

 @pleinairpdh  @pleinairpaysdenhaut  pleinairpdh.com
Consultez les informations de ce document en utilisant ce code



PLEIN AIR
Pays-d'en-Haut

RANDONNÉE PÉDESTRE - VÉLO

ACTIVITÉS NAUTIQUES ET FAMILIALES



**MRC des
Pays-d'en-Haut**

Parc linéaire le P'tit Train du Nord, Sainte-Adèle

GUIDE ESTIVAL 2026

Cartes mises à jour sur pleinairpdh.com



Mont Avalanche, Saint-Adolphe-d'Howard



Sentier CN, Morin-Heights



Parc des Bouleaux, Morin-Heights



Lac Rond, Sainte-Adèle



Gare de Piedmont



Ch. Jackson, Wentworth-Nord

TABLE DES MATIÈRES

RANDONNÉE PÉDESTRE

Sainte-Anne-des-Lacs	12	Sainte-Adèle	
Sentier historique de la Loken	14	Parc de la rivière Doncaster	21
		Parc du Mont Loup-Garou	22
		Mont Durocher	22
Saint-Sauveur		Réseau Spénard	23
Parc John-H.-Molson	15	Secteur Lac Millette	24
Réseau La Marquise	15	Forêt des 4 versants	24
		Secteur Mont-Rolland	25
Saint-Adolphe-d'Howard			
Mont Avalanche	16	Wentworth-Nord	
Centre plein air	17	Réseau de sentiers des Orphelins	26
Secteur Val-de-Loire	17	Circuit de La Montfortaine	27
Morin-Heights		Piedmont	
Parc Basler	18	Réserve naturelle Alfred-Kelly	28
Parc des Bouleaux	18	Parc Gilbert-Aubin	28
Estérel		Randonnée avec son chien	30
Parc d'Estérel	20		
Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson			
Réseau de sentiers du Galais	20		



Lac Masson, Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

VÉLO DE MONTAGNE

Saint-Adolphe-d'Howard	
Mont Avalanche	
Wentworth-Nord	
Réseau de sentiers des Orphelins	
Morin-Heights	
Parc Basler	
Sainte-Adèle	
Parc du Mont Loup-Garou	
Forêt des 4 versants	
Secteur Mont-Rolland	
Réseau Spénard	
Parc des Pentes 40/80	
Estérel	
Parc d'Estérel	
Piedmont	
Parc vélo Sommet Saint-Sauveur	

SOPAIR

CIRCUITS DÉCOUVERTES, BALADOS ET PANNEAUX D'INTERPRÉTATION

32 HISTOIRE ET PATRIMOINE 50

34 VÉLO DE PISTE CYCLABLE 52

Parc linéaire du Corridor aérobique	54
Parc linéaire Le P'tit Train du Nord	55
VÉLOCITÉ — Trajet cyclable	55

VÉLO DE GRAVELLE ET DE ROUTE 56

Vélo de gravelle	
Lac Notre-Dame	58
Le Voyageur 2.0	60
Vélo de route	
Le Tranquille 2.0	62
La Chapelle	64
Les Huit Villages	66
Les Raidillons	68
Les Hauteurs	69

PLAGES ET ACTIVITÉS NAUTIQUES 70

47 ACTIVITÉS CULTURELLES ET FAMILIALES 72

Musées, cinéma et spectacles	74
Nature, pêche, escalade et camping	75

49 GOLFS ET SPAS 77

INDEX 78



Lac-des-Seize-Îles

Retrouvez toutes les cartes sur pleinairpdh.com



LÉGENDE DES PICTOGRAMMES

	Repère		Station de réparation
	Stationnement		Lave-vélo
	Toilettes		Pêche
	Accueil		Information
	Aire de pique-nique		Zone Wi-Fi
	Eau potable		Accès gratuit
	Épicerie		Accès payant
	Restaurant		Accès payant en hiver
	Point de vue		Abris
	Aire de jeux		Pont
	Jeux d'eau		Banc
	Plage		Panneau d'interprétation
	Randonnée pédestre		Pharmacie
	Vélo de montagne		Pente forte
	Sentier accessible pour mobilité réduite		Chiens en laisse
	Sentier accessible aux poussettes		Ne pas circuler avec vos animaux domestiques
	Site d'interprétation		Ne pas circuler avec vos animaux domestiques en hiver
	Refuge / Relais		Baignade interdite
	Camping		Vélo interdit
	Sentier partagé		Attention
	Piste de pompe		

LÉGENDE DES TRACÉS

SENTIERS		ROUTES	
	Sentier officiel		Route pavée avec accotement
	Sentier projeté		Route pavée sans accotement
	Autre sentier		Chemin non pavé
			Non conviviale en vélo

EN CAS D'URGENCE : 911

Hôpital Laurentien
234, rue Saint-Vincent, Sainte-Agathe-des-Monts

Hôpital d'Argenteuil
145, av. de la Providence, Lachute

Hôpital régional de Saint-Jérôme
290, rue De Montigny, Saint-Jérôme

MERCI AUX PROPRIÉTAIRES DES TERRAINS !

Une grande partie des réseaux de sentiers emprunte des terrains privés dont les propriétaires ont la gentillesse de permettre le passage. Il en va du civisme de chacun pour assurer la bonne entente entre propriétaires terriens, cyclistes et randonneurs.

Frais d'accès \$

Il est essentiel de se procurer une carte de membre ou un billet journalier pour accéder aux sentiers qui l'exigent. Ces frais contribuent significativement à l'entretien des sentiers.

Qu'est-ce qu'un repère ?

Les repères d'urgence, représentés par un losange orange sur les cartes, servent d'outil permettant aux usagers de se situer à l'intérieur des réseaux de sentiers. Ils sont majoritairement installés aux croisements des sentiers et présentent un repère alphanumérique (A1, B2...) Tentez de vous rappeler cette indication, car en cas d'accident, les services d'urgence pourront vous localiser plus facilement.

À la croisée des vs

Lorsque vous êtes dans un sentier de randonnée pédestre ou de vélo de montagne, il peut vous arriver de croiser d'autres types de sentiers qui ne font pas partie du réseau estival. Soyez vigilant pour ne pas vous écarter du sentier principal. En cas de doute, consultez votre carte ou votre GPS au besoin.

En période de chasse

Le circuit de La Montfortaine et le parc des Bouleaux sont situés sur des terres publiques. La chasse est donc autorisée dans ces secteurs durant la période automnale. Cela n'empêche pas d'y faire de la randonnée. Portez des vêtements très colorés et restez dans les sentiers balisés en tout temps pendant les heures d'ouverture.

Niveaux de difficulté des sentiers*

	SENTIERS FACILES
	SENTIERS INTERMÉDIAIRES
	SENTIERS DIFFICILES
	SENTIERS TRÈS DIFFICILES

* Des exceptions s'appliquent pour les couleurs des sentiers au parc de la rivière Doncaster à Sainte-Adèle et au circuit de La Montfortaine à Wentworth-Nord.

Courbes de niveaux



Les courbes de niveaux représentent le relief du territoire des Pays-d'en-Haut. Elles sont généralement à une équidistance de dix mètres et, dans certains cas, elles peuvent varier afin de mieux illustrer la topographie.

CE QU'IL FAUT AVOIR AVEC SOI LORS D'UNE ACTIVITÉ EN PLEIN AIR

- Des vêtements propices à la météo annoncée et des vêtements de rechange au besoin;
- De l'eau en quantité suffisante pour la distance à parcourir et des collations soutenantes;
- Un téléphone bien chargé en cas d'urgence;
- La carte papier du sentier ou une application GPS sur votre téléphone;
- Un sifflet pour signaler votre présence en cas d'accident;
- Une trousse de premiers soins.

CODE D'ÉTHIQUE DU RANDONNEUR

Planifiez votre randonnée

- Évaluez la longueur et le niveau de difficulté du sentier. Avez-vous bel et bien l'expérience et l'endurance pour faire ce circuit ? Est-ce que votre état de santé vous permet cette sortie?
- Assurez-vous auprès des gestionnaires du réseau que votre itinéraire est praticable et non fermé.
- Consultez les prévisions météorologiques avant de vous déplacer.
- Prévenez un proche du parcours que vous emprunterez, ainsi que de l'heure prévue du retour.
- Si vous êtes plusieurs, optez pour le covoiturage. Il vous sera plus facile de trouver une place de stationnement rendu à destination!
- Déboursez les frais d'accès au site.

Respectez, soutenez et partagez

- La courtoisie est de mise en tout temps dans les sentiers!
- Partagez l'espace avec les autres visiteurs et libérez le passage lorsque vous prenez une pause.
- Ne laissez jamais une personne seule en arrière.

Respectez les propriétés privées

- Soyez silencieux lorsque vous circulez sur des sentiers situés proche d'une résidence.
- Respectez la vie privée et la propriété des résidents adjacents aux sentiers.

Restez sur le sentier

- Suivez les balises en tout temps afin de protéger la flore et de respecter les terrains privés.
- Évitez de piétiner la mousse et le lichen sur les roches.

Laissez intact ce que vous trouvez

- Ne ramassez pas de roches, de branches ni de plantes. Laissez le sol tel quel!
- Signalez au responsable du sentier s'il y a un bris d'installation ou une situation anormale (pont brisé, corde détachée, balise tombée, arbres cassés bloquant le passage).

Respectez la vie sauvage

- Ne nourrissez pas les animaux et observez-les à distance seulement.

Rapportez vos déchets

- Les sentiers sont moins beaux lorsqu'un déchet y est abandonné! De plus, cela peut être toxique pour les animaux sauvages. Afin de pouvoir continuer de profiter des espaces naturels, il est primordial de les protéger en ne laissant aucune trace. Assurez-vous de ramener à la maison tout ce que vous aviez dès votre départ.

Il est interdit de camper dans les sentiers sur le territoire de la MRC des Pays-d'en-Haut (consultez la page 75 pour connaître les terrains de campings).

Il est interdit d'allumer des feux dans les sentiers sur le territoire de la MRC des Pays-d'en-Haut.

N'oubliez pas de visiter les pages Facebook et les sites Web des différents parcs et sentiers afin d'avoir la dernière mise à jour des cartes ou des informations importantes. Des modifications peuvent être faites au courant de l'année après que ce guide ait été imprimé.

PRÉPAREZ VOTRE SORTIE DE VÉLO

- Procurez-vous une carte des sentiers.
- Portez un casque et autres protections recommandées ainsi que des vêtements adaptés aux prévisions météorologiques.
- Respectez votre capacité physique, votre niveau d'habileté et vos limites.
- Ayez une trousse de réparation et de premiers soins.

QUELQUES RÈGLES À SUIVRE EN VÉLO DE MONTAGNE

Respectez les propriétés privées. Circuler sur un terrain privé est un privilège et non un droit. Soyez reconnaissant de la générosité des propriétaires. Restez sur les sentiers balisés, respectez la vie privée et la propriété des résidents adjacents aux sentiers.

Ne roulez pas dans les sentiers fermés. S'ils le sont, c'est pour une bonne raison!

Ne roulez pas les jours de pluie et les 24 heures suivantes afin de prévenir l'érosion des sentiers.

Roulez toujours dans les sentiers afin de préserver les milieux naturels et respectez les panneaux de signalisation.

Respectez le sens de la circulation. Plusieurs sentiers sont bidirectionnels. Cependant, d'autres sont réservés à la montée ou à la descente. Il est important de suivre les directives afin d'éviter les accidents.

Signalez vos dépassements avec prudence et soyez courtois en tout temps. Circuler en petits groupes de dix personnes ou moins est préférable.

Cédez le passage aux cyclistes qui montent et aux piétons en tout temps. Roulez lentement lorsqu'il y a de l'achalandage et libérez le chemin lorsque vous prenez une pause.

N'effectuez pas de nouveaux tracés ou des travaux non autorisés sur les sentiers. Assurez-vous d'avoir la permission du propriétaire ou du gestionnaire avant toute activité d'entretien.

Rapportez vos déchets et réduisez votre empreinte au minimum.

Impliquez-vous dans votre communauté! Joignez-vous aux équipes de bénévoles afin de prêter main-forte lors des corvées d'entretien.

- Assurez-vous auprès des gestionnaires du réseau que votre itinéraire est praticable et non fermé.
- Prévenez un proche du parcours que vous emprunterez, ainsi que de l'heure prévue du retour.
- Déboursez les frais d'accès au site si demandé.
- Ne roulez pas avec les capacités affaiblies.

QUELQUES RÈGLES À SUIVRE SUR LES PISTES CYCLABLES

- Gardez la droite autant que possible et circulez l'un en arrière de l'autre pour favoriser les dépassements au centre de la piste ainsi que les croisements avec les autres usagers.
- Signalez vos dépassements.
- Ralentissez dans les zones urbaines ou achalandées et arrêtez-vous aux traverses de rues.
- Conservez une distance avec les autres usagers et circulez à une vitesse raisonnable et prudente.

CONSEILS PRATIQUES POUR LE VÉLO DE ROUTE ET DE GRAVELLE

- Roulez de façon prudente, prévisible et soyez vigilant à l'état de la chaussée.
- Ne circulez pas sur les trottoirs sauf si les directives l'exigent.
- Ne circulez pas avec des écouteurs sur les oreilles.
- Accordez la priorité aux piétons.
- Vous avez l'obligation de vous conformer à toute signalisation, tels que les panneaux d'arrêt obligatoire et les feux de circulation.
- Prenez connaissance de votre itinéraire et de la convivialité avec les véhicules.
- Assurez-vous que vos réflecteurs sont en bon état.

COMMENT AGIR SUR L'EAU

- Payez l'accès à l'eau si tel est demandé.
- Il est interdit d'embarquer et de circuler sur les quais et les terrains privés. La courtoisie est de mise en tout temps avec les riverains.
- Lavez votre embarcation nautique aux stations de lavage désignées. C'est simple, rapide, facile et gratuit! Une preuve de lavage peut être exigée au débarcadère.
- Il est interdit de jeter des déchets à l'eau.
- Restez alerte à la présence des nageurs et gardez une distance avec ceux-ci.
- Évitez les bruits sonores trop élevés (cris, musique ou radio) afin de ne pas nuire à la quiétude des riverains. Sur l'eau, les bruits sont amplifiés!

- Respectez la signalisation, les règles de sécurité nautique ainsi que les bouées installées dans l'eau.
- Respectez votre niveau d'habileté. Les vagues créées par les vents ou les bateaux à moteur peuvent contribuer à des accidents. Assurez-vous d'être en mesure de contrôler votre embarcation nautique non motorisée et d'avoir l'endurance pour revenir à la rive.
- Porter un gilet de sauvetage ou un VFI pourrait vous sauver la vie. Assurez-vous que le matériel de sécurité est en bon état et que vous portez la bonne taille.
- Il peut être exigé d'avoir un ensemble de sécurité nautique incluant : corde avec bouée, sifflet, lampe de poche et écope avec couvercle.



Histoire et patrimoine de la MRC des Pays-d'en-Haut

Depuis plus de cent ans, «on monte dans le nord» pour profiter de la nature. Au cœur de cette histoire, la villégiature a profondément marqué le développement de la MRC des Pays-d'en-Haut, territoire façonné par ses lacs, ses rivières, ses montagnes et ses forêts. Dès la fin du 19^e siècle, l'air pur est perçu comme un remède, puis comme un luxe recherché par des citadins en quête de ressourcement. Résidences secondaires, auberges, chalets et campings s'implantent alors, transformant progressivement un milieu rural en destination de villégiature. À travers ce guide, vous découvrirez des faits historiques qui ont façonné le territoire.

Qu'est-ce que la villégiature?

La villégiature désigne le fait de séjourner temporairement hors de son lieu de résidence, principalement en milieu naturel, à des fins de détente et de loisirs. Elle se pratique été comme hiver dans divers types d'hébergement.

Villa Howard Ltée.

Cliché Verdier et Fils



St. Adolphe de Howard, Qué.

Carte postale vue de la Villa Howard, Saint-Adolphe-d'Howard, c. 1921-1924, Musée McCord Stewart (M2017.46.2.6959).



RÉSEaux DE SENTIERS ET PARCS

- 1 Réseau de sentiers des Orphelins, Wentworth-Nord
- 2 Circuit de La Montfortaine, Wentworth-Nord
- 3 Parc Basler, Morin-Heights
- 4 Parc des Bouleaux, Morin-Heights
- 5 Mont Avalanche, Saint-Adolphe-d'Howard
- 6 Centre plein air Saint-Adolphe-d'Howard
- 7 Sentiers du secteur Val-de-Loire, Saint-Adolphe-d'Howard
- 8 Sentiers du secteur Lac Millette, Sainte-Adèle



LAC-DES-SEIZE-ÎLES

WENTWORTH-NORD

SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD

MORIN-HIGHTS

SAINT-SAUVEUR

SAINTE-ANNE-DES-LACS

SAINTE-ADÈLE

PIEDMONT

SAINTE-MARGUERITE-DU-LAC-MASSON

ESTÉREL

- 9 Parc du Mont Loup-Garou, Sainte-Adèle
- 10 Parc des Pentes 40/80, Sainte-Adèle
- 11 Sentiers du secteur Mont-Rolland, Sainte-Adèle
- 12 Forêt des 4 versants, Sainte-Adèle
- 13 Mont Durocher, Sainte-Adèle
- 14 Parc de la rivière Doncaster, Sainte-Adèle
- 15 Réseau Spénard, Sainte-Adèle
- 16 Réseau La Marquise, Saint-Sauveur
- 17 Parc John-H.-Molson, Saint-Sauveur
- 18 Parc Gilbert-Aubin, Piedmont
- 19 Réserve naturelle Alfred-Kelly, Piedmont
- 20 Parc vélo Sommet Saint-Sauveur, Piedmont
- 21 Sentier historique de la Loken, Sainte-Anne-des-Lacs
- 22 Réseau de sentiers du Galais, Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
- 23 Parc d'Estérel, Estérel

10 5 0 km



CARNET D'ADRESSES

ESTÉREL

Parc d'Estérel

1, av. d'Anvers
450 228-3232 | villedesterel.com

MORIN-HEIGHTS

Parc Basler

99, ch. du Lac-Écho
450 226-3232, poste 130 | morinheights.com/plein-air

Parc des Bouleaux

19, rue des Bouleaux
450 226-3232, poste 130 | morinheights.com/plein-air

PIEDMONT

Parc Gilbert-Aubin

685, boul. des Laurentides
450 227-1888 | piedmont.ca

Réserve naturelle Alfred-Kelly

450 227-1888 | piedmont.ca

SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD

Mont Avalanche

1657, ch. de l'Avalanche
819 327-3232 | avalancheculturepleinair.com

Centre plein air

1672, ch. du Village
819 327-3519 | avalancheculturepleinair.com

Secteur Val-de-Loire

Stationnements situés sur la montée Val-de-Loire
819 327-3519 | avalancheculturepleinair.com

SAINTE-ADÈLE

Mont Durocher

Stationnement situé sur le boul. des Monts
450 229-2921, poste 8300 | pleinairsteadele.com

Parc de la rivière Doncaster

4672, ch. de la Doncaster
514 718-6686 | pleinairsteadele.com

Parc du Mont Loup-Garou

1970, ch. du Paysan
450 229-2921, poste 8300 | pleinairsteadele.com

Réseau Spénard

Stationnements situés sur le ch. de Deauville
450 229-2921, poste 8300 | pleinairsteadele.com

Secteur Lac Millette

Stationnements situés sur les rues Meunier et du Maréchal
450 229-2921, poste 8300 | pleinairsteadele.com

Secteur Mont-Rolland/Forêt des 4 versants

1000, rue St-Georges
450 229-2921, poste 8300 | pleinairsteadele.com

SAINTE-ANNE-DES-LACS

Sentier historique de la Loken

Stationnement situé sur le ch. de
Sainte-Anne-des-Lacs, face au ch. Fournel
450 224-2675, poste 221 | sadl.com

SAINTE-MARGUERITE- DU-LAC-MASSON

Réseau des sentiers du Galais

Stationnement situé sur la rue du Galais
450 228-2543, poste 221 | lacmasson.com

SAINT-SAUVEUR

Réseau La Marquise

Stationnement situé sur le
ch. du Domaine de la Marquise
450 227-0000 | vss.ca

Parc John-H.-Molson

30, rue Viviane
450 227-0000 | vss.ca

WENTWORTH-NORD

Circuit de La Montfortaine

288, route Principale
450 229-6637 | pleinairpdh.com

Réseau de sentiers des Orphelins

Stationnement au 1196, rue des Érables
et au 1699, route Principale
450 226-2416, poste 221 | wentworth-nord.ca



Voir camping p.75

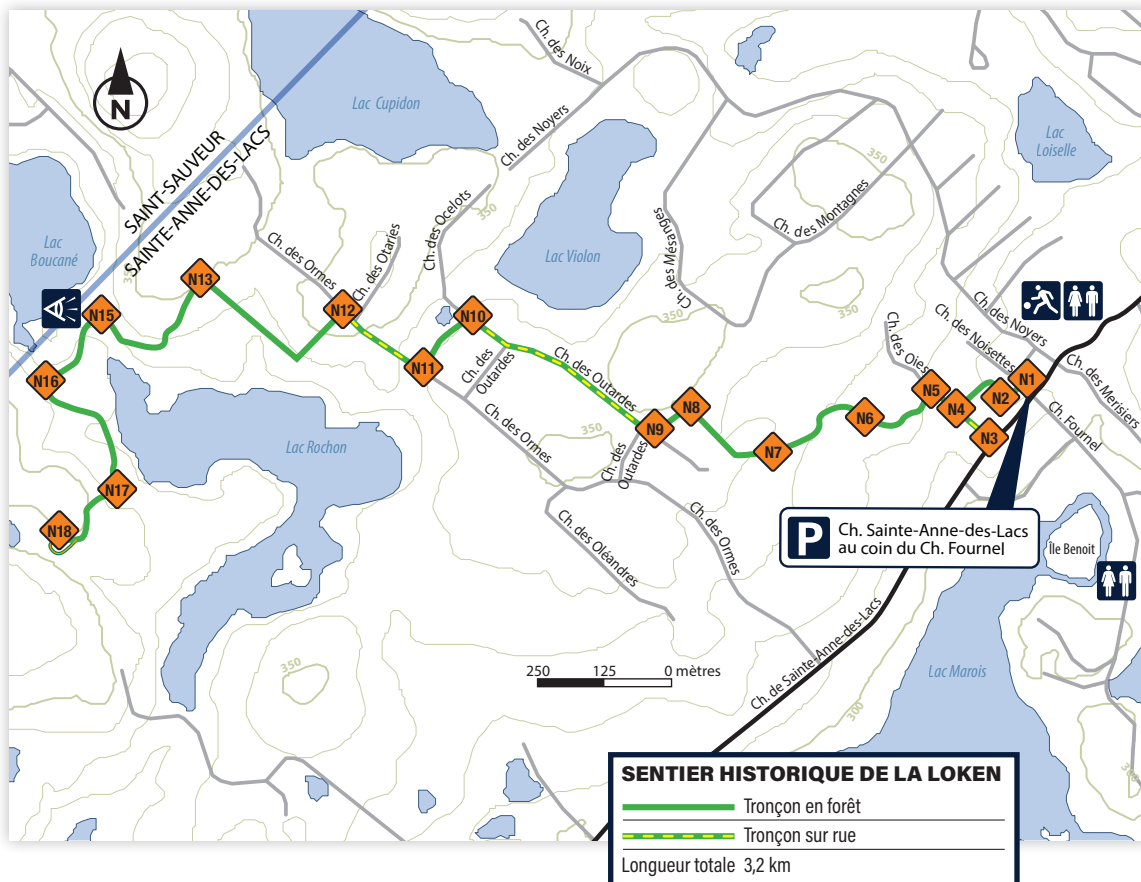
Visitez les sites Web ou les pages Facebook des différents réseaux
afin de connaître l'état des sentiers.



