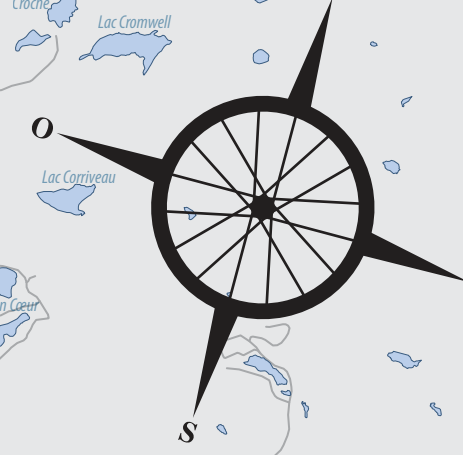
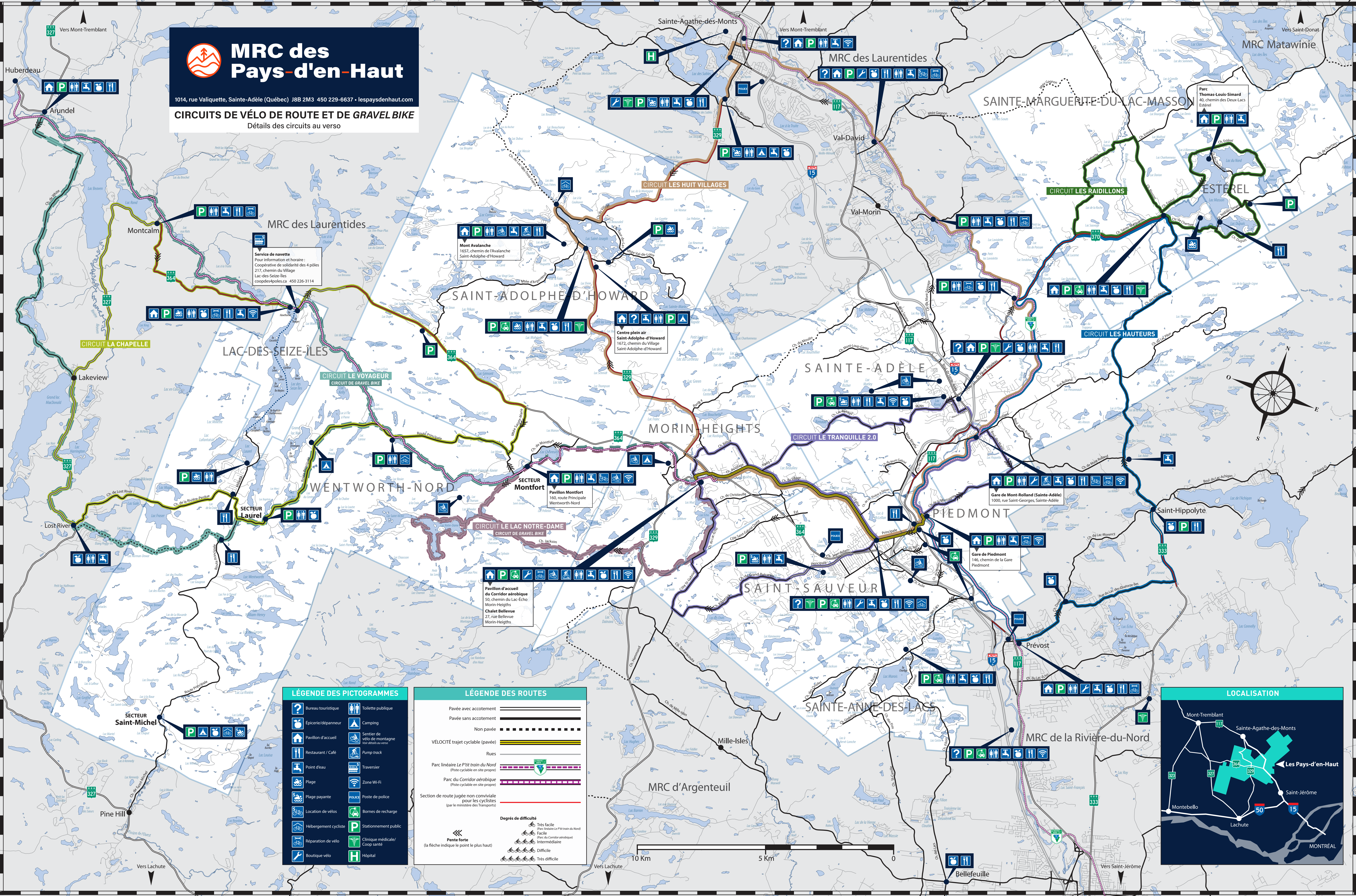


MRC des Pays-d'en-Haut
 1014, rue Valiquette, Sainte-Adèle (Québec) J8B 2M3 450 229-6637 • lespaysdenhaut.com
CIRCUITS DE VÉLO DE ROUTE ET DE GRAVEL BIKE
 Détails des circuits au verso



LÉGENDE DES PICTOGRAMMES

- Bureau touristique
- Épicerie/dépanneur
- Pavillon d'accueil
- Restaurant / Café
- Point d'eau
- Plage
- Plage payante
- Location de vélos
- Hébergement cycliste
- Réparation de vélo
- Boutique vélo
- Toilette publique
- Camping
- Sentier de vélo de montagne
- Pump track
- Traversier
- Zone Wi-Fi
- Poste de police
- Bornes de recharge
- Stationnement public
- Clinique médicale/Coop santé
- Hôpital

LÉGENDE DES ROUTES

Pavée avec accotement
 Pavée sans accotement
 Non pavée

VELOCITÉ trajet cyclable (pavée)

Rues

Parc linéaire Le PNT train du Nord (prise cyclable en site propre)

Parc du Corridor aérobie (prise cyclable en site propre)

Section de route jugée non conviviale pour les cyclistes (par le ministre des Transports)

Degrés de difficulté

- Très facile
- Facile
- Intermédiaire
- Difficile
- Très difficile

Pente forte
 (la flèche indique le point le plus haut)



Quelques règles de sécurité

Au Québec, le code de la sécurité routière oblige le cycliste à :

- Rouler à l'extrême droite de la chaussée dans le sens de la circulation.
- Circuler en file lors des sorties en groupe.
- Signaler ses intentions sur une distance suffisante pour être bien vu par les automobilistes tel qu'illustré :



Le port du casque n'est pas obligatoire au Québec. Par contre, il s'agit de la seule protection dont peut bénéficier le cycliste. Les blessures à la tête sont la cause d'environ 60 % des décès chez les cyclistes.

