

LE COMPAGNON

Guide de randonnée du

*Sentier International des Appalaches au Québec GR®A1
(SIA-QC)*

**NOUVELLE ÉDITION
(10^{ième} édition)**



Le livre Le Compagnon a été édité en premier lieu (2002 à 2005) par : Viateur De Champlain en collaboration avec Jocelyne De Champlain, Christine N. Goulet et Murielle Neiderer. Révision linguistique par Céline Laplante Godbout.

Un gros merci à ces précieux collaborateurs qui ont permis la réalisation du SIA au Québec. Merci aussi aux photographes pour leurs dons précieux ainsi qu'aux imprimeurs du Cégep de Matane, Jean-Guy Des Jardins et Gilles Ouellet, pour leur collaboration.

Cette version «2020» est une modification et une mise-à-jour des anciennes versions et a été édité par Isabelle Paquet (Responsable du Service à la clientèle) en collaboration avec la Direction et les Comités Régionaux du SIA-QC).

10^{ÈME} Édition

Carte par Communications exctera

© SIA/IAT - Québec, 2020
Tous droits réservés
Imprimé sur les presses du Cégep de Matane

LES RÉDACTEURS

2002 - 2005 :

Henry Edwards, « Trickster »
Suzanne Goulet, « Alien »
Jocelyne De Champlain

2006 - 2011 :

Cassandra Lévesque
Caroline Desrosiers
Brigitte Tardif
Marie-Pier Gauthier
Anik Deschênes

2012 :

Patricia Richard
Jennifer Bouchard

2013 - 2016:

Isabelle Paquet
Marie-Pier Gauthier

2017 - 2020:

Isabelle Paquet

Publié par :

Sentier international des Appalaches – Québec GR®A1

CP 132 / 968 du Phare Ouest, Matane QC G4W 3N1

Téléphone : **(418) 560-4642**

Fax : **(418) 566-2115**

Courriel: infosiaquebec@gmail.com

Site internet : www.sia-iat.com

Toute reproduction, en tout ou en partie, sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, est interdite sans l'autorisation écrite préalable du *Sentier international des Appalaches-Québec*.

La vignette blanche avec inscription SIA / IAT en bleu est le logo officiel du *Sentier international des Appalaches / International Appalachian Trail* pour tous les chapitres.

TABLE DES MATIÈRES

LES RÉDACTEURS.....	2
PRÉFACE.....	4
AVANT-PROPOS.....	4
LE GUIDE ET SON UTILISATION.....	5
LES ABRÉVIATIONS.....	6
LA PETITE HISTOIRE DU SIA.....	7
QUÉBEC	8
INTRODUCTION.....	8
LE BALISAGE.....	9
SERVICES ET RENSEIGNEMENTS.....	9
LES SECTIONS.....	12
SECTION AVIGNON.....	14
SECTION VALLÉE DE LA MATAPÉDIA.....	16
SECTION RÉSERVE FAUNIQUE DE MATANE.....	20
SECTION PARC NATIONAL DE LA GASPÉSIE.....	23
SECTION HAUTE-GASPÉSIE.....	26
SECTION CÔTE-DE-GASPÉ.....	28
SECTION PARC NATIONAL DU CANADA FORILLON.....	30
OÙ ALLER APRÈS LE SIA?.....	32
FOIRE AUX QUESTIONS.....	32
INFORMATIONS PRATIQUES.....	39
ORGANISMES DE RANDONNÉE.....	42
SERVICES AUX RANDONNEURS / RÉSEAU DE PARTENAIRES.....	43
LES CARTES DU SIA.....	47
DEVENIR MEMBRE DU SIA-QC.....	47
PARRAINAGE.....	47
ANNEXE 1 – LISTE DE MATÉRIEL – LONGUE RANDONNÉE.....	48
ANNEXE 2 – PLAN DE MESURE D'URGENCE.....	50

PRÉFACE

Le développement du *Sentier international des Appalaches* (SIA - IAT) est le symbole concret de la détermination des partenaires internationaux à travailler ensemble comme voisins. Le sentier nous permet de profiter de notre environnement commun et d'apprécier la grandeur d'un paysage qui dépasse les frontières politiques. Les Appalaches, qu'explore le sentier, sont l'élément géologique et écologique le plus marquant de notre paysage commun et méritent une attention particulière.

Richard B. Anderson
Président Fondateur du SIA (Maine)

Le projet du *Sentier international des Appalaches* a été rendu possible grâce à l'implication de nombreux bénévoles dans les différentes sections du Québec, du Nouveau-Brunswick et du Maine. Nous avons bénéficié d'une précieuse collaboration des différents parcs : Forillon, Gaspésie, Carleton et Baxter. Des subventions ont été accordées par différentes instances politiques et commerciales. Les terres publiques du gouvernement, des municipalités, des compagnies forestières et des propriétaires fonciers nous ont donné l'autorisation de passer sur leurs territoires. Quelques millions de dollars ont été investis dans cette infrastructure. De nombreux bénévoles continuent d'entretenir les sentiers, de préparer de la documentation et de fournir des renseignements. Chers randonneurs, soyez les bienvenus sur le SIA qui est un trait d'union entre nos pays, entre nos cultures. Profitez des panoramas qu'offrent la juxtaposition des forêts et villages, lacs et rivières, mer et montagnes. Appréciez la diversité des climats et des végétations variés tels que maritimes, boréaux, alpins et subarctiques.

Viateur De Champlain
Premier Président du SIA-QC de 1996 à 2005

AVANT-PROPOS

Des bénévoles ont joué un grand rôle dans la planification et la construction du *Sentier international des Appalaches*. De plus, *Le Compagnon* est écrit, corrigé et recorrecté par des bénévoles. Grâce à son premier rédacteur Henry Edwards, dont le surnom est «Trickster», ce livre a été créé pour tous les randonneurs qui rêvent de parcourir cette longue randonnée pédestre tout à fait remarquable.

Certains renseignements fournis dans *Le Compagnon* risquent de changer, même avant et au moment de l'édition de cet ouvrage. L'expérience de chaque randonneur pourrait être touchée par la fermeture de restaurants ou par l'ouverture de nouveaux établissements. Nous avons besoin de votre aide pour maintenir et mettre à jour les prochaines éditions de ce guide d'accompagnement. Veuillez contribuer par vos remarques et réactions afin d'assurer l'utilité et l'exactitude de ce guide. Envoyez tous vos commentaires par courriel en inscrivant «Compagnon» dans la ligne du sujet à: infosiaquebec@gmail.com.

Merci à tous ceux qui ont lu et relu ce document. Nous ne pouvons les citer, car ils sont trop nombreux.

Nous espérons que ce guide vous aidera à apprécier davantage la beauté naturelle des Appalaches et qu'il vous aidera à planifier votre parcours. En complément, vous devez absolument vous procurer les cartes des différents secteurs pour parcourir le SIA.

Jocelyne De Champlain

LE GUIDE ET SON UTILISATION

Le présent guide est un outil d'information pour planifier une longue randonnée pédestre sur le SIA-QC. Il présente les territoires, les services, les informations pertinentes et il décrit les sections à partir de Matapédia jusqu'à Cap Gaspé (Parc national du Canada Forillon).

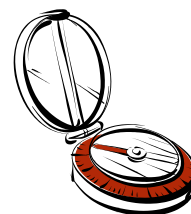
Ce livre n'est pas un topoguide et il est important de se munir des cartes et guides topographiques des différentes sections pour la compréhension des instructions de ce livre (voir chapitre: Les Cartes).

Il est important de lire la section **Foire aux questions (FAQ)** pour les services d'hébergement privés, de ravitaillement, de transport, de guide - accompagnateur, etc. Merci d'encourager les nombreux partenaires rencontrés le long du sentier **(Voir la Section : Réseau de partenaires de services à la fin du Guide).**



Ce guide n'est pas un manuel d'introduction à la longue randonnée. Si vous n'êtes pas un randonneur chevronné, optez pour des excursions courtes à la montagne pour mieux vous familiariser avec la vie en plein air avant de vous engager dans une longue randonnée pédestre. Il est conseillé de vous procurer des **livres** spécialisés en randonnée dans les magasins de sport. On vous recommande aussi de contacter la *Fédération québécoise de la marche* et *L'Appalachian Long Distance Hikers' Association* (ALDHA) qui peuvent fournir aux débutants de l'information sur la longue randonnée.

