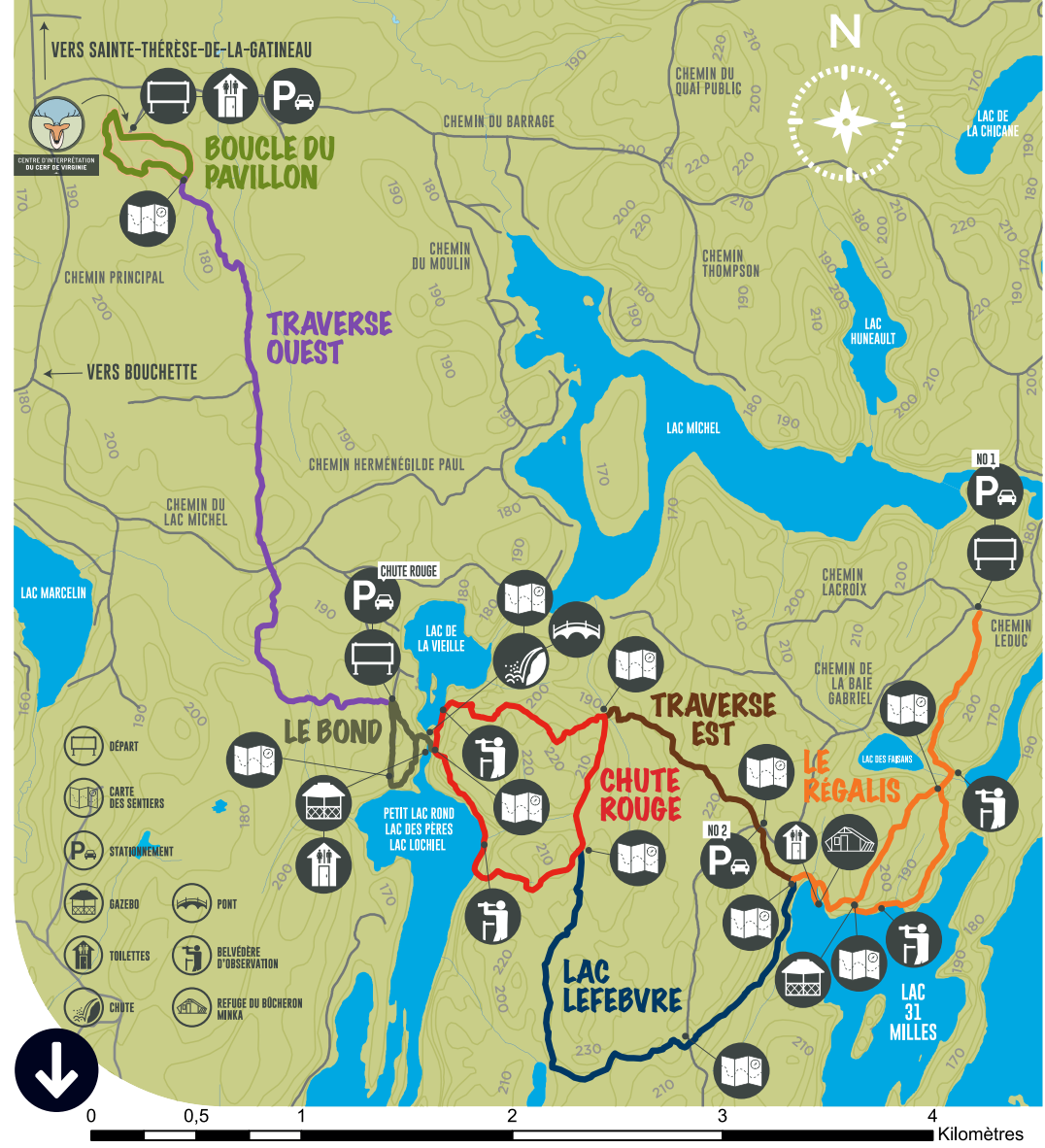




Sentiers de la chute rouge de Sainte-Thérèse-de-la-Gatineau

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 : 28 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 (1h-1h30)
Parcours : Nord → Sud
Dénivelé cumulé positif : 88 mètres
Dénivelé cumulé négatif : -89 mètres
Gain d'élévation : -21 mètres