Source : Guide de sécurité à vélo - 6^e édition produit avec la participation de la Société de l'assurance automobile du Québec et le ministère des Transports du Québec.

Soyez prudents sur les routes 117, 327, 329, 333, 364 et 370 qui sont très achalandées ainsi que sur les routes pavées sans accotement.

EN CAS D'URGENCE : 911

Hôpital Laurentien, 234, rue Saint-Vincent - Sainte-Agathe-des-Monts
Hôpital régional de Saint-Jérôme, 290, rue De Montigny - Saint-Jérôme
Hôpital d'Argenteuil, 145, avenue de la Providence - Lachute

Boutiques vélo

ATMOSPHÈRE SAINT-SAUVEUR
190, ch. du Lac-Millette, Saint-Sauveur
Vente et réparation 450 227-2155
atmosphere.ca

BOÛTIE PERFO
333, rue Principale, Saint-Sauveur 450 227-2082
vente et réparation perfo.com

ÉCHO ALOHA
43, ch. du Lac-Écho, Morin-Heights
Vente 450 822-1581
echoaloha.com

ESPRESSO SPORTS
1000, rue Saint-Georges, Sainte-Adèle 450 229-5886
394, rue Principale, Saint-Sauveur 450 744-0149
Vente, location et réparation espressosports.net

PAVILLON MONTFORT
160, route Principale, Wentworth-Nord 450 224-2428
Location wentworth-nord.ca/montfort

SPORTS EXPERTS SAINT-SAUVEUR
75, rue de la Gare, Saint-Sauveur 450 227-4617
Vente et réparation sportsexperts.ca

SPORTS LETTER
843, boul. de Sainte-Adèle, Sainte-Adèle 450 229-3666
Vente et réparation sportsletter.ca

TECHNOLOGIE ATELIER VÉLO
670, boul. des Laurentides, Piedmont 514 715-8324
Vente et réparation technologe.ca

X CYCLE
695 D, ch. Avila, Piedmont 450 227-8356
Vente et réparation xcycle.ca

Hébergements certifiés Bienvenue cyclistes!

AU CLOS ROLLAND COUETTE & CAFÉ
1200, rue Saint-Jean, Sainte-Adèle 450 229-1939
autosloland.com

CHIMO RÉFUGES - CENTRE DE VACANCES INSOLITES
344, mtée St-Gabriel, Saint-Sauveur 514 248-2576
chimorefuges.com

LES CONFÏÈRES - GÎTE ET CAFÉ
2483, ch. du Village, Saint-Adolphe-d'Howard 514 802-9659
lesconfieres.ca

Vélo de montagne

Réseaux de sentiers



RÉSEAU DE SENTIERS DES ORPHELINS
- Réseau de sentiers des Orphelins, 11,9 km de sentiers.
Stationnement : ch. du Lac-Thurson, Wentworth-Nord 450 224-2428
wentworth-nord.ca/montfort

RÉSEAU MUNICIPAL DE MORIN-HEIGHTS
- Parc Basler, 17,9 km de sentiers.
99, ch. du Lac-Écho, Morin-Heights
- Sommet Morin-Heights (travaux en cours été 2022),
231, rue Bennett, Morin-Heights 450 224-3232, poste 130
morinheights.com

RÉSEAU DE SENTIERS DE SAINTE-ADELÈ
- Parc du Mont Loup-Barou, 30 km de sentiers.
Stationnement au bout du ch. du Paysan, Sainte-Adèle
- Parc Freeride 40/80, 5 km (avancé) :
Stationnement par la rue Émile-Cochand
Sainte-Adèle 450 229-2921, poste 8300
pleinairsteadete.com

RÉSEAU DE SENTIERS SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD
- Mont Avalanche, 14,4 km de sentiers.
1657, ch. de l'Avalanche, Saint-Adolphe-d'Howard 819 327-3519
mont-avalanche.com

MSS PARVÉLO
8 km de sentiers de type descente
500, ch. Avila, Piedmont 450 227-7336
mssbikepark.com

TÉLÉCHARGEZ LES CARTES DES SENTIERS SUR
pleinairpdh.com/velo-de-montagne

Parcs linéaires de la MRC des Pays-d'en-Haut



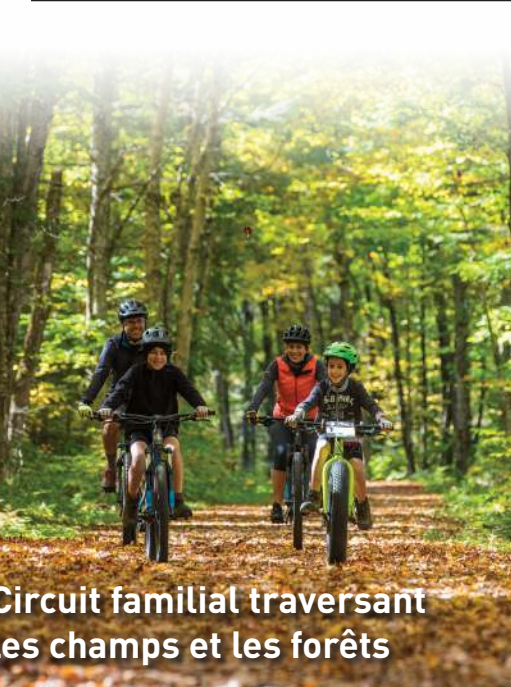
Longueur : 232 km (Bois-des-Filiol à Mont-Laurier)
Revêtement : cribrure de pierre (secteur Pays-d'en-Haut)
Difficulté : 2 (pente moyenne de 2%)
Accès dans les Pays-d'en-Haut :
Gare de Piedmont (km 20,7)
146, ch. de la Gare, Piedmont
Gare de Mont-Rolland (km 25,4)
1000, rue Saint-Georges, Sainte-Adèle
Sainte-Marguerite-Station (km 33,2)
169, ch. Pierre-Péladeau (Route 370), Sainte-Adèle



