Québec

Description général de la province

Capitale - Québec - Population 560,000
Province de Québec – Population approx. 9,000,000
Fuseaux horaires au Québec: (GMT-5) Heure Normale de l'Est (HNE) durant le temps standard et Heure Avancée de l'Est (HAE) durant l'été (Certaines régions du Québec à l'est du 63° de longitude ouest utilisent l'heure de l'Atlantique pendant toute ou une partie de l'année).
Organisme provincial de randonnée pédestre et de raquette - Rando Quebec
https://www.randoquebec.ca/
Directeur provincial HCEM - Martin Stämpfli

Le Québec est une province du Canada présentant une variété de caractéristiques naturelles, notamment :

Des rivières et lacs

Le Québec compte plus d'un demi-million de lacs et des milliers de rivières, dont le fleuve Saint-Laurent, qui est l'un des plus grands fleuves du monde. Le fleuve Saint-Laurent traverse le sud du Québec d'ouest en est et constitue une voie navigable vitale en Amérique du Nord.

Montagnes

Le Québec compte deux grandes chaînes de montagnes, les Laurentides ou Bouclier canadien au nord du fleuve Saint-Laurent, de la région d'Ottawa jusqu'au Labrador et les Appalaches au sud, s'étendant des Cantons de l'Est (incluant les monts Sutton) jusqu'à la Péninsule gaspésienne (incluant les monts Chic-Chocs)
Les plus hautes montagnes du Québec sont le mont d'Iberville dans les monts Torngat et le mont Jacques-Cartier en Gaspésie.

Végétation

Le Québec compte une variété de zones de végétation, notamment la toundra arctique, la taïga, la forêt boréale et la forêt tempérée.

Terrain

Plus de 90 % du territoire québécois se trouve à l'intérieur du Bouclier canadien, un terrain montagneux plat et exposé.

Voici quelques-uns des sentiers pédestres que l'on y trouve.

Sentiers pédestres au Québec

Qu'il s'agisse d'un sentier passant devant des cascades majestueuses, d'un trek au bout du monde ou d'un circuit complet autour d'une île presque déserte, il y a forcément un sentier de randonnée qui vous plaira au Québec.

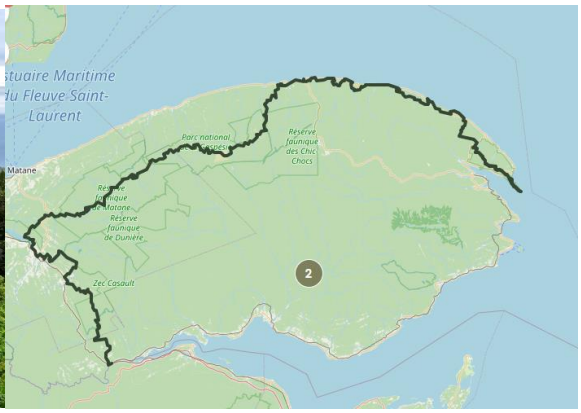
Pour le répertoire complet des sentiers de randonnée voir:

https://baliseqc.ca/

Sentier national au Québec

(https://www.randoquebec.ca/sentier-national-au-quebec/)

D’une longueur de 1 650 km, géré par Rando Québec, le Sentier National au Québec (SNQ) est le plus long sentier en milieu naturel au Québec dédié à la randonnée pédestre, à la raquette et au ski nordique. De Gatineau jusqu’à Gaspé, le Sentier traverse pas moins de 9 régions touristiques du Québec : l’Outaouais, les Laurentides, Lanaudière, la Mauricie, Québec, Charlevoix, Manicouagan, le Bas-Saint-Laurent et la Gaspésie.



Sentier International des Appalaches-Québec (SIA-Qc)

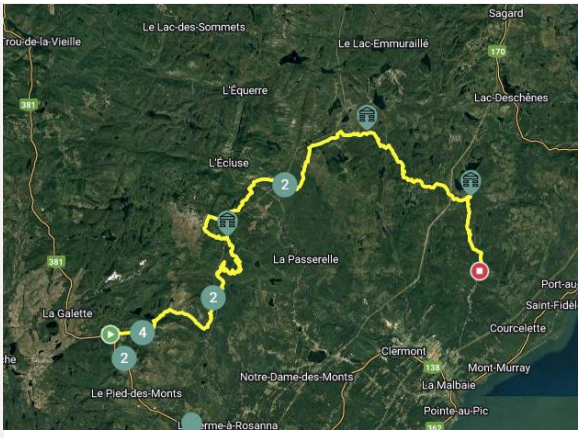
Ce sentier fait partie du Sentier national au Québec.