Le randonneur inexpérimenté pense davantage aux dangers tels les attaques d'ours. Pourtant, ces dangers sont très rares. Les risques de vous faire mordre par un chien ou de vous faire heurter par la foudre sont beaucoup plus élevés que de vous faire attaquer par un ours. Le débutant doit se familiariser avec les dangers les plus fréquents et bien plus réels comme l'hypothermie, la déshydratation, les éclairs, les bactéries pathogènes dans l'eau, les cours d'eau à franchir et la possibilité de se perdre. Pratiquez et apprenez à vous orienter seulement avec l'aide d'une boussole et d'une carte. Il est aussi conseillé de vous renseigner sur les livres disponibles traitant de la sécurité en forêt. Ne vous aventurez pas en forêt sans vous être muni des cartes des sentiers.



Peu importe sous quel ciel vous parcourez le SIA, quelle que soit la section où vous marchez, il faut se souvenir de sauvegarder la flore et la faune. Par respect pour les gens qui vous suivent et pour les bénévoles qui s'occupent des sentiers, ramenez tous vos déchets avec vous.



LES ABRÉVIATIONS

Services

- 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

Repas

- PD Petit Déjeuner
- D Dîner
- S Souper

Épicerie

Un chiffre d'un à trois est accordé à une épicerie ou à un dépanneur selon la quantité et la qualité de son ravitaillement :

- (1) magasin de boissons gazeuses et collations
- (2) dépanneur avec moins d'alimentation
- (3) épicerie bien approvisionnée

Distances

- KM** Kilomètre (1 KM = 0,621371192 **MI**)
- MI** Miles (1 MI = 1,609344 **KM**)

Directions

Dans ce livret, direction Cap-Gaspé se rapporte aux randonneurs voyageant du sud vers le nord. Direction Matapédia est pour les voyageurs partant de Cap-Gaspé et se dirigeant vers le sud, soit en direction du Nouveau-Brunswick ou du Maine.

LA PETITE HISTOIRE DU SIA

Le **Sentier International des Appalaches (SIA)** est une idée de Richard Anderson, un biologiste et un ancien membre du département de la Conservation du Maine. M. Anderson avait un rêve semblable au rêve de l'Appalachian Trail (Sentier des Appalaches) de Benton Mac Kaye; il rêvait de relier avec un sentier pédestre les plus hauts sommets au nord-est des Appalaches, et ce, des deux côtés de la frontière canado-américaine.

Le projet a été rendu public le 22 avril 1994, Jour de la Terre, et suite aux démarches de M. Anderson, un comité international fut établi et deux langues officielles furent adoptées, le français et l'anglais, pour les réunions, les publications et la signalisation

De 1995 à 2001, le Maine, le Nouveau-Brunswick et le Québec ont développé un itinéraire long de 1085 kilomètres (674 miles) qui reliait cap Gaspé, au Québec, au mont Katahdin, au Maine. À partir de là, on pouvait marcher jusqu'à Key West en Floride en empruntant l'Appalachian Trail (3468 KM – 2155 miles), et, à partir de la Géorgie, un réseau de sentiers long de 3 075 KM (1911 miles). D'une longueur de plus de 7622 KM (4736 miles) ce regroupement de sentiers pédestres a été baptisé le Sentier de l'Est du Continent (traduction de *Eastern Continental Trail, ECT*), et on le qualifiait alors de *nouveau défi Nord Américain*.

Après cette première étape, la mission du comité international du sentier international des Appalaches est d'établir un itinéraire de randonnée de longue distance qui parcourt les régions géologiques de part et d'autre de l'Atlantique, régions qui ont déjà été soudées dans la chaîne de « montagnes des Appalaches » formée il y a plus de 250 millions d'années sur le super continent la Pangée.



Au Canada de 2003 à 2008, les provinces maritimes de Terre-Neuve et Labrador, de la Nouvelle-Écosse et de l'Île-du-Prince-Édouard se sont jointes comme Chapitre du SIA qui est devenu un réseau de sentiers offrant plusieurs options d'itinéraire sur 3016 KM (1874 MI), de Belle Isle, Terre-Neuve jusqu'au Maine (É-U).

De 2009 à 2011, le projet a évolué de nouveau, mais vers l'Europe avec l'ajout de 13 chapitres Européen (Groenland, Écosse, Islande; Norvège; Suède; Danemark, Pays-Bas, Angleterre; Irlande; Pays de Galles, îles de Féroé, Espagne, France).

Le SIA/IAT compte maintenant dix-neuf chapitres et il espère porter ce nombre à vingt et un chapitres par l'ajout du Portugal et du Maroc répartis sur trois continents en Amérique, en Europe et en Afrique.

En plus de relier plusieurs pays en Amérique, en Europe et en Afrique, le but du SIA est de promouvoir l'héritage culturel et naturel de ces régions par l'entremise du tourisme d'aventure et de l'écotourisme.



QUÉBEC



INTRODUCTION

Au Québec, le SIA offre un parcours de plus de 650 KM (404 miles) traversant la région touristique de la Gaspésie du sud-ouest au nord-est.

Qu'il s'agisse d'une randonnée d'un jour, d'une semaine ou d'une traversée complète (moyenne de 35 à 40 jours), le Sentier offre une multitude d'itinéraires et des degrés de difficultés qui sont caractérisés par la diversité des territoires qu'il franchit (La Vallée, Les Chic-Chocs, La Côte) et du type d'hébergement disponible (refuges, abris, campings, gîtes).

Le SIA-QC se divise en trois territoires :

La Vallée

Secteur comportant 185 kilomètres (115 milles), de Matapédia à la réserve faunique de Matane :

Arrivant du Nouveau-Brunswick, la porte d'entrée sud du sentier se situe dans la municipalité de Matapédia. Pays de rivières, la Vallée est reconnue pour ses saumons sauvages et ses forêts giboyeuses. Ce secteur se divise en deux :

- De Matapédia à Sainte-Marguerite, ce parcours de cinq jours et quatre nuits est isolé et classé de intermédiaire à difficile. C'est l'une des deux sections qui offre de l'hébergement de refuge en refuge.
- De Sainte-Marguerite à la réserve faunique de Matane, le parcours offre un degré allant de facile à intermédiaire. Les randonneurs peuvent se ravitailler et s'héberger dans chacune des municipalités traversées par le sentier. De plus, on y trouve des abris et des plates-formes de camping.

Les Chic-Chocs

Secteur dénombrant 250 kilomètres (155 milles), de la réserve faunique de Matane à Mont-Saint-Pierre :

Dans ce secteur montagneux, le SIA suit la crête des monts Chic-Chocs et McGerrigle, tout en croisant vallées profondes, lacs, rivières et ruisseaux. Le randonneur y découvre une nature sauvage et des paysages fabuleux. Cette section du sentier est considérée comme la plus difficile et la plus isolée. Pour la longue randonnée, il faut donc être expérimenté et prévoir tout le matériel nécessaire pour y camper et se ravitailler. L'hébergement se fait en abri ou en camping pour la section de la réserve faunique de Matane et en refuge et camping dans le parc national de la Gaspésie jusqu'à Mont-Saint-Pierre.

La Côte

Secteur comptant 215 kilomètres (134 milles), de Mont-Saint-Pierre au Parc national du Canada Forillon :

Cette section du sentier longe l'estuaire et le golfe du Saint-Laurent de village en village jusqu'à la pointe du cap Gaspé, dans le parc national du Canada Forillon. Le paysage y est échantonné avec une belle synergie entre la mer et la montagne. On y trouve un degré de difficulté passant de facile à intermédiaire. L'hébergement dans ce secteur est varié, en plus des gîtes et campings municipaux, lorsque le sentier s'éloigne trop de la civilisation, on trouve des abris, des plates-formes de camping et des refuges.

LE BALISAGE

Des babillards 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.

HEBERGEMENTS

Sites d'hébergement du SIA-QC

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 campings).

L'accès au sentier est gratuit, mais un droit d'accès quotidien est exigé dans les parcs de la Gaspésie et Forillon.

