



ESCAPADES
EN **SENTIERS**

La Tuque



Pas besoin de réserver, la forêt est ouverte en tout temps

**En raquette ou à pied,
la région offre plus de
100 km de sentiers balisés.**

Voici quelques suggestions
de circuits de niveaux variés.

Pour obtenir d'autres suggestions
de sentiers et de circuits ou pour
obtenir une carte détaillée;
tourismelatuque.com
1 877 424-8476

Légende :

	N° de tonnelle/entrée
	Chien en laisse
	Table et banc
	Location de raquettes
	Abri
	Refuge
	Camping
	Aire de feu

Niveau facile

Ces sentiers ne requièrent aucune technique particulière ni effort physique soutenu.

Parc des-chutes-de la Petite-Rivière-Bostonnais.....	3
Lac du Pendu.....	4
Lac Lafrance.....	6
Baie Bouleau.....	20

Niveau intermédiaire

Ces sentiers requièrent un effort physique plus soutenu.

Ruisseau Deveriche	8
Petite-Rivière-Bostonnais (secteur chutes Wayagamac).....	10
La croix lumineuse et le Cap pointu.....	12
Mi-Falaise (par la voie de contournement)	14

Niveau avancé et expert

Ces sentiers requièrent une très bonne condition physique et des techniques de déplacement.

Haut de la Falaise.....	16
Petite-Rivière-Bostonnais (secteur voie de contournement)	18
Baie William.....	22

LA TUQUE



Parc des-chutes-de la Petite-Rivière-Bostonnais

Photo : Yvan Savignac



3701, boul. Ducharme, La Tuque
819 523-5930

Sentier d'interprétation de la forêt et sentier coureur des bois

NIVEAU **Facile** Intermédiaire

DISTANCE Au total 4 km

COÛT Gratuit



Photo : Jessy Brown

Ces sentiers vous guideront au cœur de ce parc urbain où la culture, la nature et l'histoire démontrent l'essence, l'existence et la passion des gens de chez nous. Le sentier d'interprétation de la forêt permet d'en apprendre davantage sur les différents arbres grâce aux panneaux d'identification. Devenez un botaniste amateur! Profitez de votre passage pour découvrir les autres sentiers disponibles : circuit du coureur des bois, la tour d'observation et la chute de 35 mètres.