Sentiers du Lac Gervais

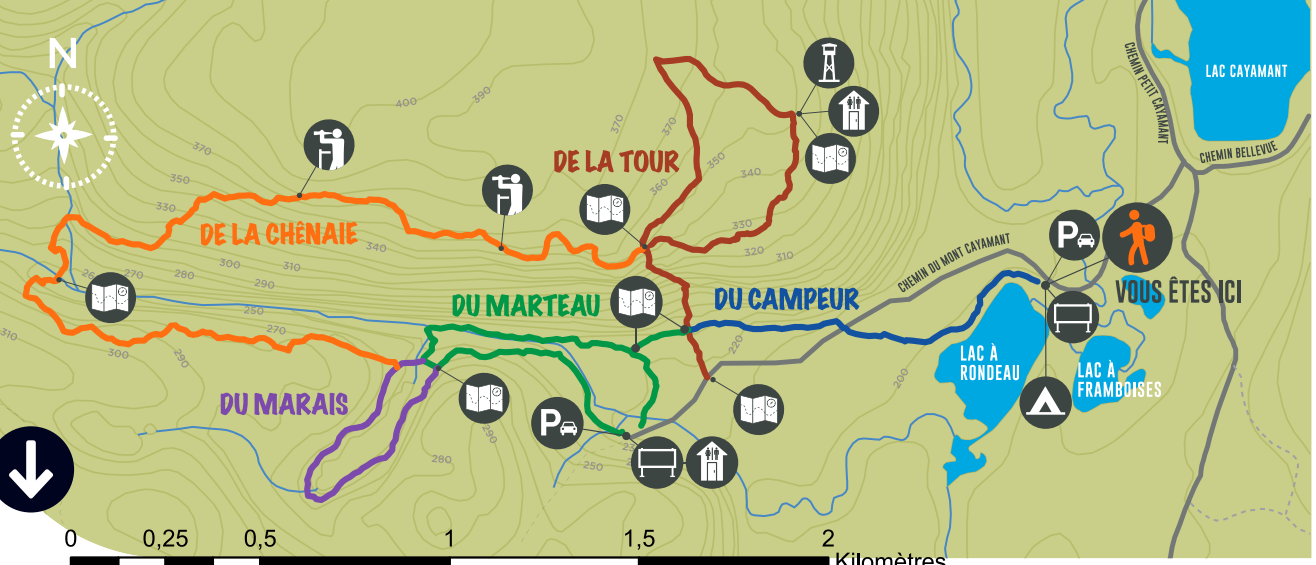
1670 Chemin Baskatong, Grand-Remous (Québec) J0W 1E0