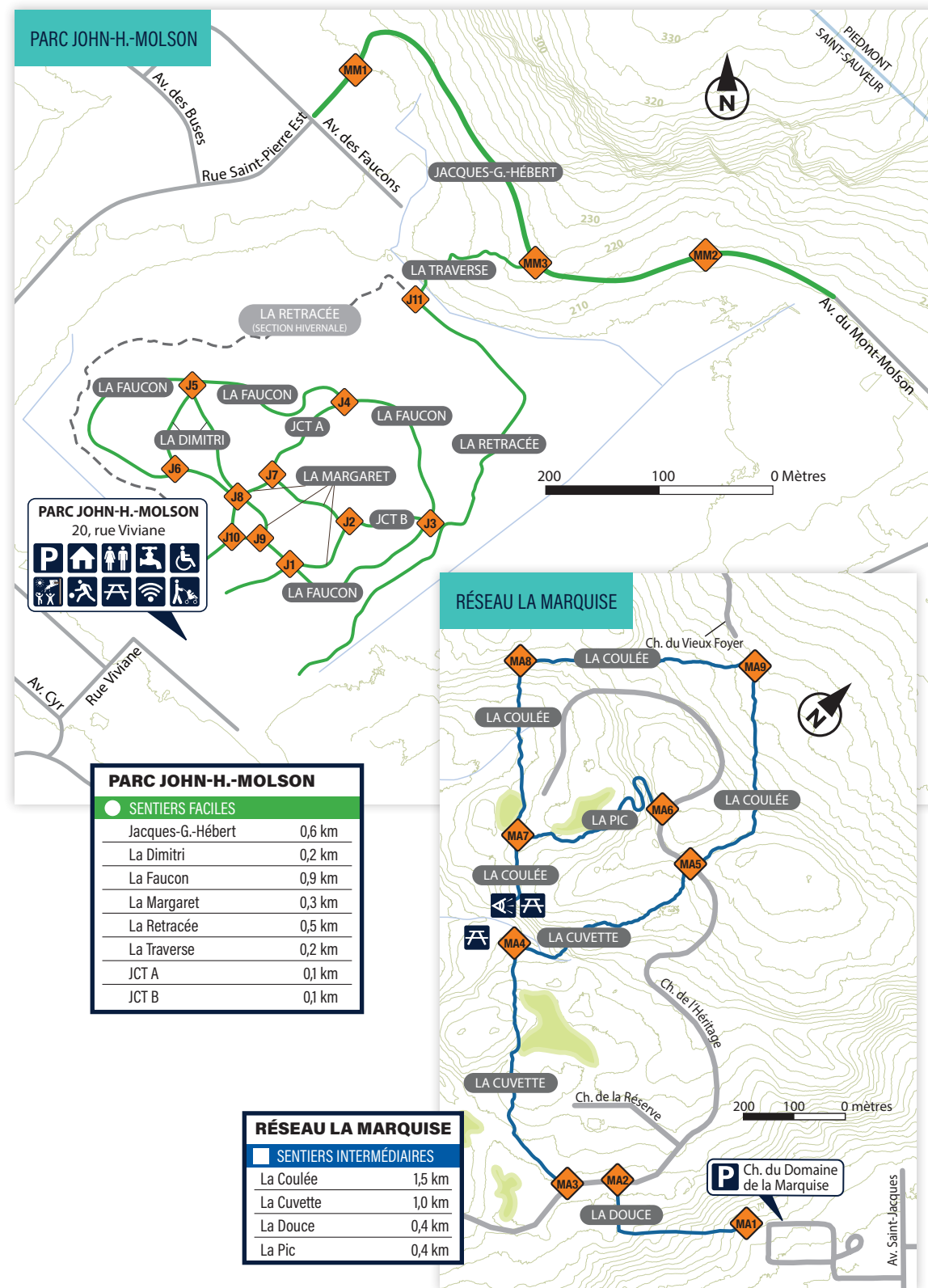
RANDONNÉE PÉDESTRE

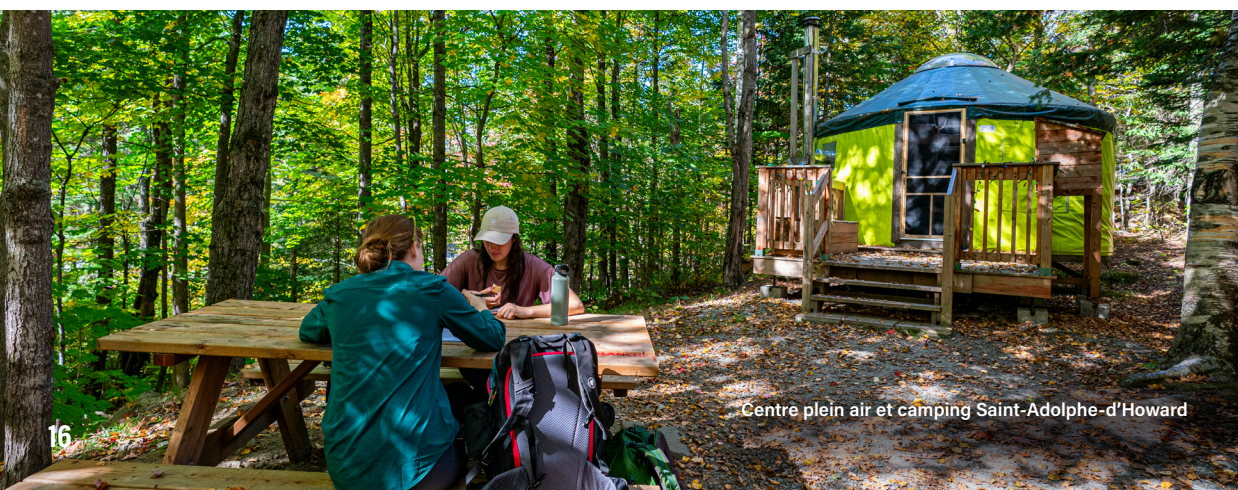
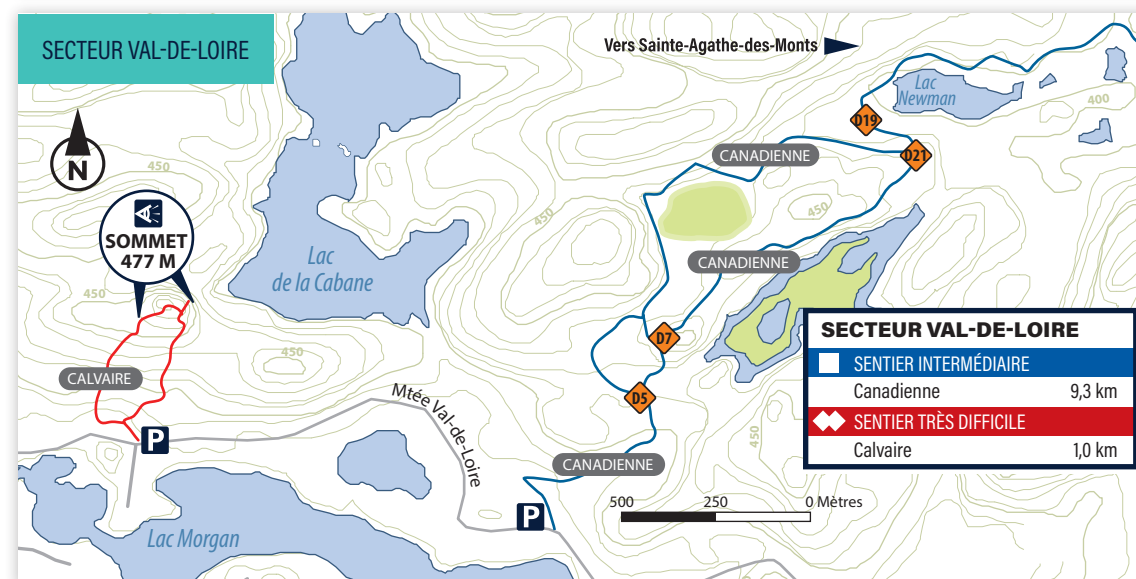
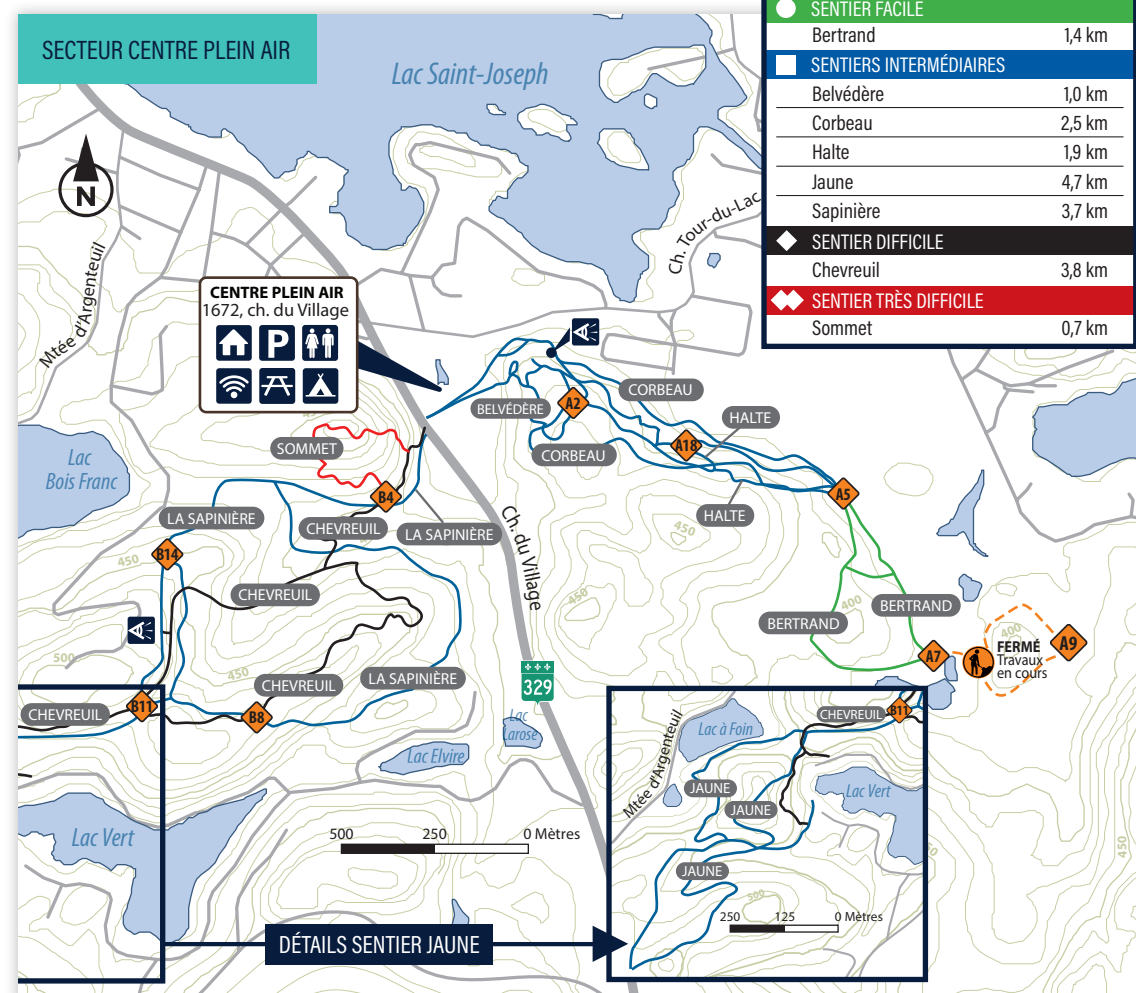


Parc des Bouleaux, Morin-Heights



Parc John-H.-Molson, Saint-Sauveur





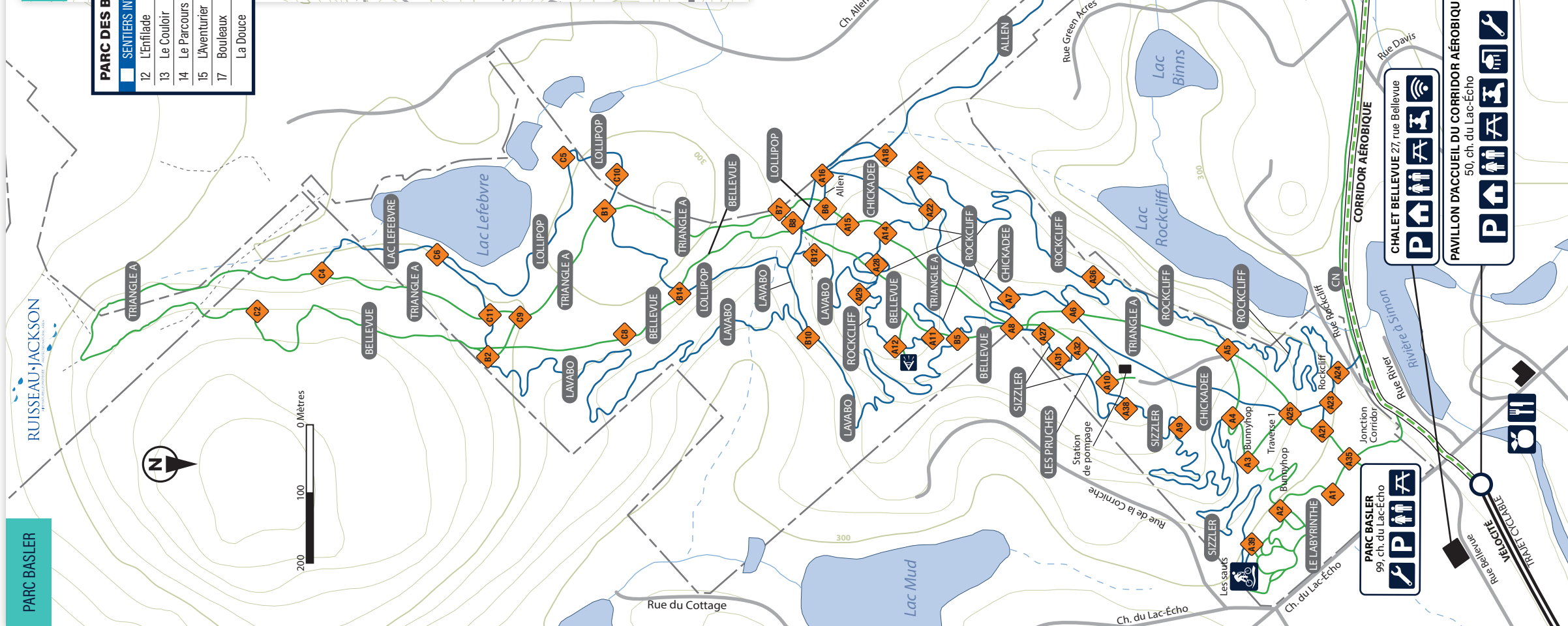
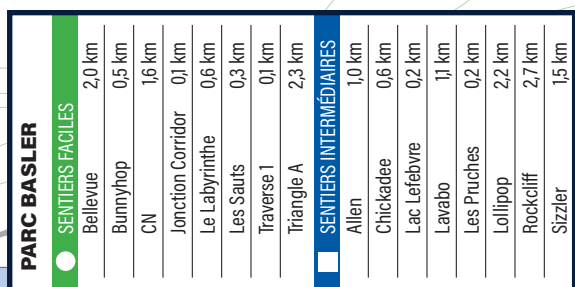
Centre plein air et camping Saint-Adolphe-d'Howard



Les chiens doivent être tenus en laisse en tout temps.



Les chiens sont interdits sur le parc linéaire du Corridor aérobique.

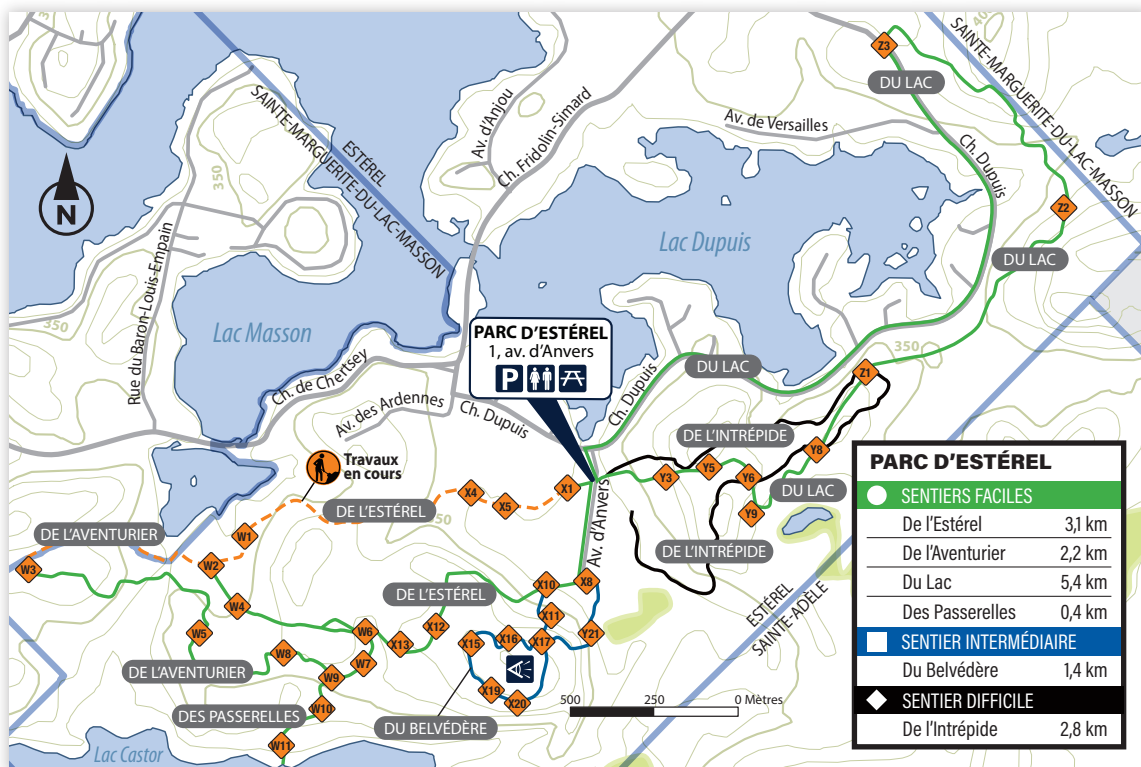




PARC D'ESTÉREL



Les chiens doivent être tenus en laisse en tout temps.



