mètres
Gain d'élévation : -37 mètres

Sentiers de la chute Quinn Montcerf-lytton

61, chemin du barrage Mercier, Montcerf-Lytton (Québec) J0W 1N0



- SITE DE LA CHUTE QUINN**
Accès à la chute Quinn sous plusieurs angles et nombreuses aires de repos.
Parcours : Sens Anti-Horaire
Dénivelé cumulé positif : 13 mètres
Dénivelé cumulé négatif : -15 mètres
Gain d'élévation : -2 mètres
- SENTIER LA JEUNE FORÊT**
Aller simple / One-way trail : 3,2 km (1h-1h30)
Parcours : Ouest → Est
Dénivelé cumulé positif : 87 mètres
Dénivelé cumulé négatif : -95 mètres
Gain d'élévation : -8 mètres
- SENTIER AU SOLEIL**
Aller simple / One-way trail : 2,6 km (45 min.-1h)
Parcours : Ouest → Est
Dénivelé cumulé positif : 15 mètres
Dénivelé cumulé négatif : -23 mètres
Gain d'élévation : -8 mètres
- SENTIER LA PLANTATION**
Aller simple / One-way trail : 3,2 km (1h-1h30)
Parcours : Ouest → Est
Dénivelé cumulé positif : 29 mètres
Dénivelé cumulé négatif : -26 mètres
Gain d'élévation : 3 mètres

Sentiers du Domaine Pine Grove

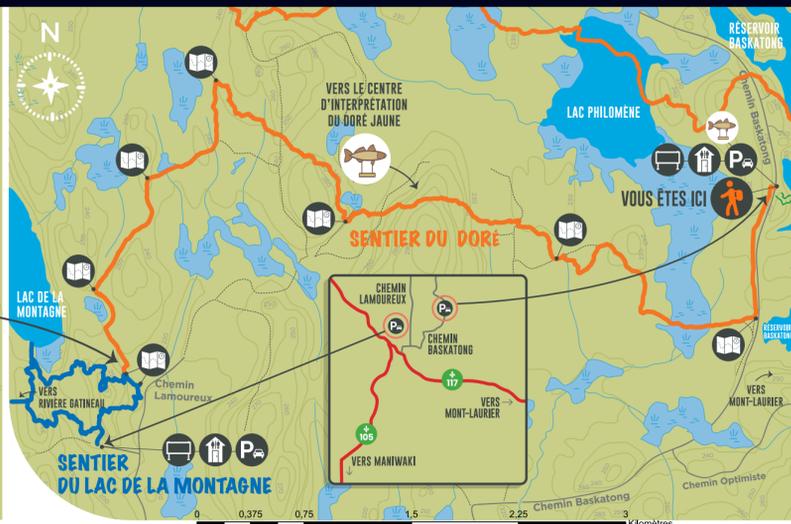
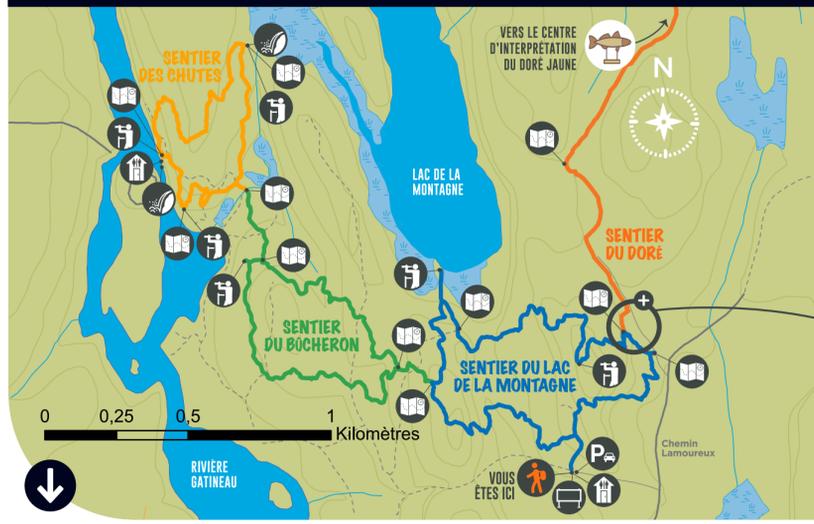
40, Chemin Walker, Grand-Remous (Québec) J0W 1E0