Le plus long parc linéaire au Canada



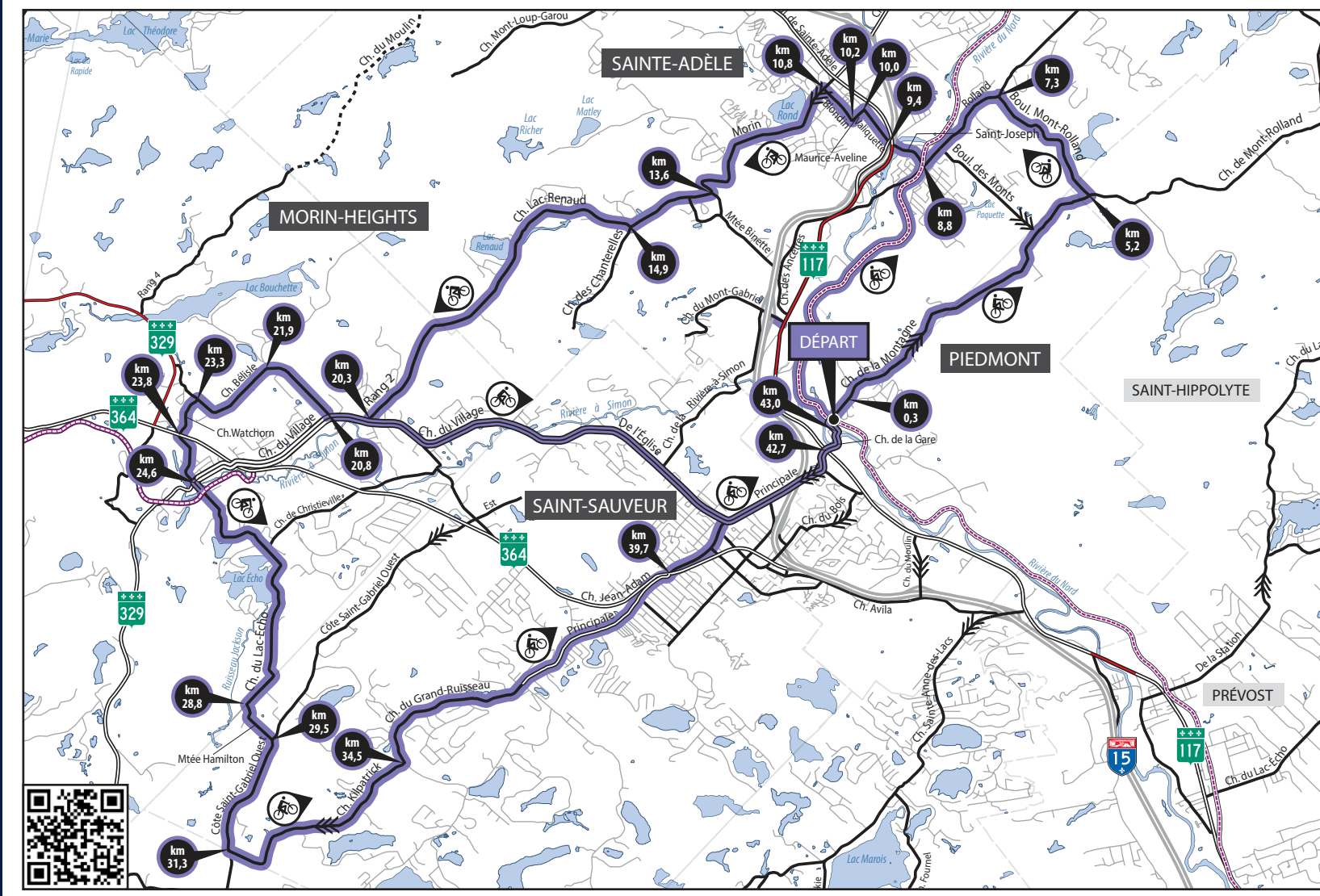
Longueur : 58 km (Morin-Heights à Amherst)
Revêtement : pierre concassée compactée (vieux lac de montagne-gravelle ou hybride recommandé)
Difficulté : 2 (pente moyenne de 5%)
Accès dans les Pays-d'en-Haut :
Pavillon d'accueil (km 0)
50, ch. du Lac-Écho, Morin-Heights
Pavillon Montfort (km 8,5)
160, route Principale, Wentworth-Nord
Halte du secteur Laurel (km 14,5)
1699, route Principale, Wentworth-Nord
Lac-des-Seize-Îles (km 22,3)
237, rue Dion



Circuit familial traversant les champs et les forêts

LE TRANQUILLE 2.0

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



KM	KM	DESCRIPTION DU TRAJET
(segment)	(cumul.)	
0,0	0,0	Départ : Gare de Piedmont, km 20,7 du parc linéaire Le P'tit Train du Nord Stationnement : 146, ch. de la Gare, Piedmont
0,0	0,0	Emprunter le ch. de la Montagne en direction du Sommet Olympia
0,3	0,3	À l'intersection du ch. Terzi, garder la gauche sur le ch. de la Montagne
4,9	5,2	Tourner à gauche sur le boul. Mont-Rolland
2,1	7,3	Tourner à droite sur la rue Rolland
1,5	8,8	Tourner à droite sur la rue St-Joseph
0,6	9,4	Traverser le boul. de Sainte-Adèle (Route 117) et poursuivre sur la rue Valiquette
0,6	10,0	Tourner à gauche sur la rue Maurice-Aveline
0,2	10,2	Tourner à droite sur la rue Blondin
0,6	10,8	Tourner à gauche sur la rue Morin
2,8	13,6	Tourner à droite sur le ch. du Lac-Rensau (vers Morin-Heights)
1,3	14,9	À l'intersection du ch. des Chantrelles, garder la droite sur le ch. du Lac-Rensau (devient le Rang 2)
5,4	20,3	Tourner à droite sur le ch. du Village

LÉGENDE DES ROUTES

Pavée avec accotement
Pavée sans accotement
Non pavée
VELOCITÉ trajet cyclable (pavée)
Rues
Parc linéaire Le P'tit Train du Nord
Parc linéaire du Corridor aérobie
Non conviale (voir au recto)

