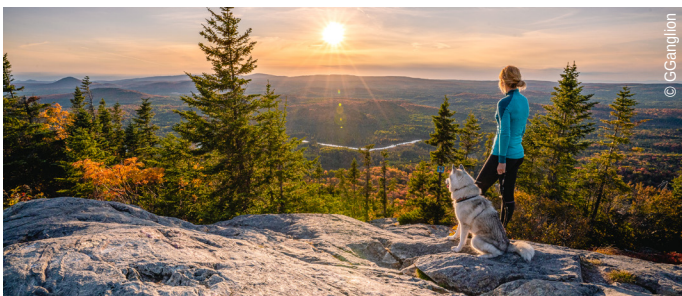






## — NOS COUPS DE CŒUR —



### Un point de vue à couper le souffle

Autrefois utilisé comme tour de garde-feu, ce mont est un incontournable lors de votre visite au Parc. En toute saison, son sommet presque dénudé et son altitude de 650 mètres, offre une vue imprenable sur le territoire. Découvrez une forêt aux couleurs flamboyantes en saison automnale et l'hiver venu, son manteau de neige d'un blanc immaculé.

Découvrez ce secteur par le sentier **11** - 7.5km aller-retour



### Découvrez la tourbière de Saint-Just à vélo

Situé au sud du Parc, les sentiers cyclables des Tourbières offrent un 15 km de plaisir assuré. En vélo de montagne ou hybride, profitez de ce magnifique parcours sillonnant un écosystème exceptionnel. Appréciez la vue offerte sur la tourbière grâce à sa tour d'observation située à mi-parcours. Aurez-vous la chance d'apercevoir l'un de ses habitants panachés ?

Découvrez ce secteur par les sentiers **15 16 17**



### Naviguez sur la Rivière Noire Nord-Ouest

Cette rivière en eau calme, navigable en aller-retour, vous transporte jusqu'au lac Frontière sur une distance de 7 km. Profitez du calme de la nature en famille, entre amis ou avec votre compagnon canin ! Prenez un moment pour naviguer dans les baies pour y observer la faune et la flore. En kayak, canot ou planche à pagaie, laissez-vous porter par la rivière !

Location d'embarcations à l'accueil de Sainte-Lucie-de-Beauregard



### Profitez de la Chute du Ruisseau des Cèdres

Seule au cœur d'une dense forêt de conifères parsemée de magnifiques grands Thuyas occidentaux, cette chute est la plus impressionnante du Parc avec ses 60 mètres et ses quatre paliers. Une passerelle aménagée au-dessus de la chute vous permettra de savourer votre traversée !

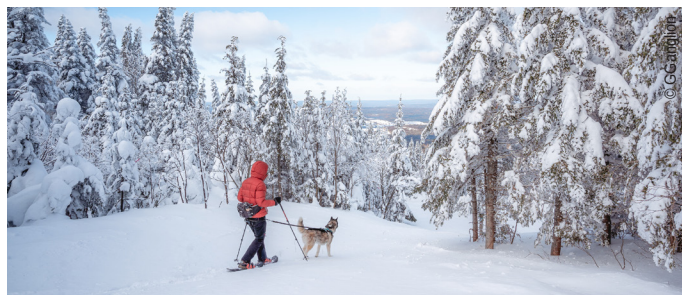
Découvrez ce secteur par les sentiers **3** et **1** (boucle de 6 km)



### Des passerelles vers la nature

Le Parc est sillonné par de multiples cours d'eau. Afin de les traverser, une trentaine de passerelles arquées ou suspendues ont été aménagées et valent le détour à elles seules. Prévoyez une visite pour les découvrir !

Découvrez trois passerelles via la boucle de la Devost de 6 km par les sentiers **5** et **6**



### Les fantômes de la Montagne Grande Coulée

Secteur le plus enneigé du Parc, cette montagne offre le paysage hivernal par excellence avec ses arbres aux allures de fantômes. Rendez-vous au sommet pour un 5 km aller-retour ou relevez le défi de parcourir la boucle du sentier Les Fantômes pour un parcours totalisant 9 km et 350 mètres de dénivelé. Chaussez vos raquettes et allez chasser les fantômes !