- COTATION POUR L'ENSEMBLE DES SENTIERS**
Aller simple / One way trail : 0,19 km (5 min)
Parcours : Ouest → Est
Dénivelé cumulé positif : 4 mètres
Dénivelé cumulé négatif : -0 mètres
Gain d'élévation : 4 mètres
- LA CLAIRIÈRE**
Aller simple / One way trail : 1,1 km (20 min)
Parcours : Ouest → Est
Dénivelé cumulé positif : 15 mètres
Dénivelé cumulé négatif : -15 mètres
Gain d'élévation : 0 mètres
- LE RACCOURCI**
Aller simple / One-Way trail : 0,31 km (5 min)
Parcours : Ouest → Est
Dénivelé cumulé positif : 4 mètres
Dénivelé cumulé négatif : -4 mètres
Gain d'élévation : 0 mètres
- LA TRAVERSE**
Aller simple / One way trail : 0,90 km (20 min)
Parcours : Sens anti - Horaire
Dénivelé cumulé positif : 5 mètres
Dénivelé cumulé négatif : -3 mètres
Gain d'élévation : 2 mètres
- LA PHILOMÈNE**
Aller simple / One way trail : 0,90 km (20 min)
Parcours : Ouest → Est
Dénivelé cumulé positif : 10 mètres
Dénivelé cumulé négatif : -5 mètres
Gain d'élévation : 5 mètres

Sentiers des chutes de la montagne Grand-Remous

79, Chemin Lamoureux, Grand-Remous (Québec) J0W 1E0



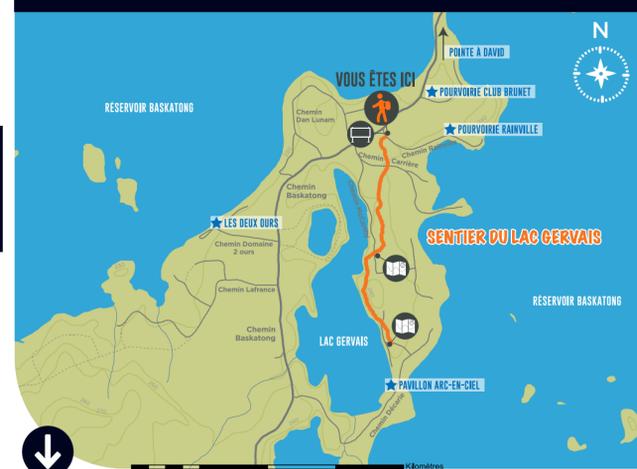
- SENTIER DU LAC DE LA MONTAGNE**
Boucle / Loop : 3,5 km (1h - 1h15)
Parcours : Anti-Horaire (depuis stationnement)
Dénivelé cumulé positif : 100 mètres
Dénivelé cumulé négatif : -100 mètres
Gain d'élévation : 0 mètre
- SENTIER DU BÛCHERON**
Boucle / Loop : 2,1 km (40 min. - 55 min.)
Parcours : Anti-horaire (depuis sent. Lac montagne)
Dénivelé cumulé positif : 38 mètres
Dénivelé cumulé négatif : -48 mètres
Gain d'élévation : 0 mètre
- SENTIER DES CHUTES**
Boucle / Loop : 2,5 km (45 min. - 1 h)
Parcours : Horaire (depuis sentier du bucheron)
Dénivelé cumulé positif : 68 mètres
Dénivelé cumulé négatif : -68 mètres
Gain d'élévation : 0 mètre
- SENTIER DE LA TORTUE**
Boucle / Loop : 300 M (5 min.)
Parcours : Sens-horaire
Dénivelé cumulé positif : 12 mètres
Dénivelé cumulé négatif : -12 mètres
Gain d'élévation : 0 mètre
- SENTIER DU DORÉ**
Aller simple / One way trail : 9,5 km (2 h)
Parcours : Ouest → Est
Dénivelé cumulé positif : 136 mètres
Dénivelé cumulé négatif : -132 mètres
Gain d'élévation : 4 mètres

SYSTÈME DE COTATION DES SENTIERS TRAIL RATING SYSTEM

- Intensité d'effort physique • Level of exertion
FACILE EASY (green icon) ASSEZ DIFFICILE QUITE DIFFICULT (red icon)
- Uniformité de la surface de marche • How even the walking surface is
FACILE EASY (green icon) ASSEZ DIFFICILE QUITE DIFFICULT (red icon)
- Degré de danger en cas de chute • Danger level in case of a fall
FAIBLE LOW (green icon) ASSEZ ÉLEVÉ QUITE HIGH (red icon)

Sentiers du Lac Gervais

1670 Chemin Baskatong, Grand-Remous (Québec) J0W 1E0



- SENTIER DU LAC GERVAIS**
Tracé linéaire / Linear path : 1,8 km (30 min.)
Parcours : Nord → Sud
Dénivelé cumulé positif : 20 mètres
Dénivelé cumulé négatif : -22 mètres
Gain d'élévation : 2 mètres

SENTIERS DE PROMENADE • WALKING TRAILS