Le Sentier international des Appalaches au Québec (SIA-Qc) commence à Matapédia, se dirige ensuite dans la Vallée jusqu'à Amqui et, avant d'atteindre la réserve faunique de Matane, il franchit le parc national de la Gaspésie dont les monts Albert et Jacques-Cartier, puis redescend vers Mont-Saint-Pierre, où il longe la mer, de village en village, jusqu'au parc national Forillon pour un total de 650 km. Allant d’un décor champêtre en milieu agricole aux falaises abruptes de Forillon qui surplombent la mer, en passant par les sommets des Chic-Chocs et des McGerrigle, le SIA offre plusieurs possibilités de randonnée pédestre d’un jour jusqu’à 40 jours de divers niveaux de difficulté, de très facile à exigeant (dénivelé léger ou abrupt).

Le SIA-QC offre trois options d’hébergement le long du sentier, pour un total de 64 possibilités (11 refuges, 25 abris (dont 5 Lean-to) et 29 plates-formes de camping). Réservation obligatoire auprès du SIA-QC au 418 560-4642 ou à info@sia-iat.com.

La Traversée de Charlevoix

Ce sentier fait partie du Sentier national au Québec
Ce sentier de longue randonnée de 105 km, qui s'effectue en sept jours, relie le Parc national des Grands-Jardins au mont Grand Fonds, à travers l'arrière-pays de Charlevoix. Ce parcours, sillonnant la forêt semi-boréale typique de la région, est ponctué de nombreuses pentes parfois abruptes à cause des sommets environnants atteignant jusqu'à 850 m d'altitude. On traversera plusieurs cours d'eau grâce à des ponts. On aura une vue sur les vallées du Parc national des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie, ainsi que sur les rivières du Gouffre et Malbaie que le parcours surplombe en partie.



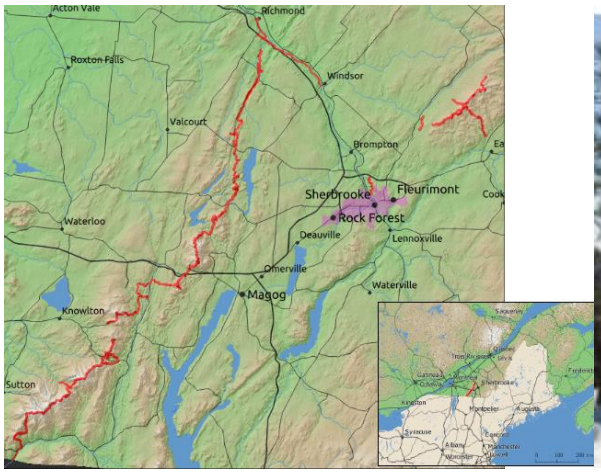
Les Sentiers des l’Éstrie

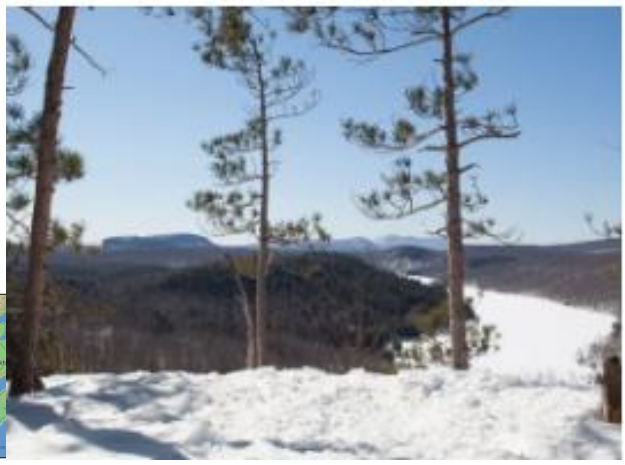
Les Sentiers de l'Estrie s'est historiquement développé au début des années 1970 comme l'artère principale d'un corridor de longue randonnée, avec plus de 200 km de sentiers, reliant divers sommets estriens de la chaîne des Appalaches.

Le réseau des Sentiers de l’Estrie s’étend de la frontière avec les USA, près de Sutton, jusqu’au nord des monts Stoke, près de Sherbrooke. On y trouve des sentiers de divers niveaux de difficulté qui mènent au sommet des monts Sutton, Écho, Singer, Glen, Foster, Chagnon, Orford, Chauve, des Trois-Lacs, Cathédrale, John-Guillemette, Bald et Chapman. D’autres sentiers suivent la vallée glaciaire du Gulf, la vallée de la rivière au Saumon et la vallée de la Saint-François.