Découvrez ce secteur par le sentier **7**



# - TABLEAU DES sentiers -

SENTIERS	Nombre de km (aller)	Niveau de difficulté	Points d'intérêt	Niveau d'intérêt	Activités
<b>SECTEUR CASCADES-DE-LA-LOUTRE</b>					
Sentier Le Gros-Rocher	2,6	Facile	Rivière, passerelle	**	
Sentier Les Cascades-de-la-Loutre	1,5	Facile	Rivière, passerelles, cascades et pêche	***	
<b>SECTEUR MONTAGNE-GRANDE-COULÉE</b>					
Sentier des Orignaux 7	16	Difficile	Rivière, vue panoramique, lac, érablière, eskers, milieux humides, cascades	***	
Sentier Les Fantômes 19	2,7	Difficile	Vue panoramique, arbres givrés	***	
Sentier Le Serpentin 22	0,9	Difficile	Sentier sinueux, rochers, vue panoramique	***	
Sentier Les Eskers 27	3,6	Modéré	Eskers, ruisseaux, érablières, vieilles forêts, cascades	***	
<b>SECTEUR SENTIERS DE SAINT-FABIEN-DE-PANET</b>					
Sentier du lac-Talon 1	9,6	Modéré	Lac, tourbières, ruisseaux, rochers, cédrières	***	
Sentier Les Parois 8	2,9	Difficile	Parois rocheuses	***	
Sentier de L'Érablière 2	2,6	Difficile	Point de vue sur le lac Talon, érablière	***	
Sentier Les Cabourons 25	0,8	Très difficile	Percées visuelles, rochers	***	
Sentier des Chutes-du-ruisseau-des-Cèdres 3	4,2	Modéré	Chutes à paliers et ruisseau, passerelles, vieille forêt	****	
Sentier Le Parcours-des-Caps 28	5	Difficile	Caps rocheux, vieilles forêts, percées visuelles	****	
Sentier du Petit-lac-des-Vases 4	4	Facile	Érablière, milieu humide, sarracénie pourpre, lac	**	
Sentier des Chutes-de-la-Devost 5	2,5	Modéré	Chutes, eskers, passerelles, percées visuelles	***	
Sentier Le Portage 6	2,8	Modéré	Passerelles, rivière, bloc erratique, cascades	***	
Sentier Le Pêcheur 26	2	Facile	Accès à la rivière Noire Nord-Ouest	*	
<b>SECTEUR LAC-CARRÉ</b>					
Sentier Les Collines 9	3,4	Facile	Lac et passerelle	**	
<b>SECTEUR MONT-SUGAR LOAF</b>					
Sentier du Pont-brûlé 10	7	Difficile	Passerelle, esker, rivière, percées visuelles	***	
Sentier Les Castors 14	6,9	Modéré	Barrage de castors, percées visuelles, passerelle, chutes	***	
Sentier du Garde-feu 11	3,7	Difficile	Sommet du mont Sugar Loaf, panoramas, passerelle	****	
Sentier Le Beauregard 12	7,4	Facile	Rivière, passerelles, abri de jour	***	
Sentier Le Défricheur	7,5 (boucle)	Facile	Tourbières, rivière Noire Nord-Ouest, cédrière	***	
<b>SECTEUR TOURBIÈRES DE SAINT-JUST-DE-BRETENIÈRES</b>					
Sentier Le Petit-Maine 18	0,9	Facile	Rivières, passerelles	**	
Sentier Le Trappeur 15	4,2	Facile	Pessière, abri de jour, ruisseaux, sentier cyclable	***	
Sentier Le Frontalier 16	3,8	Facile	Borne frontalière, cédrière, sentier cyclable	***	
Sentier des Tourbières 17	4,5	Facile	Belvédère, tourbières, sarracénie pourpre, sentier cyclable, trottoir de 1 km	***	
<b>SECTEUR SENTIERS DE L'INCONNU (HIVER SEULEMENT)</b>					
Sentier Le Merisier 44	4,7	Facile	Lac, vieille forêt, milieux humides, belvédère	***	
Sentier Le Bûché 46	5,7	Facile	Milieux humides, vieille forêt	**	
Sentier Le Geai-Gris 48	4,3	Facile	Plantation dégagée	**	
<b>SECTEUR LAC-FRONTIÈRE</b>					
Sentier de la Montagne-du-Lac	1,8	Facile	Érablière, ruisseau	**	

## LÉGENDE

	Randonnée pédestre	*	Sentier intéressant
	Randonnée hivernale	**	Sentier très intéressant
	Raquette	***	Sentier très intéressant avec un point d'intérêt particulier
	Trottinette des neiges	****	Sentier très intéressant avec un point d'intérêt exceptionnel
	Vélo ou Fatbike		

Soyez un randonneur conscientisé, achetez votre accès ici !