Travaux en cours 2026 - Des travaux se poursuivront au printemps; toutefois, l'ensemble du projet sera complété au cours de l'été. La Ville d'Estérel travaille sur un sentier polyvalent qui permettra de relier le bâtiment d'accueil du parc d'Estérel jusqu'au noyau villageois de la Ville de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson. Ce sentier d'une longueur de 2,1 km est une des phases du projet du Corridor Lac-Masson, qui reliera à terme Estérel et Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson au parc linéaire Le P'tit Train du Nord.



RÉSEAU DE SENTIERS DU GALAIS



Ville de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson



Les chiens doivent être tenus en laisse en tout temps.



PARC DE LA RIVIÈRE DONCASTER



Gratuit pour les résidents de Sainte-Adèle.



Les chiens doivent être tenus en laisse en tout temps.



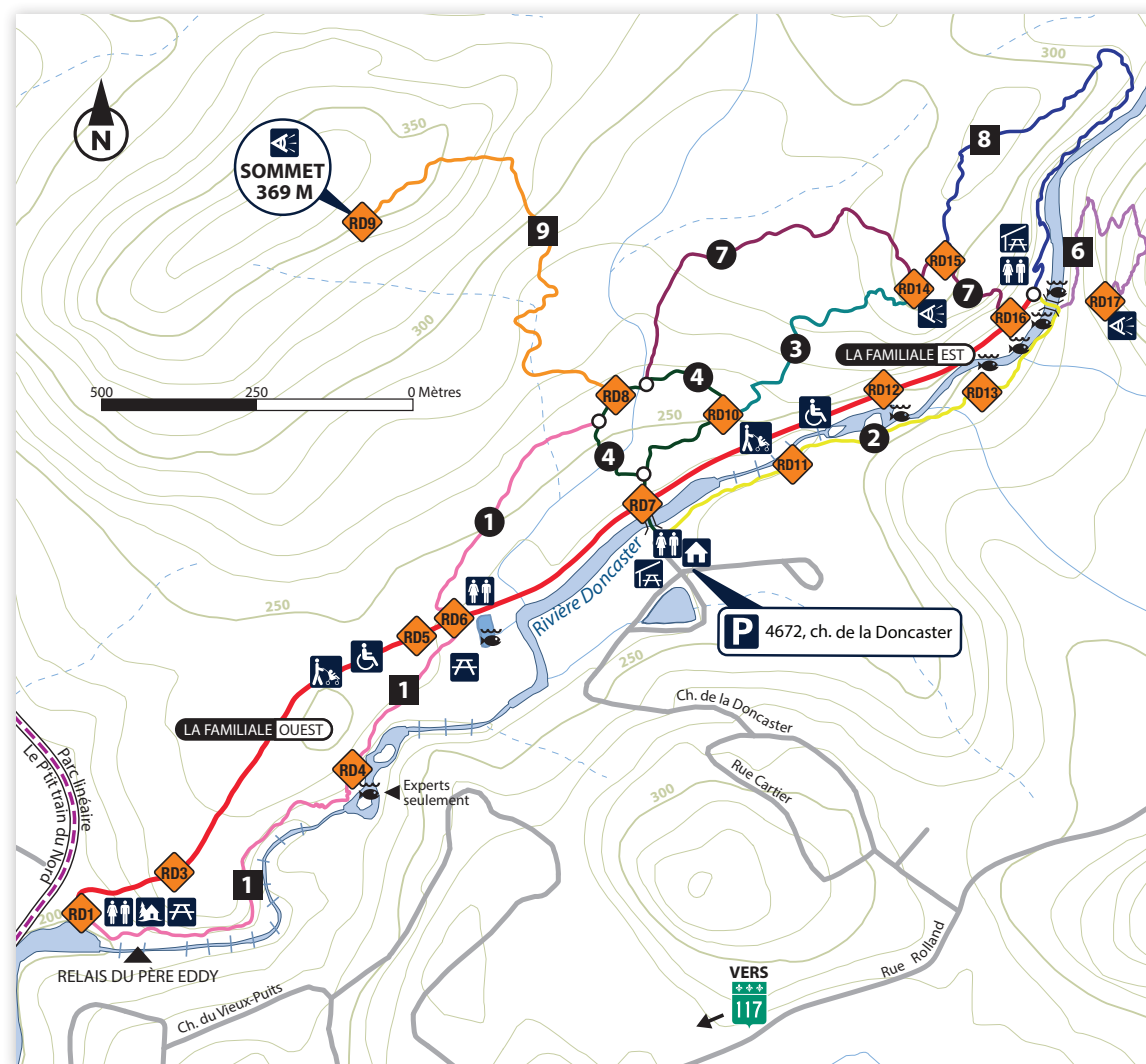
QUELQUES RÈGLES À SUIVRE POUR LA PÊCHE

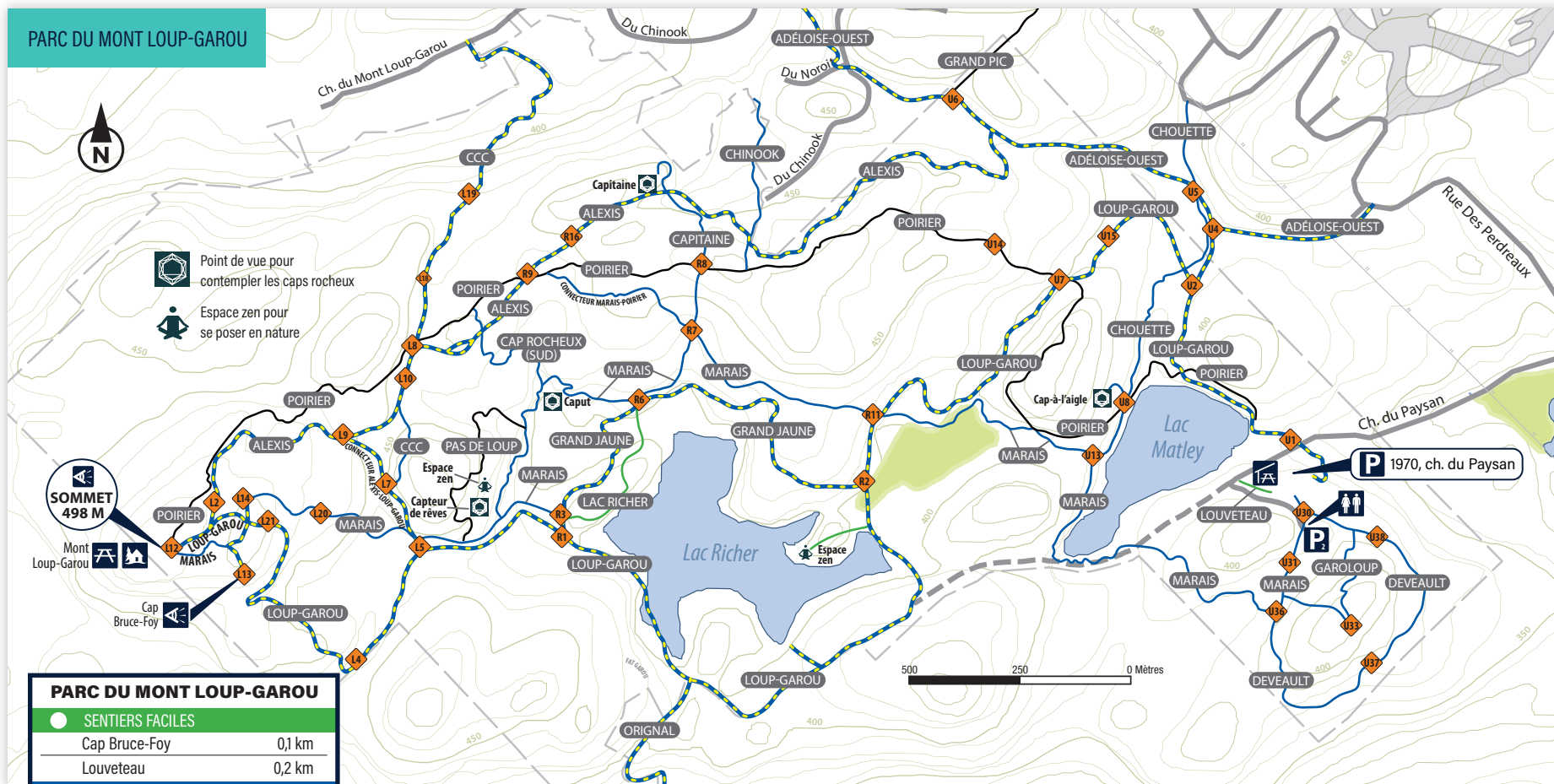
- La pêche est permise aux heures d'ouverture du parc et durant la saison de la zone 9;
- Le permis de pêche est obligatoire;
- La pêche est permise uniquement à la rivière;
- L'achat de votre accès journalier se fait en ligne ou à l'accueil, où vous y trouverez aussi certains articles de pêche en vente;
- L'ensemencement est fait une fois par semaine selon un horaire aléatoire;
- Selon la période, l'espèce de truite ensemencée est soit la mouchetée ou soit l'arc-en-ciel.

PARC DE LA RIVIÈRE DONCASTER

● FACILES ■ INTERMÉDIAIRES

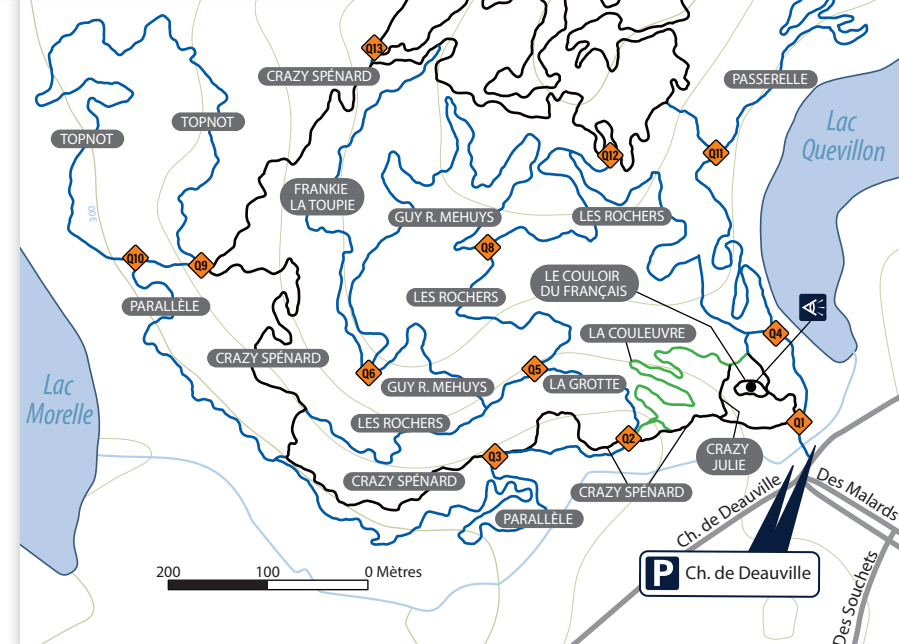
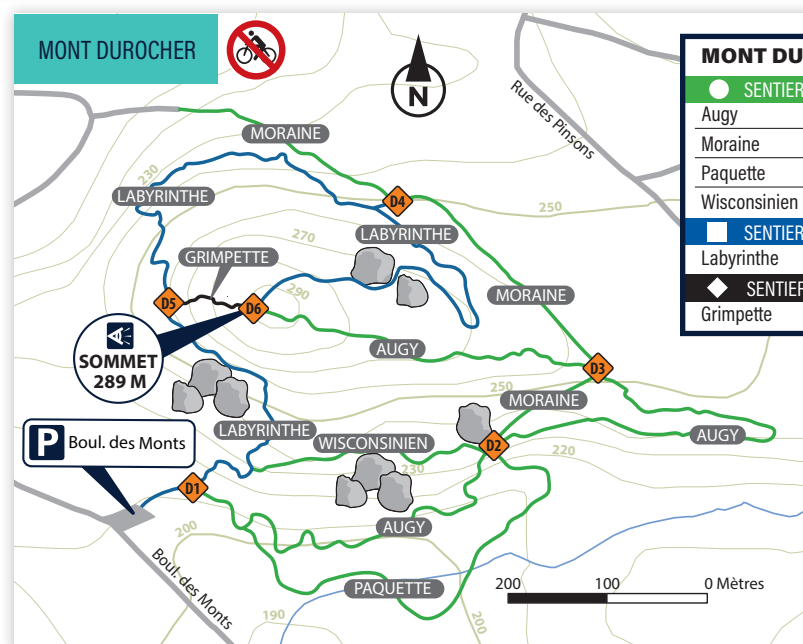
●	LA FAMILIALE OUEST	1,3 km
■	LA FAMILIALE EST	0,8 km
1	De la Grande Coulée	1,7 km
2	Du Grand Remous	0,9 km
3	L'Esquive	0,6 km
4	De la Croisée des Chemins	0,8 km
6	L'Écho de la rive	0,7 km
7	Le Panorama	1,3 km
8	Le Beau Détour	1,2 km
9	De la Grande Ascension	1,1 km
🐟	ZONE DE PÊCHE	





RÉSEAU SPÉNARD

SENTIER FACILE	
La Couleuvre	0,4 km
SENTIERS INTERMÉDIAIRES	
Frankie la Toupie	0,5 km
Guy R. Mehuis	1,1 km
La Grotte	0,2 km
Les Rochers	1,2 km
Parallèle	1,2 km
Passerelle	1,2 km
TOPNOT	1,0 km
SENTIERS DIFFICILES	
Crazy Julie	0,1 km
Crazy Spénard	6,2 km
Le Couloir du Français	0,2 km





SECTEUR LAC MILLETTE



Lac Millette

SECTEUR LAC MILLETTE

SENTIERS FACILES

Adéloise-ouest	8,4 km
Crapaude	0,5 km
Millette	1,8 km
Mulet	1,6 km

SECTEUR MONT-ROLLAND

SECTEUR MONT-ROLLAND
ET FORÊT DES 4 VERSANTS

SENTIERS FACILES

Cabane à sucre	0,5 km
Champ de la Rolland	3,1 km
Gare	1,3 km
Sève	0,3 km
Yéti	0,4 km

SENTIERS INTERMÉDIAIRES

Boomerang	0,4 km
Chasseur	2,2 km
Crête aux vaches	0,4 km
Forêt enchantée	0,4 km
Golf	1,3 km
Lichen	0,5 km
Lièvre	0,8 km
Mirador	0,2 km
Solid Gold	1,5 km
Sous-Bois	0,3 km
Surface	0,4 km
Terzi Connecteur	0,4 km
Terzi	0,4 km
Terzi Nord	0,6 km
Vieux poteaux	1,1 km

SENTIERS DIFFICILES

Colline	2,5 km
Crête aux vaches	0,3 km
Sigouin	1,6 km
Sorcier	0,6 km
Terzi Sud	1,1 km
Whizzard ski	1,4 km

FORÊT DES 4 VERSANTS



RÉSEAU DE SENTIERS DES ORPHELINS et CIRCUIT DE LA MONTFORTAINE



Les chiens doivent être tenus en laisse
en tout temps dans les sentiers.



Les chiens sont interdits sur le parc linéaire du
Corridor aérobie à l'exception de la voie partagée
entre les KM 9 et 12.

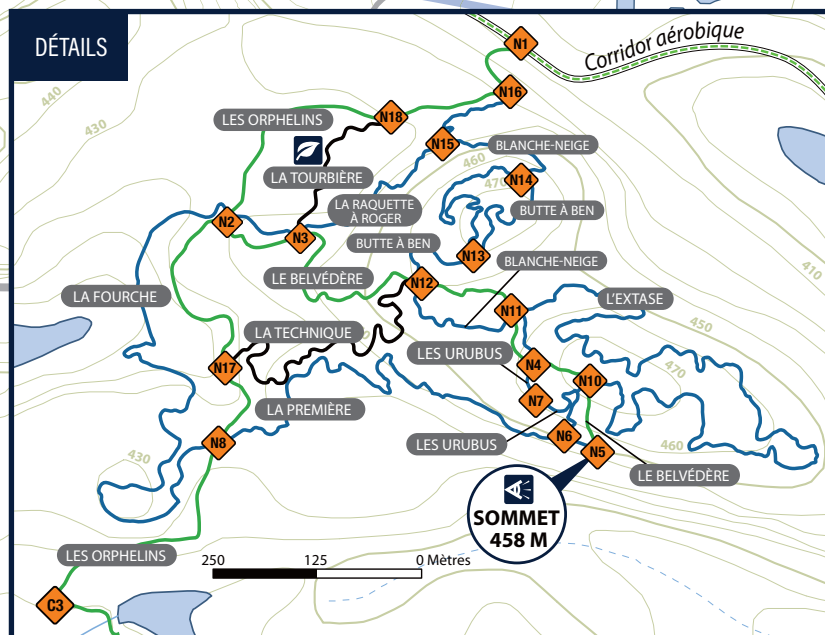
KM 12

KM 9

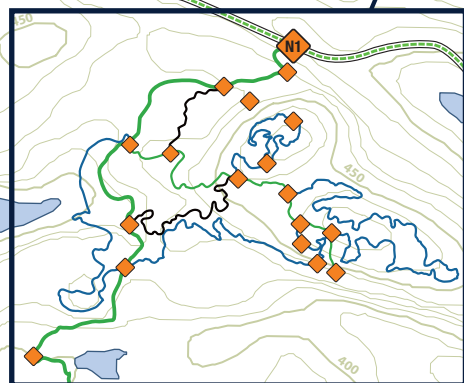
Voie partagée avec les véhicules entre les kilomètres
9 et 12 du parc linéaire du Corridor aérobie.

SENTIERS DES ORPHELINS

DÉTAILS



P À côté du 1699, route Principale
KM 14,5
Corridor aérobie



CIRCUIT DE LA MONTFORTAINE



Gestionnaire du circuit

MRC des
Pays-d'en-Haut

CIRCUIT DE LA MONTFORTAINE

SENTIERS INTERMÉDIAIRES

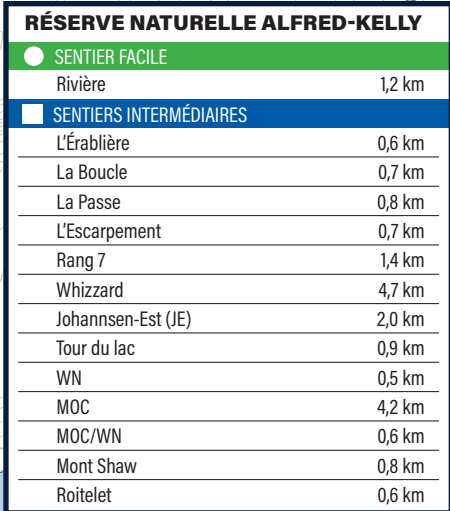
La Bleue	2,0 km
La Jaune	1,8 km
La Mauve	2,4 km
La Verte	2,7 km

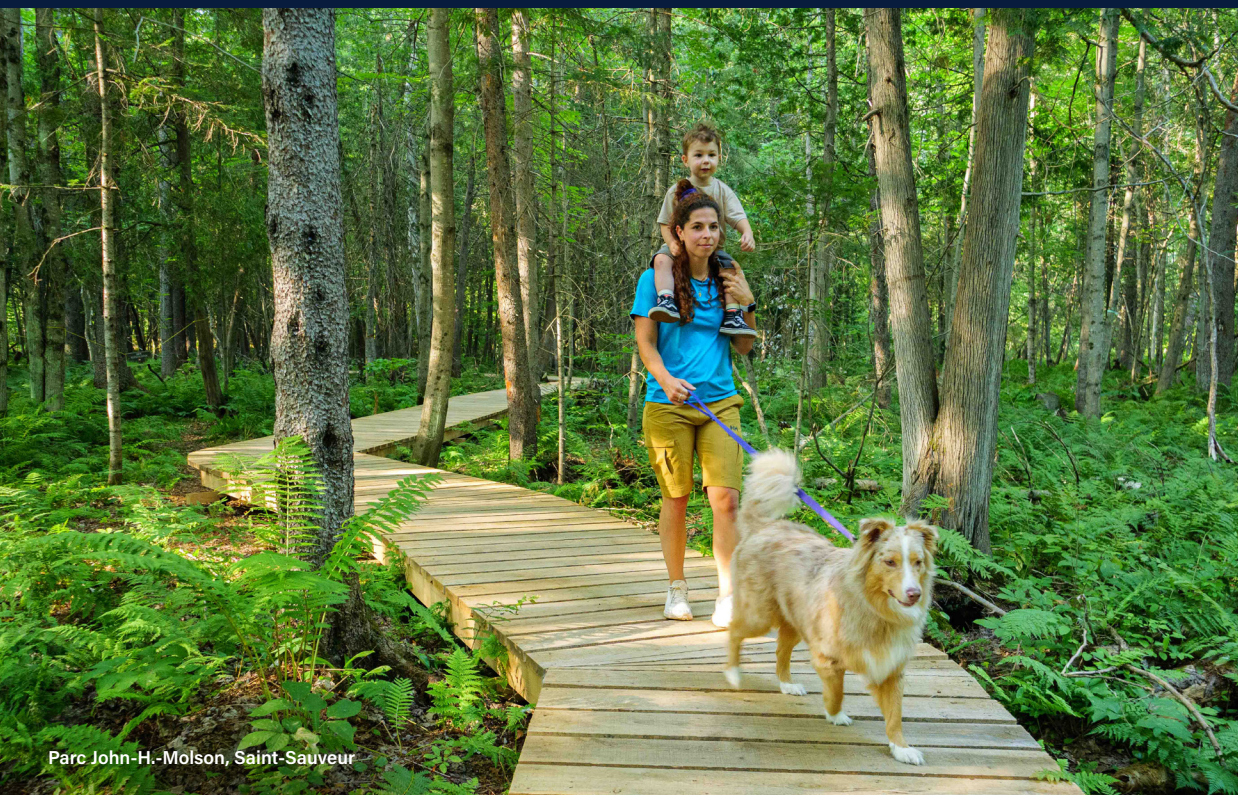
RÉSEAU DE SENTIERS DES ORPHELINS

SENTIERS FACILES	
La Cédrière	0,2 km
Le Belvédère	0,8 km
Les Orphelins	5,3 km
SENTIERS INTERMÉDIAIRES	
Blanche-Neige	0,6 km
La Butte à Ben	0,7 km
La Fourche	0,9 km
La Première	0,7 km
La Raquette à Roger	0,4 km
Les Urubus	0,2 km
L'Extase	1,4 km
SENTIERS DIFFICILES	
La Technique	0,6 km
La Tourbière	0,2 km



 Chiens en laisse autorisés
au parc Gilbert-Aubin.