Lac du Pendu

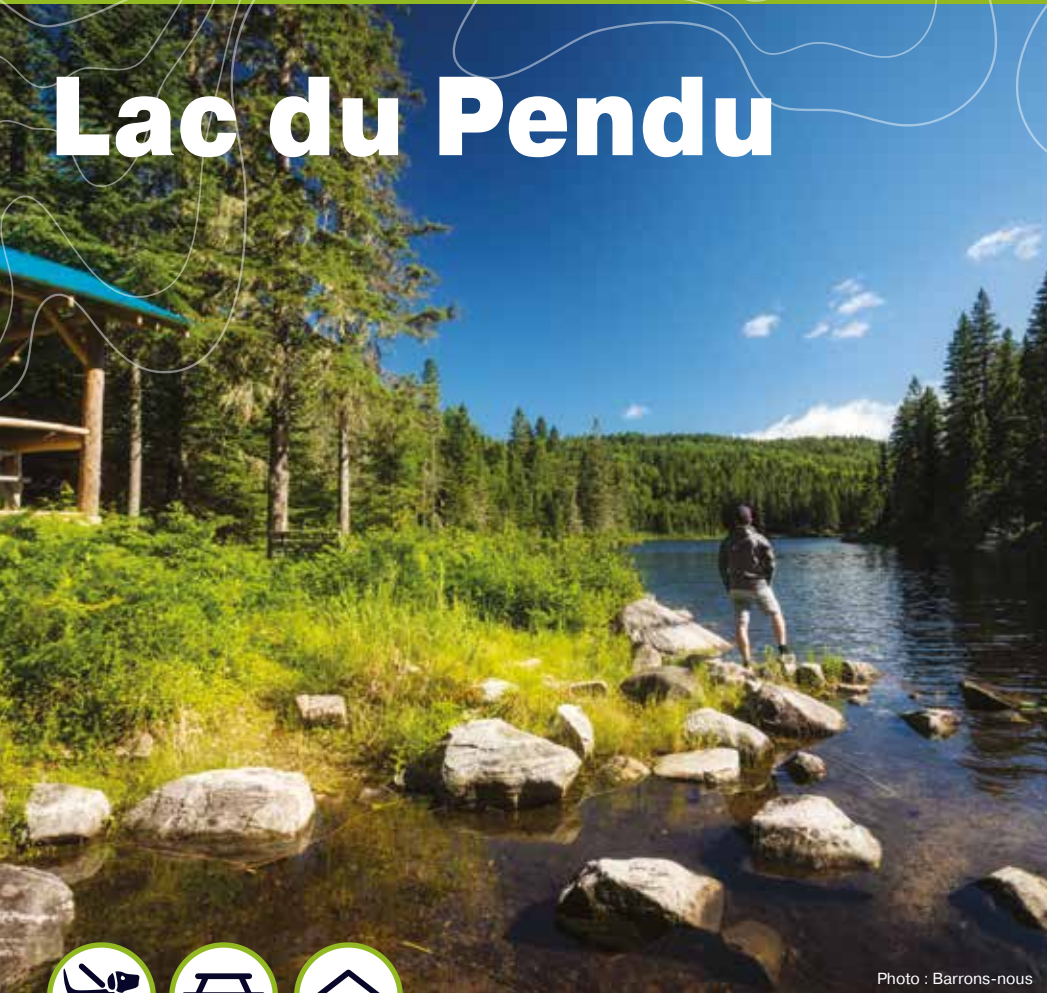


Photo : Barrons-nous

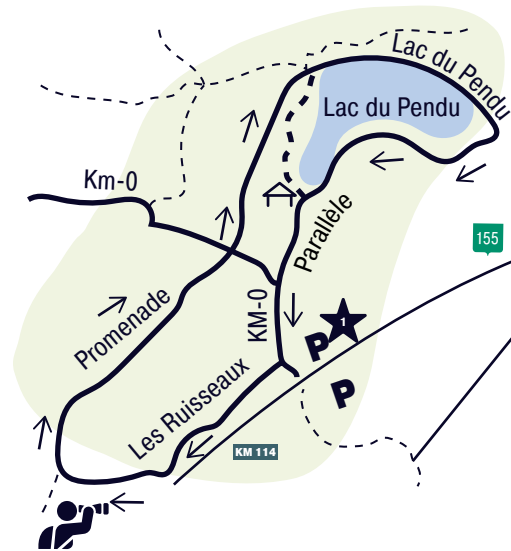


NIVEAU **Facile**

DISTANCE Boucle 4.1 km

TEMPS Environ 2 heures

Situé à quelques minutes du centre-ville, ce sentier permet aux amateurs de plein air, aux familles ou à ceux n'ayant pas toute la journée pour découvrir ce milieu naturel, de s'y promener et d'y admirer le lac. Les bénévoles ont aménagé un abri table à pique-nique et plusieurs bancs afin de vous permettre de prendre de petites pauses.



Comment s'y rendre :

L'entrée et le stationnement sont situés sur la route 155, près de la borne kilométrique 114.1 et la borne d'évacuation d'urgence 90-501, soit à la tonnelle n° 1.

Prenez le sentier **Les Ruisseaux** (8) à gauche juste après la tonnelle. Faites 720 mètres jusqu'à la jonction du sentier **Promenade** (46) où se trouve un très beau point de vue sur la voie de contournement et le lac Panneton.

Tournez à droite sur la **Promenade** (46) et faites 820 mètres pour croiser le sentier **Km-0** (1). Continuez tout droit en direction du sentier **Les Tours** (2) sur 620 mètres. Une fois rendu, gardez la droite et marchez 50 mètres; le lac du Pendu s'y trouvera. Au lac, tournez à gauche et prenez le sentier **lac du Pendu** (48) en direction du sentier **Parallèle** (40) et marchez 610 mètres.

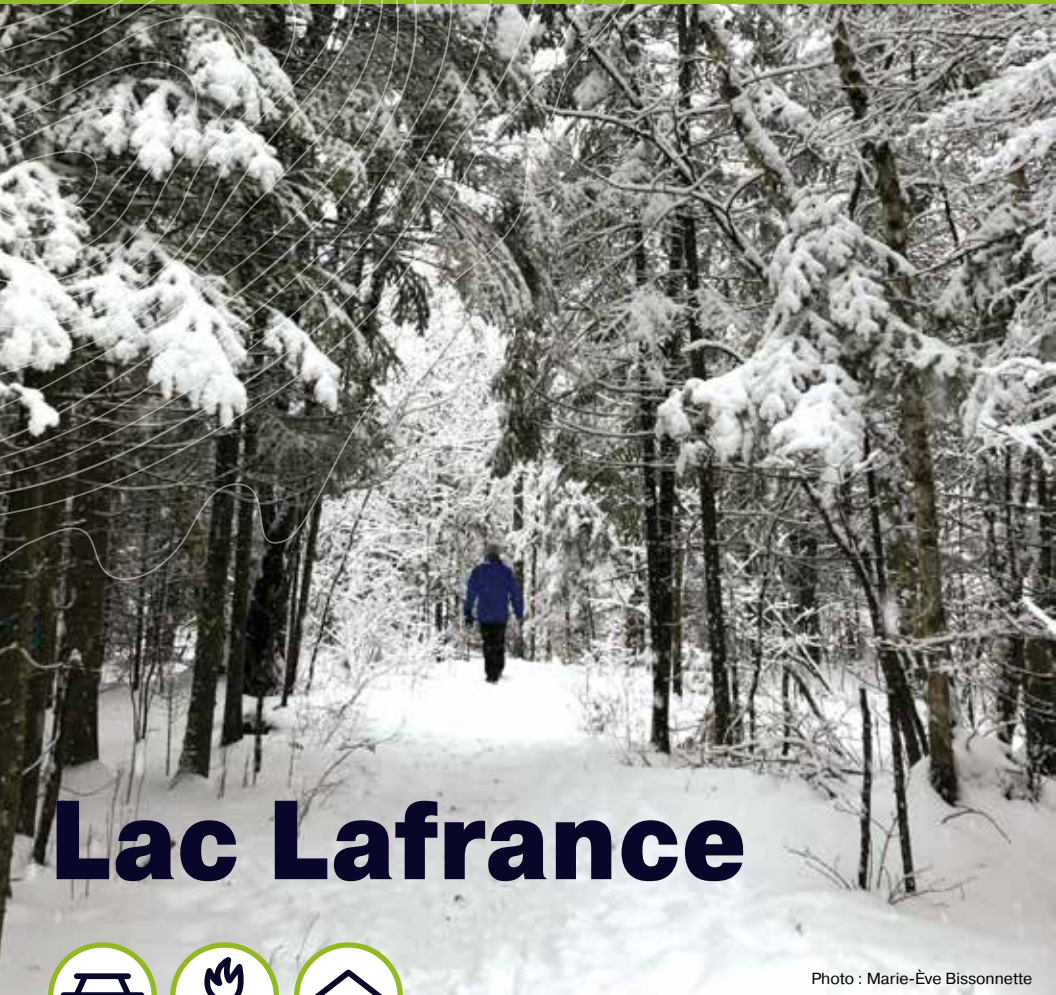


Photo : Serge Larouche



Photo : Christine Colbert

Tournez à droite et suivez le bord du lac jusqu'à l'abri table, soit 580 mètres. De l'abri table, gardez la gauche dans le sentier **Parallèle** (40) jusqu'au sentier **Km-0** (1) : 320 mètres. Tournez à gauche sur le sentier **Km-0** (1) pour revenir à la tonnelle n° 1 qui est à 270 mètres.