# CONTRIBUEZ À LA CONSERVATION DU MILIEU NATUREL du Parc

- Enregistrez-vous à l'accueil.
- Circulez dans les sentiers lors de vos randonnées pédestres.
- Respectez la signalisation.
- Pratiquez vos activités aux endroits aménagés à cette fin.
- Ne coupez pas d'arbres et ne prélevez pas d'espèces végétales.
- Évitez de nourrir les animaux.
- Signalez toute situation d'urgence, anomalie ou détérioration dans les sentiers au personnel du Parc.
- Laissez les lieux d'hébergement dans un état de propreté impeccable.
- Rapportez tous vos déchets.
- Respectez la quiétude des lieux et le couvre-feu.



Disponible sur  
Avenza Maps

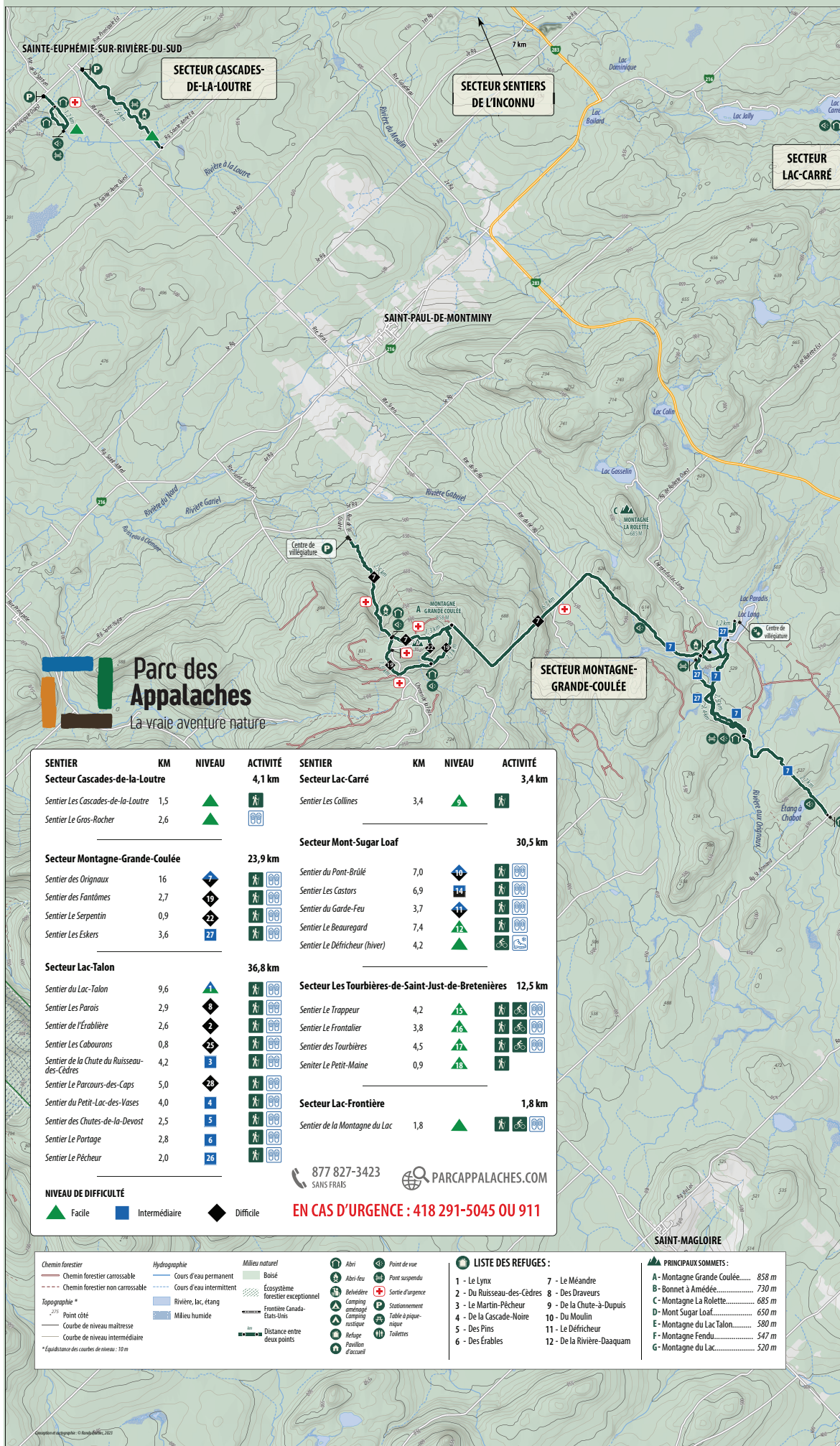


Disponible sur  
ONDAGO

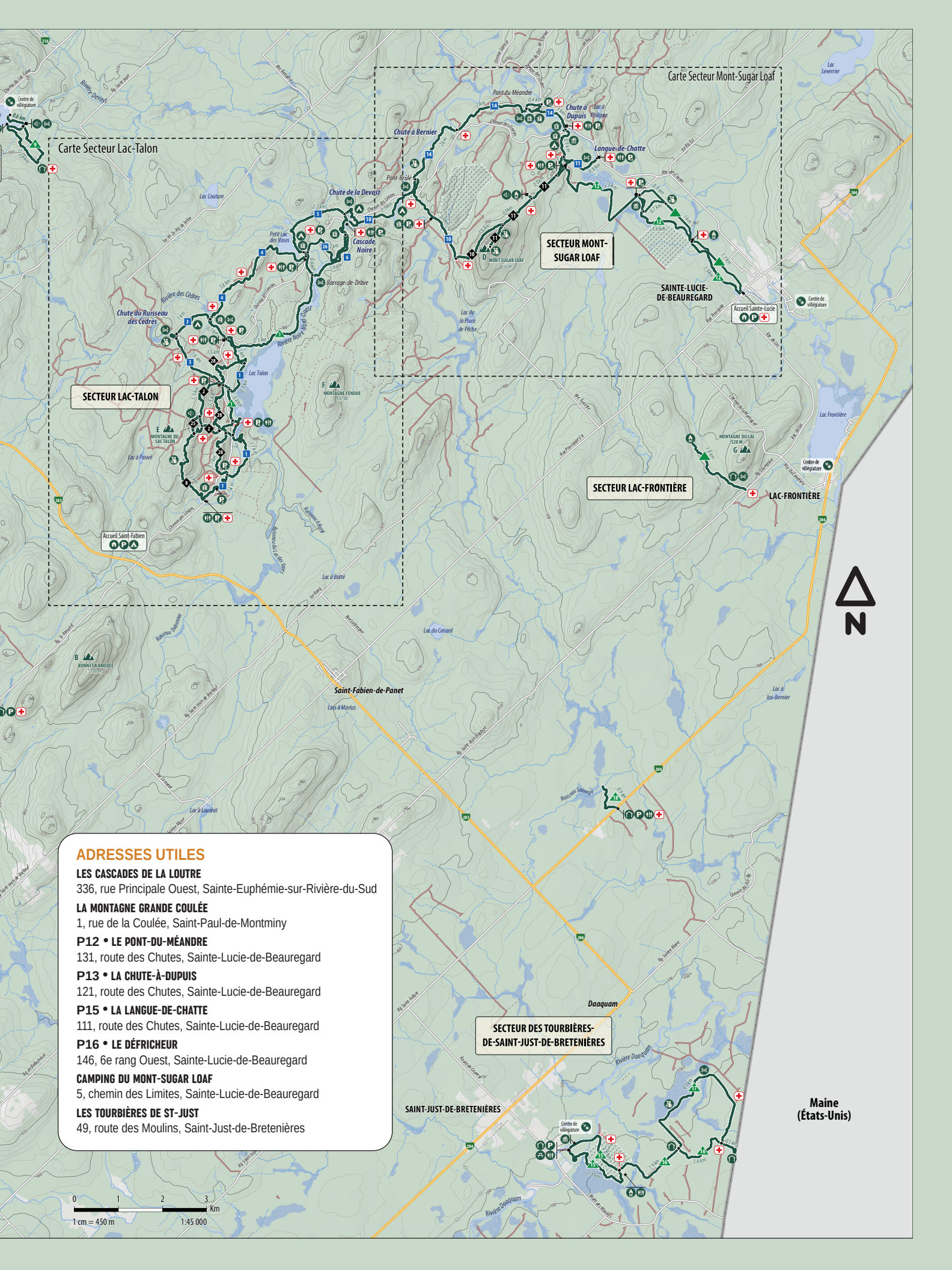
Système de référence géodésique (Datum) : NAD 83  
Projection cartographique : UTM Zone 19  
Cette carte intègre de l'information issue de sources gouvernementales.  
Pour des besoins de représentation, certaines données ont pu subir des modifications qui ont changé la donnée originale.

