

Randonnée pédestre



Semaine du 21 juin Idées de sentiers pédestres

Cette semaine, pour faire changement, on vous propose un bref tour guidé des randonnées pédestres au Québec.



1 - Destination Sépaq:

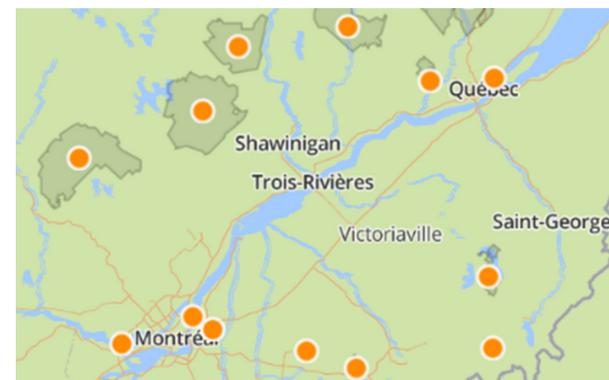
La Société des établissements de plein air du Québec est une très bonne référence en matière de choix de randonnée. Elle offre plusieurs activités dans une trentaine de parcs nationaux et une quinzaine de réserves fauniques. À la différence, les réserves fauniques permettent la chasse et la pêche.



2 - Site web: www.sepaq.com

- Dans le menu, sélectionner *Quoi faire*;
- Cliquer sur *randonnée pédestre*;

- Faire votre choix de destination à l'aide d'une carte interactive en cliquant sur un point orange;
- Vous trouverez l'information relative aux différents parcours sous l'onglet *Activités* puis *Plein air* ou en cliquant sur *Consulter le Guide Découverte*.



Pour chaque parc, s'y trouve :

- Un tableau des sentiers;
- L'état des sentiers;
- Les parcours de longue randonnée;
- Des cartes des sentiers par secteurs;
- D'autres activités plein air à découvrir;
- Quelques conseils propres à chaque parc (ex : accessibilité pour les chiens, conservation de la faune et flore).

3 - Quelques endroits à découvrir

Parc national du Mont Saint-Bruno

- Malgré sa proximité avec la région métropolitaine, on s'y sent en plein cœur de la nature avec ses cinq lacs et ses dizaines de kilomètres de sentiers.

- <https://www.sepaq.com/pq/msb/>



Parc national du Mont-Tremblant

- Situé dans la région des Laurentides, ce parc est reconnu à l'international par ses 1510 km de territoire, ses six grandes rivières et ses 400 lacs et ruisseaux. Il offre l'embarras du choix et des sentiers pédestres avec une vue à couper le souffle!

- <https://www.sepaq.com/pq/mot>

Parc national de la Jacques-Cartier

- À 30 minutes du centre-ville de Québec, ce parc situé en plein cœur d'une vallée saura vous époustoufler avec ses chaînes de montagnes et la rivière longeant les abords.

- <https://www.sepaq.com/pq/jac/>

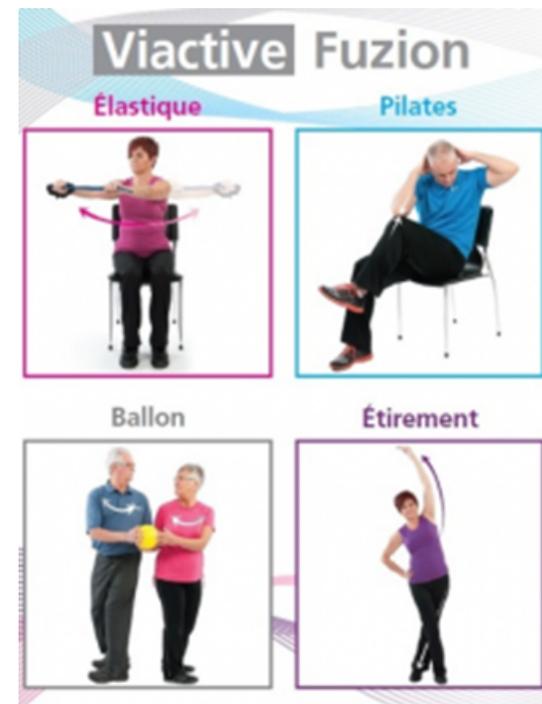


Mont Gosford

- Malgré qu'il ne fasse pas partie de la Sépaq, le Mont Gosford vaut le détour si vous souhaitez gravir le 7è plus haut sommet du Québec et LE plus haut au sud de notre province! Avec ses centaines de kilomètres de sentiers, vous aurez une vue imprenable sur 360 degrés, c'est-à-dire autant vers les états du Maine et du New Hampshire que sur la région du Lac-Mégantic.

- <https://montgosford.com/>

Pour varier les exercices d'étirements et vos séances d'entraînement, le livre Viactive Fuzion est disponible et saura certainement vous plaire!



Document présenté par les kinésiologues de la FADOQ Région Rive-Sud-Suroît

Pour information:
Le Bureau régional
Conseillère régionale Viactive
450 347-0910 poste 205
Viactive@fadoqrss.org