Lac Lafrance



Photo : Marie-Ève Bissonnette

NIVEAU **Facile**

DISTANCE Boucle environ 1.6 km

Ce sentier aménagé près des installations du club de Golf et Curling La Tuque permet aux petits et grands marcheurs de découvrir un espace naturel à quelques minutes du centre-ville de La Tuque.

Comment s'y rendre :

En voiture, allez en direction du quartier Bel-Air. Vous pouvez stationner votre voiture directement sur la rue près du poste de pompage situé au 75, rue Beaumont, entrée n° 3.

Prenez le sentier le **Raccourci** (1A) sur 70 m jusqu'à la jonction du sentier **Hydro** (1). Tournez à gauche, pour contourner le lac Golf.

Demeurez dans le sentier **Hydro** (1) sur 1 km.

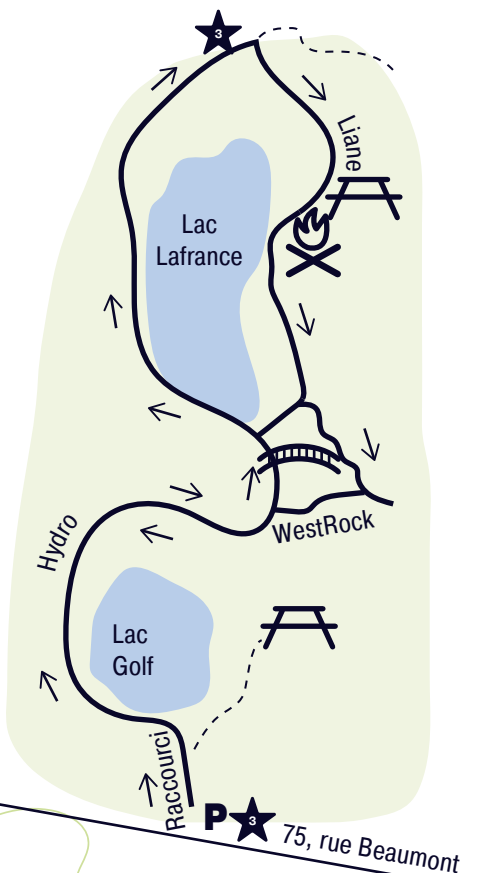


Photo : Félix Rioux

Après avoir contourné le lac Golf, vous apercevrez le lac Lafrance; demeurez à gauche. Au bout du lac, sous la ligne haute tension, tournez à droite dans le sentier **Grand Tour** (7) sur 130 m.

Prenez le sentier **Liane** (5) dans 215 m; vous êtes à l'abri et l'aire de feu. Gardez la droite dans le sentier **Liane** (5) près du lac et dans 160 m vous serez au gazébo.

Restez dans le sentier **Liane** (5), sur 60 m, jusqu'à la jonction du sentier **WestRock** (6) et tournez à droite.

Faites 100 mètres et traversez la passerelle. Ensuite, tournez à gauche dans le sentier **Hydro** (1) sur 410 m.

Tournez à droite sur le sentier le **Raccourci** (1A); il reste 70 m avant d'arriver à votre point de départ.

Ruisseau Deveriche



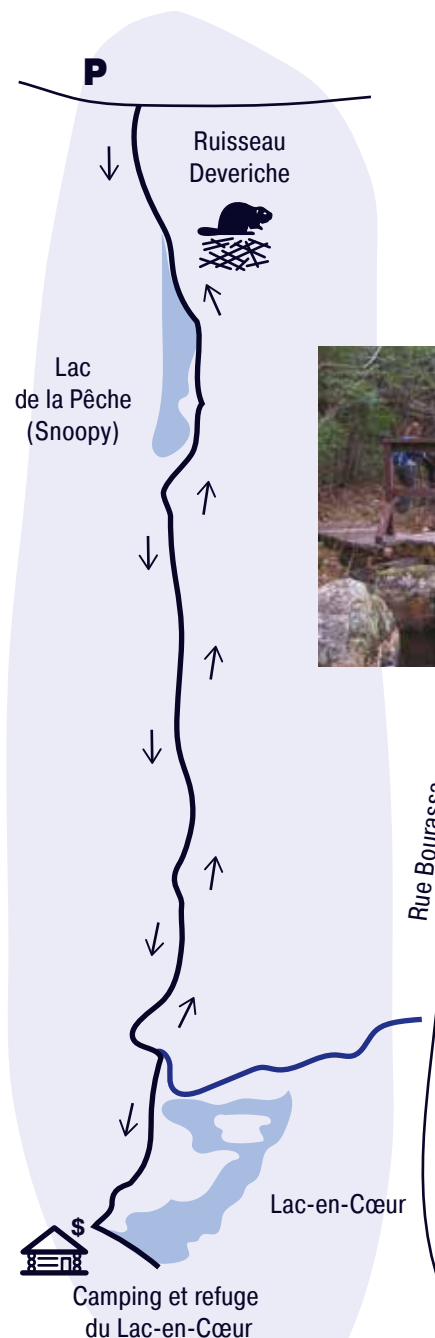
Photo : Dara Veillette

NIVEAU	Facile Intermédiaire
DISTANCE ET TEMPS	12 km (aller-retour) jusqu'au refuge; environ 6 h (niveau intermédiaire) 2 km (aller-retour) jusqu'au lac Snoopy; environ 1 h 30 (niveau facile-intermédiaire)
COÛT*	Camping : 12 \$ / plateforme Refuge : 12 \$ / personne

* Carte de membre obligatoire pour la location d'une plateforme – camping ou le refuge.

Ce sentier permet une excursion de niveau plus facile sur les premiers kilomètres qui longe un magnifique ruisseau parsemé de cascades et de bassins. Par la suite, quelles bonnes montées et descentes permettront aux plus expérimentés d'atteindre le refuge.

Encouragez les bénévoles en achetant votre **carte de membres du Club Km-0**. Elle est disponible au bureau d'information touristique de La Tuque.



À la borne kilométrique 1, vous serez au début du lac Snoopy; il y a un barrage de castors sur lequel vous pouvez marcher afin d'avoir un beau point de vue sur le lac. Si vous continuez dans le sentier sur une distance de 5 km, vous arriverez au refuge du lac en Cœur.