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 du Mont-Cayamant

498, Chemin du Petit-Cayamant, Cayamant (Québec) J0X 1V0



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

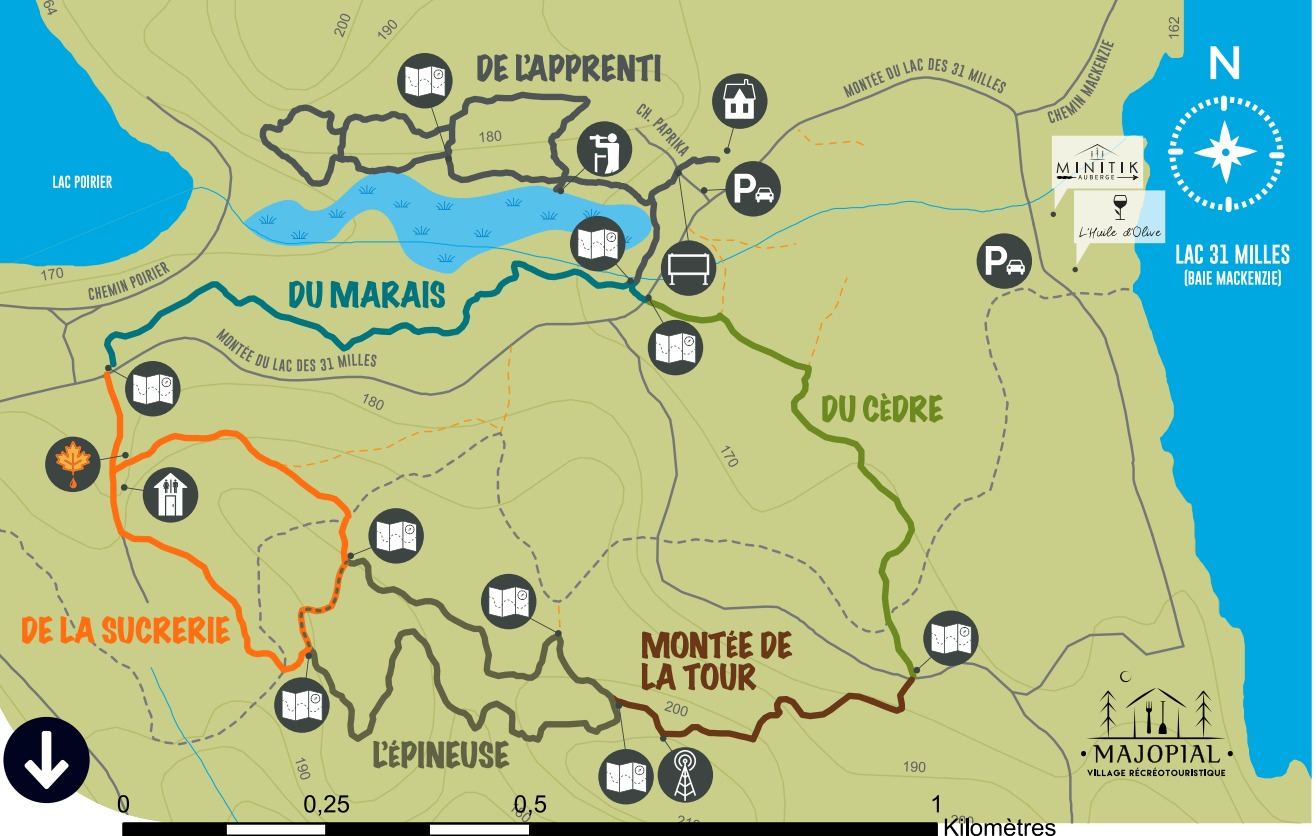
SENTIER DU CAMPEUR
Aller simple / One way trail : 1,1 km (15 - 20 min.)
Parcours : Est → Ouest
Dénivelé cumulé positif : 43 mètres
Dénivelé cumulé négatif : -13 mètres
Gain d'élévation : 30 mètres

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

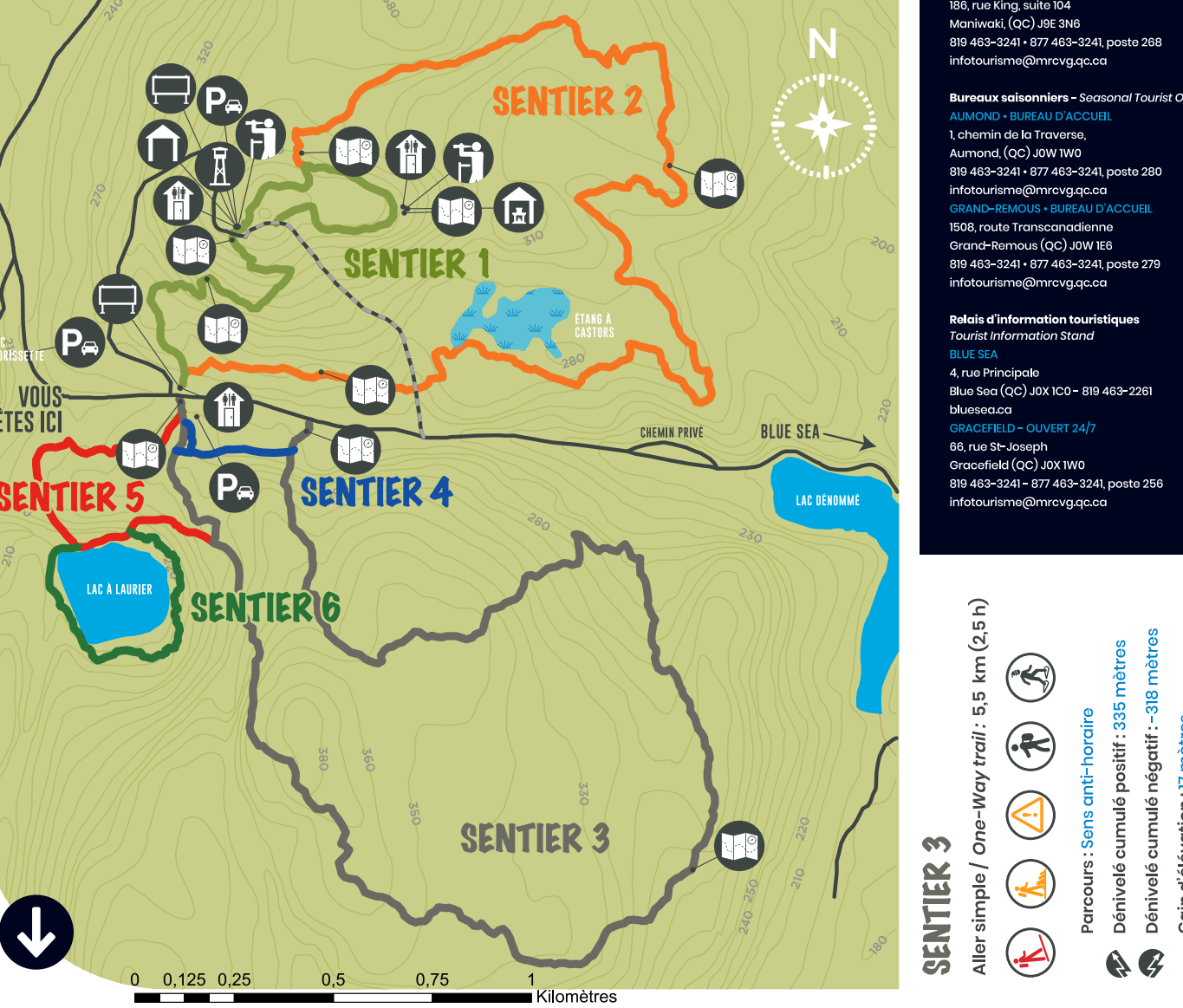
SENTIER DU CÈDRE
Aller simple / One-Way trail : 0,71 km (10-15 min.)
Parcours : Nord → Sud
Dénivelé cumulé positif : 9 mètres
Dénivelé cumulé négatif : -5 mètres
Gain d'élévation : 4 mètres