Ce réseau peut être utilisé pour des randonnées de diverses natures. Des randonnées d’une journée, sous forme de boucle ou d’aller-retour; des traversées entre deux routes pour les groupes ayant deux automobiles ou des randonnées de quelques jours avec coucher en forêt.

En mariant sentiers en forêt et routes publiques, il est possible de traverser l’Estrie de la frontière Canada-USA jusqu’à Richmond ou Windsor. Cette traversée exige cependant une bonne préparation, car sa logistique est complexe.



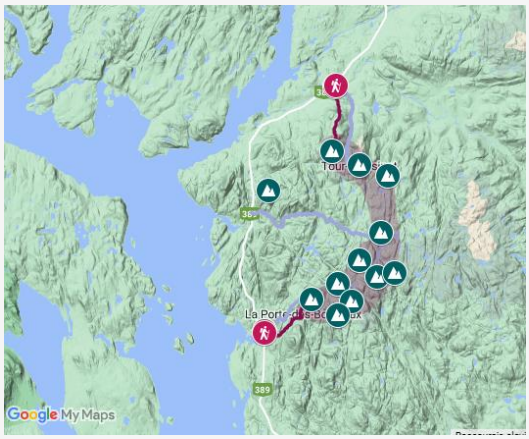


Les Sentiers frontaliers

Ces sentiers avec une longueur totale de plus de 150 km, divisés en deux secteurs, soit celui du mont Gosford et celui de la montagne de Marbre, débutent au sud du Parc national du Mont-Mégantic et longent la frontière entre le Canada et les États-Unis jusqu'aux crêtes frontalières du mont Gosford. Ce dernier a une altitude de 1 193 m, ce qui le classe parmi les 10 plus hauts sommets du Québec. La montée abrupte conduit au sommet où une tour d'observation offre une vue de 360 degrés sur la vallée du lac Mégantic, les Appalaches jusqu'au mont Washington. On y traversera des forêts inhabituelles comme la sapinière à oxalide des montagnes et la sapinière à épinette rouge. Le sentier des Sommets, dans le secteur de la montagne de Marbre, offre une vue sur la vallée et les montagnes avoisinantes de l'Estrie, du nord du Maine et du New Hampshire.

Les Monts Groulx / Uapishka

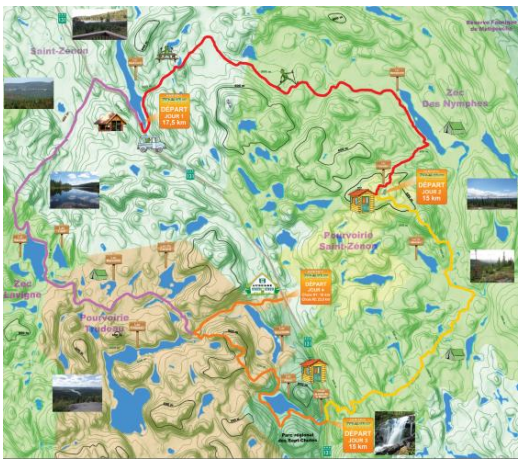
Le massif des monts Groulx, situé au nord de Manic 5, a une altitude de plus de 1 000 m et une superficie d'environ 5 000 km². Ses sommets offrent des vues sur l'un des plus grands cratères du monde, l'astroblème de Manicouagan, visible de l'espace. Trois sentiers d'une longueur d'approximativement 35 km sont balisés. Le premier débute au camp Nomade et mène au massif Provencher et à l'abri du lac Quintin. De là, on pourra poursuivre la randonnée sur le plateau du massif, environ 30 km non balisés. On passera par plusieurs milieux variant selon l'altitude : la forêt boréale et la taïga à la base, la forêt alpine dans les hautes vallées et la toundra arctique sur les sommets. On trouvera des forêts anciennes d'épinettes blanches, dont une grande partie sont âgées de plus de 200 ans. Les plus importants sommets à l'ouest du massif sont le mont Veyrier et le mont Jauffret. À quelques kilomètres au nord de ce dernier, on trouve un autre sentier balisé menant au kilomètre 365 de la route 389. Une boucle donne maintenant accès au mont Harfang, culminant à 876 m d'altitude. **Il est recommandé aux randonneurs très expérimentés seulement et son éloignement nécessite des mesures de sécurité supplémentaires.**



La Boucle Zen’Nature

Le sentier pédestre « La grande boucle Zen'Nature » offre à sa clientèle un produit unique. Traversant les territoires des Pourvoiries St-Zénon et Trudeau, les zecs des Nymphes et Lavigne ainsi que le Parc des 7 Chutes , ce sentier, recouvrant une distance de 65,5 km, offre 4 parcours de 15 à 25 km: Le Parcours du forestier (17.5 km), Le retour aux sources (15 km), La route des bosses (25 km) et La traversée magique (7 km).