Photo : Claude Philibert

Comment s'y rendre :

Accessible par le pont suspendu de la rive ouest de la rivière Saint-Maurice.

Du bureau d'information touristique qui est situé au 550, rue Saint-Louis, continuez jusqu'à l'intersection de la rue Saint-Joseph. Tournez à gauche et ensuite tournez à droite sur la rue Tessier. Prenez l'entrée de l'usine Westrock et suivez les panneaux « Pont Rive Ouest ». Faites environ 1 km, traversez le pont suspendu et continuez environ 4 km sur la rue Bourassa qui est un chemin de gravier. Au « Y » prenez la droite, faites 3 km jusqu'au stationnement qui est situé à droite Ruisseau Deveriche. L'entrée du sentier est située près de la borne d'évacuation d'urgence 90-512.

Petite-Rivière-Bostonnais (secteur chutes Wayagamac)

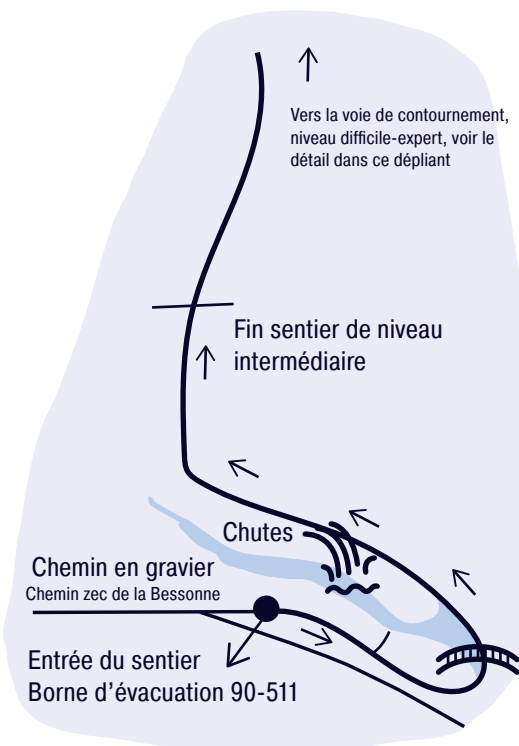


NIVEAU **Intermédiaire linéaire**

DISTANCE 2 km (aller-retour)

À cet endroit, la rivière se jette dans une marmite avant de poursuivre son chemin vers des cascades sur des piliers rocheux. Une passerelle permet de traverser la rivière en haut des chutes. Par la suite, d'immenses pins ayant survécu au feu de forêt prônent en pleine nature.

Photo : Absolu



Comment s'y rendre :

Du bureau d'information touristique qui est situé au 550, rue Saint-Louis, prenez la direction sud. À l'intersection de la rue Saint-François, tournez à droite. Ensuite, tournez à gauche sur le boulevard Ducharme. Aux 4^e lumières, tournez à gauche sur le chemin Wayagamac.

Faites 1,2 km et tournez à droite, direction zec de la Bessonne. Ensuite, roulez sur le chemin en gravier pendant 6 km jusqu'à la borne d'évacuation d'urgence 90-511. L'entrée et le stationnement sont à proximité de cette borne. Au départ, il y a les chutes qui sont à 75 mètres et une passerelle piétonnière se trouve à environ 200 mètres. Le sentier **Km-0** (1) offre de très beaux



Photo : Marie-Ève Bissonnette

endroits pour prendre des photos. Pour le niveau intermédiaire, rendez-vous jusqu'à la borne kilométrique 1 et faites demi-tour; car après cette borne, vous serez dans un niveau plus avancé.

La croix lumineuse et le Cap pointu



NIVEAU **Intermédiaire**

DISTANCE Boucle environ 4 km



Photo : Simon Denis

Ce sentier vous guidera vers la croix qui surplombe la ville depuis 1954. Ce sont deux commerçants de la ville; soit MM Gaston Matte et Robert Tremblay qui ont échafaudé ce plan. La croix fut fabriquée par M. Matte dans son atelier sur la rue Kitchener; elle mesure 55 pieds de haut par 33 pieds de largeur. Depuis ce temps, elle illumine la ville et la protège.

OPTION

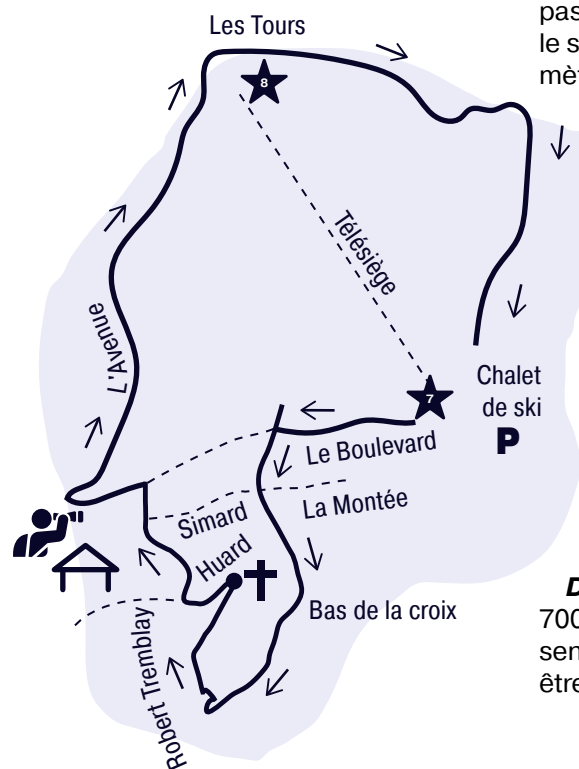


En saison hivernale, vous pouvez **monter en télésiège** pour seulement 3 \$.

Par la suite, votre randonnée vous amènera à la gloriette vitrée (gazébo) du Cap Pointu; endroit aménagé par les bénévoles du club des 3 Raquettes. C'est l'endroit idéal pour prendre une pause. Ces deux attraits vous permettront d'avoir une vue imprenable sur la ville de La Tuque.