Réservations

Pour les sites du SIA-QC, contactez nous :

Téléphone : 418-560-4642

Courriel : infosiaquebec@gmail.com

Web : www.sia-iat.com

Ou pour le Parc de la Gaspésie, contactez la SÉPAQ :

Téléphone : 1-800-665-6527 option 4

Fax: (418) 368-7776;

Courriel : inforeservation@sepaq.com

Web: www.sepaq.com



Refuges

28 \$ + taxes par personne, par nuit



Le refuge est équipé d'un poêle à bois, de lits superposés sans matelas et de tables de camping. Il a une capacité de 8 personnes, à l'exception des refuges Le Turcotte et Le Quartz, qui peuvent en accueillir quatre. Le site comprend une toilette sèche. Il n'est pas alimenté en bois de chauffage.

Abris et Lean-to

Aabri : 20 \$ + taxes par personne, par nuit

Lean-to : 20\$ + taxes, par lean-to, par nuit



Il y a deux types d'abris qui sont mis à votre disposition :

1. des **abris** à 4 murs de 3,7 m sur 3,7 m, avec 4 lits en bois sans matelas pouvant accommoder 4 personnes ;
2. des **lean-to** (ou appentis) qui sont des abris 3 murs avec un toit dans lesquels il n'y a aucune installation.

Jusqu'à 6 personnes peuvent y dormir. Les abris évitent d'avoir à transporter une tente.

Plates-formes de camping

15\$ + taxes par plateforme, par nuit



Le site de camping comprend 2 plates-formes de bois mesurant 3,7 m sur 3,7 m pouvant accommoder 2 tentes de 2 personnes. Un fil d'ancrage de métal fait le tour de la plate-forme.

Notez que les prix sont sujets à changement, et ce, sans préavis.

Sites d'hébergement privés le long du SIA-QC



On retrouve également des lieux d'hébergement appartenant aux différents partenaires de service et les villes et villages à proximité du sentier offrent également ce service. Chaque secteur est donc muni de plusieurs sites d'hébergement afin que les randonneurs aient toujours un endroit adéquat.

L'utilisation de ces sites n'est pas couverte par les réservations du SIA-QC. Il faut communiquer directement avec ces partenaires pour obtenir de l'information et réserver.

Procurez-vous, gratuitement, le guide touristique de la Gaspésie pour toutes les informations sur les services et attraits en Gaspésie.

Par téléphone : 1-800-463-0323

Web : www.gaspesiejetaime.com

TARIFS LONGUE RANDONNÉE

Pour les randonneurs qui veulent effectuer la Grande Traversée du GR A1.

RETOUR DU PASSEPORT GRANDE TRAVERSÉE DU GR A1 EXCLUANT LE PARC DE LA GASPÉSIE.

Le Passeport vous permet d'utiliser les places restantes d'un site du SIA-QC ou de dormir au sol, si le site est déjà plein (voir liste des hébergements couvert par le passeport).

- Il exclut le Parc de la Gaspésie, les hébergements privés (Camping municipaux, gîte, hôtel et motel). Pour le Parc Forillon sont exclus le Camping Bon-Ami et le Camping Petit-Gaspé.
- Vous devez céder votre place aux gens qui auront une réservation à la carte.
- Le passeport est valide jusqu'à l'accomplissement de la traversée, sur une période maximale de 10 ans.

Coût: 340\$+txs

Ce que vous devez faire

- Vous devez obligatoirement effectuer un itinéraire le plus précis possible.

Ceci est pour votre sécurité et cela nous permet de vous localiser plus facilement dans le sentier s'il y a lieu. Un suivi rapproché sera aussi effectué entre le SIA-QC et vous lors de votre périple à l'aide de point de contact précis (accès à un téléphone ou du Wi-Fi) tout le long de votre randonnée pour s'assurer que tout va bien, que vous n'avez pas de problème de retard ou pour nous informer d'un problème rencontré dans le sentier.

Pour nous contacter par téléphone ou texto: 1-418-560-4642 par courriel : infosiaquebec@gmail.com.

Vous pouvez utiliser les hébergements dans les sites suivant avec le passeport:

VALLÉE DE LA MATAPÉDIA : Matapédia, Turcotte, Corbeau, Quartz, Ruisseaux-Creux, Sainte-Marguerite, Causapscal, Les Chutes, Saint-Alexandre-des-Lacs, Lac-au-Saumon, L'Érablière, Amqui, Les Trois-Sœurs, Saint-Vianney.

RÉSERVE FAUNIQUE DE MATANE : Rivière Matane, Ruisseau-des-Pitoues, Lac Tombereau, Montagne-à-Valcourt, Lac-Matane, Lac du Gros-Ruisseau, Mont Craggy, Lac-Beaulieu, Petit-Sault, Ruisseau-Bascon.

HAUTE-GASPÉSIE : Les Cabourons, Ruisseau-Flétan, Le Grand-Sault.

CÔTE-DE-GASPÉ : Les Terrasses, Les Cascades, La Chute, Zéphir, Les Carrières, L'Érablière.

PARC NATIONAL DU CANADA FORILLON : Les Lacs, Les Crête #1 et #2

NON-COUVERT PAR LE PASSEPORT : Tous les sites du Parc de la Gaspésie, les hébergements privés (Camping municipaux, gîte, hôtel et motel), le Camping Bon-Ami et le Camping Petit-Gaspé du Parc Forillon.

RÈGLEMENTS

- obligation de remettre au SIA-QC une copie de son itinéraire détaillé, contenant les dates et emplacement du début à la fin du séjour dans le sentier.
- pour la sécurité et valider votre itinéraire un téléphone (cellulaire) ou autres appareil pouvant envoyer un message est obligatoire. Le réseau est normalement disponible dans les plus hauts sommets et aussi le Wi-Fi est disponible dans plusieurs endroits passant dans les villes et villages.
- le passeport vous permet d'utiliser les places restantes d'un site du SIA-QC ou de dormir au sol, si le site est déjà plein (voir liste des hébergements couvert par le passeport).
- vous devez céder votre place aux gens qui auront une réservation à la carte.
- garder toujours **son passeport** sur soi et le présenter, s'il y a lieu, aux agents de protection, aux employés des parcs, surveillants ou randonneurs qui ont dûment réservé.

- vous devez apporter vos matelas, sac de couchage, poêle de camping, allumettes, lampe de poche, gamelle et ustensiles, nourriture, papier hygiénique et trousse de premiers soins.

- on peut faire des feux de camp si le degré de sécheresse n'est pas élevé, dans les endroits aménagés pour les feux seulement.

- un point d'eau se trouve généralement à proximité de chaque site, mais étant donné que l'eau peut ne pas être potable, il est recommandé de la traiter ou de la faire bouillir. On trouvera abondance de cours d'eau tout au long du parcours mais même en milieu naturel, il est toujours recommandé de traiter son eau. Par ailleurs, en période de sécheresse, certains des points d'eau peuvent être à sec de même que plusieurs cours d'eau. Le randonneur devra alors être prévoyant dans sa gestion de l'eau.

- camper uniquement sur les sites de camping ou aux refuges du SIA-QC.

- le randonneur peut occuper son site d'hébergement à compter de 15h.

- le randonneur nettoiera le site avant son départ.

- le randonneur doit avoir quitté son site d'hébergement à compter de 10h.

- l'accès à l'Auberge de Montagne des Chic-Chocs n'est pas autorisé aux randonneurs du SIA-QC, sauf s'ils y ont réservé une chambre.

- à la fin de sa randonnée, remplir un questionnaire (rapport de voyage) et le remettre au SIA-QC.

MODIFICATION ET ANNULATION D'UN PASSEPORT GRANDE TRAVERSÉE

Nous vous invitons à contacter le SIA-QC au 1-418-560-4642. Un agent au service à la clientèle se fera un plaisir de donner suite à votre demande, selon les modalités applicables.

* Le passeport est non transférable.

* Le passeport « Grande Traversée » peut être valide sur une période de 10 ans ou jusqu'à l'accomplissement total du 650 km.

* **Aucun remboursement possible.**

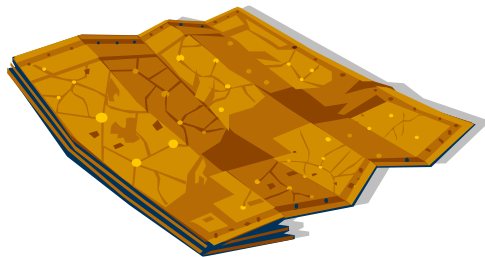
LES SECTIONS DU SIA-QC

En lien avec les 3 territoires, le Sentier International des Appalaches-Québec est divisé en sections :

- **Avignon**
- **Vallée de la Matapédia**
- **Réserve Faunique de Matane**
- **Parc National de la Gaspésie**
- **Haute-Gaspésie**
- **Côte-de-Gaspé**
- **Parc National du Canada Forillon**

Dans les prochaines pages de ce guide, pour chaque section, nous présentons les informations pertinentes, les services disponibles et un tableau des distances, de Matapédia (Sud – Ouest) à Cap Gaspé (Nord – Est).