Parc John-H.-Molson, Saint-Sauveur

PARCS CLÔTURÉS

Parc canin Claude-Cardinal

Deux aires d'exercice canin et une aire d'habileté.
125, rue des Cantonniers, Sainte-Adèle
450 229-2921, poste 7244 | ville.sainte-adele.qc.ca

Parc canin de Morin-Heights

Deux aires d'exercice : une pour les petits chiens et une pour les plus gros chiens.
100, ch. du Lac-Écho, Morin-Heights
450 226-3232, poste 130 | morinheights.com

SENTIERS PLATS ET FACILES

Corridor canin

Sentier de 1 km dédié à la marche avec son chien. Ne pas confondre avec le Corridor aérobique (chiens interdits).
15, rue du Midi, Morin-Heights
450 226-3232, poste 130 | morinheights.com

Parc de la rivière Doncaster*

Parc Gilbert-Aubin*

Parc John-H.-Molson*

Réseau de sentiers du Galais*

Sentier historique de la Loken*

SENTIERS VALLONEUX OU EN MONTAGNE

Parc d'Estérel*

Les chiens ne sont pas autorisés en hiver.

Réseaux de sentiers de Wentworth-Nord*

Réseaux de sentiers de Sainte-Adèle*

Les chiens ne sont pas autorisés dans les sentiers de ski de fond et de vélo sur neige.

Réseaux de sentiers de Morin-Heights*

Les chiens ne sont pas autorisés dans les sentiers de ski de fond et sont interdits en tout temps sur le parc linéaire du Corridor aérobique.

Réseaux de sentiers de Saint-Adolphe-d'Howard*

Les chiens ne sont pas autorisés dans les sentiers de ski de fond.

Réseau La Marquise*

* Carnet d'adresses à la page 12.

QUELQUES RÈGLES À SUIVRE POUR UNE PROMENADE AGRÉABLE DANS LES SENTIERS

(Adaptées du Code de conduite du propriétaire responsable, Sépaq.)

1. Tenez votre chien en laisse et sous surveillance en tout temps.
2. Ramassez ses excréments et disposez ceux-ci de façon hygiénique.
3. Protégez la santé de votre chien et des autres animaux en vous assurant que le calendrier de ses vaccins et des vermifuges sont à jour.
4. Protégez la faune environnante :
 - en tenant votre chien en laisse;
 - en maintenant une distance adéquate entre votre chien et les animaux sauvages;
 - en demeurant sur les sentiers.
5. Faites preuve de courtoisie et assurez la quiétude des autres randonneurs.
6. Adoptez un comportement exemplaire et encouragez les propriétaires de chiens à faire de même.
7. Prenez connaissance et respectez les règles d'encadrement des différents réseaux de sentiers.

Prenez note que les chiens ne sont pas autorisés dans les sentiers de la Réserve naturelle Alfred-Kelly. De plus, ils sont interdits sur les parcs linéaires du Corridor aérobique et Le P'tit Train du Nord. Cette infraction est passible d'une amende en vertu du règlement de la MRC des Pays-d'en-Haut no 93-99 (article 20).



Parc de la rivière Doncaster, Sainte-Adèle

Le vélo est une activité facilement accessible permettant de mettre le nez dehors et de profiter des bienfaits de la nature. Nous vous encourageons à pédaler dans ce vaste terrain de jeu qu'est la MRC des Pays-d'en-Haut.

CARNET D'ADRESSES

PISTES CYCLABLES Page 52

VÉLO DE GRAVELLE ET DE ROUTE Page 56

VÉLO DE MONTAGNE

Mont Avalanche

1657, ch. de l'Avalanche, Saint-Adolphe-d'Howard
819 327-3232 | avalancheculturepleinair.com

Réseau de sentiers des Orphelins

Stationnement principal au 1196, rue des Érables
et au 1699, route Principale, Wentworth-Nord
450 226-2416, poste 221 | wentworth-nord.ca

Parc Basler

99, ch. du Lac-Écho, Morin-Heights
450 226-3232, poste 130 | morinheights.com/plein-air

Parc du Mont Loup-Garou

1970, ch. du Paysan, Sainte-Adèle
450 229-2921, poste 8300
parcdumontloupgarou.ca

Secteur Mont-Rolland / Forêt des 4 versants

1000, rue St-Georges, Sainte-Adèle
450 229-2921, poste 8300 | plainirsteadele.com

Réseau Spénard

Stationnement ch. Deauville, Sainte-Adèle
450 229-2921, poste 8300 | plainirsteadele.com

Parc des Pentes 40/80

Stationnement situé sur la rue Émile-Cochand,
Sainte-Adèle | 450 229-2921, poste 8300
plainirsteadele.com

Parc d'Estérel

1, av. d'Anvers, Estérel
450 228-3232 | villedesterel.com

Parc vélo Sommet Saint-Sauveur

500, ch. Avila, Piedmont | 450 227-4671
sommets.com/fr/quoi-faire/velo-de-montagne

LOCATION/RÉPARATION*

Boutique Biclo

Location et réparation | 1754, ch. du Village,
Saint-Adolphe-d'Howard | 819 714-0333 | biclo.ca

Boutique PRFO

Réparation | 333, rue Principale, Saint-Sauveur
450 227-2082 | prfo.com

Écho Aloha

Location | 43, ch. du Lac-Écho, Morin-Heights
438 888-7209 | echoaloha.com

Espresso Sports Saint-Sauveur

Location et réparation | 394, rue Principale, Saint-Sauveur
450 744-0149 | espressosports.net

Espresso Sports Sainte-Adèle

Location et réparation | 1000, rue Saint-Georges,
Sainte-Adèle | 450 229-5886 | espressosports.net

Sports Experts Saint-Sauveur

Réparation | 191, ch. du Lac-Millette, Saint-Sauveur
450 227-4617 | facebook.com/sportsexpertsstsauteur

TechnOodge

Réparation | 670, boul. des Laurentides, Piedmont
514 715-8324 | technolodge.ca

Unik Atelier Vélo

Réparation | 434-A, ch. Avila, Piedmont
450 565-7768 | unikateliervelo.com

Xcycle

Réparation | 695 D, ch. Avila, Piedmont
450 227-8356 | xcycle.ca



Voir camping p.75

* Il est préférable de téléphoner pour connaître
les disponibilités et les heures d'ouvertures.

Visitez les sites web ou les pages Facebook des différents
réseaux afin de connaître l'état des sentiers.

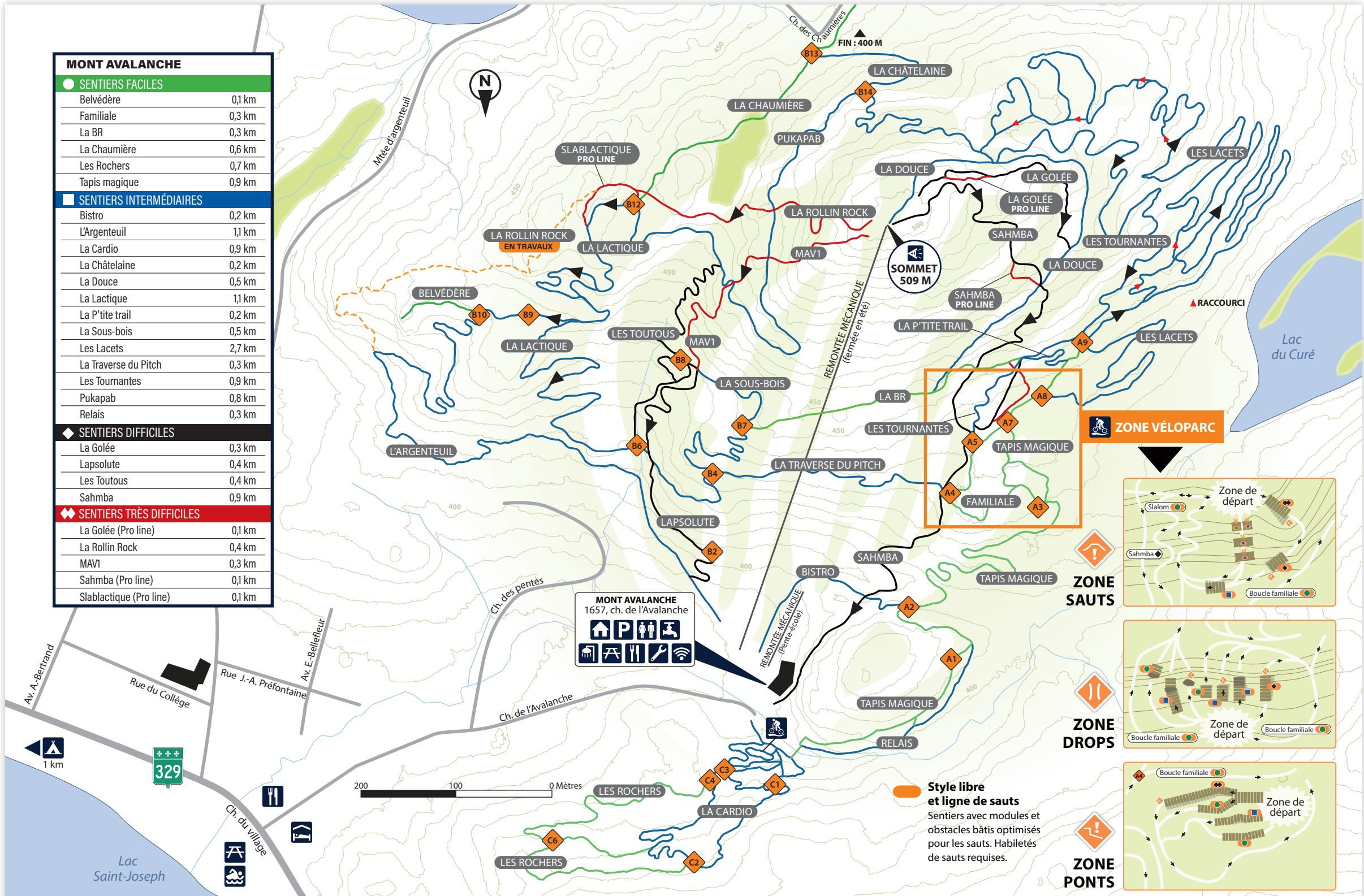


VÉLO DE MONTAGNE



Sahmba
centres de soins en montagne

**Merci aux bénévoles
de SAHMBA.**





RÉSEAU DE SENTIERS DES ORPHELINS

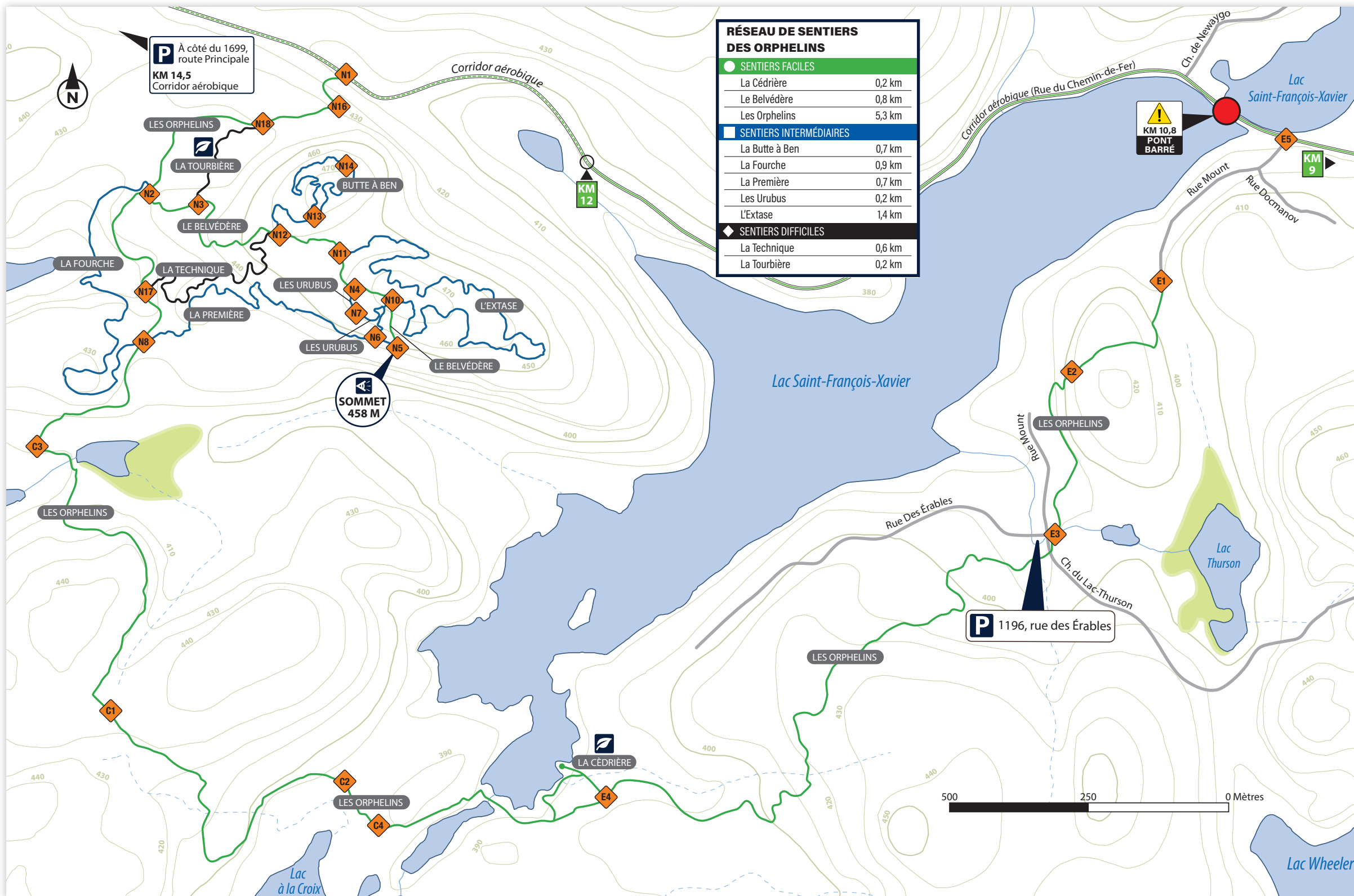


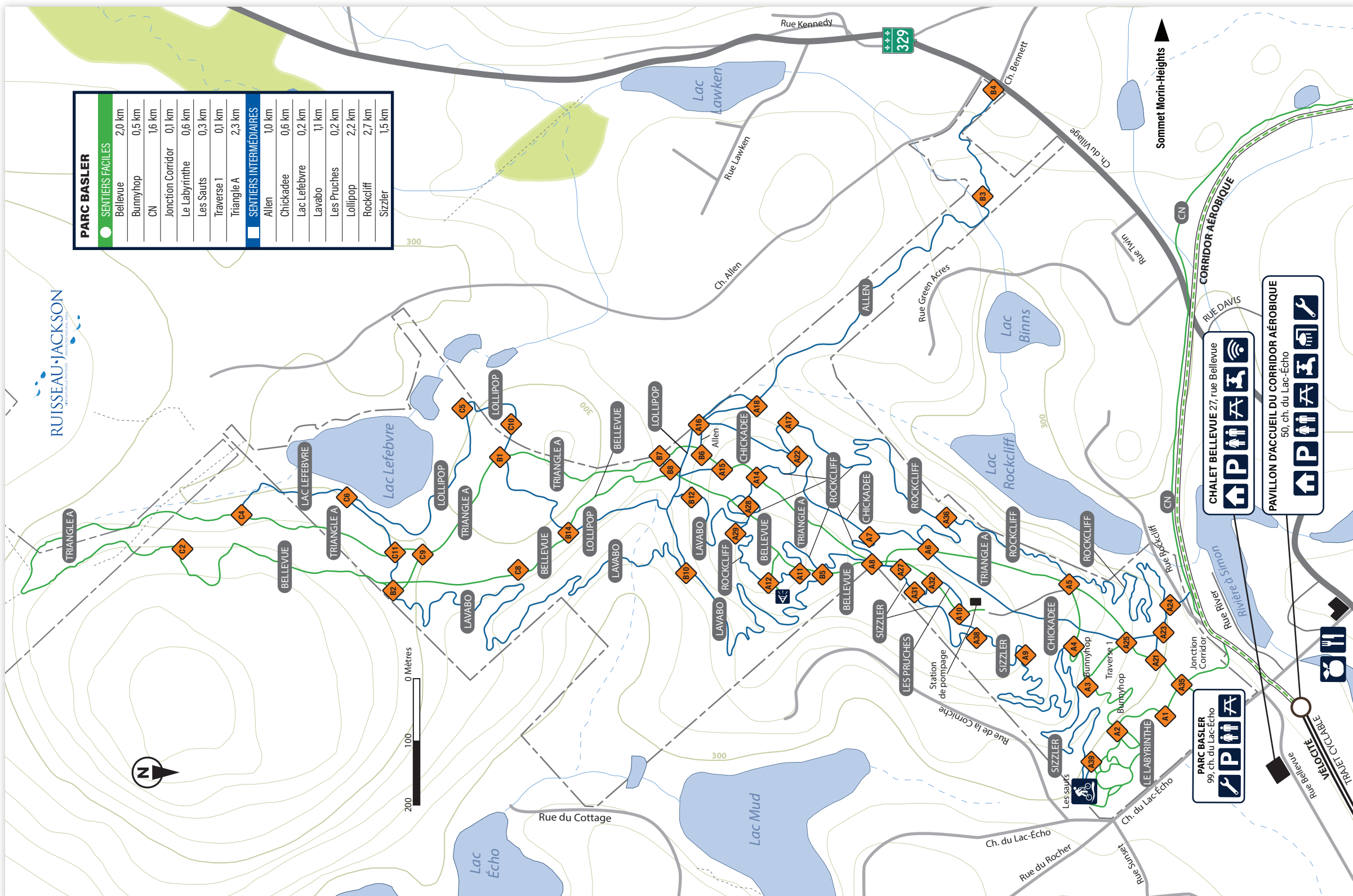
Prendre note que tous les sentiers sont bidirectionnels.



Les chiens sont interdits sur le parc linéaire du Corridor aérobique à l'exception de la voie partagée entre les kilomètres 9 et 12.

KM 12 KM 9
Voie partagée avec les véhicules entre les kilomètres 9 et 12 du parc linéaire du Corridor aérobique.