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 Parc régional du Mont Morissette de Blue Sea

228, 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 : 4,8 km (2 h)
Parcours : Stationnement → Sommet
Dénivelé cumulé positif : 324 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



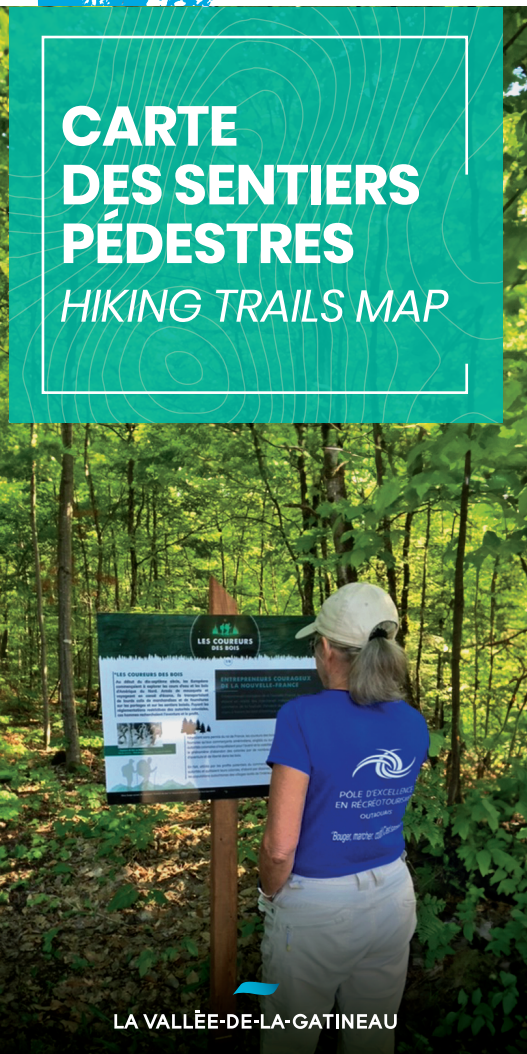
SENTIER DU CURIEUX
Boucle / Loop : 1,5 km (45 min.)
Parcours : Ouest → Est
Dénivelé cumulé positif : 34 mètres
Dénivelé cumulé négatif : -56 mètres
Gain d'élévation : -22 mètres

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 DU MARAIS
Boucle / Loop : 1,07 km (15-20 min.)
Parcours : Sens anti-horaire
Dénivelé cumulé positif : 41 mètres
Dénivelé cumulé négatif : -41 mètres
Gain d'élévation : 0 mètres