Comment s'y rendre :

Le stationnement et l'entrée du sentier sont situés en bas des pentes de Ski La Tuque; rendez-vous au 700, rue Desbiens. L'entrée du sentier est située sur le côté nord-est du chalet de ski, soit à gauche du télésiège, près du garage. La tonnelle n° 7 vous permet de débuter votre montée.



Prenez le sentier **Le Boulevard** (10) sur 340 mètres, ensuite tournez à gauche sur le sentier **Bas de la croix** (14). Vous allez croiser le sentier **La Montée** (12) à 130 mètres, continuez tout droit sur 440 mètres et tournez à droite dans le sentier **Robert Tremblay** (16), faites 220 mètres et vous voilà au point de vue sur la ville.

Poursuivez votre randonnée en prenant le sentier situé derrière la croix; soit le sentier **Huard** (18) sur 50 mètres et tournez à droite sur le sentier **Simard** (23), vous allez traverser le sentier **La Montée** (12) à 200 mètres et continuez tout droit sur 60 mètres. Après la passerelle, tournez à gauche sur le sentier **Boulevard** (10), sur 140 mètres, continuez sur ce sentier jusqu'à l'intersection du sentier **L'Avenue** (20). Tournez à droite et demeurez dans ce sentier jusqu'au gazébo à 280 mètres. Après une pause bien méritée, continuez sur le sentier **L'Avenue** (20) jusqu'au sentier **Bas des Étangs** (24) sur 720 mètres. Tournez à droite sur 70 mètres jusqu'au télésiège. Pour revenir au point de départ, revenir sur 70 mètres, tournez à droite sur le sentier **L'Avenue** (20) sur 40 mètres. Empruntez le sentier **Des Tours** (2) vers la droite sur 700 mètres. Tournez à droite au sentier **Km-0** sur 480 mètres pour être de retour au chalet de ski.



Mi-Falaise (par la voie de contournement)



Photo : Claude Philibert

NIVEAU	Intermédiaire
DISTANCE	Boucle 4 km
TEMPS	Environ 2 heures + la pause au refuge

Comment s'y rendre :

Le stationnement et l'entrée du sentier sont situés sur la route 155, à la borne kilométrique 116.6, soit à la tonnelle n° 3.

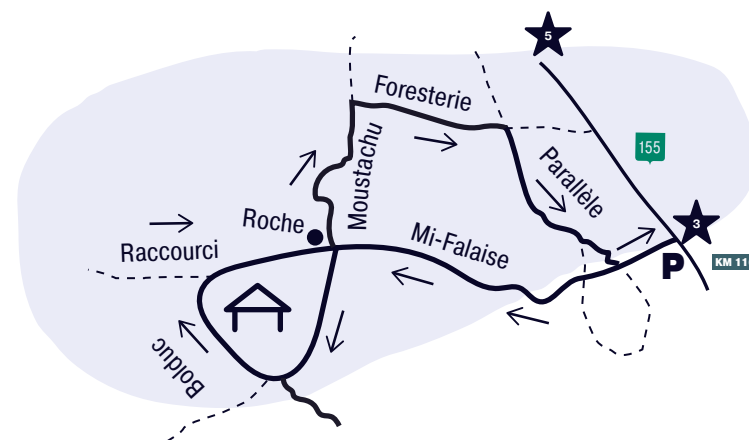


Photo : Christine Colbert

À la tonnelle n° 3, prenez le sentier **Mi-Falaise** (55) jusqu'à la jonction du sentier **Parallèle** (40) à 200 mètres. Continuez tout droit dans le sentier **Mi-Falaise** (55) sur 380 mètres pour arriver à la Roche. Tournez à gauche dans le sentier **Moustachu** (38) jusqu'à **La Bolduc** (36) dans 350 mètres. Tournez à droite et vous arriverez à l'abri pour vous réchauffer dans 180 mètres; endroit idéal pour une pause. N'oubliez pas votre lunch ou votre collation.

Pour le retour, prenez le sentier **Raccourci** (55 A) derrière l'abri jusqu'à **Mi-Falaise** (55) dans 90 mètres. Tournez à droite et descendez jusqu'à la Roche pendant 230 mètres. Prenez le sentier **Moustachu** (38) à gauche direction **Foresterie** (30) dans 550 mètres. Tournez à droite direction la **Parallèle** (40) dans 280 mètres. Rendu au sentier **Parallèle** (40) tournez à droite jusqu'à **Mi-Falaise** (55) à 680 mètres. Tournez à gauche pour revenir à la tonnelle n° 3 à 200 mètres.

Haut de la Falaise



Photo : Marie-Ève Bissonnette



NIVEAU **Intermédiaire** Avancé

DISTANCE Boucle 5.7 km

TEMPS Environ 3 heures

En empruntant ce sentier, vous pouvez vous rendre jusqu'aux pieds d'une cascade. Par la suite, attendez-vous à des montées escarpées qui vous mèneront au sommet qui longe la crête de la falaise où l'on a de magnifiques points de vue et où l'on peut apercevoir la voie de contournement (route 155).

Comment s'y rendre :

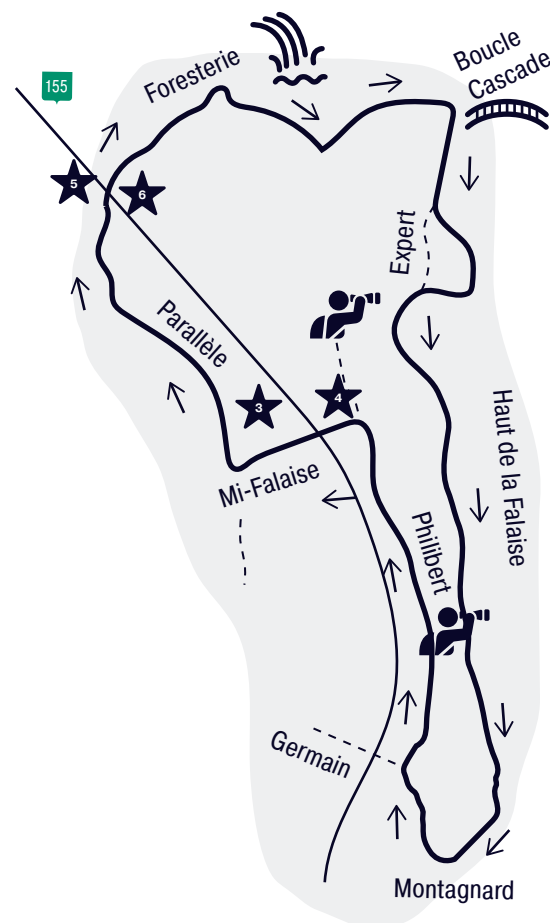
Le stationnement et l'entrée du sentier sont situés sur la route 155, à la borne kilométrique 117.5, soit à la tonnelle n° 6.