PARC DU MONT LOUP-GAROU



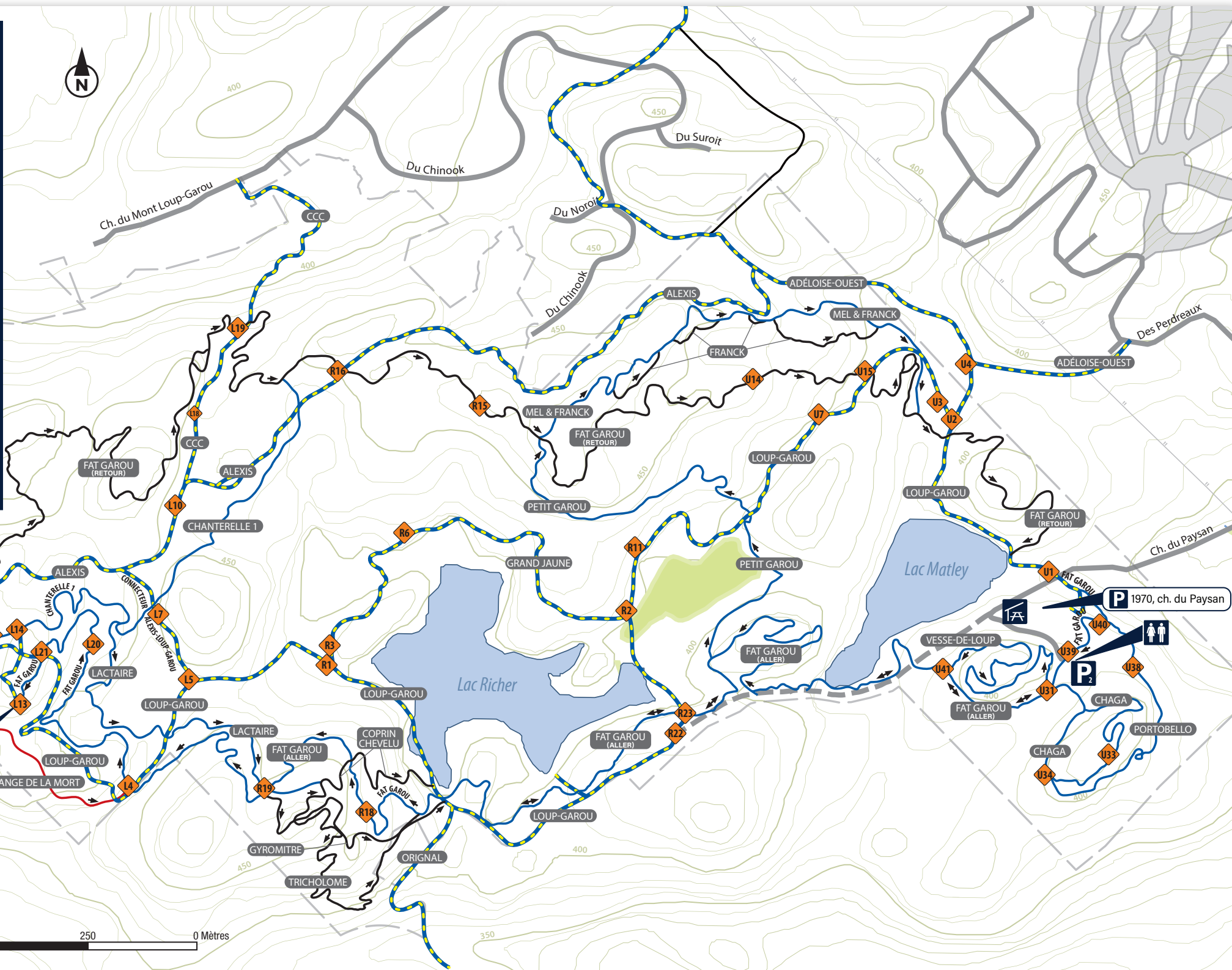
Les chiens ne sont pas autorisés dans les sentiers de vélo de montagne. Cependant, ils sont admis en laisse dans les sentiers de randonnée pédestre.



Merci aux bénévoles de PASA.

PARC DU MONT LOUP-GAROU

SENTIERS INTERMÉDIAIRES	
Adéloise-ouest (section)	2,5 km
Alexis	2,7 km
Alexis-Loup-Garou	0,3 km
CCC (section)	1,6 km
Chaga	0,6 km
Chanterelle 1	1,6 km
Fat Garou (aller)	6,0 km
Grand Jaune	1,2 km
Lactaire	1,0 km
Loup-Garou	5,1 km
Original (section)	0,8 km
Mel & Franck	1,5 km
Petit Garou	1,6 km
Portobello	1,0 km
Vesse-de-Loup	0,9 km
SENTIERS DIFFICILES	
Coprin chevelu	0,9 km
Fat Garou (retour)	6,7 km
Gyromitre	0,6 km
Franck	0,6 km
Tricholome	0,9 km
SENTIER TRÈS DIFFICILE	
Ange de la mort	0,7 km
Sentiers multifonctionnels	





SECTEUR MONT-ROLLAND ET FORÊT DES 4 VERSANTS



Gratuit pour
les résidents
de Sainte-Adèle.



Les chiens ne sont pas autorisés dans les sentiers de
vélo de montagne. Cependant, ils sont admis en laisse
dans les sentiers de randonnée pédestre.



Merci aux bénévoles
de PASA.

Une contribution volontaire est demandée
pour les sentiers de Sainte-Adèle :
pleinairsteadele.com



SECTEUR MONT-ROLLAND ET FORÊT DES 4 VERSANTS

SENTIERS FACILES

Cabane à sucre	0,5 km
Champ de la Rolland	3,1 km
Gare	1,3 km
Sève	0,3 km

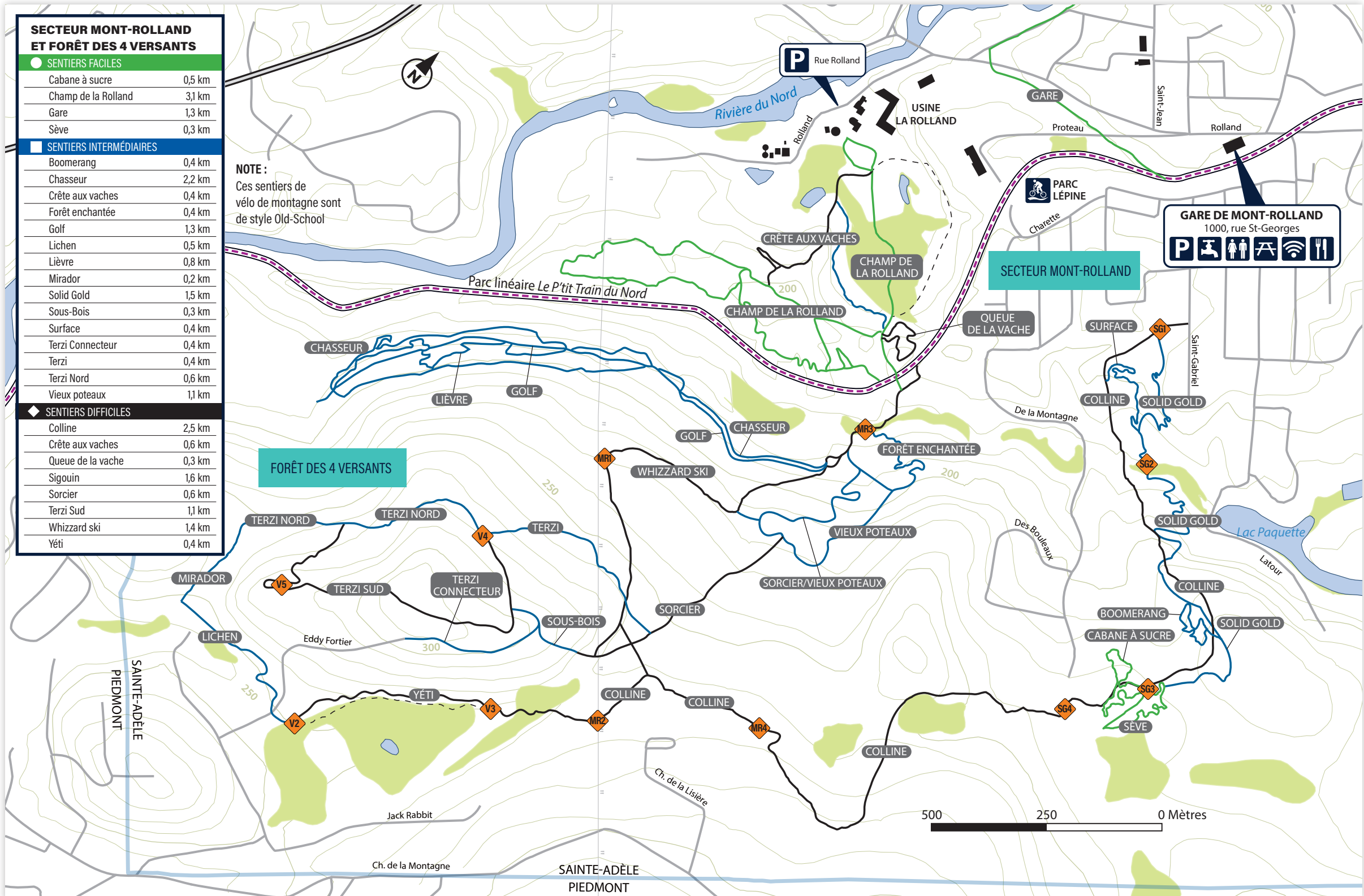
SENTIERS INTERMÉDIAIRES

Boomerang	0,4 km
Chasseur	2,2 km
Crête aux vaches	0,4 km
Forêt enchantée	0,4 km
Golf	1,3 km
Lichen	0,5 km
Lièvre	0,8 km
Mirador	0,2 km
Solid Gold	1,5 km
Sous-Bois	0,3 km
Surface	0,4 km
Terzi Connecteur	0,4 km
Terzi	0,4 km
Terzi Nord	0,6 km
Vieux poteaux	1,1 km

SENTIERS DIFFICILES

Colline	2,5 km
Crête aux vaches	0,6 km
Queue de la vache	0,3 km
Sigouin	1,6 km
Sorcier	0,6 km
Terzi Sud	1,1 km
Whizzard ski	1,4 km
Yéti	0,4 km

NOTE :
Ces sentiers de
vélo de montagne sont
de style Old-School



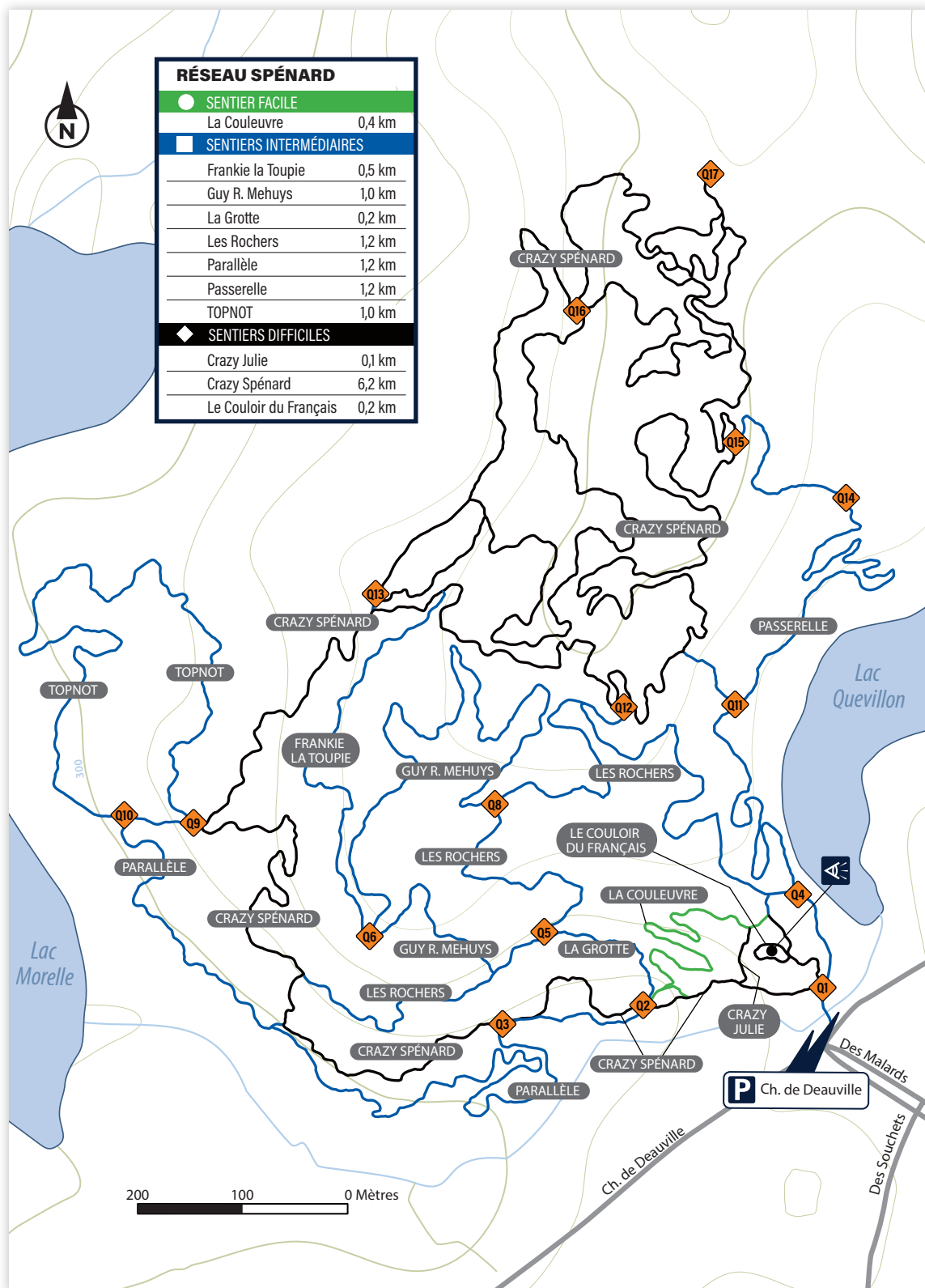


RÉSEAU SPÉNARD



Merci aux bénévoles de PASA.

Une contribution volontaire est demandée pour les sentiers de Sainte-Adèle : pleinairsteadele.com



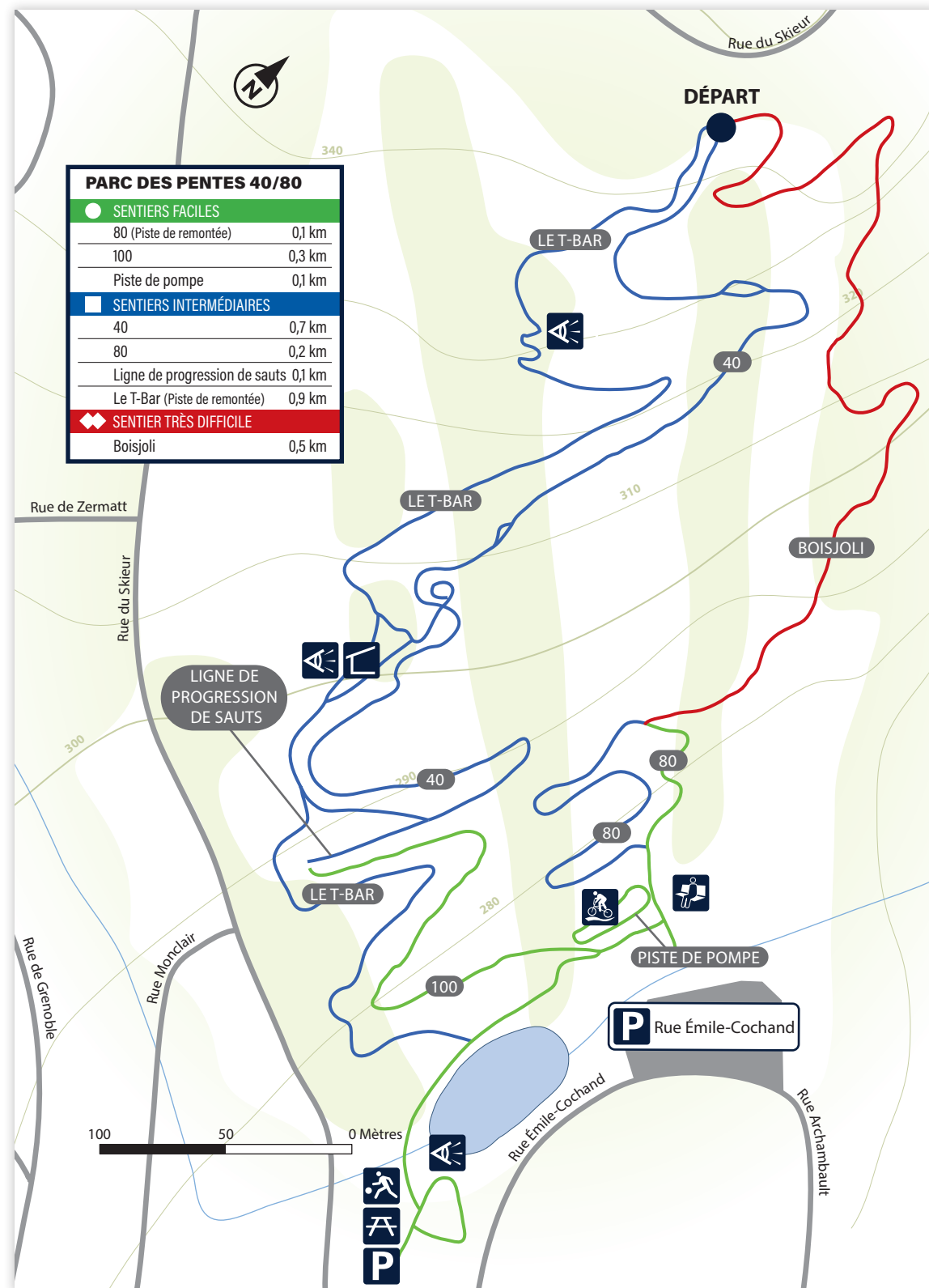
PARC DES PENTES 40/80

Centre de descente



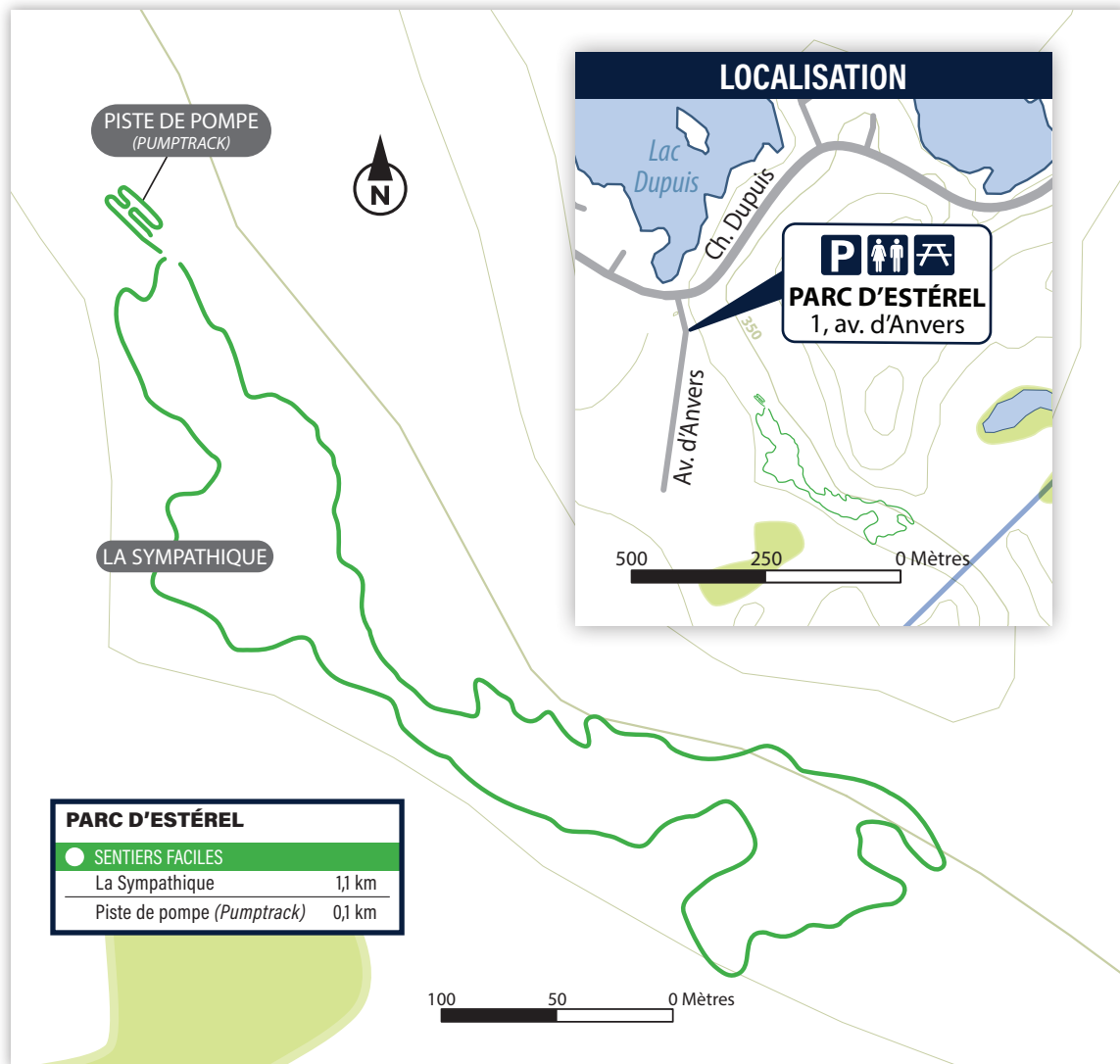
Merci aux bénévoles de PASA.