Pour chaque section il existe un carte topographique. Pour vous procurer celles-ci, veuillez imprimer le bon de commande disponible sur le site Web du SIA-QC <http://www.sia-iat.com/> ou communiquez avec nous au **(418) 560-4642**.



AVIGNON ET VALLÉE DE LA MATAPÉDIA

Section de 173.7 KM sur 210.2 KM
(107.93MI sur 130.61MI)

AVIGNON

De Matapédia à la rivière Assemetquagan 50,5 km

Ce secteur offre des possibilités d'escapades de quelques heures ou des expéditions avec nuits en refuges. Cette section offre un bon balisage et un sentier bien entretenu. Matapédia, " là où les rivières se rencontrent " en langue micmac ouvre la porte du SIA au Québec. Selon les premiers " Thru-Hiker " venus du sud, Matapédia s'avèrera une " Trail Town " de premier choix, offrant les services nécessaires aux marcheurs dans un décor de rivières et de montagnes. Ce tronçon marque la transition entre la sapinière du centre de la péninsule et les érablières des versants de Restigouche. Le sentier offre une variété de paysages, d'écosystèmes forestiers, de vallées profondes et de points de vue à flancs de montagne. Malgré que le point culminant de cette section ne soit que de 473 m, cette portion est considéré difficile, étant donné la grande quantité de montées et de descentes qui se succèdent d'une vallée à l'autre et ses plusieurs traverses à gué.

Tableau section Avignon

Distance entre les repères	Refuge, abri, aire de camping, village, cours d'eau	Type d'abri et services
	Pont de la rivière Restigouche	E
1,8 KM (1.12 MI)		
	-Nature Aventure offre divers services aux randonneurs (cartes, forfaits, etc.) -Bureau d'info touristique Matapédia (Situé dans l'église) Ouvert de la fin-juin à la mi-août.	E, Tél, E
0,2 KM (0.12 MI)		
	Matapédia (localité) Camping	A,PF,E,Tél.
15,0 KM (9.32 MI)		
	Saint-André-de-Restigouche (village)	E, Tél.
	-Coop Saint-André de Restigouche offre des services aux randonneurs (repas, location d'équipements, etc.)	E, Tél.
1,5 KM (0.93 MI)		
	Refuge Le Turcotte	R,E
9,5 KM (5.9 MI)		
	Refuge Le Corbeau	R,E
17,0 KM (10.56 MI)		
	Refuge le Quartz	PF,R,E
5,5 KM (3.42 MI)		
	Rivière Assemetquagan (ruisseau Saint-Étienne)	E
8,5 KM (5.28 MI)		

*Prenez note que les kilomètres du tableau peuvent varier de ceux indiqués sur les cartes, utilisez les cartes pour votre itinéraire pour plus de précision.

SERVICES ET ATTRAITS LE LONG DU PARCOURS

Dans la municipalité de Matapédia : La personne contact est Geneviève Labonté de Nature Aventure.

(Location de canoë et kayak, forfaits guidés randonnée pédestres, plongée en apnée, canoë et kayak. Vous obtiendrez toutes les infos sur le SIA-QC, vente de cartes pour le SIA-QC et aussi un camping aménagé sur place). Site internet : www.matapediaaventure.com. Tel : (418) 865-3554, Parc Adams sur la rue de l'Église, Matapédia, QC, G0J 1V0, natureaventure@gmail.com

Matapédia : Des Gites sont disponibles, consultez le site Internet www.matapedialesplateaux.com. Il est permis de camper dans le Parc Adam (près de chez Nature Aventure) où il y a des toilettes, de l'eau potable et un téléphone. La plupart des services se trouvent de l'autre côté du pont qui enjambe la rivière Matapédia, à 1KM (0.62 MI) du début du sentier. Épicerie Bujold avec vins et spiritueux (3), Caisse Desjardins avec GA.

Abri de Matapédia : Le début du sentier se trouve à proximité du kiosque d'information où se trouve également une halte d'information du SIA. Un camping sauvage est disponible à environ 100 m de la route 132 à mi-chemin vers la montée qui mène au belvédère qui surplombe la rencontre des rivières Matapédia et Restigouche. Ce camping offre une plate-forme pour tente, un abri à trois murs (lean-to), un point d'eau et une toilette sèche.

Belvédère de Matapédia : Surplombant le village de Matapédia, le "cap des deux rivières" offre à la fois un point de vue étonnant sur la rencontre des rivières et une vision du cœur rocheux des Appalaches. À partir du belvédère, le sentier grimpe sur un plateau et progresse ainsi à travers d'impressionnantes forêts d'érables, vallées et paysages agro-forestiers. Certaines portions nécessitent une bonne forme physique.

Chutes à Pico : À 8 km (4,97 MI) de Matapédia se trouvent les chutes à Pico où a été aménagée une aire de repos pour un repas bien mérité. De là le sentier emprunte un rang pour ensuite redescendre vers le ruisseau Gilmour et finalement atteindre Saint-André de Restigouche.

Refuge le Turcotte à Saint-André-de-Restigouche: Après les panneaux du SIA, bifurquez à gauche sur la rue principale direction nord. Parcourez 1,7 KM (1.06 MI) sur la route jusqu'à un panneau indiquant le refuge « Le Turcotte » qui se retrouve à environ 200 m en dehors de la route. Un dépanneur, au sud de l'église sur la rue principale, et un camping municipal sont parmi les services dans ce village. La Coop St-André-de-Restigouche offre plusieurs services aux randonneurs (nourritures, location d'équipements, etc.) et s'occupe des réservations pour les refuges en période hivernal. 143 Rte Principale, Saint-André-de-Restigouche, QC, G0J 2G0 Tél: 418-865-2063 Courriel : coopstandre@gmail.com.

Refuge Le Corbeau: Après avoir traversée une petite vallée, le SIA reprend un chemin forestier sur 1,5 km (0,93 MI) pour ensuite amorcer l'ascension du point culminant de la région à 473 m d'altitude. Ce sommet offre une randonnée à travers une forêt mixte et permet d'atteindre un point de vue sur la région et ses plateaux. Après avoir descendu le versant nord de ce massif, le SIA rejoint le refuge « Le Corbeau » qui offre une vue impressionnante sur le canyon du ruisseau Clark Nord. Ce refuge haut de gamme, construit en 2000 offre de la place pour 8 personnes. Le coucher de soleil sur la galerie à 3 m du sol offre un spectacle inoubliable. Un sentier permet d'atteindre un point d'eau à 500 m du refuge.



Canyon Clark Nord: Section d'environ 2 KM (1.24 MI), La traversée du canyon du ruisseau Clark Nord à partir du refuge « Le Corbeau » offre à la fois un spectacle extraordinaire et une expérience intense. Les parois rocheuses, la végétation diversifiée, les cascades et chutes, le microclimat et les passages parfois difficiles font de cette portion une section à ne pas manquer. Le sentier traverse le ruisseau à 10 reprises, donc plusieurs passages à gué. Certaines portions demandent de la vigilance étant donnée la topographie abrupte et les passages étroits.

Refuge Le Quartz: Le sentier débouche dans le virage d'un chemin forestier qui descend au ruisseau Saint-Étienne et atteint finalement la rive de l'Assemetquagan. De cet ancien site de camp de bûcherons, le SIA longe la rivière sur 4 km jusqu'au refuge « Le Quartz » nommé ainsi, car le fond de la rivière qui est tapissé de quartz qui réfléchit la lumière. Ce refuge rustique est une ancienne cabane de chasseur en bois rond rénovée qui peut accueillir 4 personnes et une plateforme est disponible pouvant accommoder 2 tentes de 2 personnes.

VALLÉE DE LA MATAPEDIA

De la rivière Assemetquagan jusqu'à la rivière Matane 132,8 km

Le secteur de la Vallée-de-la-Matapédia se situe entre les sections de la MRC d'Avignon (municipalité de Matapédia et Saint-André de Restigouche) et de la réserve faunique de Matane. Le parcours suit parfois des anciens sentiers de garde forestier et il traverse plusieurs municipalités. Le randonneur de courte ou de longue randonnée découvrira toute la richesse et la diversité d'une vallée forestière et agricole. Pays de rivières, la Vallée est reconnue pour ses saumons et ses belles forêts. Le randonneur qui aime entendre le son de l'eau et du vent et qui adore observer les signes de la présence de la faune québécoise va être en mesure de vivre pleinement ses passions.