Prenez le sentier **Foresterie** (30) jusqu'au sentier **Boucle Cascade** (51); environ 1 km avant d'arrivée au bas des cascades. Prenez le sentier **Boucle Cascade** (51) à droite sur 150 mètres et à l'aide d'une passerelle, vers le milieu, vous traverserez les cascades. Vous allez arriver à la jonction du sentier **Haut de la Falaise** (52). Ce sentier a une

longueur de 2.2 km et a de beaux points de vue sur la voie de contournement tout en suivant le bord de la falaise.

Pour atteindre le haut, vous allez avoir le choix d'un sentier intermédiaire ou d'un sentier pour expert où la montée est très abrupte (sentier (52 A) = section expert).

Au centre du sentier, au km 1, juste au bord de la falaise, vous allez voir le futur site d'un refuge en bois rond ainsi que d'un belvédère; vous pouvez voir les pièces de bois.



À la jonction du sentier **Montagnard** (60), vous allez descendre sur 390 mètres jusqu'au sentier **Germain** (44). À la rencontre des sentiers **Germain** (44) et le sentier **Philibert** (50), tournez à droite en direction de la tonnelle n° 4 : 1 km.

Rendu à la jonction **Mi-Falaise** (55), tournez à gauche et traversez la voie de contournement en passant par les tonnelles n° 4 et n° 3 : 340 mètres.

À la tonnelle n° 3, demeurez dans le sentier **Mi-Falaise** (55) jusqu'au sentier **Parallèle** (40). Tournez à droite et marchez dans ce sentier sur 680 mètres pour arriver à la jonction du sentier **Foresterie** (30). Tournez à droite et vous allez arriver à la tonnelle n° 5 dans 100 mètres. Traversez la voie de contournement et vous arrivez à votre point de départ.

Petite-Rivière-Bostonnais (secteur voie de contournement)



NIVEAU **Avancé-expert**

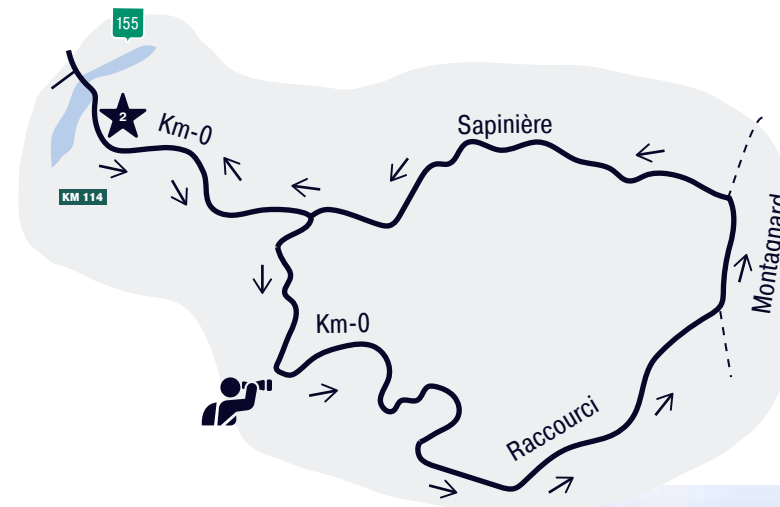
DISTANCE Boucle 11 km

TEMPS Environ 6 heures

En empruntant ce sentier, vous allez traverser une forêt de pins centenaires et vous allez faire des montées escarpées, dont une, où une corde est mise à votre disposition pour vous aider à monter. Au sommet, vous aurez de superbes points de vue.

Comment s'y rendre :

Le stationnement et l'entrée du sentier sont situés sur la route 155, à la borne kilométrique 114.2, soit à la tonnelle n° 2.



Prenez et suivez le sentier **Km-0** (1) pendant environ 1.5 km, vous serez alors à l'intersection du sentier **Sapinière** (65), qui continue tout droit, mais pour avoir un défi à la hauteur du niveau « expert » continuez sur le sentier **Km-0** (1), qui sera à votre droite.

Faites environ 1 km et poursuivez en suivant le sentier **Km-0** (1) sur un autre kilomètre. Vous devriez voir la corde qui vous aidera à gravir la montagne. À noter que cette montée est de niveau expert. Au sommet, prenez quelques minutes pour admirer le paysage.



Photo : Marie-Ève Bissonnette

Pour le retour, prenez le **Raccourci** 60 B, sur environ 1 km, ensuite, à l'intersection du sentier **Montagnard** (60), tournez à gauche sur 500 mètres. À la croisée du sentier **Sapinière** (65), tournez à gauche et suivez ce sentier **Km-0** (1) pour revenir à votre voiture à la tonnelle n° 2.

OPTION



Idéalement, si vous avez deux voitures, en stationner une à la tonnelle n° 2 sur la route 155 et l'autre aux chutes du Wayagamac. Pour vous y rendre, voir l'information, dans ce dépliant, sentier Petite-Rivière-Bostonnais (sentier linéaire – niveau avancé – expert; 5 km; environ 3 h 30)

Sentiers d'A.D.E.L.E. de Lac-Édouard

Pour vous rendre à cette municipalité, prenez la route 155 Nord. Tournez à droite à la borne kilométrique 150 et roulez sur 26 km jusqu'au village. Une carte des sentiers est disponible au magasin général, 148, rue Principale. Profitez de votre séjour à Lac-Édouard pour visiter le centre d'interprétation, situé au 2^e étage du magasin général; vous en apprendrez plus sur la riche histoire de cette municipalité. Entrée gratuite.