Source de données :  
© Gouvernement du Québec, 1992-2023  
© Parc régional des Appalaches, 2023  
© Rando Québec, 2023

# RANDO QUÉBEC







Carte Secteur Lac-Talon

Carte Secteur Mont-Sugar Loaf

SECTEUR MONT-SUGAR LOAF

SAINT-LUCIE-DE-BEAUREGARD

SECTEUR LAC-TALON

SECTEUR LAC-FRONTIÈRE

LAC-FRONTIÈRE

SECTEUR DES TOURBIÈRES-DE-SAINT-JUST-DE-BRETONNIÈRES

Maine (États-Unis)

ADRESSES UTILES

LES CASCADES DE LA LOUTRE

336, rue Principale Ouest, Sainte-Euphémie-sur-Rivière-du-Sud

LA MONTAGNE GRANDE COULÉE

1, rue de la Coulée, Saint-Paul-de-Montminy

P12 • LE PONT-DU-MÉANDRE

131, route des Chutes, Sainte-Lucie-de-Beauregard

P13 • LA CHUTE-À-DUPOIS

121, route des Chutes, Sainte-Lucie-de-Beauregard

P15 • LA LANGUE-DE-CHATTE

111, route des Chutes, Sainte-Lucie-de-Beauregard

P16 • LE DÉFRICHEUR

146, 6e rang Ouest, Sainte-Lucie-de-Beauregard

CAMPING DU MONT-SUGAR LOAF

5, chemin des Limites, Sainte-Lucie-de-Beauregard

LES TOURBIÈRES DE ST-JUST

49, route des Moulins, Saint-Just-de-Bretonnières

0 1 2 3 Km  
1 cm = 450 m 1:45 000



# — ACTIVITÉS estivales —



## Randonnée pédestre

Le territoire du Parc offre 130km de sentiers sillonnés par de multiples ruisseaux, lacs et rivières. Appréciez la nature en bordure de ces plans d'eau et profitez de leur fraîcheur en été lors de votre randonnée!

Trésor caché, le secteur des Cascades de la Loutre à Sainte-Euphémie plaira à l'amateur de courte randonnée par son sentier de 1,5 km faisant le tour d'une magnifique cascade.



© GGanglion

## La rivière Noire Nord-Ouest

Cette magnifique rivière à méandres offre un paysage très sauvage, riche en faune et en flore. Sa zone d'eau calme de 7 km est parfaite pour les balades familiales en kayak ou lors d'une croisière à bord du ponton l'Aventurier II. Tous les départs s'effectuent à l'accueil de Sainte-Lucie-de-Beauregard.

*Frais de mise à l'eau et lavage exigés pour les embarcations privées.*



© DanielTPHoto

## Parcours cyclable

Découvrez l'écosystème fascinant des tourbières de Saint-Just-de-Bretenières à vélo grâce au circuit de trois sentiers dont une portion sur trottoirs de bois.

- 15 Le Trappeur 4,2 km
- 16 Le Frontalier 3,8 km
- 17 Les Tourbières 4,5 km

## ACTIVITÉS

### TARIF\* (TAXES EN SUS)

	1 HEURE	4 HEURES	1 JOURNÉE
Canot	16\$	45\$	60\$
Kayak simple	11\$	30\$	45\$
Kayak double	16\$	45\$	60\$
Planche à pagaie	11\$	30\$	45\$
Croisière en ponton	Horaire disponible au <a href="http://parcappalaches.com">parcappalaches.com</a> sur réservation seulement		

*\*Prix sujet à changement sans préavis.*



# — ACTIVITÉS hivernales —

© Dan de Guise



## Raquette

Un réseau de plus de 70 km de sentiers permet la pratique de la raquette et l'observation de magnifiques paysages hivernaux. Pour les aventuriers, des refuges rendent possible une excursion de deux ou trois jours.

### Location de raquettes

Accueil de Sainte-Lucie-de-Beauregard



## Fatbike

Initiez-vous au vélo d'hiver, communément appelé fatbike, sur le sentier Le Défricheur à Sainte-Lucie-de-Beauregard pour un 7 km de plaisir.

### Location de fatbike

#### Remorque pour enfant disponible

Accueil de Sainte-Lucie-de-Beauregard



## Trottinette des neiges

Activité à partager avec votre ami canin, la trottinette des neiges vous procurera des heures de plaisir. À découvrir sur le sentier Le Défricheur pour un parcours de 7 km.

