

LA HAUTE-GASPÉSIE

Du Parc de la Gaspésie à Grande-Vallée 120 km



Suivre un sentier vous conduisant tour à tour de la forêt vers la montagne ou dans un village en bord de mer, voilà de quoi satisfaire l'appétit de tout randonneur. Le long de ce parcours principalement constitué de chemins forestiers, nul ne peut échapper au charme de La Haute-Gaspésie et au légendaire accueil de ses habitants.

SERVICES ET ATTRAITS LE LONG DU PARCOURS



Deux jours sont nécessaires pour passer du Parc national de la Gaspésie au bord du Golfe St-Laurent. Entre le camping du Mont Jacques-Cartier et la municipalité de Mont-St-Pierre, le **refuge des Cabourons** vous accueille au sommet de la vallée glaciaire de la rivière de Mont-Saint-Pierre. Le lendemain, il est possible de s'arrêter au camping municipal situé 2,5 km avant d'arriver à Mont-Saint-Pierre ou de profiter de l'hébergement au village.

Mont-Saint-Pierre Le Camping se situe à 2,5 KM au sud du village le long du sentier, (418) 797-2250, douches, téléphone. Hébergement: Hotel-motel Mont-Saint-Pierre (restaurant), (418) 797-2202, Motel les Flots Bleus, (418) 797-2860. Chalets Bernatchez, (418) 797-2733. Chalets Vermont (418) 797-2810, Au Délice Motel Restaurant, 1-888-797-2955 ou 418-797-2850, buanderie. Épicerie: Marché Chez Julie 418-797-2167.

Par la suite, de village en village, vous serez alors témoins de la vie et de la culture gaspésienne.



Le sentier fait d'abord l'ascension très aérienne du Mont Saint-Pierre pour redescendre peu après vers Mont-Louis.

Mont-Louis Auberge des Belles-Sœurs et restaurant L'Eau à la Bouche (418) 797-5000, L'auberge L'Amaré (418) 797-2323, Chalets 4 saisons 418-967-1576. À Parc et Mer Mont-Louis on peut faire du camping, Internet, plage (418) 797-5270. Épicerie: L'Épice-Rit (418) 797-2943, poissonnerie Cuisiner 418-797-2728; Gaz-o-bar dépanneur Mont-Louis (2) avec

téléphone, Produits fumés Atkins 418-797-5059. Restaurants: Café-Bistro/internet L'Amarré 418-797-2323. La Seigneurie casse-croûte 418-797-2511; Caisse Desjardins avec GA. Autres services: CLSC 418-763-2261 #5700 et pharmacie. La Pointe Sec – Espace culturel, www.lapointesec.com.



Il suit ensuite l'ancienne route 6 pour rejoindre l'Anse-Pleureuse où il est possible de passer la nuit en gîte, chalet ou camping.

L'Anse-Pleureuse Services: Camping de l'Anse-Pleureuse, (418) 763-8313 ou 450-808-4284 Michel Langlais, 18 sites et 1 chalet et 2 chambres avec cuisinette, tous les services.

Le chemin de la Montagne devient très abrupt en direction du sommet et un sentier aménagé en bordure des caps permet d'avoir le Golfe Saint-Laurent à ses pieds. 10,7 kilomètres après l'Anse-Pleureuse, il est possible d'utiliser l'**abri du Ruisseau-Flétan**. Le site comprend 1 abri pouvant accueillir 4 personnes, une toilette sèche et un point d'eau. De plus à cet endroit : camping et Chalets du Ruisseau (3 à 5), Richard Élément 418-797-2457 www.chaletgaspesie.com.



Gros-Morne Épicerie/dépanneur : Marché Gros-Morne (418) 797-5317 ; Restaurants RoClo (418) 764-6782.

Puis, le sentier s'enfoncé dans les terres et revient à Madeleine-Centre et Rivière-la-Madeleine où plusieurs opportunités d'hébergement vous sont offertes.

Madeleine-Centre Hébergement: Motel du Rocher (418) 393-2425, ouvert de mai à novembre avec salle à manger <http://www.hotelmoteldurocher.com>. Camping-Chalets Mer et Montagne, 514-402-6174, ouvert de mai à octobre. Autre service: Caisse Desjardins sans GA, du lundi au vendredi, de 11 h à 15 h ; Casse-croûte au phare de Cap-Madeleine (418) 393-2114.

Rivière-Madeleine Auberge-restaurant Chez Mamie 1-866-393-2212, Hôtel Bon Accueil 418-393-2323. Restaurant : La Capitainerie des Deux sœurs 418-393-2777 avec accès buanderie/douche. Épicerie: Relais D'Olivier incluant Poste Canada 418-393-2411.



Pour rejoindre Grande-Vallée, il faut quitter à nouveau la côte et passer par le camping du Grand Saut en suivant le chemin qui longe la rivière Madeleine.