Baie Bouleau



NIVEAU **Facile** Intermédiaire

DISTANCE 8 km (aller-retour)

OPTION



Randonnée plus courte
départ du stationnement
Baie-Bouleau Sud : 3 km

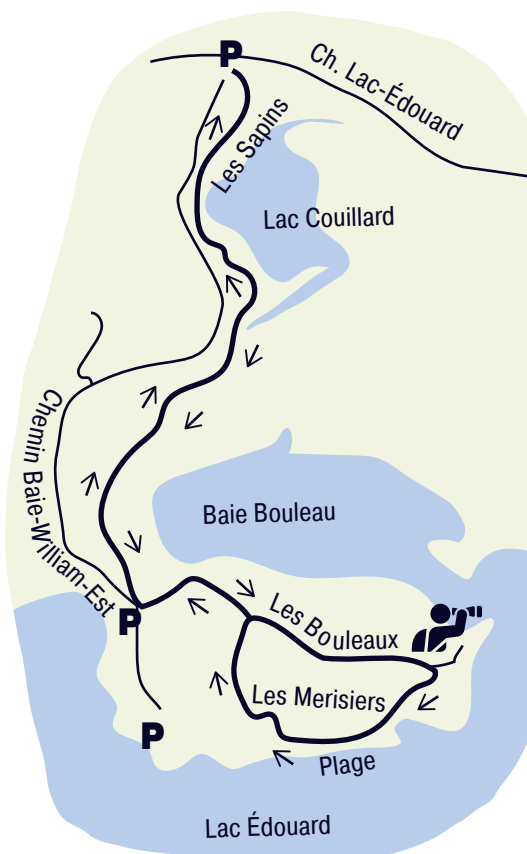
Photo : Audrey Barbier



Photo : Rollande Lecours

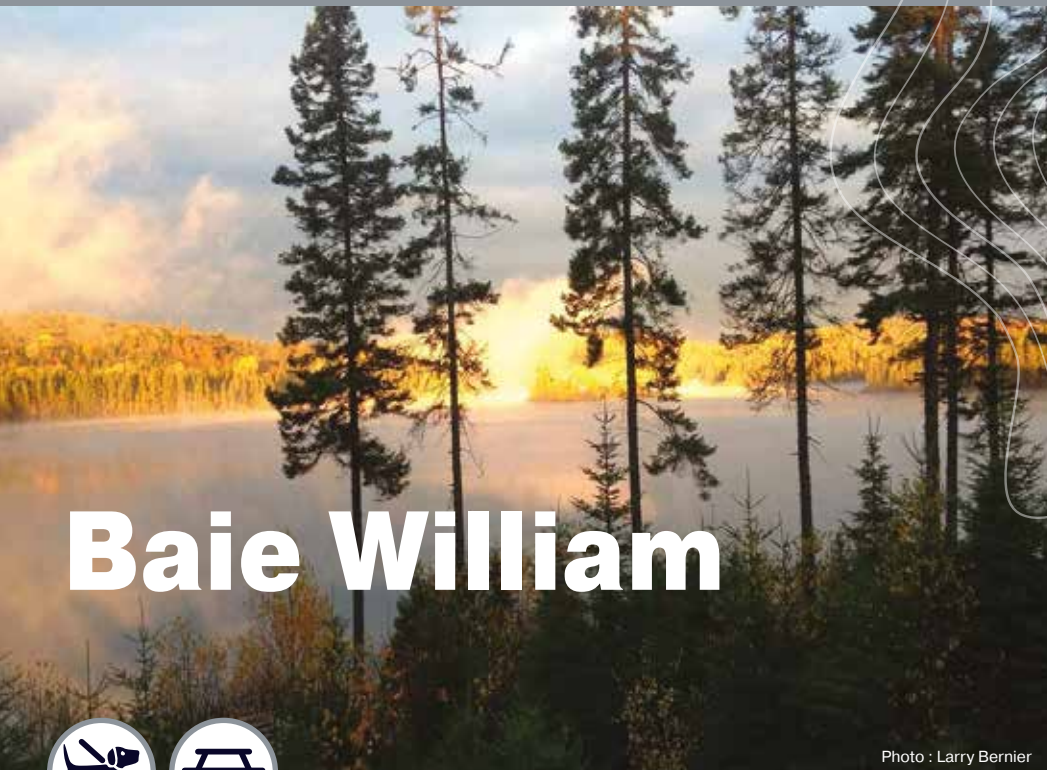


Photo : Audrey Barbier



Comment s'y rendre :

Le stationnement est situé sur le chemin de la Baie-William Est. En empruntant ce sentier, vous allez faire de petites montées et descentes qui vous amèneront à une superbe plage du lac Édouard. Prenez et suivez le sentier **Les Sapins** (5) pendant environ 2.6 km; vous serez alors au stationnement au bout du chemin de la Baie-Bouleau Sud (pour la boucle plus courte, stationnez-vous à cet endroit). À l'intersection du sentier **Les Bouleaux** (6), continuez tout droit jusqu'à la plage. Dans le sentier **Les Bouleaux** (6), après environ 1.4 km, il y a un très beau point de vue à votre gauche. Pour le retour, reprenez le sentier **Les Bouleaux** (6) sur environ 500 mètres et à l'intersection prenez le sentier **Les Merisiers** (7), sur 400 mètres, tournez à gauche et continuez tout droit jusqu'au stationnement.



Baie William



Photo : Larry Bernier

NIVEAU **Intermédiaire** Avancé

DISTANCE Boucle 5 km



Photo : Félix Rioux

Comment s'y rendre :

Le stationnement est situé au début sur le chemin de la Baie-William Ouest. Ce sentier est très escarpé et comprend de nombreuses montées ne s'adressant pas aux débutants. Prenez et suivez le sentier **Le Geai-Bleu** (1) sur 2.2 km. Ce tronçon vous amènera à proximité du lac. Ce lac de 26 km de superficie est idéal pour les activités nautiques.