Dans la vallée de la Matapédia, le randonneur de longue durée pourra se ravitailler dans plusieurs municipalités le long du sentier. Plusieurs points d'accès existent pour ceux qui préfèrent la courte randonnée. Le SIA traverse les municipalités de Sainte-Marguerite, Causapscal, Saint-Alexandre-des-Lacs, Lac-au-Saumon, Amqui et Saint-Vianney. Tout le long du sentier, de village en village, vous aurez la possibilité d'observer des saumons qui sautent dans les chutes, des sites de deltaplane et deux ponts couverts. Le sentier combine la culture matapédienne et son environnement campagnard avec l'expérience de plein air en milieu sauvage. Le randonneur bénéficie d'un refuge pour 8 personnes au Ruisseau Creux (secteur Sainte-Marguerite), ainsi que 9 abris pour 4 personnes à tous les 15 à 20 km de marche. De plus, des plates-formes pour tentes ainsi que des toilettes sèches sont disponibles sur ces sites. Les abris de Causapscal, Amqui et Saint-Vianney offrent également des douches aux randonneurs.

Tableau section Vallée de la Matapédia

Distance entre les repères	Refuge, abri, aire de camping, village, cours d'eau	Type d'abri et services
	Refuge Ruisseau Creux	R, PF, E
11,0 KM (6.84 MI)		
	Abri de Sainte-Marguerite	E, A, DC
17,5 KM (10.87 MI)		
	Causapscal (localité)	E
2,5 KM (1.55 MI)		
	Abri du Camping Causapscal	A, E, DC, Tél.
17,6 KM (10.94 MI)		
	Abri Les Chutes	PF, E.
12,1 KM (7.52 MI)		
	Abri de Saint-Alexandre-des-Lacs	A, E
12,0 KM (7.46 MI)		
	Abri du Lac-au-Saumon	A, E
8,0 KM (4.97 MI)		
	Abri de L'Érablière *Pas d'Eau	A
11,0 KM (6.84 MI)		
	Amqui (localité)	E, Tél.
17,0 KM (10.56 MI)		
	Abri du Camping d'Amqui	A, E, DC
6,0 KM (3.73 MI)		
	Camp Sable-Chaud	E
11,0 KM (6.84 MI)		
	Abri Les Trois Sœurs, PAS D'EAU	R, PF
14,5 KM (9 MI)		

	Abri de Saint-Vianney	E,A
11,0 KM (6.84 MI)		
	Camps Tamagodi	E

*Prenez note que les kilomètres du tableau peuvent varier de ceux indiqués sur les cartes, utilisez les cartes pour votre itinéraire pour plus de précision.

SERVICES ET ATTRAITS LE LONG DU PARCOURS

Refuge du Ruisseau Creux : Franchissez la rivière Assemetquagan vers l'aval. Vous vous trouverez alors dans la ZEC Casault. C'est très pittoresque. Après 8 km de marche, vous atteindrez le Refuge du Ruisseau Creux. Il peut accueillir 8 personnes. On retrouve également sur ce site 2 plateformes de tente et une toilette sèche.

Abri dans la municipalité de Sainte-Marguerite: Services: Bar 250, au 250 Kempt, **418-756-5207**. Coop de Ste-Marguerite : Dépanneur, Eau, Douche disponible pour les randonneurs. Vous trouverez **un abri pour 4 personnes** et une toilette sèche appartenant au SIA sur l'ancien terrain de baseball du Village. Prochaine étape Causapsca.

Bureau d'accueil touristique de Causapsca: 5, rue Saint-Jacques Sud, Causapsca, QC G0J 1J0; **(418) 756-6048**. Les services se retrouvent sur la route 132 qui longe la rivière Matapédia. www.causapsca.net

Abri du Camping de Causapsca: 601 route 132 Ouest, Causapsca, Qc G0J 1J0 **(418) 756-5621**. On y retrouve **un abri du SIA** pour 4 personnes ainsi que des douches et toilettes.

Au sud du centre-ville sur la route 132 Hébergement: Auberge la Coulée Douce chambres à louer, **(418) 756-5270**, air climatisé. Restaurant: Cantine Sportive. Épicerie: Marché Richelieu (3), grand choix d'aliments de bonne qualité. Site historique Matamajaw: plusieurs bâtiments restaurés qui touchent à l'histoire de la ville et à celle de la pêche au saumon.

À l'ouest du pont de la rivière Matapédia Quincaillerie Coop, un peu d'approvisionnement plutôt pour le camping que pour la longue randonnée. Dépanneur Gem (2). Il y a un petit centre commercial à côté du pont de la rivière Matapédia avec une pharmacie et une clinique médicale.

Au nord du pont de la rivière Matapédia Services: Caisse Desjardins avec GA et tél. Dépanneur Pétro Canada (2). Restaurants: Casse-croûte Spot Lunch; Bar Laitier; et le restaurant Katrami (aux Galeries Saint-Jacques). Hébergement: Camping de Causapsca, **(418) 756-5621**, buanderie, boissons gazeuses, bois de chauffage; Motel du Vallon, **(418) 756-3433** ou **1-866-519-3433**

Pour quitter Causapsca: Le sentier est situé derrière l'abri du SIA dans le camping municipal de Causapsca. Empruntez la route qui mène jusqu'à la rivière Causapsca, là où le SIA commence à suivre un ancien chemin de garde-pêche qui longe cette belle rivière. Des cascades offrent de magnifiques points de vue et la possibilité d'observer des poissons qui remontent la rivière.

Abri Les Chutes: Vous arrivez sur le site des Chutes de la rivière Causapsca. On y retrouve **un abri du SIA, une plateforme pour tente** ainsi que des toilettes sèches dans le stationnement. Quelques km plus loin, passez par une fosse à saumon. Il s'agit du **site des Marais**. À cette fosse, il y a des panneaux d'interprétation, des aires d'observation et des animateurs qui seront en mesure de vous donner des explications sur le saumon de l'Atlantique. Au nord de la fosse, le randonneur parcourra des prés et des marais.

Abri de Saint-Alexandre-des-Lacs: Pour s'y rendre, vous devez quitter le sentier du SIA sur le rang Lavoie et marcher 2 KM (1.24 MI) en direction nord. Au centre du village en bordure du lac Rouge, vous y trouverez l'abri du SIA ainsi que des toilettes sèches. Pour les clés, vous vous adressez au bureau de poste.



Mont Thabor (Site de lancement pour deltaplane) : Magnifique vue sur le village de Lac-au-Saumon. On y retrouve une toilette sèche et une table de pique-nique.

Jct de la route menant à Saint-Alexandre-des-Lacs: vous avez la possibilité de faire un petit détour pour visiter le village de Lac-au-Saumon. **L'abri du Lac-au-Saumon** est situé dans le parc du Centenaire à 6 km de cette JCT. Vous devez refaire le même trajet le lendemain pour revenir à la JCT et repartir sur le sentier. Pour la clé de l'abri, vous adressez au Dépanneur du Lac Enr, 263 rue Saint-Edmond, Lac-au-Saumon, Qc **(418) 778-3232**. On y retrouve également un Casse-Croûte.

Abri l'Érablière: à la JCT de la route menant à Saint-Alexandre-des-Lacs, vous pouvez rejoindre **l'abri**

l'Érablière situé à environ 4 km de cette Jct. Vous y retrouverez également une toilette sèche. Cet abri est en forêt non loin d'un petit étang (Eau Non-Potable). Vous passerez devant le site des Chutes à Philomène. De cet abri, vous pourrez gagner Amqui en traversant la Montagne à Fournier jusqu'au rang Napoléon.

Chutes à Philomène: Dès que le randonneur traverse le pont fait en bois avec un garde-fou blanc, il aperçoit, à gauche, le stationnement de la chute. À côté du stationnement, se trouve un pavillon qui peut servir d'abri lors de mauvais temps. Faites la longue descente jusqu'au pied de la chute pour pouvoir apprécier le belvédère.

Parc Théodore Gagné: du rang Napoléon, vous gagnerez ce petit parc qui a été aménagé par la Ville d'Amqui.