0,5	20,8	Tourner à droite sur le ch. Béliste
1,1	21,9	À l'intersection du ch. du Lac Bouchette, garder la gauche sur le ch. Béliste
1,4	23,3	Tourner à gauche sur le ch. Walchoch
0,5	23,8	Traverser la Route 364 et poursuivre sur la gauche sur le ch. de la Montagne
0,8	24,6	À l'intersection du ch. du Village, poursuivre tout droit sur le ch. du Lac-Écho (devient le ch. Wood)
4,2	28,8	Tourner à gauche sur la mtée Hamilton
0,7	29,5	Traverser le ch. Jean-Adam (Route 364) et poursuivre sur la rue Principale (devient ch. de la Gare)
1,8	31,3	Tourner à gauche sur le ch. Kilpatrick
3,2	34,5	Tourner à gauche sur le ch. du Grand-Rousseau (devient la rue Principale)
5,2	39,7	Traverser le ch. Jean-Adam (Route 364) et poursuivre sur la rue Principale (devient ch. de la Gare)
3,0	42,7	Traverser le boul. des Laurentides (Route 117), puis continuer sur le ch. de la Gare
0,3	43,0	À l'intersection du ch. de la Rivière, garder la gauche sur le ch. de la Gare
0,2	43,2	Arrivée à la gare de Piedmont, km 20,7

NOTE

- Option raccourci : Emprunter le parc linéaire Le P'tit Train du Nord direction Sainte-Adèle
- Option raccourci : Tourner à gauche sur le ch. du Village pour retourner vers Saint-Sauveur
- ATTENTION ! Longue descente à Piedmont comportant des virages (après le pont passant par-dessus l'autoroute 15)**
- Afin de vérifier l'état des routes, veuillez consulter la version électronique de la carte à pleinairpdh.com et quebec511.info

LE LAC NOTRE-DAME

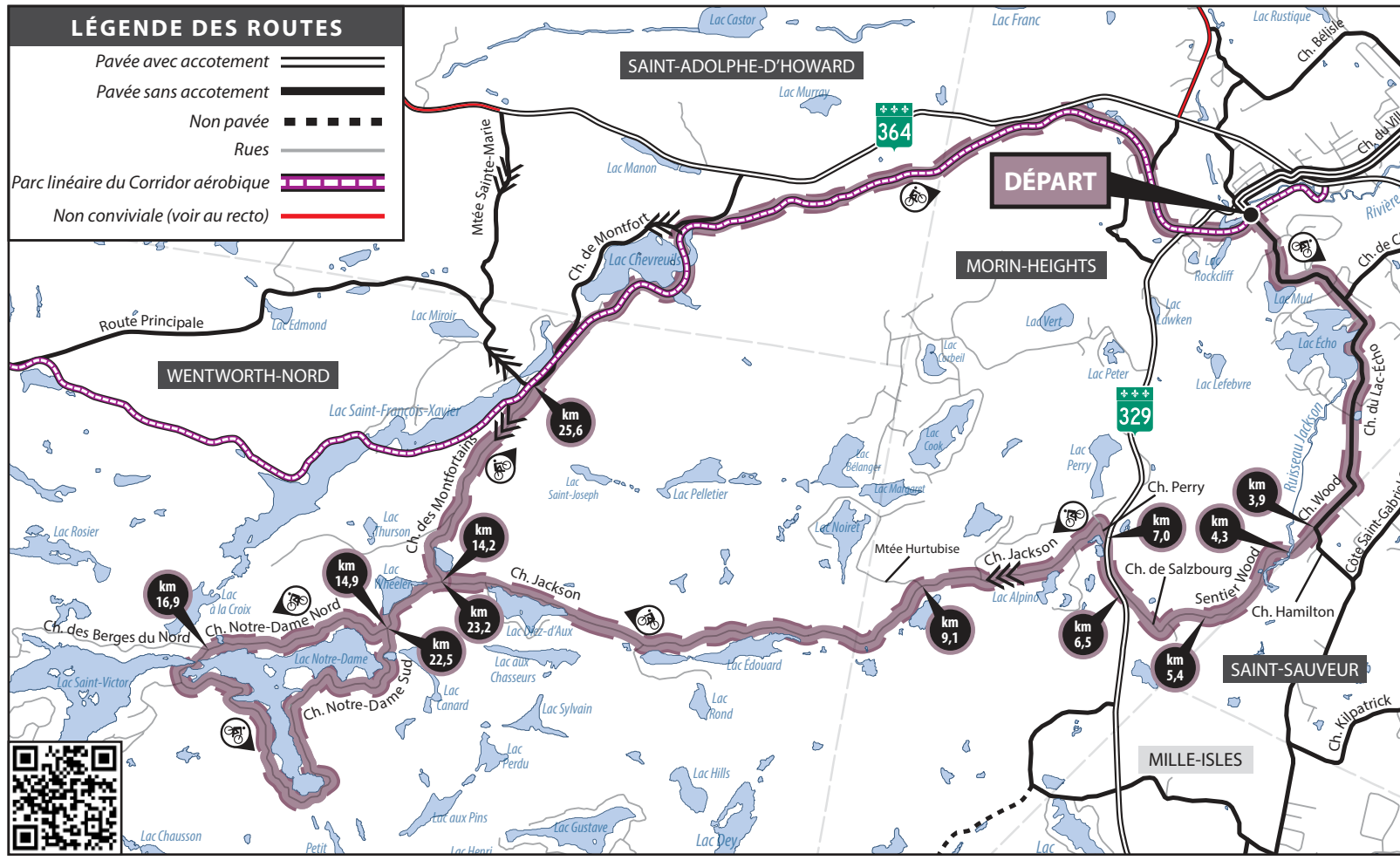
Longueur 34,6 km Pavage 43 % Difficulté Ascension totale 557 m

KM	KM	DESCRIPTION DU TRAJET
(segment)	(cumul.)	
0,0	0,0	Emprunter le ch. du Lac-Écho en direction du Parc Basler (devient le ch. Wood)
3,9	3,9	À l'intersection du ch. Hamilton, continuer tout droit sur ch. Wood
0,4	4,3	Au bout du ch. Wood, emprunter le sentier Wood
1,1	5,4	Poursuivre sur le ch. de Salisbury
1,1	6,5	À l'intersection du ch. du Village (Route 329), tourner à droite
0,5	7,0	Tourner à gauche sur le ch. Perry, puis à gauche sur le ch. Jackson
2,1	9,1	À l'intersection de la mtée Turbasse, garder la gauche sur le ch. Jackson (vers Wentworth-Nord)
5,1	14,2	Tourner à gauche sur le ch. des Montfortains