La grande boucle Zen’Nature répond à tous les goûts. Que ce soit en montée ou en descente, en pleine forêt ou sur les crêtes; pour l’apprentissage pédagogique de l’histoire ou la géographie; pour le défi de l’intensité de l’entraînement ou le plaisir de l’aventure avec confort, ce sentier répondra à les besoins.

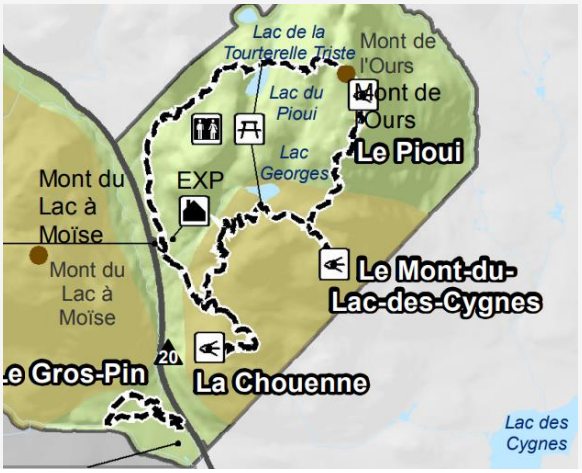


Acropole des Draveurs

L’effort physique de la montée est grandement récompensé par le vertige que vous donnera la vue plongeante sur les gorges en contrebas. Cette vallée, formée de hautes parois abruptes qui encadrent la rivière Malbaie, vous donnera envie d’y plonger pendant des heures. Au sommet, dans la végétation alpine, une foule d’endroits où se déposer pour admirer le paysage et les sommets environnants s’offrent aux marcheurs. Boucle de 11.2 km (1233 m de dénivelé).

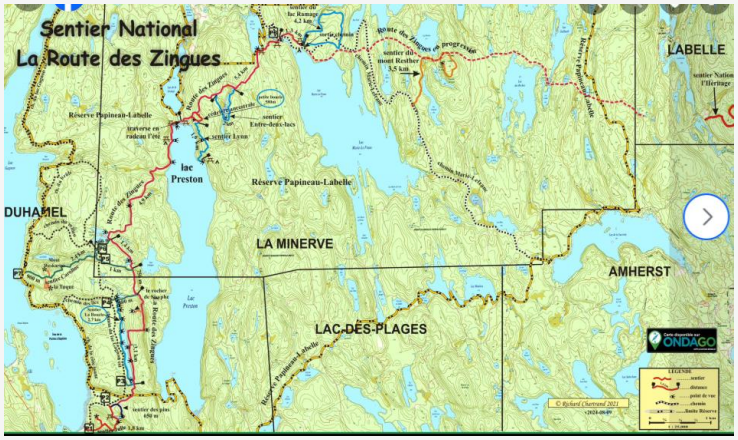
Sentier Mont du Lac-des-Cygnes

Il n’y a pas meilleure randonnée pour découvrir l’arrière-pays de Charlevoix et son ancien cratère. Au cœur de la chaîne des Laurentides, le sentier grimpe jusqu’à atteindre un panorama circulaire allant jusqu’au fleuve. Ce sont la flore et la faune singulières qui rendent cette réserve de la biosphère si précieuse. Rares sont les occasions de côtoyer la taïga sans aller dans le Grand Nord, alors pourquoi s’en priver ? Pour ceux voulant ajouter quelques kilomètres, il est possible d’emprunter le sentier du Lac Pioui qui suit les crêtes jusqu’au sommet. boucle de 8.6 km (439 m de dénivelé).



La Route des Zingues

Ce tronçon du Sentier national serpente entre les lacs Gagnon et Preston, dans une forêt ancestrale. Le premier tiers du parcours se situe en dehors de la Réserve faunique de Papineau-Labelle, intégrant le sentier Julie et une partie du sentier des Pins. Tout au long du parcours, il y a de nombreux points de vue.