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



CARTE DES SENTIERS PÉDESTRES

HIKING TRAILS MAP

LA Vallée-de-la-Gatineau

MRC Vallée de la Gatineau mrcvgv.qc.ca

tourisme@mrcvgv.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

INFORMATION
Bonjour Québec
1-877-266-2687

Bureaux permanents - Permanent Tourist Offices
MANIWAK - MAISON DU TOURISME
188, rue de la Grande-Rue
Maniwak (QC) J8E 3N6
819 463-3241 • 877 463-3241, poste 288
infotourisme@mrcvgv.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
infotourisme@mrcvgv.qc.ca

GRAND-REMOUS - BUREAU D'ACCUEIL
1508, route Transcanadienne
Grand-Remous (QC) J0W 1E8
819 463-3241 • 877 463-3241, poste 279
infotourisme@mrcvgv.qc.ca

Relais d'information touristiques
Tourist Information Stand
BLU SEA
4, rue Principale
Blue Sea (QC) J0X 1C0 • 819 463-2201
blusea.ca

GRACEFELD - OUVERT 24/7
616, rue de la Grande-Rue
Gracefield (QC) J0X 1W0
819 463-3241 • 877 463-3241, poste 256
infotourisme@mrcvgv.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 : 4,8 km (2 h)
Parcours : Stationnement → Sommet
Dénivelé cumulé positif : 324 mètres
Dénivelé cumulé négatif : -120 mètres
Gain d'élévation : 104 mètres

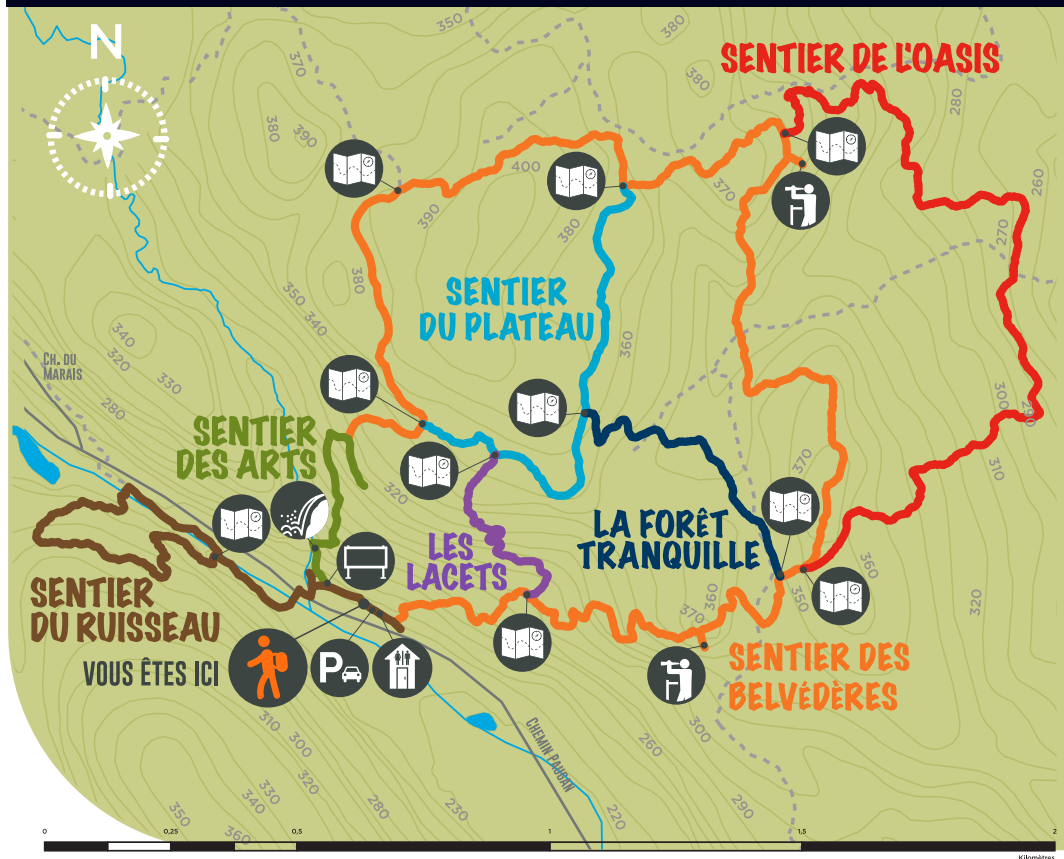
SENTIER DU CURIEUX
Boucle / Loop : 1,5 km (45 min.)
Parcours : Ouest → Est
Dénivelé cumulé positif : 34 mètres
Dénivelé cumulé négatif : -56 mètres
Gain d'élévation : -22 mètres