0,7	14,9	Tourner à droite sur le ch. Notre-Dame Nord
2,0	16,9	À l'intersection du ch. des Berges du Nord, tourner à gauche sur le ch. Notre-Dame Sud
5,6	22,5	Tourner à droite sur le chemin des Montfortains
0,7	23,2	À l'intersection du ch. Jackson, tourner à gauche sur le ch. des Montfortains
2,4	25,6	Tourner à gauche sur la route Principale et directement à droite sur le parc linéaire Corridor aérobie (vers Morin-Heights)
9,0	34,6	Arrivée au Pavillon d'accueil, km 0 à Morin-Heights

NOTES

- Afin de vérifier l'état des routes, veuillez consulter la version électronique de la carte à pleinairpdh.com et quebec511.info



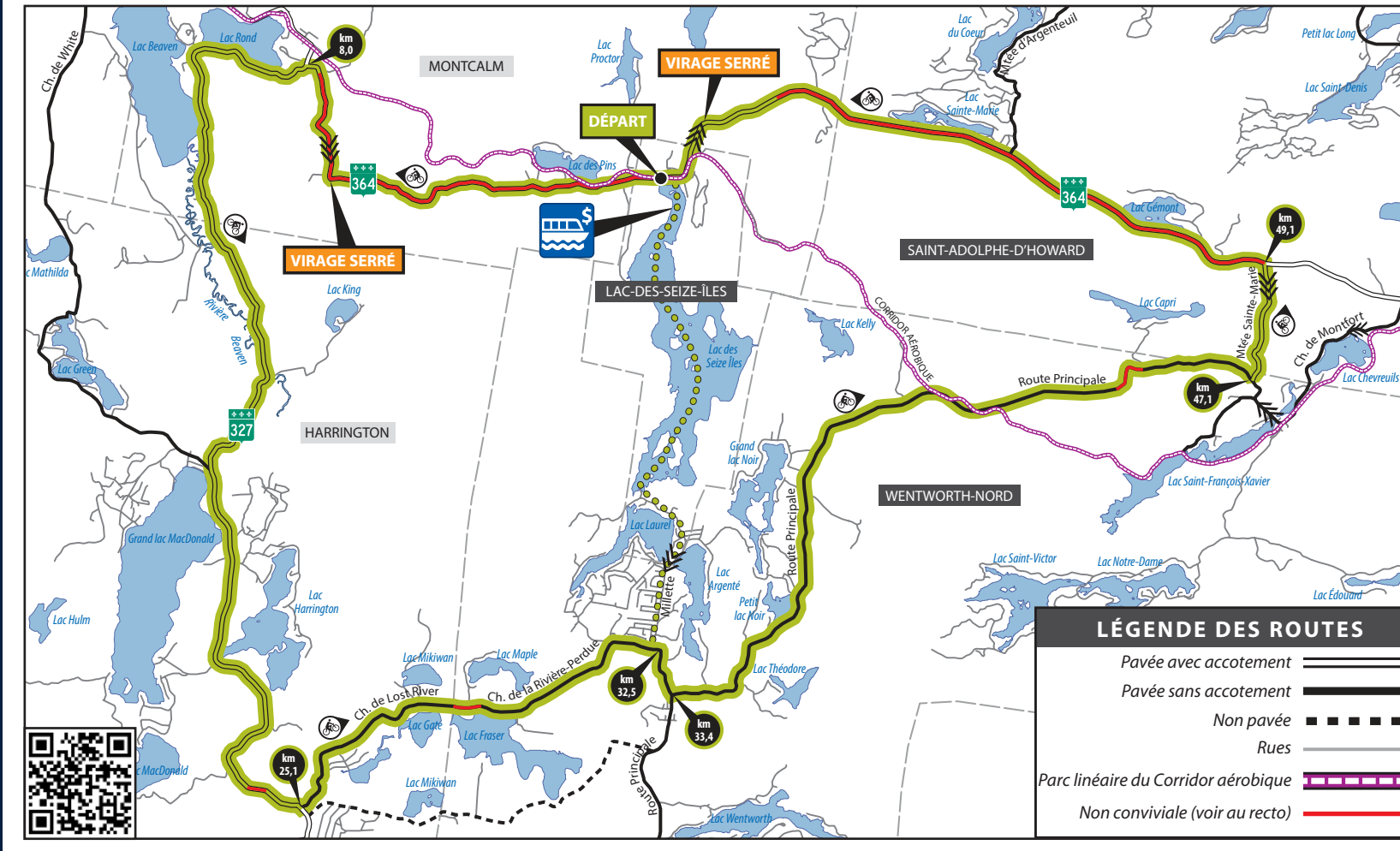
LA CHAPELLE

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

KM	KM	DESCRIPTION DU TRAJET
(segment)	(cumul.)	
0,0	0,0	Départ : Village de Lac-des-Seize-Îles Stationnement : 237, rue Dion, Lac-des-Seize-Îles
8,0	8,0	Prendre le ch. du Village (Route 364) en direction ouest (vers Montcalm)
17,1	25,1	Tourner à gauche sur le ch. de Lost River (vers Wentworth-Nord)
7,4	32,5	Continuer sur le ch. de la Rivière-Perdue
0,9	33,4	Tourner à gauche la route Principale
13,7	47,1	Tourner à gauche sur mtée Sainte-Marie
2,0	49,1	Tourner à gauche sur le ch. Géront (Route 364 Ouest)
11,5	60,6	Arrivée au stationnement rue Dion à Lac-des-Seize-Îles

NOTES

- ATTENTION ! Longue descente avant Montcalm comportant un virage à droite très serré.**
- Itinéraire plus long : Continuer sur la Route 327 Sud jusqu'à Pine Hill (16,1 km) et tourner à gauche sur le ch. de Saint-Michel (devient rue Principale) jusqu'à Laurel (16,4 km). De retour sur le croc la chapelle au km 33,4.
- Option raccourci : Tourner à gauche sur le ch. de la Rivière-Perdue, puis à droite sur le ch. Millette pour rejoindre la navette (S) traversant le lac des Seize Îles (vérifier les horaires de la navette)
- ATTENTION ! Longue descente en arrivant à Lac-des-Seize-Îles (débutant au km 50,0).** Afin de vérifier l'état des routes, veuillez consulter la version électronique de la carte pleinairpdh.com et quebec511.info