Amqui Ville et Loisirs (418) 629-4242. Des services sont offerts un peu partout dans la ville, www.ville.amqui.qc.ca

JCT rue des Pompes et la route 132: marchez en direction ouest sur la 132 jusqu'à la rue de l'Hôpital (jct route 132 et route 195). À ce carrefour, prenez le Bld Saint-Benoit (rte 132) direction ouest jusqu'à la gare d'Amqui.

Hôpital: situé à 1 km de l'intersection de la route 195 et la route 132 au centre-ville d'Amqui

Sur la route 132 Il y a des pharmacies, des épiceries (Métro et Maxi) et une Caisse Desjardins (GA) près du pont qui enjambe la rivière Matapédia. **Restaurants en ville:** Dixie Lee (poulet frit); La Gourmandise Pizza dans four à bois; McDonald's ; Micro Brasserie, la Captive (bière maison, super hamburger, boulangerie, pâtisserie, fromage), Hôtel Gagnon restaurant-bar Bar laitier en face de la gare et du camping; Cantine Fortier. Hébergement : Auberge Beauséjour (418) 629-5531, Le Domaine du Lac Matapédia (B&B) (418) 629-5004, Camping d'Amqui (418) 629-3433. Près de la gare se trouvent deux hôtels: Auberge Ambassadeur, 1-888-588-6464 et Selectotel Amqui, 1-800-463-0831. Magasin de sport: Inter Sports vend un peu d'approvisionnement pour le camping.

Parc Maurice Gagné et les 2 Ponts couverts (Beauséjour et Anse Saint-Jean): de la gare, entrez dans le petit parc qui longe la rivière Matapédia au centre-ville d'Amqui. Au bout du parc, vous traverserez un pont couvert. Le sentier vous amène au rang Saint-Jean-Baptiste, plus connu sous le nom de « la petite Gaspésie ». De là, vous marchez jusqu'au Pont couvert de l'Anse Saint-Jean que vous traversez pour vous rendre au **Camping d'Amqui (1 km)** où l'on retrouve un **abri du SIA** ainsi que des douches et des toilettes. Le bureau d'accueil touristique est à la sortie du Pont couvert de l'Anse Saint-Jean.

*****À Amqui, il est conseillé d'obtenir des réservations pour la réserve faunique de Matane, le Parc national de la Gaspésie et pour des refuges situés le long du SIA à Amqui.** Réservez en appelant à la Centrale de réservation de la Sépaq au 1-800-665-6527.

Abri du Camping d'Amqui: 686 route 132 Ouest, Amqui, Qc (418) 629-3433. Du camping d'Amqui, vous revenez au Pont couvert de l'Anse Saint-Jean et empruntez à nouveau le rang Saint-Jean-Baptiste en direction nord. Après quelques km, vous arriverez Au camp Sable Chaud. Vous marcherez dans les pistes de ski de fond jusqu'au ruisseau à Michaud. Ensuite, le sentier longe la route de la Seigneurie jusqu'au Dépôt à Soucy.

Abri des Trois-Sœurs: Il n'y a pas de point d'eau. Avant d'arriver au refuge, les randonneurs se dirigeant vers Cap Gaspé pourront se ravitailler à un ruisseau qui se situe près du stationnement du Dépôt à Soucy au KM 493,5, soit 2,5 KM (1.55 MI) avant le refuge. Les randonneurs se dirigeant vers Katahdin trouveront un ruisseau après le KM 490 avant d'atteindre le refuge au KM 491. Ce point d'eau est à 200 mètres du sentier et l'intersection pour s'y rendre est située à 700 mètres du refuge. Un randonneur ayant oublié de prendre de l'eau au Dépôt à Soucy pourrait assez facilement s'approvisionner en faisant un aller-retour (1,8 KM – 1.12 MI). De l'abri les 3 Sœurs, vous pouvez rejoindre la municipalité de Saint-Vianney (16 km) (9.94 MI).

Abri de Saint-Vianney: il est situé dans le parc municipal de Saint-Vianney. Les toilettes et les douches sont dans le bâtiment de service du parc municipal (100 mètres de l'abri). Pour la clé de l'abri, veuillez-vous adresser à la Coopérative de Solidarité de Saint-Vianney (épicerie) ,1040C route 195, Saint-Vianney, QC, (418) 629-5002.

Faites votre ravitaillement avant d'arriver à la réserve faunique de Matane et au parc national de la Gaspésie. Les points de ravitaillement deviennent rares lorsque vous quittez la Vallée-de-la-Matapédia en direction EST pour atteindre la section montagneuse de la péninsule gaspésienne. Le randonneur doit planifier ses provisions à Amqui ou à Saint-Vianney. À Saint-Vianney et à Saint-René-de-Matane (hors sentier), il y a un bureau de poste et une épicerie. Il est aussi possible d'envoyer un colis au Camp Tamagodi à l'entrée de la Réserve faunique de Matane.



Il faut planifier très attentivement vos points de ravitaillement dans cette section du SIA.

Saint-Vianney: Municipalité: **418-629-4082**. Dernière chance de trouver un restaurant et une épicerie (3) sur le sentier ou dans ses environs. www.saint-vianney.net Le prochain point de ravitaillement est à 180 KM (111.85 MI) sur la route 299, direction Cap-Gaspé au Gîte du mont Albert dans le parc national de la Gaspésie. Une autre possibilité de point de ravitaillement est à Saint-René-de-Matane. Il y a un casse-croûte sur la route 195. www.municipalite.st-rene-matane.qc.ca/

RÉSERVE FAUNIQUE DE MATANE

Section de 112,1 KM (69.65 MI)

Secteur ouest : de la rivière Matane au lac Beaulieu 72 km (44.74 MI)



De sommet en sommet

Cette portion du sentier couvre la partie occidentale de la chaîne des monts Chic-chocs. Le randonneur y a le choix de multiples randonnées d'un jour ou de longues randonnées avec hébergement en camping rustique.

En progressant d'ouest en est, le sentier longe d'abord la rivière Matane sur plus de 6 km (3.73 MI) avant de rejoindre le poste John qui marque l'entrée officielle dans la réserve. La rivière accompagne le sentier sur encore 3,5 km (2.17 MI) avant d'aborder la première ascension. Que d'intérêts : rapides, étangs, canaux, fosses, barrage de castor, passerelles, etc. Puis c'est la montée vers le premier sommet pour ensuite longer l'escarpement sud des monts Chics-chocs, à une altitude moyenne de 500 à 600 mètres. On y découvre de beaux panoramas sur la vallée de la rivière Matane, sur la partie sud de la péninsule et sur les lacs environnants. C'est aussi le royaume de l'orignal et le territoire de l'aigle royal. Observez bien. Le sentier redescend ensuite avant d'entreprendre l'exigeante montée du mont de l'Ouest qui culmine à 922 mètres. Le sommet offre un beau panorama vers l'est et plusieurs ruisseaux parsemés de cascades et de chutes sillonnent le massif. De beaux points de vue sur le Lac Matane précèdent aussi la descente. Quelle merveille que cet étroit plan d'eau enserré par de hautes montagnes.



Le sentier entreprend ensuite la montée de l'étroite crête montagneuse qui surplombe la rive est du lac. Celle-ci offre de superbes points de vue sur le lac et sur la profonde vallée du ruisseau Desjarlais. Une belle tourbière est croisée avant d'arriver au piton qui offre une vue imprenable sur la chaîne de lacs et sur le massif du mont de l'Ouest. Le lac du Gros Ruisseau puis une suite de sommets parsèment le parcours qui mène au mont Pointu (930 mètres) et au mont Craggy (846 mètres) qui, par leurs promontoires rocheux, offrent de très beaux points de vue, parfois vertigineux, sur la vaste étendue forestière qui s'étend à leurs pieds et sur le fleuve Saint-

Laurent au loin. La descente du mont Craggy présente des vues remarquables sur le mont Blanc avoisinant et le col qui les relie. L'ascension du mont Blanc, qui culmine à 1065 mètres, est récompensée de larges panoramas. On voit alors tout le chemin parcouru. La forêt de krummholz mène à l'impressionnante et rude coulée nord puis à la belle prairie alpine qui s'ouvre sur le majestueux panorama de montagnes qui s'étend vers l'est. La rencontre d'une tourbière alpine précède l'arrivée à la clairière qui dévoile une splendide vue du lac Beaulieu, du lac T et des montagnes avoisinantes. Le camping est en contrebas.