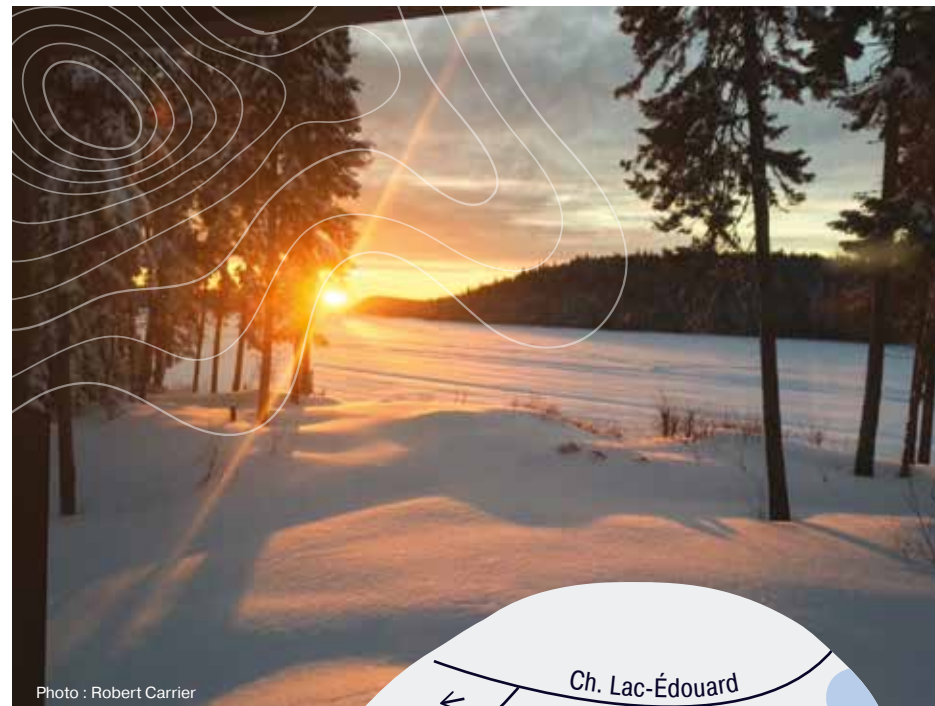
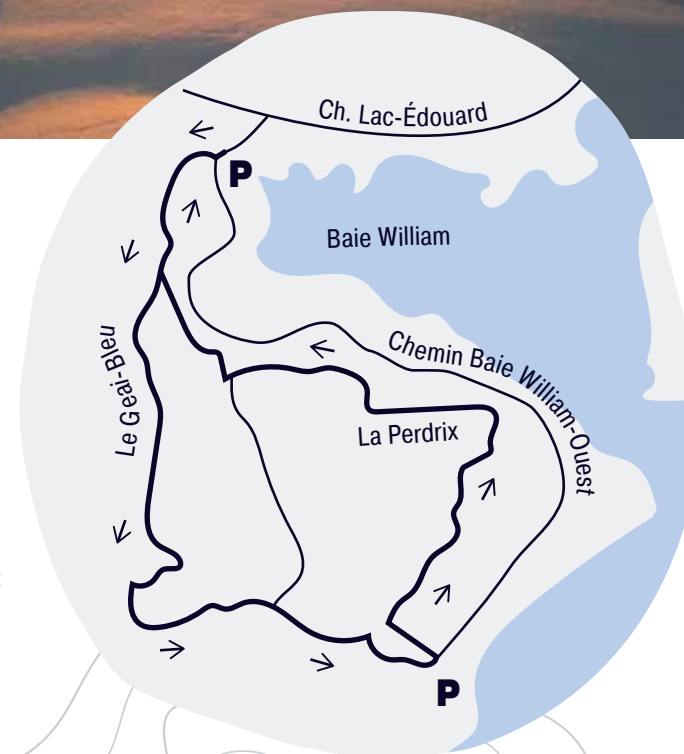


Photo : Robert Carrier

Près du chemin de la Baie-William Ouest, vous verrez un stationnement. Prenez le sentier **La Perdrix** (2) sur 2.2 km et tournez à droite pour reprendre le sentier **Le Geai-Bleu** (1), faites 600 mètres et vous voilà de retour au stationnement.



Les essentiels pour une randonnée :

De bonnes chaussures, des vêtements adaptés, des bâtons de marche, de l'eau, une carte, de la crème solaire, de la nourriture en quantité suffisante, une trousse de secours, une lampe frontale, un appareil photo, un sifflet, un cellulaire (attention : le réseau n'est pas disponible partout) et vous êtes prêts!

Respectez vos capacités et planifiez votre sortie afin de bien profiter de votre journée sans être trop pressé!



Photo : Kim Allaire

Les bénévoles des clubs des 3 Raquettes et de Km-0 de La Tuque ainsi qu'A.D.E.L.E de Lac-Édouard sont des passionnés qui ont à cœur l'activité physique et surtout qui aiment leur région. Ils tracent, débroussaillent, signalisent et entretiennent plus de 100 km de sentiers accessibles hiver comme été. Une des façons de les encourager, c'est en vous procurant leurs cartes de membres disponibles aux endroits suivants :

Boutique Plein air Le Pionnier
313, rue Saint-Joseph, La Tuque

Bureau d'information touristique
550, rue Saint-Louis, La Tuque



Photo : Damien Lair

Coût annuel 2021:

Club Km-0	Club des 3 Raquettes	A.D.E.L.E.
10 \$ / individuel	10 \$ / individuel 15 \$ / couple 20 \$ / famille 5 \$ / accès journalier individuel	Gratuit

Prix sujet à changement sans préavis.

Les informations sur ces circuits proviennent des bénévoles et sont à titre indicatif seulement.

Informations : 1 877 424-8476