Les Cascades

Parc national de la Mauricie

Cette courte boucle traverse une forêt d’érables et longe un joli ruisseau qui vous mène à l’un des sites emblématiques du parc : les majestueuses chutes. C’est l’endroit idéal pour faire une pause et se rafraîchir. Si vous souhaitez approfondir votre randonnée, suivez la boucle intermédiaire Les Falaises (4,3 km) et montez jusqu'aux belvédères au-dessus des falaises rocheuses pour profiter de superbes vues sur le lac Wapizagonke.

Chutes Waber

Parc national de la Mauricie

Faites le plein d’énergie pour cette expédition d'une journée mêlant canoë et randonnée. Entre deux coups de pagaie, observez la faune aquatique dans la quiétude grisante du lac Wapizagonke. Partez ensuite en randonnée à travers la forêt pour trouver votre récompense : un moment de détente ou un plongeon dans l'eau des chutes Waber.

Mont-Saint-Alban

Parc national Forillon

Ce sera certainement votre préféré ! À partir de Cap-Bon-Ami, vous trouverez le premier kilomètre raide, mais vous serez époustouflé par les panoramas époustouflants qui vous attendent à différents endroits de ce sentier en forêt boréale ! Une fois arrivé à la tour d'observation, à 283 m d'altitude, vous serez émerveillé par la beauté exceptionnelle de la mer et des falaises en contrebas et de la forêt qui s'étend au loin. Par temps clair, vous pouvez même apercevoir le Rocher Percé !

Les Graves

Parc national Forillon

Le sentier des Graves traverse bois et champs envahis par la végétation dominant les criques et la mer. Peut-être aurez-vous la chance de voir des baleines, des phoques, des ours ou des porcs-épics. À Cap-Gaspé, approchez-vous de la base du phare situé au sommet d'une falaise de 95 mètres de haut et suivez le sentier jusqu'au pied de la falaise au Bout du monde!

L'Anse aux Érosions

Réserve de parc national de l'Archipel-de-Mingan

L'Île Quarry est une île avec mille et une choses à découvrir. Les promenades aménagées partout sur l'île vous font passer le long d'anciennes falaises maritimes et à travers des forêts, des tourbières et des landes. Plusieurs splendides monolithes vous attendent à l'Anse des Érosions, au sud de l'île. Pour les plus aventureux, découvrez la grandeur de la nature lors d'une randonnée le long du littoral entourant le périmètre de l'île, sur le sentier Le Petit Percé (3,8 km).

Grande Île

Réserve de parc national de l'Archipel-de-Mingan

Vous avez le goût des aventures à la Robinson Crusoé ? Vous pouvez dormir sur une île presque déserte pour être prêt à partir en randonnée au petit matin. Comptez au moins 10 heures pour parcourir toute l'île à pied ! Ne manquez pas le Zoo et le Château, deux groupes de monolithes bien nommés ! Planifiez soigneusement votre journée car certaines zones sont difficiles à traverser à marée haute.

Sentier du Canal-de-Chambly

Lieu historique national du Canal-de-Chambly

Le sentier du canal de Chambly est ouvert à tous, que ce soit à pied ou à vélo. Profitez des nombreuses aires de repos pour admirer les paysages et découvrir la faune et la flore. Parcourez ce qui était autrefois un chemin de halage pour les charretiers et leurs chevaux. Puisque vous êtes à proximité, assurez-vous de faire un petit détour pour visiter le lieu historique national du Fort-Chambly

Le sentier nature

Lieu historique des Forges-du-Saint-Maurice

Lors de votre visite aux Forges, profitez du sentier nature qui longe les berges de la pittoresque rivière Saint-Maurice. La végétation le long du sentier est luxuriante mais grâce à des ouvertures occasionnelles, les visiteurs peuvent avoir un aperçu des magnifiques panoramas qu'offre la rivière Saint-Maurice. Si la randonnée vous ouvre l'appétit, arrêtez-vous et pique-niquez à l'une des nombreuses tables ou dans l'un des nombreux espaces herbeux.

L'autre nature de Grosse-Île

Lieu historique national du Canada de la Grosse-Île-et-le-Mémorial-des-Irlandais

Parcourez l’histoire et explorez une île qui servait de station de quarantaine. Ce circuit de 7 km est une combinaison parfaite de nature et de culture. Prenez votre temps; il y a tellement de choses à voir ! Profitez des paysages impressionnants, de la variété des plantes et des vues magnifiques sur la rivière, et visitez le cimetière irlandais, la croix celtique et les anciens hôtels et bâtiments, tous avec des histoires à raconter sur une époque lointaine.