Une contribution volontaire est demandée pour les sentiers de Sainte-Adèle : pleinairsteadele.com





PARC D'ESTÉREL

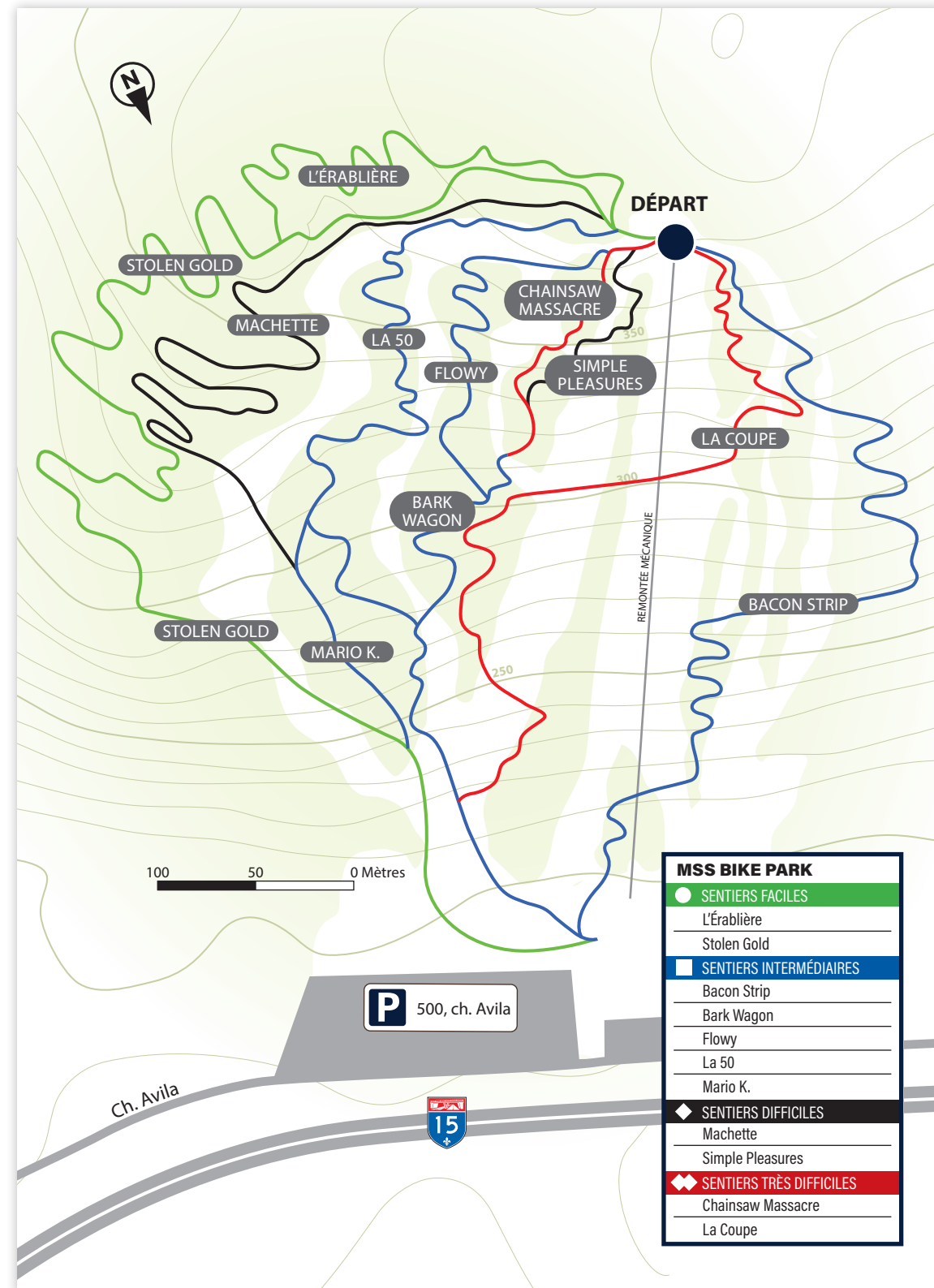


Parc d'Estérel, Estérel



PARC VÉLO SOMMET SAINT-SAUVEUR

Centre de descente





CONSERVATION

Élaborer diverses stratégies afin de consolider le réseau de sentiers actuel, et ce, à long terme.



PÉRENNITÉ

Assurer la pérennité des sentiers et leur développement en harmonie avec les plans d'urbanisme actuels et futurs.



ACCÈS AUX SENTIERS

Permettre aux résidents, villégiateurs et touristes de profiter en toutes saisons des nombreuses installations récréatives.



DÉVELOPPEMENT

Intégrer les réseaux récréatifs à même les designs urbanistiques et les plans de développement immobiliers.

Nous tenons à remercier la SOPAIR pour son travail dédié à la préservation de nos sentiers et pour sa collaboration avec la MRC des Pays-d'en-Haut dans la cartographie et la réalisation de ce guide.

Il y a 10 ans, un organisme régional se restructurait et nous embarquions dans une grande aventure afin de créer un organisme de consultation et de concertation voulant assurer la conservation, la pérennité, l'accès et le développement des sentiers de plein air et autres espaces récréatifs sur le territoire de la MRC des Pays-d'en-Haut. Les amateurs de plein air et décideurs avaient alors pour objectifs de faire de l'accès au plein air un enjeu pour le développement de la région. Dix ans plus tard, les défis sont majeurs, mais les accomplissements le sont également!

Parmi les faits marquants notons que la MRC des Pays-d'en-Haut fut la première à s'être dotée d'une politique de protection et d'accès aux sentiers, que des millions de dollars d'investissements ont été réalisés pour l'accès et le développement du plein air, qu'une signature identitaire régionale axée sur les sentiers récréatifs a été convenue et que la SOPAIR est maintenant une équipe de 11 administrateurs impliqués et 5 professionnels œuvrant à temps plein sur de nombreux projets qui rayonnent aujourd'hui bien au-delà des frontières de la MRC des Pays-d'en-Haut!

Pour faire un don à la SOPAIR, pour devenir membre ou pour en savoir davantage sur les services professionnels offerts par l'organisme, visitez le site sopair.ca.



CULTURE Pays-d'en-Haut

La MRC des Pays-d'en-Haut est riche d'histoire et de patrimoine. Une douzaine de circuits historiques et patrimoniaux vous sont présentés sur l'application Balado Découverte. Utilisez le code QR ci-dessous ou visitez le site culturepdh.com/circuits.

PANNEAUX D'INTERPRÉTATION

À vélo, sur le parc linéaire du Corridor aérobique et sur le parc linéaire Le P'tit Train du Nord, partez à la quête des différents panneaux d'interprétation qui vous racontent l'histoire des voies ferroviaires. Dans le secteur de la MRC des Pays-d'en-Haut, retrouvez 5 panneaux à Piedmont et Sainte-Adèle, puis 4 autres entre Morin-Heights et Lac-des-Seize-Îles. Une belle activité combinant l'histoire et le plein air!

Saviez-vous qu'à Lac-des-Seize-Îles, la livraison se faisait autrefois par bateau? Cette anecdote, et bien d'autres sont au cœur du balado Autour du lac : des souvenirs d'été, une série 100 % audio lancée par la MRC des Pays-d'en-Haut. Réalisé par Valérie Seers, ce projet culturel en cinq épisodes donne la parole à des citoyens ayant vécu ou séjourné près des lacs de la région. À travers leurs récits estivaux, le balado met en lumière un mode de vie façonné par la proximité de l'eau et témoigne de la richesse du patrimoine immatériel et de la mémoire collective.

Disponible en ligne, en utilisant le code QR suivant et même sur vos plateformes de baladodiffusion préférées.



S'ÉMERVEILLER
HAUT & fort

culturepdh.com



AUTOUR DU LAC

Des souvenirs d'été

Découvrez nos 5 épisodes:

- Des histoires de pêche
- Je travaille pour mes touristes
- De la cabane à la villa
- Le bonheur est dans le lac
- Les camps d'été

Lac-des-Seize-Îles, Qc, 1901.
Source: Collection personnelle Peter Johnson

MRC des Pays-d'en-Haut | Québec

Entente de développement culturel



Histoire et patrimoine

de la MRC des Pays-d'en-Haut

L'origine du nom «Pays-d'en-Haut»

Selon la Commission de toponymie du Québec : «Le nom Les Pays-d'en-Haut était déjà en usage aux 17^e et 18^e siècles parmi les explorateurs et les coureurs de bois pour désigner les régions du bassin des Grands Lacs, en amont du Saint-Laurent.» Au 19^e siècle, ce nom a aussi servi à désigner la région du Bouclier canadien au nord de Montréal. Ce régionalisme s'est modifié grâce à la colonisation menée par le curé Labelle, puis popularisé au siècle suivant par l'auteur Claude-Henri

Grignon. Par ses romans, dont *Un homme et son péché*, puis par l'adaptation radiophonique et télévisuelle *Les Belles Histoires des pays d'en haut*, il a fait entrer ce nom dans l'imaginaire collectif de plusieurs générations de Québécois, bien au delà de la région elle-même. Quant à elle, la MRC des Pays-d'en-Haut a été créée officiellement par le gouvernement du Québec en 1983 et regroupe aujourd'hui 10 municipalités.

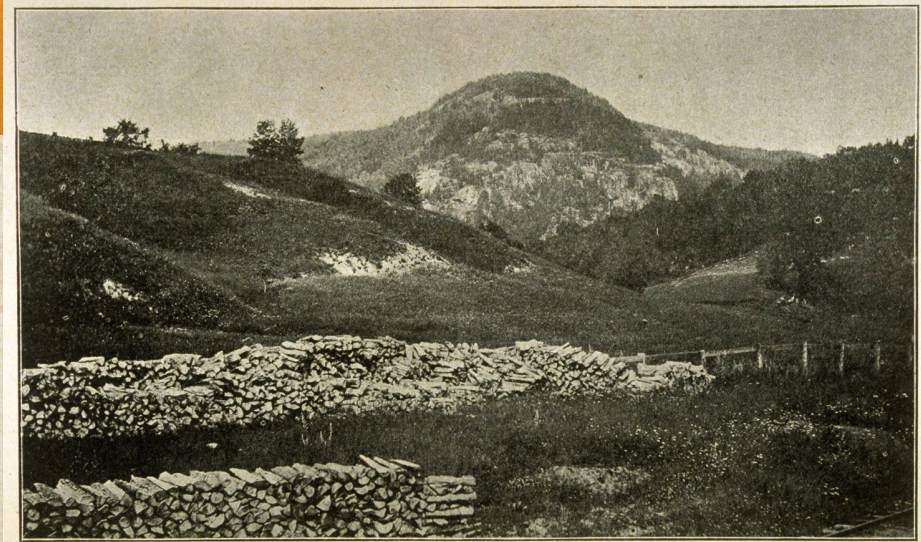


Site d'un portage, Lac-des-Seize-Îles, 1878-1879, Musée McCord Stewart (MP-1968.31.1.160).

Les sentiers et le train

Les sentiers façonnent le territoire depuis bien longtemps. D'abord empruntés par les Premières Nations, les cours d'eau et chemins de portage constituent les premières voies de déplacement. À partir de la fin du 18^e siècle, la colonisation transforme ces tracés en sentiers utilitaires reliant les villages, les terres agricoles et les zones d'exploitation forestière. Au fil du 19^e siècle, l'arrivée du chemin de fer marque un tournant majeur : il facilite l'accès à la région tout en brisant l'isolement des citoyens, stimule l'économie et favorise le développement d'une nouvelle économie, soit le tourisme. Après l'abandon du service

ferroviaire dans les années 1980, les deux anciennes emprises du territoire ont été transformées en sentiers récréatifs, dont le parc linéaire Le P'tit Train du Nord, qui passe par les municipalités de Piedmont et Sainte-Adèle, ainsi que le parc du Corridor aérobique, traversant Morin-Heights, Saint-Adolphe-d'Howard, Wentworth-Nord et Lac-des-Seize-Îles. Aujourd'hui, ces réseaux témoignent du passage d'une fonction utilitaire à une vocation récréotouristique, de mobilité durable et active tout en préservant la mémoire ferroviaire.



Piedmont, province de Québec. — Ligne du chemin de fer Pacifique Canadien.

Ligne du chemin de fer Pacifique Canadien, Piedmont, 1906, Album universel, vol. 23, no. 1182, Fonds Revues d'un autre siècle, BAnQ (0002746094).

L'orphelinat agricole de Montfort

Le Sentier des Orphelins à Wentworth-Nord évoque l'histoire de l'orphelinat agricole Notre-Dame-de-Montfort, actif jusqu'en 1935. Les installations se déployaient autour de la résidence principale et comprenaient notamment une scierie, un poulailler, un atelier de menuiserie, une étable et une chapelle. Au début du 20^e siècle, des garçons y recevaient, entre autres, une formation religieuse et agricole. Ce type d'orphelinat visait à soustraire de la rue et d'une vie marquée par la misère et la criminalité des enfants abandonnés, maltraités ou orphelins. Les sentiers

empruntés pour le travail quotidien, ainsi que le chemin de fer à proximité (maintenant le Corridor aérobique), essentiel au transport des personnes et des marchandises, ont structuré l'occupation du secteur. Aujourd'hui, ce sentier permet de marcher dans un paysage naturel porteur de mémoire, témoin d'une importante page de l'histoire sociale et rurale. Rappelons qu'avant 1958, le territoire était constitué de trois municipalités distinctes : Montfort, Laurel et Saint-Michel, qui ont été fusionnées pour former aujourd'hui la municipalité de Wentworth-Nord.



Orphelinat agricole, Montfort (Wentworth-Nord), c. 1930, Société d'histoire et de généalogie des Pays-d'en-Haut.

Les parcs linéaires du Corridor aérobique et Le P'tit Train du Nord sont des pistes multifonctionnelles. Il est donc possible de marcher, courir et faire du vélo sur de très longues distances. En raison d'un achalandage important sur ces pistes, les animaux domestiques y sont interdits en vertu du règlement de la MRC des Pays-d'en-Haut no 93-99 (article 20). Cette infraction est passible d'une amende. Pour savoir où faire des promenades avec votre animal, consultez la page 30.

CARNET D'ADRESSES

PARC LINÉAIRE DU CORRIDOR AÉROBIQUE

Secteur de la MRC des Pays-d'en-Haut

PAVILLON D'ACCUEIL — KM 0 — MORIN-HEIGHTS



50, chemin du Lac-Écho, Morin-Heights
(Stationnement interdit de nuit)

SECTEUR MONTFORT — KM 8,8 — WENTWORTH-NORD



288, route Principale, Wentworth-Nord
(Stationnement interdit de nuit)

LAUREL-STATION — KM 14,5 — WENTWORTH-NORD



1699, route Principale, Wentworth-Nord
(Stationnement interdit de nuit)

SECTEUR LAC-DES-SEIZE-ÎLES — KM 22,3



237, rue Dion, Lac-des-Seize-Îles
(Stationnement interdit de nuit)

Consultez le site corridoraerobique.ca afin de connaître les autres accès à la piste.

VÉLOCITÉ — TRAJET CYCLABLE

VÉLOCITÉ est un circuit de 11 km permettant de relier les deux parcs linéaires du Corridor aérobique et Le P'tit Train du Nord en passant par les municipalités de Piedmont, Saint-Sauveur et Morin-Heights. Soyez vigilant en tout temps puisqu'il s'agit d'une voie partagée avec les véhicules sur certains tronçons. ATTENTION PENTES FORTES!

Il est fortement recommandé d'inspecter votre vélo avant de quitter la maison. Est-ce que vos pneus sont suffisamment gonflés? Est-ce que vos freins sont en bon état? Est-ce que votre chaîne est huilée? N'oubliez pas votre trousse de réparation!

PARC LINÉAIRE LE P'TIT TRAIN DU NORD

Secteur de la MRC des Pays-d'en-Haut

PARC DU CHEMIN DU PONT — KM 18 — PIEDMONT



175, chemin du Pont, Piedmont
(Stationnement interdit de nuit)

GARE DE PIEDMONT — KM 20,7



146, chemin de la Gare, Piedmont
(Stationnement interdit de nuit)
[En cas de débordement à la Gare de Piedmont, vous êtes autorisés à emprunter le stationnement du Parc Gilbert-Aubin (685, boul. des Laurentides, Piedmont). Un petit sentier à l'extrémité du stationnement en direction nord vous mènera à la station de pompage sur la rue de la Gare, non loin de la Gare de Piedmont au KM 20,7]

GARE DE MONT-ROLLAND — KM 25,4 — SAINTE-ADÈLE



1000, rue Saint-Georges, Sainte-Adèle
[Les stationnements alternatifs se retrouvent sur la rue Deschambault, rue Claude-Grégoire ainsi qu'au Parc Lépine (rue Proteau, en empruntant la rue Charette)]

SAINTE-MARGUERITE-STATION — KM 33,2



1696, chemin Pierre-Péladeau, Sainte-Adèle
(Stationnement interdit de nuit)

Consultez le site ptittraindunord.com afin de connaître les autres accès à la piste.

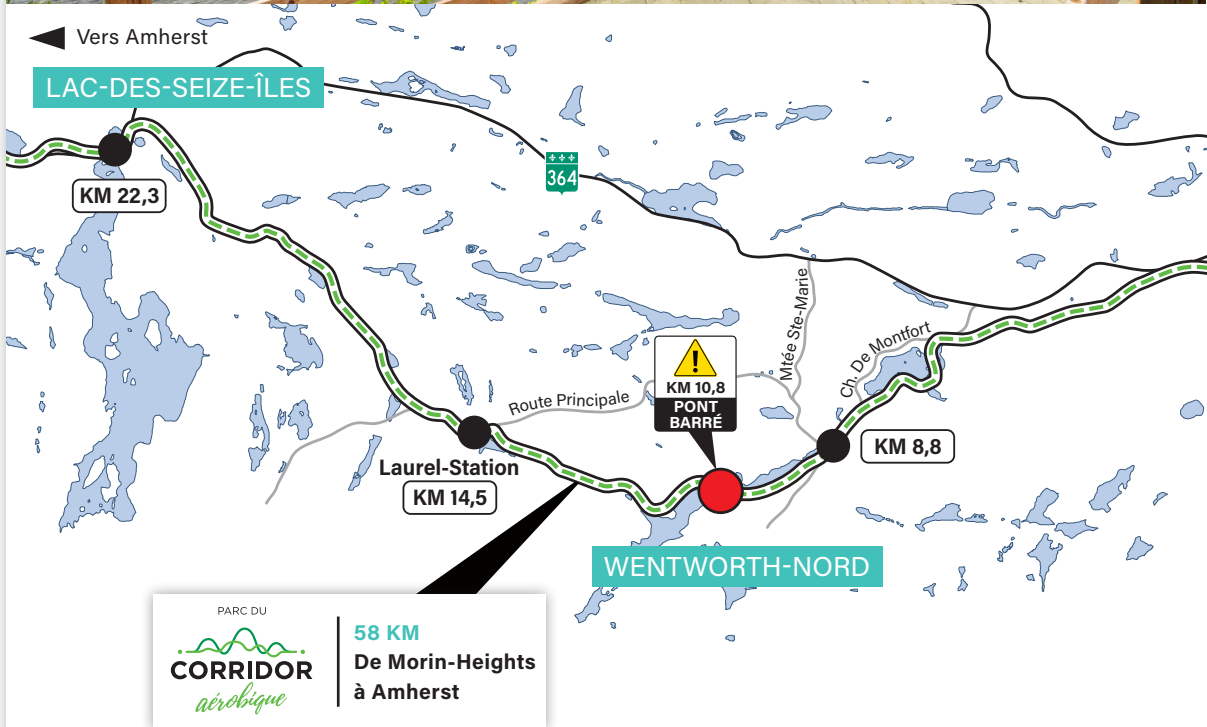
PISTES CYCLABLES



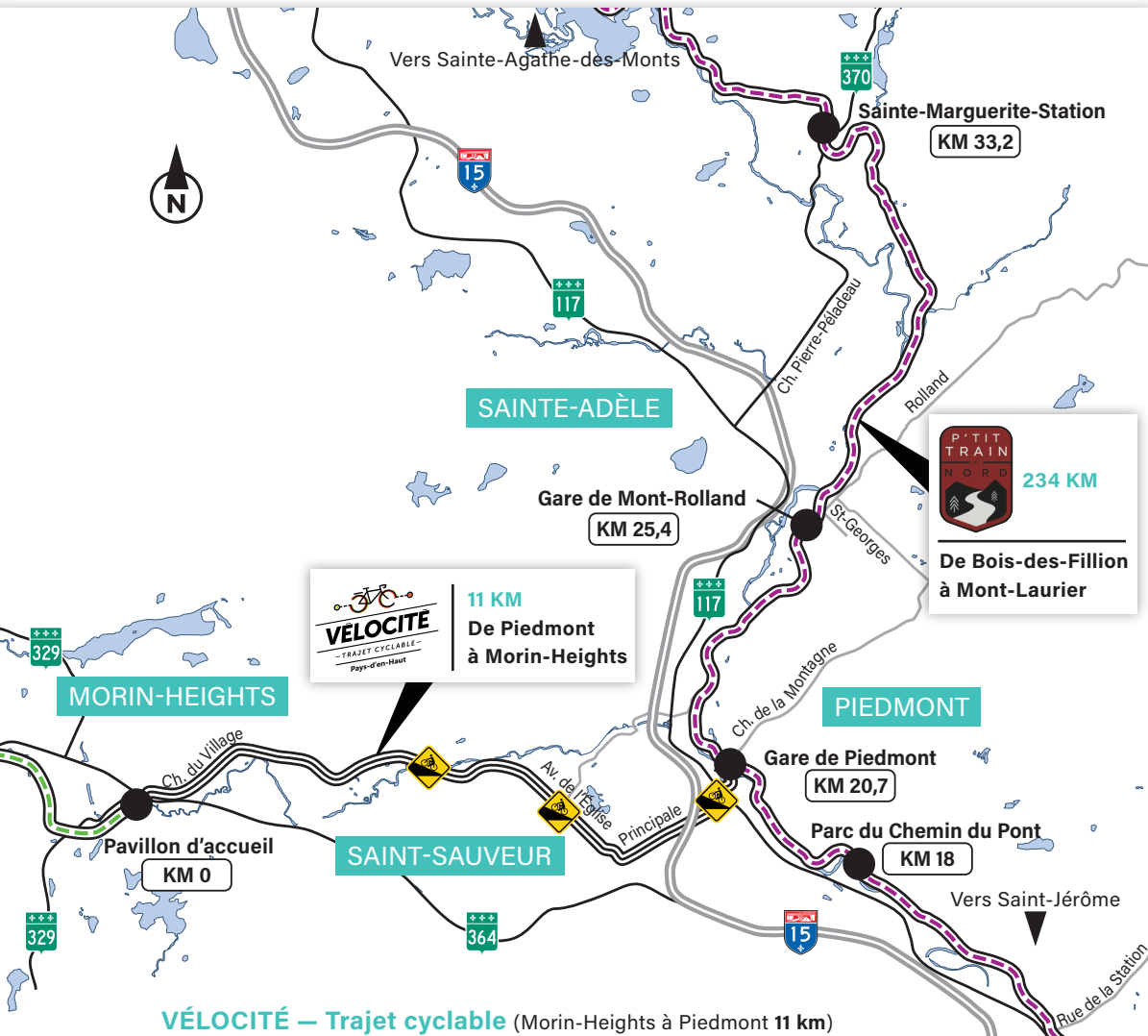
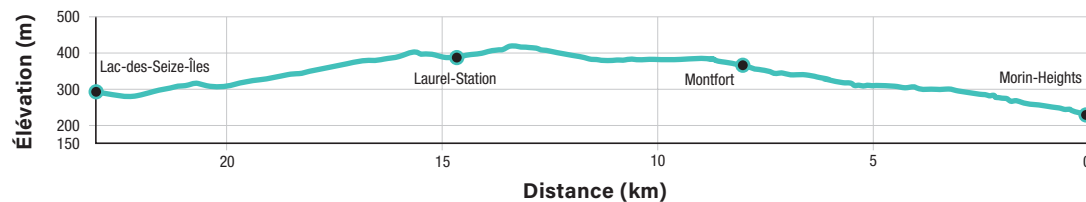
Parc linéaire du Corridor aérobique