RANDONNÉES D'UN JOUR EN HAUTE-GASPÉSIE

| Où? | Longueur (km) | Type | Niveau difficulté | Dénivelé (m) | Point de départ |
|--|---------------|----------|-------------------|--------------|---|
| Mont-Saint-Pierre / Mont-Louis : la montée du mont Saint-Pierre débute sur le chemin d'accès du vol libre qu'elle quitte pour suivre le sentier du Delta jusqu'au sommet. Le sentier alterne ensuite entre sentiers et chemins forestiers vers la descente qui se termine sur la rue de la Rivière à Mont-Louis. Le retour s'effectue en voiture ou à pied par la route 132 (ajouter 5,2 km). | 10 | Linéaire | Difficile | 400 | Poste d'accueil du vol libre à l'est du village de Mont-Saint-Pierre. |
| Mont-Louis / l'Anse-Pleureuse : parcours qui suit l'ancienne route 6 qui mène à l'Anse-Pleureuse. Le retour s'effectue en voiture ou à pied par la route 132 (ajouter 5,6 km). | 5,7 | Linéaire | Facile | 100 | Plage municipale de Mont-Louis près de la rivière. |
| Montagne de l'Anse-Pleureuse : en suivant la rue de la Montagne, on arrive à une montée soutenue qui donne accès au sentier en forme de boucle sur la montagne offrant de nombreux points de vue. | 6,2 | Boucle | Intermédiaire | 260 | Intersection des routes 132 et 198. Prendre la rue de la Montagne. |
| Ruisseau-Flétan / Gros-Morne : Permet de parcourir une portion intéressante du SIA, soit le chemin du Portage et ses habitants et le Golfe Saint-Laurent. Rendu à Gros-Morne, il faut revenir à pied par la route 132. | 5,8 | Boucle | Facile | 80 | Stationnement de Ruisseau-Flétan. |
| Grand-Saut : Possibilité d'inclure un coucher au camping et abri du Grand-Saut. Randonnée aller-retour sur une descente en lacets de 3 km qui mène à la chute du Grand-Saut et sa passe migratoire à saumons sur la rivière Madeleine. | 6 | Linéaire | Intermédiaire | 240 | Stationnement à 200 m du camping et de l'abri du Grand-Saut. |

SITES D'HÉBERGEMENT DU SIA-QC



Le SIA-QC offre trois options d'hébergement le long du sentier, refuges, abris (Lean-to) et plates-formes campings.

Tarifs

Refuges : 28 \$ + taxes par personne, par nuit
Abris : 20 \$ + taxes par personne, par nuit
Plates-formes de camping : 15 \$ + taxes par plateforme, par nuit
***Notez que les prix sont sujets à changement, et ce, sans préavis.**

Pour toutes réservations contactez le SIA-QC :

Téléphone : 1-418-562-7885

Courriel : infosiaquebec@gmail.com Web: www.sia-iat.com

LE BALISAGE

Des baillards d'information ont été placés dans les villes et villages traversés par le SIA-QC et à différents points d'accès au sentier sur lesquels on retrouve la carte topographique pour le secteur.

Balises du Sentier

Pour marquer le tracé du sentier, 35 000 balises bleues et blanches ont été installées dans les deux sens tout au long des 650 kilomètres (404 miles) que fait le SIA-QC. Les balises sont en aluminium et mesurent 5 centimètres sur 15 centimètres et portent l'inscription SIA/IAT. De façon générale, les balises sont installées du côté droit, distantes de façon à ce que l'on puisse voir deux balises à la fois.

Balises d'urgence 9-1-1

Des balises mesurant 13 centimètres sur 13 centimètres ont été installées à environ chaque kilomètre du SIA au Québec. Elles sont utiles lors des situations d'urgence, car elles permettent de diriger plus facilement les secours. Ces balises sont également utiles aux randonneurs et aux équipes d'entretien, qui s'en servent comme point de référence. Le kilomètre 0 est situé à Cap Gaspé, et le kilomètre 650 est à Matapédia.

RÉGLEMENTATION

Tous les usagers du SIA au Québec doivent se conformer à certains règlements visant à préserver le milieu naturel et les équipements en place.

- Les usagers des refuges et campings doivent obtenir un permis émis à cette fin.
- laisser tout lieu qu'ils occupent et tout équipement qu'ils utilisent dans un état d'ordre et de propreté;
- le camping et les feux sont permis seulement aux endroits aménagés ou désignés à cette fin;
- les véhicules motorisés ne sont autorisés qu'aux endroits définis et aménagés pour la circulation routière;

Le long du SIA, un usager doit d'abstenir :

- d'abattre ou d'endommager des arbres, des arbustes;
- d'abattre, de capturer, de blesser, de molester, de nourrir ou d'approvoiser un animal;
- d'introduire des animaux sauf s'il s'agit d'un chien d'aveugle qui accompagne son maître;
- de jeter des déchets ou autres ordures ailleurs que dans les contenants et les endroits prévus à cette fin;
- de transporter des armes ou des instruments de chasse;

Le Directeur du SIA peut interdire temporairement l'accès à une partie ou à l'ensemble du SIA;

- s'il y a des risques pour la sécurité des personnes;
- si la capacité de support des aménagements est dépassée ou atteinte;

— s'il y a des risques sérieux de détérioration du milieu.