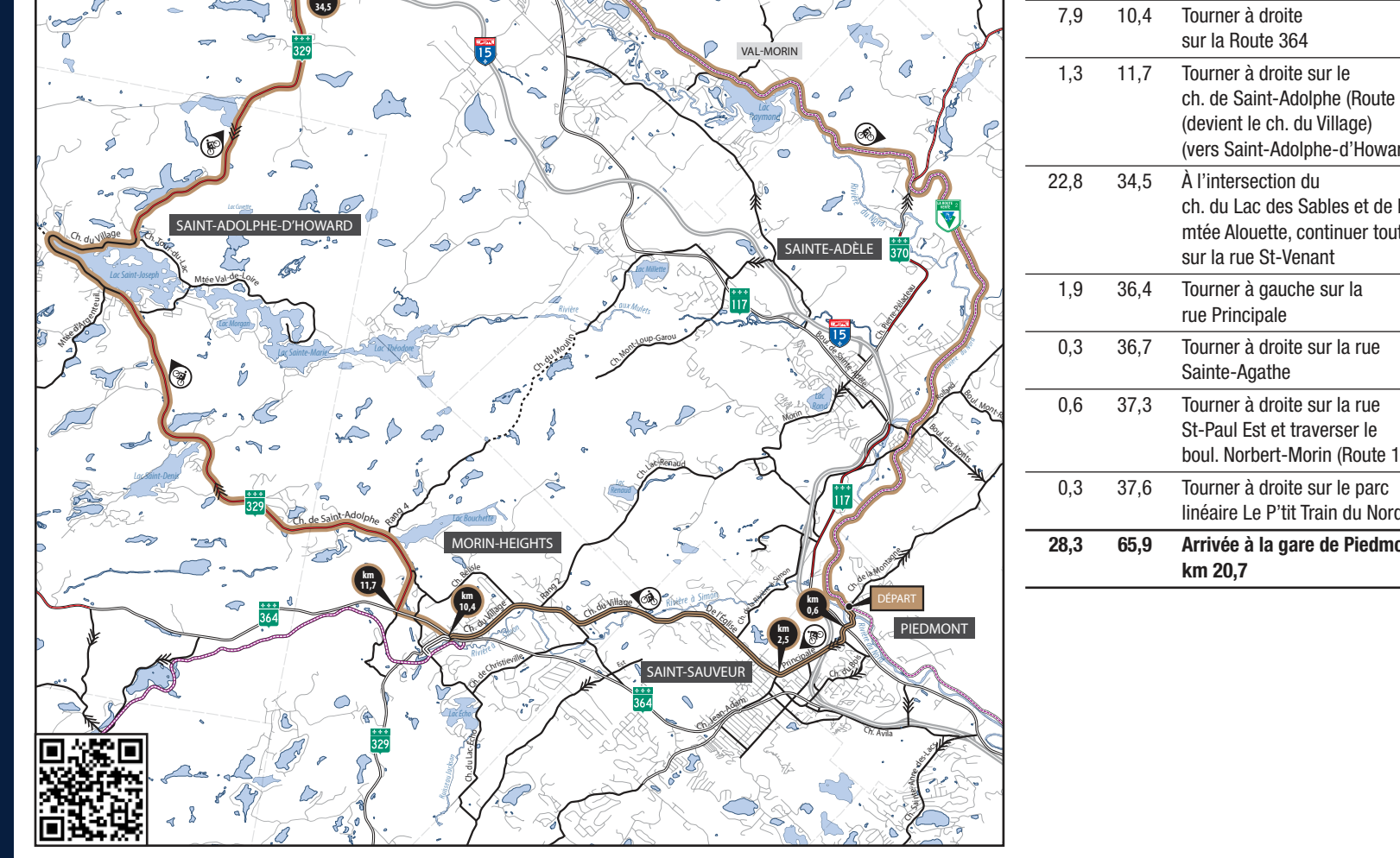
LES HUIT VILLAGES

Longueur 65,9 km Pavage 75 % Difficulté Ascension totale 880 m

KM	KM	DESCRIPTION DU TRAJET
(segment)	(cumul.)	
0,0	0,0	Emprunter le ch. de la Gare (vers Saint-Sauveur)
0,6	0,6	Traverser le boul. des Laurentides (Route 117) et poursuivre sur le ch. de la Gare (devient rue Principale)
1,9	2,5	Tourner à droite sur l'Av. de l'Église (devient ch. du Village) (vers Morin-Heights)
7,9	10,4	Tourner à droite sur la Route 364
1,3	11,7	Tourner à droite sur le ch. de Saint-Adolphe (Route 329) (devient le ch. du Village) (vers Saint-Adolphe-d'Howard)
22,8	34,5	À l'intersection du ch. du Lac des Sables et de la mtée Abouette, continuer tout droit sur la rue St-Venant
1,9	36,4	Tourner à gauche sur la rue Principale
0,3	36,7	Tourner à droite sur la rue Sainte-Agathe
0,6	37,3	Tourner à droite sur la rue St-Paul Est et traverser le boul. Nord-Morin (Route 117)
0,3	37,6	Tourner à droite sur le parc linéaire Le P'tit Train du Nord
28,3	65,9	Arrivée à la gare de Piedmont, km 20,7

NOTE

- Pavage : 49,9 km — Cribrure de pierre : 16,1 km
- Afin de vérifier l'état des routes, veuillez consulter la version électronique de la carte pleinairpdh.com et quebec511.info