Secteur est : du Lac Beaulieu au Mont Logan

Toundra, pergélisol et caribous

Cette portion se situe dans la partie centrale de la chaîne des monts Chic-Chocs. Du lac Beaulieu, au cœur de la réserve faunique de Matane jusqu'au mont Logan à l'extrémité ouest du parc national de la Gaspésie, cette partie du sentier est considérée la plus difficile du SIA-QC, mais aussi une des plus belle !

Cette section du SIA-QC de 34,5 km (21,44 MI) comporte plusieurs longues montées et descentes soutenues, comme entre autres aux monts Nicol-Albert, Collins et Fortin. Le dénivelé de 747 m du mont Nicol-Albert est à lui seul un défi important qu'il ne faut pas surtout pas prendre à la légère.

Du lac Beaulieu au mont Nicol-Albert, le sentier circule en milieu boisé de sommet en sommet, offrant à l'occasion des points de vue donnant prétexte à s'arrêter. Puis il arrive au monolithe du "bonhomme" qui se trouve sur un escarpement de 700 mètres et plonge ensuite littéralement le long du ruisseau Beaulieu, qui abrite 13 chutes spectaculaires. Après ces spectacles verticaux, il traverse la rivière Cap-Chat sur une passerelle juste au-dessus du sanctuaire de saumons du Petit-Sault. Il y a là, tout près, un camping rustique en bordure de la route 1. On peut accéder à ce site en voiture à partir de Cap-Chat, en longeant la rivière sur 40 km (24.85 MI).

À 2 km (1.25 MI) du camping du Petit-Sault vers le nord, on peut faire une belle randonnée facile pour aller à la chute Hélène (70 m de hauteur), qui se trouve à 4 km (2.49 MI) du pont du Ruisseau-Bascon sur la route 1. Plus loin, le camping du Ruisseau-Bascon permet une halte avant d'aborder les fameux monts Collins et Matawees avec leurs prairies alpines. Vient ensuite le mont Fortin et sa crête affûtée qui marque l'entrée au parc national de la Gaspésie et enfin, le majestueux mont Logan et son refuge, le Pic-de-l'Aigle, solidement

ancré à son sommet. C'est le pays du pergélisol, témoin d'un climat rude et austère et dernier abri pour le caribou des bois.

Mise en garde : La Réserve faunique de Matane est éloignée de la civilisation et est considérée (en général) comme **très difficile**. Il n'y a pas de téléphone ni aucun service. C'est la beauté sauvage à l'état pur. Les cellulaires fonctionnent mieux en altitude. La réserve est parcourue par de nombreux chemins forestiers où des travailleurs et plaisanciers pourraient vous aider.

TABLEAU SECTION RÉSERVE FAUNIQUE DE MATANE

Distance entre les repères	Refuge, abri, aire de camping, village, cours d'eau	Type d'abri et services
	Camps Tamagodi	E
9,1 KM (5.65 MI)		
	Accueil John, Camping	E,DC,Tél.
2,0 KM (1.24 MI)		
	Abri Rivière Matane	A, E
12,0 KM (7.46 MI)		
	Abri Ruisseau des Pitounes	A, PF, E
13,0 KM (8.08 MI)		
	Abri Lac Tombereau	A, PF, E
8,0 KM (4.97 MI)		
	Abri La montagne à Valcourt	A, PF, E
5,0 KM (3.11 MI)		
	Abri Lac Matane, Camping 0,8 KM de la route	A, PF, E
8,0 KM (4.97 MI)		
	Abri Lac du Gros-Ruisseau, à 0,5 KM	A, PF, E
9,0 KM (5.59 MI)		
	Abri Mont Craggy, à 1,0 KM	A, PF, E
8,0 KM (4.97 MI)		
	Refuge du Mont Blanc (Plus Disponible pour y dormir)	E
	Abri Lac Beaulieu	A, PF, E
15,0 KM (9.32 MI)		
	Abri Petit Sault	A, PF, E
9,0 KM (5.59 MI)		
	Abri Ruisseau Bascon	A, PF, E
14,0 KM (8.70 MI)		
	Refuge le Nyctale (Mont Logan)	R, E

*Prenez note que les kilomètres du tableau peuvent varier de ceux indiqués sur les cartes, utilisez les cartes pour votre itinéraire pour plus de précision.

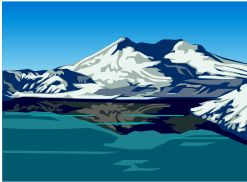
SERVICES ET ATTRAITS LE LONG DU PARCOURS

Matane: Le bureau du SIA-QC, situé au 968, avenue du Phare Ouest, Matane (Qc), G4W 1V7, **(418) 560-4642** au deuxième étage du bureau d'information touristique de Matane (Phare), propose plusieurs services aux randonneurs tels que : Vente de carte topographiques, information utiles aux randonneurs, service de navette de voiture, service de dépôts de nourriture et forfaits guidés. Pour plus d'informations www.sia-iat.com ou infosiaquebec@gmail.com

Rivière Matane: Une fois que le pont de la rivière Matane est franchi, le sentier se dirige vers l'amont de la rivière (à droite) et vers l'Accueil John de la réserve faunique de Matane. Les Camps Tamagodi **(418) 224-3340** ou **(418) 562-7145** www.lescampstamagodi.com se trouvent près du pont qui enjambe la rivière Matane. On y trouve motel, des cabines pour quatre personnes, un petit restaurant (PD/D/S), un téléphone et il y a possibilité de faire du camping en roulotte. C'est possible d'y envoyer un ravitaillement par la poste. Si vous avez besoin d'alimentation, faites de l'auto-stop sur la route 195 Nord. Après avoir franchi une distance d'environ 2 KM (1.24 MI), il y a un dépanneur (2), et à environ 7 KM (4.35 MI) plus loin, il y a plusieurs autres dépanneurs. Cette route mène à la ville de Matane. La rivière Matane est renommée mondialement pour son saumon. Les stationnements sur le chemin principal de la réserve sont nommés d'après les fosses célèbres pour la pêche.

Réserve faunique de Matane: Pour se rendre à l'entrée de la réserve « L'Accueil John », continuez en direction Cap-Gaspé en provenance des Camps Tamagodi. Sur place il est possible d'acheter les cartes topographiques des sentiers ou réserver de l'hébergement.

Lac Matane: Ce long lac pittoresque est encerclé par des montagnes très élevées. Le randonneur traversera le barrage qui contrôle le niveau d'eau du lac. Un abri se trouve sur le côté ouest du barrage, mais le randonneur ne peut pas y dormir. Les plates-formes du SIA-QC sont bien cachées sur le côté Est du lac, à 0,8 KM (0.5 MI) du sentier. À partir des plates-formes, un point de vue magnifique donne sur le lac et sur les falaises.



Mont Blanc: (1 065 m) Vers le nord, on a une vue panoramique du fleuve Saint-Laurent et le paysage de Cap-Chat dominé par des éoliennes. Le mont Logan, visible à l'est, a des bâtiments et une antenne radio sur le sommet. Un abri de sécurité se trouve sur le sommet du mont Blanc, mais on ne peut pas y dormir. Au sud du sommet, quittez le sentier pour gagner une source où il y a un banc vous permettant d'apprécier la vue impressionnante.

Mont Nicol-Albert et les Treize Chutes: La descente de cette montagne escarpée plonge abruptement dans un canyon et passe par la réputée section des *Treize Chutes* du ruisseau Beaulieu. C'est l'une des parties les plus difficiles du SIA-Québec. À la sortie du canyon, vous franchirez une passerelle juste au-dessus d'un sanctuaire de saumons. Le camping est tout près, puis le sentier rejoint la route principale de la réserve. Après avoir franchi 2 KM (1.24 MI) sur la route 1 en direction nord, vous verrez un grand panneau d'information, à droite, indiquant que le SIA-QC pénètre maintenant en forêt.

Cap-Chat: En continuant sur la route 1, vers le nord, se trouve la localité de Cap-Chat, à 38KM (23.61 MI) du Camping Petit-Sault. C'est un bon point de ravitaillement avant d'entreprendre la grande traversée du parc. Le contact ici est Valmont Plein Air **(418) 786-1355**, sur le bord de la mer tout près du pont www.valmontpleinair.com. Il offre les services suivants: navette, guide, café, toilette. Au village: BP, camping, hébergement: L'Auberge du Cap est sympathique aux randonneurs, on peut faire votre lessive et organiser votre retour en forêt **(418) 786-5252**. Plusieurs restaurants, épicerie (4), poissonnerie.