CONSEILS PRATIQUES

Il est bon de rappeler aux randonneurs qui entreprendront le parcours du sentier des Appalaches, quelques conseils pratiques pour éviter certains désagréments.

Il faut penser que :

- les moustiques peuvent être voraces, prévoir une huile ou une pommade;
- les vents soufflent parfois très violemment sur les sommets, s'apporter des vêtements appropriés;
- les animaux sauvages peuvent se montrer intéressés par la nourriture des randonneurs, suspendre les provisions à l'extérieur de la tente pour la nuit;

Un supplément de deux repas d'aliments déshydratés et une trousse de premiers soins doivent faire partie de l'équipement du randonneur comme mesures préventives.

L'ÉTHIQUE DU RANDONNEUR

La conservation du milieu naturel et le respect des autres randonneurs exigent que l'on tienne compte des éléments suivants :

- sortir les déchets du sentier et les déposer dans les poubelles placées aux extrémités du sentier;
- laisser les lieux d'hébergement dans un état de propreté impeccable;
- allumer les feux de cuisson dans les foyers aménagés à cette fin;
- laisser l'utilisation des refuges à ceux qui en ont fait la réservation.
- suivre les instructions pour l'utilisation des équipements dans les refuges et rapporter toute anomalie;
- ne consommer que la quantité de bois nécessaire pour les besoins de cuisson et de chauffage;
- éviter d'utiliser l'écorce des arbres pour allumer le feu;
- cueillir les fruits sauvages pour consommation sur place seulement et sans endommager le milieu naturel.

CONSEILS DE SÉCURITÉ

Même si la sécurité est d'abord l'affaire du randonneur, voici quelques conseils de sécurité qu'il est recommandé de respecter :

- lors de l'inscription, l'utilisateur doit fournir le nom, l'adresse et le numéro de téléphone d'une personne à rejoindre en cas d'accident;
- les randonneurs de moins de 18 ans doivent être accompagnés d'un adulte;
- chaque randonneur est tenu de respecter l'itinéraire prévu lors de l'inscription;
- la qualité de l'eau peut parfois être douteuse, il est alors préférable de la faire bouillir ou d'y ajouter des comprimés d'halazone;
- lorsqu'on est témoin d'un accident, le rapporter le plus rapidement possible;
- avant d'entreprendre une longue randonnée pédestre, une bonne condition physique est un atout important;
- en cas d'urgence contacter le 911.

POUR NOUS CONTACTER

SIA IAT
 Sentier international des Appalaches – Québec
 c. p. 132, Matane, Québec, G4W 3N1
 Tél. : 418-560-4642
 Courriel : infosiaquebec@gmail.com
 Web: www.sia-iat.com

Abbreviations utilisées:

A : Abri (4 murs et Lean-to), BP : Bureau de poste, C : Camping privé, DC : Douches, E : Point d'eau, GA : Guichet automatique, PF : Aire de camping avec plate-forme, R : Refuge, Tél. : Téléphone, ED : Épicerie ou dépanneur, R : Restaurant

| Services | Acomodation Type / IAT Passport Type d'hébergement / Passeport SIA | Acomodation Type / IAT Parters Type d'hébergement / Partenaires | Blaze no No Balise KM DE/FROM | Blaze no No Balise KM À / TO | Distance KM |
|--|---|---|--|--|---|
| Tél., DC, R Tél., DC, ED ED, R E E, Tél., DC E, DC, ED, R Tél., DC, ED, R E, DC E Eau, DC, Tél. | Camping + Abri du Grand-Saut Abri de Ruisseau-Flétan Refuge des Cabourons | Rivière-la-Madeleine : Motel Bon Accueil Madeleine-Centre : Camping, Motel, Chalets Gros-Morne L'Anse-Pleureuse : Camping, Gîte / BB Mont - Louis : Camping, Motel, Auberge/Inn, restaurant Mont-Saint-Pierre : Motel, Auberge/Inn Camping Mont St-Pierre Entrée parc national de la Gaspésie (5,2 km du camping du Mont-Jacques-Cartier) Camping du Mont-Jacques Cartier | 141 159 167 170 193 196 197 206 213 213 225 227 246 246 | 159 167 170 193 196 206 213 223 227 246 255 255 | 18 8 3 24 3 11 7 11 3 19 9 9 |