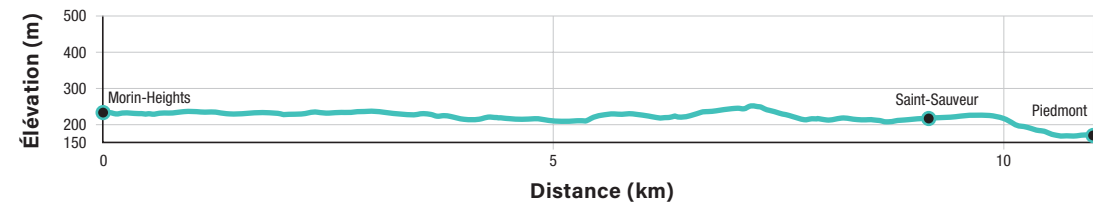
Parc linéaire du Corridor aérobique, km 7



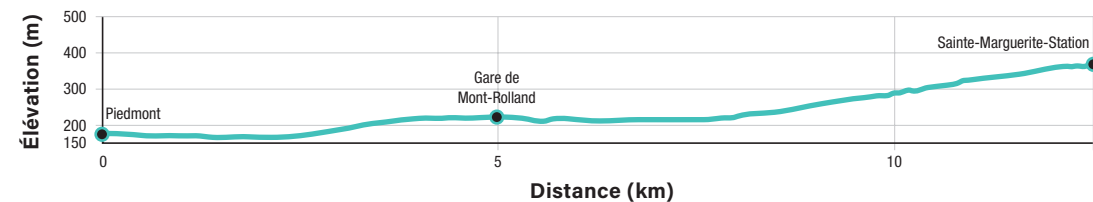
Parc linéaire du Corridor aérobique (Lac-des-Seize-Îles à Morin-Heights 23 km)



VÉLOCITÉ – Trajet cyclable (Morin-Heights à Piedmont 11 km)



Parc linéaire Le P'tit du Nord (Piedmont à Sainte-Marguerite-Station 12,5 km)





VÉLO DE GRAVELLE ET DE ROUTE

VÉLO DE GRAVELLE

Les trajets de vélo de gravelle ont été conçus pour que le parc linéaire du Corridor aérobique soit le noyau du circuit. Quelques tronçons seront effectués sur la route et d'autres sur des chemins de terre battue ou de gravelle. Il est donc recommandé d'avoir des pneus adaptés pour ce type de sorties.

CIRCUIT LAC NOTRE-DAME - 40,9 KM

Point de départ Pavillon d'accueil du Corridor aérobique
50, ch. du Lac-Écho, Morin-Heights

CIRCUIT LE VOYAGEUR 2.0 - 55 KM

Point de départ 237, rue Dion, Lac-des-Seize-Îles

VÉLO DE ROUTE

Une inspection de la chaussée est effectuée chaque année. Des indications sur l'état des routes seront ajoutées sur les cartes en ligne sur pleinairpdh.com. Nous vous recommandons de consulter ces dernières versions mises à jour ainsi que de visiter le site Web de quebec511.info.

CIRCUIT LE TRANQUILLE 2.0 - 43,2 KM

Point de départ Gare de Piedmont
146, ch. de la Gare, Piedmont

CIRCUIT LES RAIDILLONS - 28,5 KM

Point de départ Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Stationnement face au débarcadère municipal

CIRCUIT LA CHAPELLE - 60,6 KM

Point de départ 237, rue Dion, Lac-des-Seize-Îles

CIRCUIT LES HAUTEURS - 51,7 KM

Point de départ Gare de Mont-Rolland KM 25,4
Le P'tit Train du Nord | 1000, rue Saint-Georges, Sainte-Adèle

CIRCUIT LES HUIT VILLAGES - 65,9 KM

Point de départ Gare de Piedmont
146, ch. de la Gare, Piedmont

LÉGENDE DES TRACÉS

	Route pavée avec accotement		Le P'tit Train du Nord
	Route pavée sans accotement		Corridor aérobique
	Chemin non pavé		Sens de direction du trajet
	Non conviviale en vélo		

VÉLO DE GRAVELLE ET DE ROUTE



Pour télécharger les données GPX et découvrir la carte complète des trajets de gravelle et de route, consultez le site pleinairpdh.com/velo-de-route.





The map displays a cycling route through the Lac-des-Seize-Îles region. The route is marked with a green line and includes several key points and landmarks:

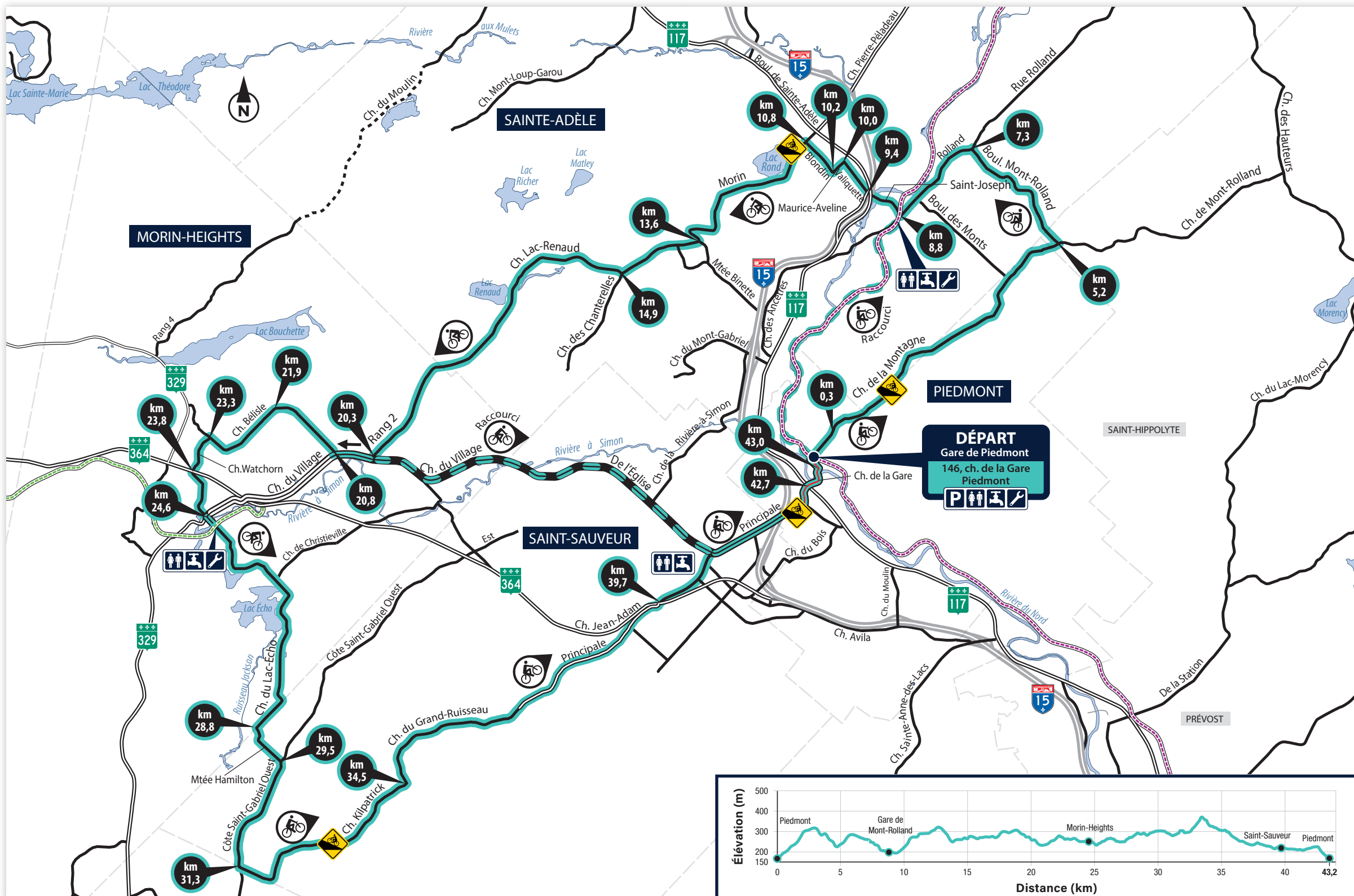
- Start (Départ):** Stationnement municipal, 237, rue Dion, Lac-des-Seize-Îles. Marked with a 'P' and three people icons.
- Corridor aérobique:** A green dashed line indicating an aerobic corridor, with segments of 15.4 km and 15.7 km.
- Distances along the route:**
 - km 41.9 (near Arundel)
 - km 41.5 (near Lac Beaven)
 - km 40.8 (near Lac Rond)
 - km 29.9 (near Ch. White)
 - km 22.5 (near Lost River)
 - km 15.7 (near Ch. de la Rivière perdue)
 - km 14.6 (near Ch. de la Rivière perdue)
 - km 6.6 (near Lac Napleau)
 - km 10.8 (near Lac Saint-François-Xavier, marked with a red dot and a 'PONT BARRÉ' warning icon).
- Geographical Features:** Numerous lakes are labeled, including Lac Beaven, Lac Rond, Lac à la Truite, Lac des Pins, Lac des Seize Îles, Grand lac Noir, Lac Laurel, Lac Argente, Lac Banjiste, Lac Maple, Lac Gale, Lac Fraser, Lac Mikiwan, Lac Went, Lac Saint-Joseph, Lac Morgan, Lac Vingt Sous, Lac Louise, Petit lac Long, Lac Saint-Denis, Lac Gémont, Lac Miroir, Lac Chevreuil, Lac à la Croix, Lac Saint-Victor, and Lac Notre-Dame.
- Infrastructure:** Roads shown include Ch. White, Ch. de Montfort, Route Principale, Ch. de la Rivière perdue, Ch. de Lost River, and Ch. London. Highways 327, 364, and 329 are also indicated.
- Other Markers:** Icons for restrooms, a bicycle, and a warning sign for a closed bridge (PONT BARRÉ) are present.

Elevation Profile: A graph at the bottom right shows the elevation (m) versus distance (km) for the route. The elevation starts at approximately 250m at Lac-des-Seize-Îles, peaks at about 400m around km 10, and then fluctuates between 200m and 300m until Lac-des-Seize-Îles at km 55.



CIRCUIT SUR ROUTE — LE TRANQUILLE 2.0

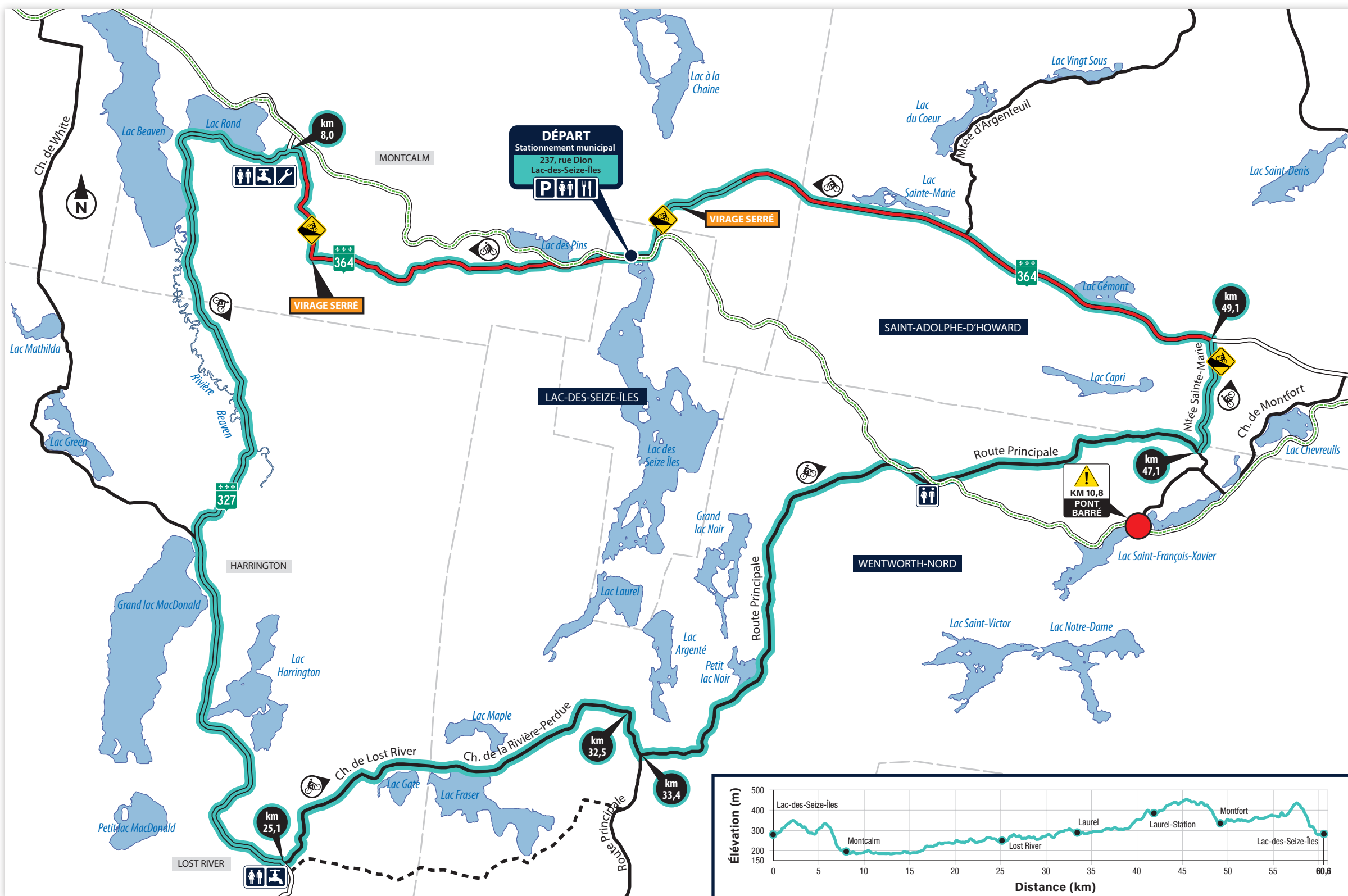
Longueur	Pavage	Difficulté	Ascension totale
43,2 km	100 %	Très difficile	859 m





CIRCUIT SUR ROUTE — LA CHAPELLE

Longueur	Pavage	Difficulté	Ascension totale
60,6 km	100 %	Très difficile	937 m

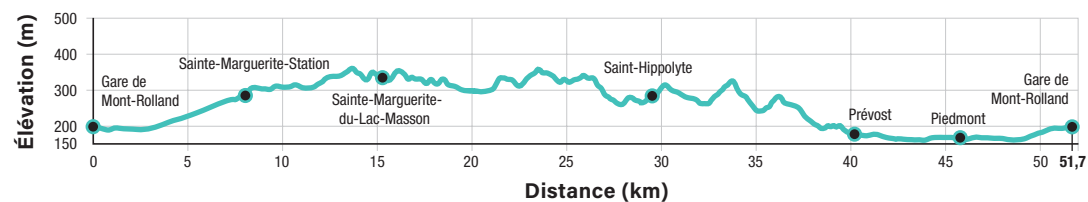
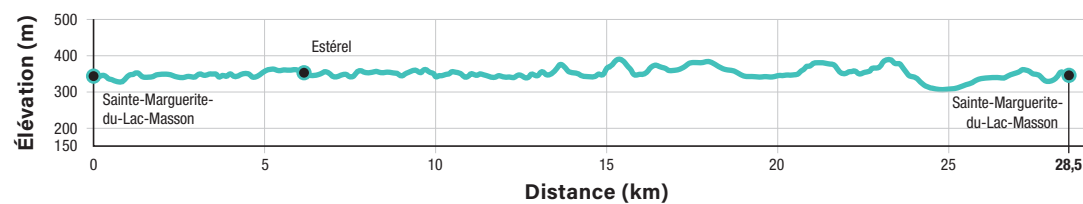




Profil en long de la route N101 de Saint-Sauveur à Mont-Rolland. Le graphique illustre l'altitude (m) en fonction de la distance (km). La route commence à 150m à Saint-Sauveur, monte à 450m à Saint-Adolphe-d'Howard, puis descend à 150m à Mont-Rolland.

Distance (km)	Altitude (m)	Localité
0	150	Piedmont
2,5	200	Saint-Sauveur
10,5	220	Morin-Heights
21,5	400	Saint-Adolphe-d'Howard
36,5	400	Sainte-Agathe-des-Monts
44,5	320	Val-David
47,5	320	Val-Morin
53,5	300	Sainte-Marguerite-Station
61,5	200	Gare de Mont-Rolland
65,9	150	Piedmont



[illegible]



ACTIVITÉS NAUTIQUES

Pour se déconnecter autrement qu'en forêt, nous vous proposons de patauger dans les lacs de la MRC des Pays-d'en-Haut. C'est une belle façon d'observer la nature sous un autre angle tout en restant actif, sans pour autant vider votre portefeuille. Pour les plus audacieux, grimpez sur une embarcation nautique non motorisée et laissez-vous flotter sur l'eau en toute liberté.

CARNET D'ADRESSES

PLAGES

Lac-des-Seize-Îles

Plage Joseph-Rodger (sans surveillance)
225, ch. du Village | 450 226-3117

Saint-Adolphe-d'Howard

Plage Gratton (lac Saint-Joseph) (\$)
2000, ch. du Village | 819 327-2044

Saint-Sauveur

Plage du Mont Habitant (\$)
12, ch. des Skieurs | 450 227-2637
(location d'embarcation)

Sainte-Adèle

Plage Jean-Guy-Caron (lac Rond) (\$)
1080, ch. du Chantecler | 450 229-2921, poste 5212
(location d'embarcation)

Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

Plage Baron-Louis-Empain
414, rue du Baron-Louis-Empain
450 228-2543, poste 221

Wentworth-Nord

Plage Laurel
2932 ch. Millette | 450 226-2416, poste 221

DÉBARCADÈRES POUR LES EMBARCATIONS NON MOTORISÉES

Lac-des-Seize-Îles

Débarcadère (\$) et station de lavage du lac des Seize-Îles
rue Lapierre | 450 226-3117

Piedmont

Débarcadère au parc Chemin du Pont :
199, ch. du Pont | 450 227-1888, poste 258

Saint-Adolphe-d'Howard

Débarcadère (\$) du lac Saint-Joseph :
1920, ch. du Village
Débarcadère (\$) plage Gratton (lac Saint-Joseph)
2000, ch. du Village | 819 327-2044
Station de lavage : 1672, ch. du Village | 819 327-3544

Il est préférable de téléphoner pour connaître les heures d'ouverture et les disponibilités pour la location.