LE VOYAGEUR

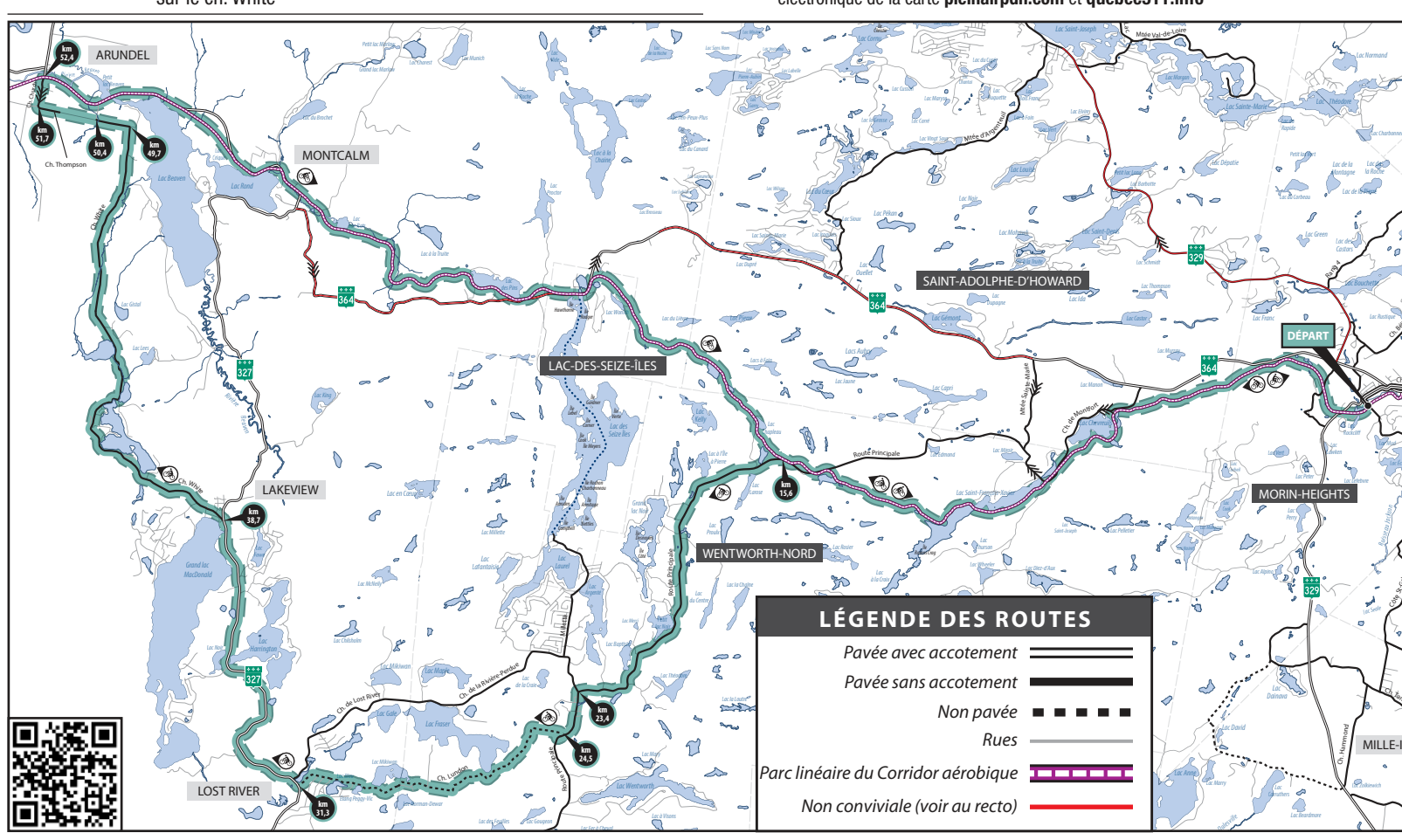
Longueur 89 km Pavage 29 % Difficulté Ascension totale 1163 m

KM	KM	DESCRIPTION DU TRAJET
(segment)	(cumul.)	
0,0	0,0	Emprunter le parc linéaire du Corridor aérobie Stationnement : 50, ch. du Lac-Écho, Morin-Heights (vers Amherst)
15,6	15,6	Sortir du parc linéaire du Corridor aérobie pour emprunter la route Principale direction sud
7,8	23,4	À l'intersection du ch. de la Rivière-Perdue, garder la gauche sur la route Principale
1,1	24,5	Tourner à droite sur le ch. Lundon et poursuivre jusqu'à la Route 327 (vers Lost River ou Harrington)
6,8	31,3	Tourner à droite sur la Route 327 (vers Lakeview)
7,4	38,7	Tourner à gauche sur le ch. White (vers Arundel)
11,0	49,7	À l'intersection avec le ch. Swails Corner, garder la gauche sur le ch. White

0,7	50,4	Tourner à gauche sur le ch. Thomson Est, puis garder la droite
1,3	51,7	Poursuivre la route sur le ch. Thomson Ouest, puis tourner à droite sur le ch. Church
0,7	52,4	À l'intersection de la rue du Village et de la rte Morrison (Route 327), tourner à droite sur le parc linéaire du Corridor aérobie (vers Morin-Heights)
36,6	89,0	Arrivée au Pavillon d'accueil, km 0 à Morin-Heights

NOTES

- Option raccourci : Tourner à droite sur le ch. de la Rivière-Perdue, puis à droite sur le ch. Millette pour rejoindre la navette (S) traversant le lac des Seize Îles (vérifier les horaires de la navette)
- Afin de vérifier l'état des routes, veuillez consulter la version électronique de la carte à pleinairpdh.com et quebec511.info



