

INFO-CONSEILS

- Les sentiers ne sont pas patrouillés. Vous êtes donc responsable d'assurer votre propre sécurité.
- Restez toujours à l'intérieur des sentiers balisés.
- Avant votre départ, veuillez vous informer de la distance à parcourir et vérifier les conditions météorologiques. Vous êtes responsable de bien planifier votre randonnée en fonction de votre capacité physique et du temps que vous avez pour réaliser l'activité.
- Lorsqu'on pratique la randonnée en forêt, on accepte les risques reliés à l'activité : entorses, fractures, hypothermie, piqûres d'insectes, rencontre d'animaux sauvages, etc.
- Trucs à ne pas oublier, selon la saison : carte des sentiers, eau en quantité suffisante, collations nutritives, chasse-moustique.
- Prenez soin de bien vous chauffer! Vous marchez en forêt, donc les souliers ou bottes de marche sont de mises!

COORDONNÉES
des postes d'accueil

Secteur Massif

2007, chemin du Massif,
Notre-Dame-de-la-Merci
Tél: 819 424-1865
Sans frais : 1 866 484-1865
Courriel : info@parcsregionaux.org

Secteur du Pont Suspendu

Chemin de la Forêt Ouareau
Notre-Dame-de-la-Merci
Tél: 514-668-1218

Secteur Grande Jetée

Avenue du Castor
Chertsey
Tél: 450-898-1457

RÉSERVATION
REFUGES ET CAMPING:

Tél: 450 883-2730
Sans frais : 1 866 266-2730
www.parcregionaux.org

TABLEAU DES SENTIERS	Distance (km)	Niveau de difficulté	Lieu départ / arrivée
Les Murmures	11 (aller-retour)	Facile	Stationnement P4 Les Murmures
Petite rivière du Nord	4,2 (aller-retour)	Facile	Stationnement P1
Mont 107	14,2 (aller-retour)	Difficile	Pont multifonctionnel
	15,6 (linéaire)	Difficile	Départ au pont et arrivée rue des Paquerettes
	17 (boucle)	Difficile	Stationnement rue des Paquerettes
La Pinède	12 (aller-retour)	Difficile	Pont multifonctionnel
	11,2 (linéaire)	Difficile	Départ au pont et arrivée rue des Paquerettes
	13,5 (boucle)	Difficile	Stationnement rue des Paquerettes
Le Sommet	17,6 (aller-retour)	Difficile	Pont multifonctionnel
	11 (linéaire)	Difficile	Départ au pont et arrivée rue des Paquerettes
	7,8 (boucle)	Difficile	Stationnement rue des Paquerettes

CARTE DE LOCALISATION

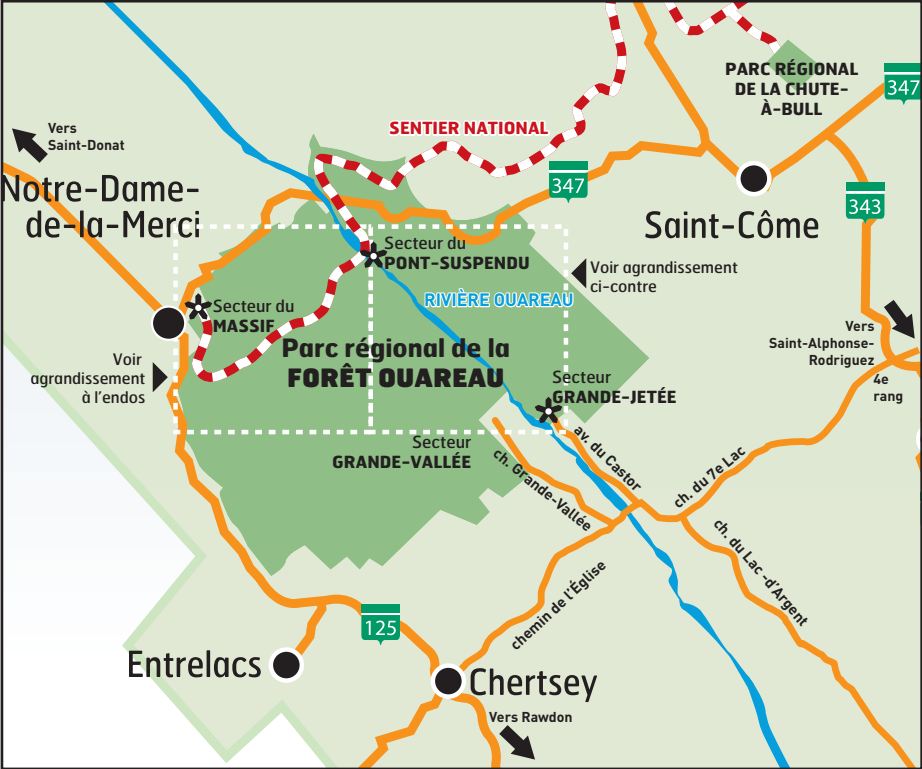


TABLEAU DES DISTANCES (KM)							
NDM							
25	Chertsey						
29	38	Saint-Côme					
1	25	30	Accueil Massif				
17,5	39.5	19	18.5	Accueil Pont Suspendu			
42	16.5	39	42	51	Accueil Grande Jetée		
42	15	39	42	46	17	Entrée Grande-Vallée	