### Location de trottinette des neiges

Accueil de Sainte-Lucie-de-Beauregard



## Ski de montagne | Grande Coulée

Par amour de la montagne, le Parc a voulu donner une nouvelle vie au sommet de la montagne Grande Coulée. Découvrez les secteurs de glisse proposés dans ce véritable paradis de poudreuse et de bouleaux jaunes.

### Tarif à la journée ou pour la saison

Billets en vente au [parcappalaches.com](http://parcappalaches.com)

\*Carte de membre de la FQME obligatoire.

## PROFITEZ DE L'HIVER EN TOUTE SÉCURITÉ

- Prévoyez un itinéraire en fonction de vos capacités (vitesse moyenne de 2 km/h) et du temps d'ensoleillement qui est réduit en cette saison.
- Assurez-vous que vos équipements soient adéquats.
- Apportez dans votre sac une lampe frontale, des allumettes et une trousse de premiers soins.
- Prévoyez suffisamment de nourriture et d'eau (minimum 2 litres/jour).
- Les sentiers du Parc sont balisés, mais non damés. Pour votre sécurité et pour être en mesure de vous relayer, ne randonnez jamais seul.
- Ne partez jamais en randonnée sans en aviser l'équipe d'accueil.
- Les téléphones portables ne fonctionnent qu'à quelques endroits et généralement aux sommets.
- Rapportez vos déchets en tout temps.




## Les sentiers de l'Inconnu

Le secteur des Sentiers de l'Inconnu offre 18 km de pistes de ski de fond classique, un parcours de 23 km de fatbike, des sentiers de raquettes et deux refuges chauffés.

### Location de fatbike

#### Accès payant au site

220, route 283, Notre-Dame-du-Rosaire  
418-941-2203 | [sentiersdelinconnu.com](http://sentiersdelinconnu.com)

 Les Sentiers de l'Inconnu



# — SÉJOURNEZ EN PLEINE nature —

## DORMEZ EN CAMPING AU PARC !

Profitez des différents lieux pour la pratique du camping ! Certains sont situés en milieux forestiers ou encore en bordure d'une rivière. La vie en camping vous permettra de vous reconnecter avec la nature et de passer de bons moments autour du feu de camp !



### Camping du Randonneur

CITQ 223064

73, route 283, Saint-Fabien-de-Panet  
877 827-3423 | [parcappalaches.com](http://parcappalaches.com)

- Emplacements rustiques
- Tentes prêt-à-camper



### Camping du mont Sugar Loaf

CITQ 223064

Nouvellement aménagé ! Camping pour tentes, petits VR et tentes prêt-à-camper !

- Ouverture partielle du site à l'été 2024.



### Camping rustique

Des emplacements rustiques sur plate-forme de bois ont été soigneusement aménagés le long du réseau de sentiers de randonnée.

## CAMPEZ EN BORDURE D'UN LAC !



### Camping municipal Lac-Frontière

CITQ 202775

282, route 204, Lac-Frontière  
418 245-3554  
[campingmunicipal-lacfrontiere.com](http://campingmunicipal-lacfrontiere.com)



### Centre plein air de Sainte-Apolline

CITQ 084615

201, ch. du lac Carré, Sainte-Apolline  
418 469-2515  
[centrepleinairsteapolline.com](http://centrepleinairsteapolline.com)



## REFUGES

Séjourner en refuge, c'est vivre un dépassement nocturne et une expérience en forêt hors du commun. Seul ou en groupe, vous profitez du refuge en exclusivité.

Choisissez votre refuge selon vos activités au [parcappalaches.com](http://parcappalaches.com)

Pour consulter l'offre complète d'hébergement dans le Parc des Appalaches, visitez le [parcappalaches.com](http://parcappalaches.com)

Dans le cadre du Fonds pour le développement du sport et de l'activité physique, Le Parc des Appalaches a bénéficié d'une aide financière pour investir dans plusieurs sentiers et infrastructures :

- Construction d'un abri au lac Talon
- Ajout d'escaliers au mont Sugar Loaf
- Ajout de plates-formes de camping à la Devost

- Amélioration de trottoirs sur le sentier 27
- Construction d'un nouveau refuge

Québec 

## BESOIN DE CONSEILS ?

Notre équipe est disposée à vous aider dans le choix de votre hébergement afin de vous permettre de passer le plus agréable des séjours en nature!

877 827-3423 | [info@parcappalaches.com](mailto:info@parcappalaches.com)