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

Trajet linéaire / Linear path : 0,6 km (15 minutes)



Parcours : Sud → Nord
 Dénivelé cumulé positif : 111 mètres
 Dénivelé cumulé négatif : -34 mètres
 Gain d'élévation : 77 mètres

LES LACETS

Trajet linéaire / Linear path : 0,5 km (15 minutes)



Parcours : Sud → Nord
 Dénivelé cumulé positif : 93 mètres
 Dénivelé cumulé négatif : -13 mètres
 Gain d'élévation : 80 mètres

SENTIER DES BELVÈDÈRES

Boucle / Loop : 4,4 km (1,5 heures)



Parcours : Sens anti-horaire
 Dénivelé cumulé positif : 265 mètres
 Dénivelé cumulé négatif : -175 mètres
 Gain d'élévation : 90 mètres

LA FORÊT TRANQUILLE

Trajet linéaire / Linear path : 0,7 km (10 minutes)



SENTIER DE L'OASIS

Trajet linéaire / Linear path : 2,1 km (40 minutes)



Parcours : Sud → Nord
 Dénivelé cumulé positif : 110 mètres
 Dénivelé cumulé négatif : -109 mètres
 Gain d'élévation : 1 mètres

SENTIER DU RUISSEAU

Boucle / Loop : 1,6 km (25 minutes)



Parcours : Sens anti-horaire
 Dénivelé cumulé positif : 97 mètres
 Dénivelé cumulé négatif : -104 mètres
 Gain d'élévation : -7 mètres

SENTIER DU PLATEAU

Trajet linéaire / Linear path : 1,1 km (20 minutes)



Parcours : Sud → Nord
 Dénivelé cumulé positif : 62 mètres
 Dénivelé cumulé négatif : -47 mètres
 Gain d'élévation : 15 mètres

Sentiers du Pont de pierre de Délagé

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. Chute Quinn access. Enchanting viewpoints from numerous rest areas.

SENTIER LA JEUNE FORÊT

Aller simple / One-way trail : 3,2 km (1h-1h30)



Parcours : Sens anti-horaire
 Dénivelé cumulé positif : 13 mètres
 Dénivelé cumulé négatif : -15 mètres
 Gain d'élévation : -2 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



LA CLAIRIÈRE

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 TRAVERSE

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

SENTIER DU MARAIS

Aller simple / One way trail : 0,73 km (10 min)

Parcours : Sens anti-horaire
 Dénivelé cumulé positif : 5 mètres
 Dénivelé cumulé négatif : -3 mètres
 Gain d'élévation : 2 mètres