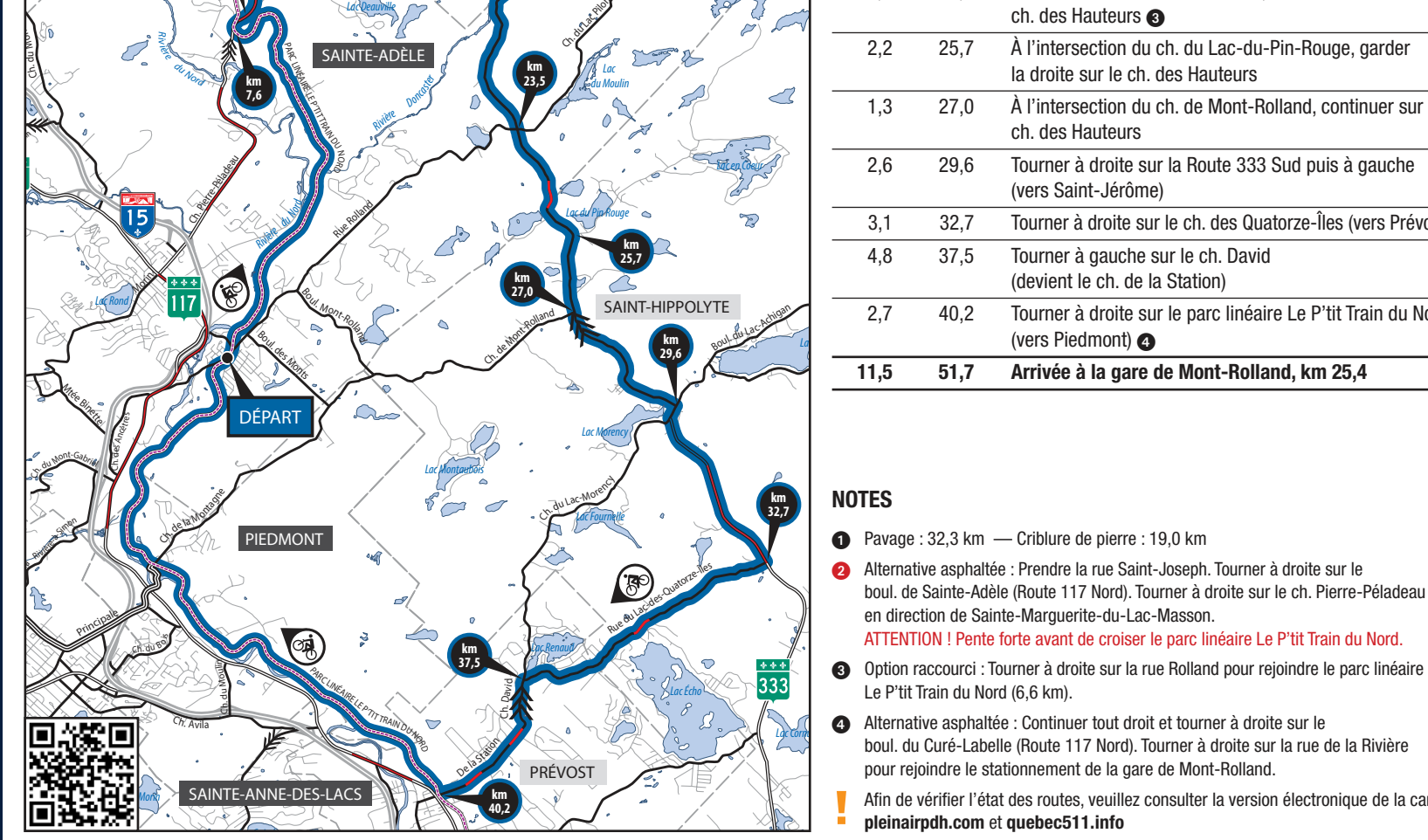
LES HAUTEURS

Longueur 51,7 km Pavage 63 % Difficulté Ascension totale 828 m

KM	KM	DESCRIPTION DU TRAJET
(segment)	(cumul.)	
0,0	0,0	Emprunter le parc linéaire Le P'tit Train du Nord, en direction nord (vers Val-Morin)
7,6	7,6	Traverser le tunnel et quitter le parc linéaire par le stationnement à votre droite
0,4	8,0	Tourner à gauche sur le ch. Pierre-Péladeau (Route 370 Est) (devient le ch. Sainte-Marguerite)
7,2	15,2	À Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson, tourner à droite sur le ch. Masson
0,4	15,6	À l'intersection, continuer tout droit sur le ch. des Hauteurs (vers Saint-Hippolyte)
7,9	23,5	À l'intersection de la rue Rolland, continuer sur le ch. des Hauteurs
2,2	25,7	À l'intersection du ch. du Lac-du-Pin-Rouge, garder la droite sur le ch. des Hauteurs
1,3	27,0	À l'intersection du ch. de Mont-Rolland, continuer sur le ch. des Hauteurs
2,6	29,6	Tourner à droite sur la Route 333 Sud puis à gauche (vers Saint-Jérôme)
3,1	32,7	Tourner à droite sur le ch. des Quatorze-Îles (vers Prévoist)
4,8	37,5	Tourner à gauche sur le ch. David (devient le ch. de la Station)
2,7	40,2	Tourner à droite sur le parc linéaire Le P'tit Train du Nord (vers Piedmont)
11,5	51,7	Arrivée à la gare de Mont-Rolland, km 25,4

NOTE

- Pavage : 32,3 km — Cribrure de pierre : 19,0 km
- Alternative asphaltée : Prendre la rue Saint-Joseph, tourner à droite sur le boul. de Sainte-Adèle (Route 117 Nord), tourner à droite sur le ch. Pierre-Péladeau en direction de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
- ATTENTION ! Pente forte avant de croiser le parc linéaire Le P'tit Train du Nord.**
- Option raccourci : Tourner à droite sur la rue Rolland pour rejoindre le parc linéaire Le P'tit Train du Nord (6,6 km).
- Alternative asphaltée : Continuer tout droit et tourner à droite sur le boul. du Caré-Labelle (Route 117 Nord), tourner à droite sur la rue de la Rivière pour rejoindre le stationnement de la gare de Mont-Rolland.
- Afin de vérifier l'état des routes, veuillez consulter la version électronique de la carte pleinairpdh.com et quebec511.info



LES RAIDILLONS

Longueur 28,5 km Pavage 100 % Difficulté Ascension totale 521 m

KM	KM	DESCRIPTION DU TRAJET
(segment)	(cumul.)	
0,0	0,0	Tourner à droite sur le ch. Masson
0,4	0,4	À l'intersection, tourner à gauche sur le ch. de Chertsey (devient ch. Fridolin-Simard)
2,0	2,4	Tourner à droite sur le ch. Dupuis, puis tourner à gauche pour continuer sur le ch. Dupuis
3,4	5,8	Tourner à gauche sur le ch. Fridolin-Simard
0,3	6,1	Tourner à droite sur le ch. d'Estérel
5,4	11,5	À l'intersection du ch. des Deux-Lacs, continuer sur le ch. d'Estérel
4,3	15,8	Tourner à droite sur le ch. Masson (vers Sainte-Lucie)
3,3	19,1	Tourner à gauche sur le ch. Guinette
5,6	24,7	Tourner à gauche sur le ch. de Sainte-Marguerite (Route 370 Est)
3,8	28,5	Tourner à droite sur le ch. Masson et arrivée au stationnement du débarcadère

NOTES

- Pour retourner au stationnement, tourner à gauche sur