LOCATIONS D'EMBARCATIONS NAUTIQUES NON MOTORISÉES

Écho Aloha

Planche à pagaie
43, ch. du Lac-Écho, Morin-Heights
438 888-7209 | echoaloha.com

Marina Saint-Adolphe-d'Howard

Canot, kayak et planche à pagaie
1480, rue du Quai, Saint-Adolphe-d'Howard
819 327-1234 | bateauxenlocation.com

Parc Irénée-Benoît

Pédalo, canot, kayak et planche à pagaie
Stationnement au 1, ch. Fournel, Sainte-Anne-des-Lacs
450 436-0981 | sadl.qc.ca

Pub Masson Marina

Kayak et planche à pagaie
60, ch. Masson, Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
pubmassonmarina.com

Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

Débarcadère du lac Masson : 70, ch. Masson
Station de lavage : 245, ch. Masson | 450 228-2501

Wentworth-Nord

Débarcadère du lac Saint-François-Xavier
(station de lavage payant au même endroit)
160 route Principale | 450 226-2416, poste 221

ACTIVITÉS NAUTIQUES



Lac Rond, Sainte-Adèle



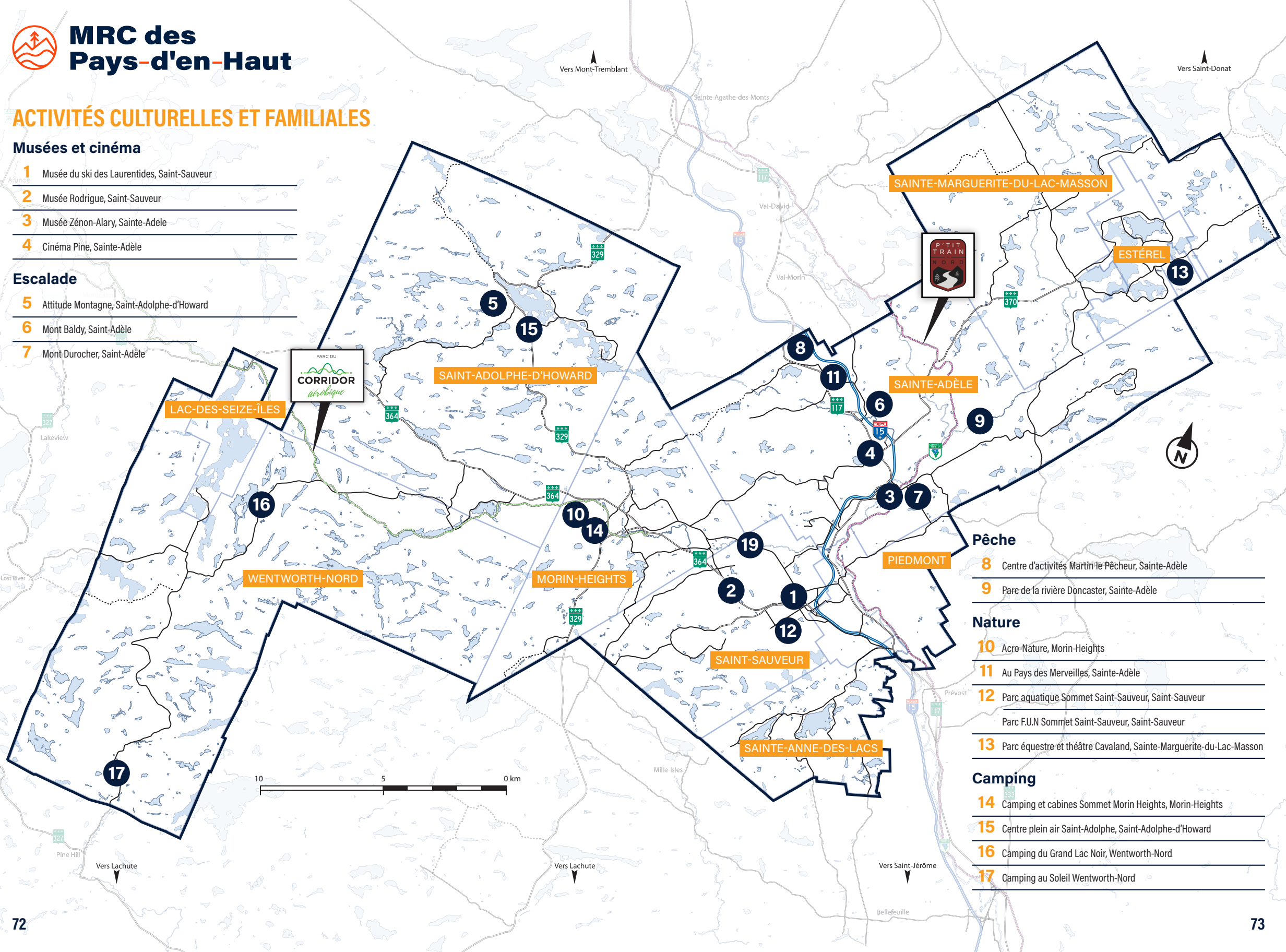
ACTIVITÉS CULTURELLES ET FAMILIALES

Musées et cinéma

- 1 Musée du ski des Laurentides, Saint-Sauveur
- 2 Musée Rodrigue, Saint-Sauveur
- 3 Musée Zénon-Alary, Sainte-Adèle
- 4 Cinéma Pine, Sainte-Adèle

Escalade

- 5 Attitude Montagne, Saint-Adolphe-d'Howard
- 6 Mont Baldy, Saint-Adèle
- 7 Mont Durocher, Saint-Adèle



Pêche

- 8 Centre d'activités Martin le Pêcheur, Sainte-Adèle
- 9 Parc de la rivière Doncaster, Sainte-Adèle

Nature

- 10 Acro-Nature, Morin-Heights
- 11 Au Pays des Merveilles, Sainte-Adèle
- 12 Parc aquatique Sommet Saint-Sauveur, Saint-Sauveur
Parc F.U.N Sommet Saint-Sauveur, Saint-Sauveur
- 13 Parc équestre et théâtre Cavaland, Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

Camping

- 14 Camping et cabines Sommet Morin Heights, Morin-Heights
- 15 Centre plein air Saint-Adolphe, Saint-Adolphe-d'Howard
- 16 Camping du Grand Lac Noir, Wentworth-Nord
- 17 Camping au Soleil Wentworth-Nord



ACTIVITÉS CULTURELLES ET FAMILIALES

Du temps de qualité en famille, c'est indispensable ! C'est pourquoi nous vous invitons à découvrir les multiples activités de loisirs dans la MRC des Pays-d'en-Haut. Combinez une visite au musée suivie de glissades d'eau, pour finir en soirée avec un spectacle et une nuitée sous les belles étoiles. De quoi créer des souvenirs mémorables avec vos proches.

CARNET D'ADRESSES

MUSÉES ET CINÉMA

Musée du Ski des Laurentides

6, av. de la Gare, Saint-Sauveur
450 744-1723 | museeduski.com

Musée Rodrigue

2505, ch. Jean-Adam suite 2, Saint-Sauveur
514 951-5335 | museerodrigue.ca

Musée Zénon-Alary

1425, rue Claude-Grégoire, Sainte-Adèle
450 822-9073 | facebook.com/FondationZenonAlary

Cinéma Pine

24, rue Morin, Sainte-Adèle
450 229-7463 | cinemapine.com

SPECTACLES, EXPOSITIONS, GALERIES D'ART ET BIEN PLUS

Rendez-vous sur le calendrier événementiel de Culture Pays-d'en-Haut pour découvrir les différentes expositions et spectacles disponibles au public tout au long de l'année.
culturepdh.com



Histoire et patrimoine de la MRC des Pays-d'en-Haut

Vous avez des photos de famille et des histoires à raconter?

La MRC des Pays-d'en-Haut possède une histoire à la fois jeune et riche, façonnée par les gens qui l'ont habitée et fréquentée. Chacun peut contribuer à cette mémoire collective!

Plusieurs organismes patrimoniaux du territoire offrent ressources et accompagnement pour recueillir et préserver ces traces du passé. Ensemble, ils participent à la mise en valeur et à la transmission d'une histoire régionale toujours bien vivante.

Pour en savoir plus, visitez le site culturepdh.com



Jeunes femmes devant le Hill Crest Inn, Piedmont, 1924, Musée McCord Stewart (MP.64.3.6.95).

Le Hill Crest Inn, ou Maison Joseph-Thibodeau, est un immeuble cité qui figure parmi les plus anciens témoins architecturaux de Piedmont. Construit entre 1844 et 1855, il a servi de résidence et de magasin général avant d'être transformé en pension, illustrant l'essor de la villégiature au début du 19^e siècle.

NATURE

Acro-Nature

Parcours d'aventure d'arbre en arbre
231, rue Bennett, Morin-Heights
450 227-2020 | sommets.com/fr/acro-nature

Au Pays des Merveilles

Parc d'attractions pour enfants
3795, ch. de la Savane, Sainte-Adèle
450 229-3141 | paysmerveilles.com

Parc aquatique Sommet Saint-Sauveur

Glissades d'eau
350, av. Saint-Denis, Saint-Sauveur | 450 227-4671
sommets.com/fr/parc-aquatique-saint-sauveur

Parc F.U.N. Sommet Saint-Sauveur

Parc d'attractions et minigolf
350, av. Saint-Denis, Saint-Sauveur | 450 227-4671
sommets.com/fr/parc-amusement

Parc équestre et théâtre Cavaland

Parc d'attractions, cours d'équitation, randonnée et spectacles équestres
340, ch. de Chertsey, Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
450 228-3006 | cavaland.org

PÊCHE

Centre d'activités Martin le pêcheur

Pêche à la truite en étangs
265, av. de la Canadienne, Sainte-Adèle
450 229-7020 | pechealatruite.com

Parc de la rivière Doncaster

Pêche à la truite en rivière
4672, ch. de la Doncaster, Sainte-Adèle
514 718-6686 | pleinairsteadele.com/parc-riviere-doncaster

ESCALADE

Attitude Montagne

Centre d'escalade de roche et de glace, cours d'initiation, découvertes et formations (sur réservation)
1510, ch. de l'Avalanche, Saint-Adolphe-d'Howard
819 714-0101 | attitudemontagne.com

Mont Durocher

Secteur de blocs d'escalade
Stationnement sur le boul. des Monts, Sainte-Adèle.
Il faut être membre de la FQME pour escalader ces blocs.
fqme.qc.ca/sites/parc-mont-durocher-ste-adele

Mont Baldy

Paroi d'escalade de niveau intermédiaire/avancé
Stationnement sur le ch. Saint-Germain, Sainte-Adèle
Il faut être membre de la FQME pour escalader cette paroi.
fqme.qc.ca/sites/mont-baldy-sainte-adele

CAMPING

Camping et cabines Sommet Morin Heights

185, rue Bennett, Morin-Heights
450 227-2020 | sommets.com/fr/camping-cabines

Camping du Grand Lac Noir

2670, route Principale, Wentworth-Nord
450 226-2336 | campinggrandlacnoir.com

Centre plein air Saint-Adolphe-d'Howard

1672, ch. du Village, Saint-Adolphe-d'Howard
819 327-3519 | avalancheculturepleinair.com

Camping au Soleil Wentworth-Nord

6725, route Principale, Wentworth-Nord
450 533-1093 | campingausoleil.com



PLEIN AIR Pays-d'en-Haut

Parc linéaire Le P'tit Train du Nord, Piedmont

SKI DE FOND - RAQUETTE - PATIN VÉLO SUR NEIGE - RANDONNÉE ALPINE

Planifiez votre saison hivernale » pleinairpdh.com



Golf La Vallée de Sainte-Adèle

CARNET D'ADRESSES

GOLFS

Club de Golf Piedmont

13/18 trous

201, ch. de la Montagne, Piedmont
450 227-4653 | golfpiedmont.ca

E.T. Golf

Terrain de pratique

- 28 départs sur tapis
- 30 départs sur gazon
- 1 vert de pratique
- 1 espace pour les coups d'approche

925, boul. des Laurentides, Piedmont
450 227-9454 | etgolf.ca

Golf La Vallée de Ste-Adèle

9/18 trous

465, rue de la Vallée-du-Golf, Sainte-Adèle
450 229-4653 | golflavallee.com

Golf Le Chantecler

18 trous

2520, ch. du Club, Sainte-Adèle
450 476-1339 | golflechantecler.com

Golf Mont Gabriel

18 trous

1699, ch. du Mont-Gabriel, Sainte-Adèle
450 229-35473 | montgabriel.com/commodités-lhotel/golf

Golf Tao Lac Masson

10/20 trous

535, ch. Masson, Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
450 228-2828 | golflacmasson.com

Minigolf Sommet Saint-Sauveur

- 18 trous

- 1 vert de pratique

350, av. Saint-Denis, Saint-Sauveur
450 227-4671 | sommets.com/fr/parc-amusement/minigolf

SPAS ET CENTRES DE SANTÉ

Accompagnez vos activités de plein air, culturelles ou familiales avec un moment de détente. Spa, massage, relaxation, plusieurs adresses sont à votre disposition sur le territoire de la MRC des Pays-d'en-Haut.





INDEX

A

Acro-Nature	73, 75
Activités culturelles et familiales	72-75
Activités hivernales	76
Activités nautiques	70
Attitude Montagne	72, 75
Au Pays des Merveilles	73, 75

B

Balados	49
Bureaux touristiques	79

C

Campings	17, 66, 73, 75
Centre d'activités Martin le pêcheur	73, 75
Centre plein air Saint-Adolphe-d'Howard	12, 17, 73, 75
Cinéma	72, 74
Circuit de La Montfortaine	12, 27
Circuit avec gravelle Lac Notre-Dame	56, 58
Circuit avec gravelle Le Voyageur 2.0	56, 60
Circuit historiques et patrimoniaux	49
Circuit sur route La Chapelle	56, 64
Circuit sur route Le Tranquille 2.0	56, 62
Circuit sur route Les Hauteurs	56, 69
Circuit sur route Les Huit Villages	56, 66
Circuit sur route Les Raidillons	56, 68
Codes d'éthique	7
Corridor canin	30
Culture et patrimoine	9, 49, 50, 51, 72, 74

D

Débarcadères nautiques	70
------------------------	----

E

Embarcations nautiques	70
Escalade	72, 75
Estérel	12, 20, 46, 73, 75
Expositions	74

F

Forêt des 4 versants	12, 24, 32, 42
----------------------	----------------

G

Gare de Mont-Rolland	25, 43, 52, 56, 69
Gare de Piedmont	52, 56, 63, 67
Golfs	77

L

Lac-des-Seize-Îles	52, 54, 56, 60, 64, 70
Laurel-Station	52, 54
Légende des pictogrammes	6

M

Mont Avalanche	12, 16, 32, 34
Mont Baldy	72, 75
Mont Durocher	12, 22, 72, 75
Morin-Heights	12, 18, 30, 38, 55, 56, 58, 73, 75
Musées	72, 74

N

Nature	75
--------	----

P

Panneaux d'interprétation	49
Parc aquatique Sommet Saint-Sauveur	73, 75
Parc Basler	12, 18, 32, 38
Parc canin Claude-Cardinal	30
Parc canin de Morin-Heights	30
Parc d'Estérel	12, 20, 30, 32, 46
Parc de la rivière Doncaster	12, 21, 30, 73, 75

Parc des Bouleaux	12, 18
Parc des Pentes 40/80	32, 45
Parc du chemin du Pont	52, 55
Parc du Mont Loup-Garou	12, 22, 32, 40
Parc équestre et théâtre Cavaland	73, 75
Parc F.U.N. Sommet Saint-Sauveur	73, 75
Parc Georges-Filion	79
Parc Gilbert-Aubin	12, 28, 30
Parc John-H.-Molson	12, 15, 30

Parc linéaire du Corridor aérobique	19, 26, 36, 39, 52, 54, 56, 58, 60, 72
Parc linéaire Le P'tit Train du Nord	24, 28, 52, 55, 56, 66, 69, 73
Parc vélo Sommet Saint-Sauveur	32, 47
Pavillon d'accueil du Corridor aérobique	19, 39, 52, 55, 56, 58
Pêche	21, 73, 75
Piedmont	12, 28, 47, 55, 56, 63, 67, 70, 77
Piste de pompe	43, 45, 46
Pistes cyclables	52, 54, 55
Place des citoyens	79
Plages	70

R

Randonnée avec son chien	30
Randonnée pédestre	12
Réseau de sentiers des Orphelins	12, 26, 32, 36
Réseau de sentiers du Galais	12, 20, 30
Réseau La Marquise	12, 15, 30
Réseau Spénard	12, 23, 32, 44
Réserve naturelle Alfred-Kelly	12, 28

S

Saint-Adolphe-d'Howard	16, 17, 30, 34, 70, 72, 73, 75
Saint-Sauveur	12, 15, 55, 70, 72, 73, 74, 75, 77
Sainte-Adèle	12, 21, 22, 23, 24, 25, 30, 40, 42, 43, 44, 45, 55, 56, 59, 70, 72, 73, 74, 75, 77

Sainte-Anne-des-Lacs	12, 14
Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson	12, 20, 56, 68, 70, 73, 75, 77
Sentier historique de la Loken	12, 14, 30
Sentiers du secteur Lac Millette	12, 24
Sentiers du secteur Mont-Rolland	12, 25, 32, 43
Sentiers du secteur Val-de-Loire	12, 17
Spas	77
Spectacles	74
SOPAIR	48

V

Vélo de montagne	32
Vélo sur gravelle	56, 58, 60
Vélo sur route	56,62, 64, 66, 68, 69
VÉLOCITÉ — trajet cyclable	52, 55

W

Wentworth-Nord	12, 26, 27, 30, 36, 52, 54, 70, 73, 75
----------------	--

BUREAUX TOURISTIQUES DE LA MRC DES PAYS-D'EN-HAUT

Saint-Sauveur

Parc Georges-Filion
3, av. Filion, Saint-Sauveur
450 227-2564

Sainte-Adèle

Place des citoyens
999, boul. de Sainte-Adèle, Sainte-Adèle
450 229-2921, poste 8300

RÉFÉRENCES HISTOIRE ET PATRIMOINE

Allard, Michel, Le cœur des Laurentides, Québec, Septentrion, 2017, 232 p.

Revue La mémoire, Société d'histoire et de généalogie des Pays-d'en-Haut, En ligne: www.shgph.org/blog

Les Pays-d'en-Haut, Commission de toponymie, gouvernement du Québec, En ligne: www.toponymie.gouv.qc.ca

Maison Joseph-Thibodeau, Répertoire du Patrimoine culturel du Québec, En ligne : www.patrimoine-culturel.gouv.qc.ca

Dictionnaire de l'Académie française (définition : Villégiature).

CE GUIDE EST PRODUIT ET RÉALISÉ PAR

LA MRC DES PAYS-D'EN-HAUT

1014, rue Valiquette, Sainte-Adèle (Québec) J8B 2M3
450 229-6637 | info@mrcpdh.org | lespaysdenhaut.com

Coordination et rédaction

Émilie Girard, agente tourisme et plein air
de la MRC des Pays-d'en-Haut

Conception graphique et montage

Luc Germain

Collaboration cartographique

SOPAIR et les gestionnaires des réseaux de sentiers
de la MRC des Pays-d'en-Haut

Collaboration histoire et patrimoine

Nancy Belhumeur, agente de développement en patrimoine
immobilier de la MRC des Pays-d'en-Haut.

Photographies complémentaires

Alain Denis : couverture + pages 2, 3, 4, 5, 16, 31, 71, 76, 77
Émilie Girard : page 46
Laurence Bélanger : pages 3, 13, 14, 30, 33, 53, 54, 57, 75

Les cartes contenues dans cette publication intègrent de l'information géomatique de source gouvernementale. Pour des besoins de représentation, certaines données ont subi des transformations et des adaptations qui ont pu modifier la donnée originale.

Données originales utilisées	Années
Cartes topographiques à l'échelle de 1/20 000	2000 à 2021

Source des données utilisées

Ministère des Ressources naturelles
© Gouvernement du Québec

Note aux lecteurs

La pratique du vélo, de la randonnée pédestre et autres activités de plein air comporte des risques que les pratiquants acceptent d'assumer. Ce document a été élaboré en fonction des informations disponibles au moment de sa conception. Les oublis ou erreurs involontaires qui pourraient s'y trouver ne sauraient engager la responsabilité de la MRC des Pays-d'en-Haut. Les informations contenues sur les cartes sont mises à jour annuellement auprès des gestionnaires des réseaux de sentiers. Elles peuvent être sujettes à changement sans préavis. Assurez-vous d'avoir en main la version la plus récente avant de planifier votre itinéraire.

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2026.
ISBN imprimé : 978-2-9821786-6-3
ISBN PDF : 978-2-9821786-7-0

Toute reproduction totale ou partielle de ce document est strictement interdite sans l'autorisation écrite préalable de la MRC des Pays-d'en-Haut.
© MRC des Pays-d'en-Haut, 2026

Logo FSC
à ajouter
ICI