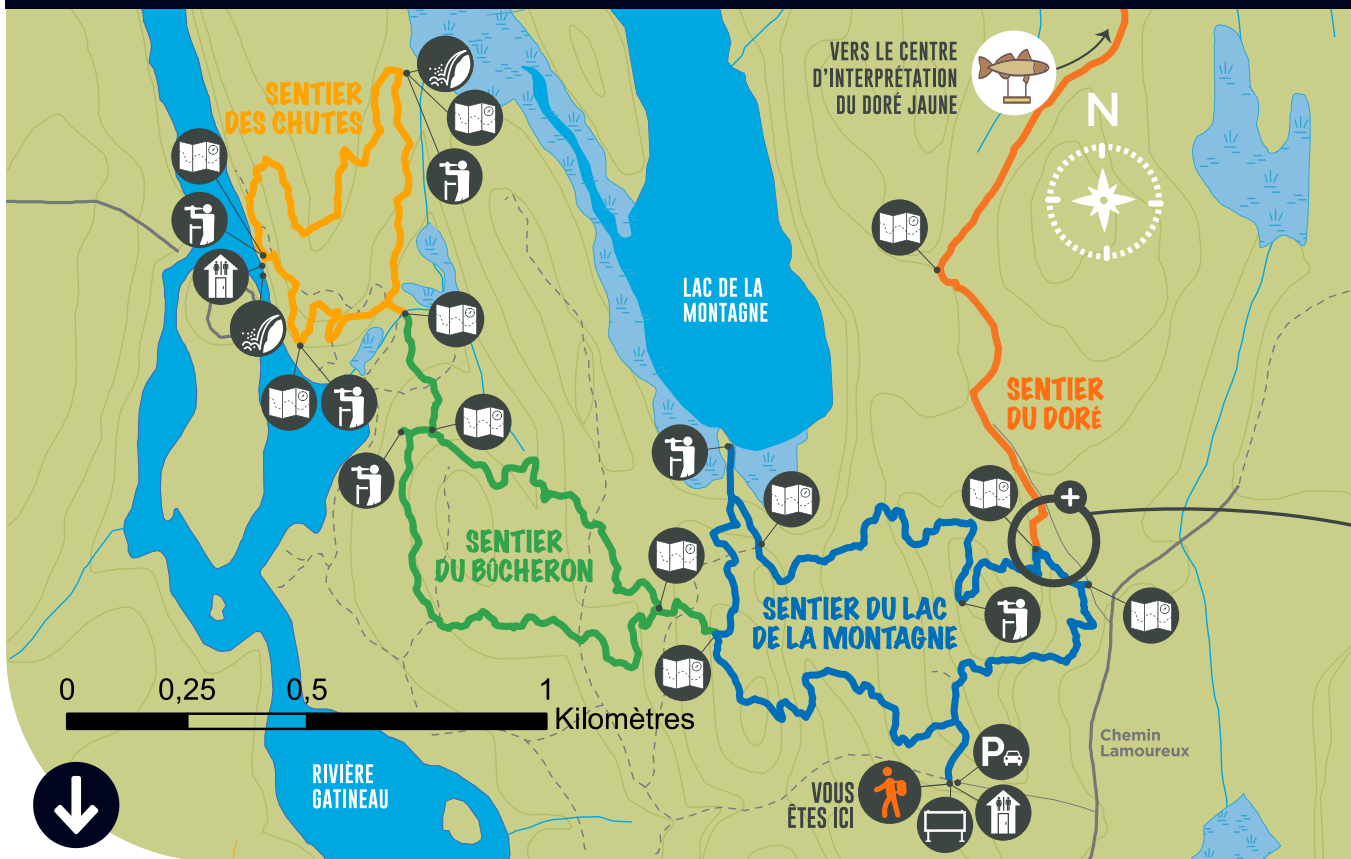
LA PHILOMÈNE

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. - 1h)



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

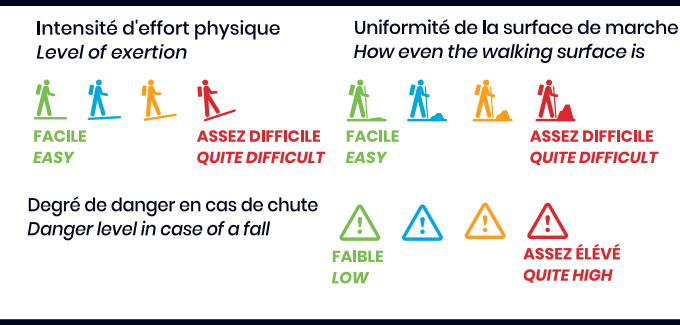
SENTIER DU DORÉ

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



SENTIER DES CHÊNES

Boucle / Loop : 2,1 km (40 minutes)



Parcours : Sens-horaire
 Dénivelé cumulé positif : 106 mètres
 Dénivelé cumulé négatif : -107 mètres
 Gain d'élévation : -1 mètres

TRAVERSE

Sentier / Path : 0,2 km (2 minutes)



Parcours : Sud → Nord
 Dénivelé cumulé positif : 14 mètres
 Dénivelé cumulé négatif : -1 mètres
 Gain d'élévation : 13 mètres

SENTIER DU LAC-MUD

Boucle / Loop : 1,9 km (35 minutes)



Parcours : Sens-horaire
 Dénivelé cumulé positif : 53 mètres
 Dénivelé cumulé négatif : -51 mètres
 Gain d'élévation : 2 mètres

SENTIER DU LAC-HENEY

Boucle / Loop : 0,75 km (15 minutes)



Parcours : Sens-horaire
 Dénivelé cumulé positif : 38 mètres
 Dénivelé cumulé négatif : -39 mètres
 Gain d'élévation : -1 mètres

SENTIERS DE PROMENADE • WALKING TRAILS