Chute Hélène: De retour en forêt, le sentier longe un ruisseau jusqu'à la chute Hélène qui crée une brume féérique. Elle est à 0,1 KM (0.06 MI) au nord du sentier. C'est super !

Du camping ruisseau Bascon au mont Logan: Quelques kilomètres plus loin, après le camping Ruisseau Bascon, direction Cap-Gaspé, le sentier atteint la limite forestière pour la première fois depuis Katahdin. Entre les monts Collins et Logan, il monte et descend assez souvent et atteint la toundra, la végétation sans arbre. Sur le sommet du Logan, le pergélisol est responsable du champ de granite. C'est dans cette région que le randonneur rencontrera ses premiers caribous, lesquels font partie du dernier peuplement au sud du fleuve Saint-Laurent.

En Gaspésie, ces rennes du Canada se dénombrèrent, auparavant, en milliers. Il n'en reste que 200 environ. Il faut les admirer à distance et avec respect.

Dépôt de nourriture: Des boîtes sont à votre disposition pour des dépôts de nourriture aux endroits suivants : **Lac Matane et Petit-Sault.**

Pour plus de renseignements sur la Réserve Faunique de Matane, appelez le bureau de Matane au **(418) 562-3700** ou contactez la SÉPAQ au **1-800-665-6527**. Pour contactez L'Accueil John appelez au **(418) 224-3345** en saison. Site : www.sepaq.com.

PARC NATIONAL DE LA GASPÉSIE

Section de 99,5 KM (61.83 MI)

Du mont Logan au mont Jacques-Cartier

Au cœur de la Gaspésie se trouvent des montagnes parmi les plus hautes du Québec. Les monts Logan, Albert, Xalibu ou Jacques-Cartier ont une altitude de plus de 1000 mètres, mais ils ont aussi la particularité d'accueillir les randonneurs du Sentier international des Appalaches.

On peut traverser le parc de la Gaspésie d'est en ouest par le sentier de longue randonnée de 99,5 km (61.83 MI). Le Parc a aussi un réseau de sentier de courte randonnée. Ce tronçon fut le premier à être incorporé au Sentier international des Appalaches.

Les hautes montagnes du parc sont couronnées de toundras alpines. En plein été, ici et là, des plaques de neige tardent à fondre. De rares conifères sont tordus par des hivers sans merci. Des fleurs colorées égaient un sol rocheux. Des caribous errent à la recherche de maigres pâturages. Autant de caractéristiques qui contribuent à faire des Chic-Chocs un lieu de randonnée fort spectaculaire.

Les sentiers sont bien entretenus et le plus souvent en pente douce. Le randonneur qui a commencé le SIA à Katahdin trouvera que cette section dans le parc national de la Gaspésie est facile, mais sûrement très belle.

Circuler à l'intérieur du parc de la Gaspésie implique le respect de certaines règles :

Le parc national de la Gaspésie demande que tous les visiteurs paient un droit d'accès quotidien.

À cause de l'environnement fragile et du grand nombre de visiteurs au parc national de la Gaspésie, le camping sauvage est strictement interdit. Tous les randonneurs doivent réserver à l'avance des places en refuge ou en camping. Il est conseillé de faire vos réservations le plus tôt possible auprès de la **Sépaq 1-800-665-6527 option 4**.

Le randonneur doit demeurer dans les sentiers. Le piétinement a un impact destructeur sur la végétation arctique-alpine.

Les animaux domestiques sont interdits dans le parc.



Tous les déchets y compris ceux biodégradables doivent être rapportés: il n'y a pas de poubelle dans les refuges.

Pour la sécurité des randonneurs et pour la protection du milieu naturel, la longue randonnée au parc de la Gaspésie n'est offerte qu'en période estivale. En effet, avant la mi-juin, plusieurs portions de sentiers sont bloquées par la neige!



Au mois d'octobre, l'accès au sommet des monts Albert, Jacques-Cartier et Xalibu est interdit. Cette mesure a pour but d'empêcher le dérangement des caribous pendant la période de rut.

TABLEAU SECTION PARC DE LA GASPÉSIE

Distance entre les repères	Refuge, abri, aire de camping, village, cours d'eau	Type d'abri et services
	Refuge La Nyctale (Mont L.M. Lalonde)	R, E
0,1 KM (0.06 MI)		
	Refuge La Chouette (mont L.M. Lalonde)	R, E
	Abri La Croisée (Lac des Îles)	A, E
8,3 KM (5.16 MI)		
	Refuge Le Carouge (lac Choc)	R, E
	Camping Le Kalmia (lac Côté)	PF, E

7,7 KM (4.78 MI)		
	Refuge Le Huard (lac Thibault) à 1 KM à l'est du sentier	R, E
10,2 KM (6.34 MI)		
	Refuge La Mésange (pic de l'Aube) -point d'eau à 1,0 KM du refuge -refuge 0,4 KM à l'ouest du Sentier	R, E
	Camping Le Saule (pic de l'Aube)	PF, E
14,6 KM (9.07 MI)		
	Camping Lac Cascapédia	E, DC
0,3 KM (0.19 MI)		
	Refuge le Pluvier, (lac Cascapédia)	R, E
8,6 KM (5.34 MI)		
	Refuge la Paruline (lac Haymard)	R, E
	Camping La Fougère (lac Manni)	PF, E
21,7 KM (13.48 MI)		
	Route 299, rivière Sainte-Anne -Gîte du Mont-Albert -Camping de la rivière -Camping du Mont-Albert: -Refuge le Faucon, la Buse, le Geai Gris, Le Harfang et L'Arlequin (Refuges à 2 KM au sud de l'hôtel)	Hôtel **** E,DC,Tél E,DC,Tél. R, E, DC
8,2 KM (5.1 MI)		
	Refuge Le Roselin (lac aux Américains)	R, E
6,6 KM (4.1 MI)		
	Refuge Le Tétrás (lac Samuel-Côté)	R, E
	Camping la Camarine (section Le Tétrás)	PF, E
13,3 KM (8.26 MI)		
	Camping du Mont Jacques-Cartier	A, E, DC

*Prenez note que les kilomètres du tableau peuvent varier de ceux indiqués sur les cartes, utilisez les cartes pour votre itinéraire pour plus de précision.

SERVICES ET ATTRAITS LE LONG DU PARCOURS

Le Parc de la Gaspésie: offre aux randonneurs un service de navette pour la longue randonnée et dépôts de nourritures.

Le SIA-QC: offre sur réservation et selon certaines conditions, un service de transport de voiture entre la Réserve faunique de Matane et le Parc de la Gaspésie. Le prix varie selon la distance à couvrir. Pour plus d'infos (418) 560-4642



Lac Choc: Dormir au refuge Le Carouge est une expérience vraiment spéciale. Aucun accès routier n'y conduit. Pas de transport d'énergie électrique ni de service téléphonique, on s'y sent vraiment loin de la civilisation. Si la température est clémente, passez la nuit à la belle étoile, bien à l'abri sur la galerie. Vous serez peut-être éveillé par un orignal qui cherche sa nourriture dans le lac, tout près de votre chalet.

Pic de l'Aube: Ne manquez pas les belvédères impressionnants vers l'escarpement nord des Chic-Chocs. Ce pic est un bel endroit pour le petit déjeuner.



Route 299 / Gîte du Mont-Albert: Depuis les camps Tamagodi, c'est le retour à la civilisation. Vous atteignez la route 299 et une zone de services importante. Tous les services se situent à proximité de l'intersection du sentier et de la route 299 : **Au centre de découverte (418) 763-7811 ou sans frais 1-866-727-2427**, le randonneur peut obtenir les réservations pour divers services et hébergements du parc national de la Gaspésie, mais pour le grand randonneur il est préférable de les réserver par téléphone à l'avance. On y retrouve aussi une petite boutique d'équipement de plein-air. On y vend de la nourriture lyophilisée, du combustible liquide, des barres énergétiques, des films pour photos, des sandwiches, et un peu d'approvisionnement pour la randonnée pédestre comme des bouteilles à eau et des couteaux suisses. Bistrot Le Piedmont servent des repas légers sur place.

Hébergement: Gîte du Mont-Albert, hôtel (418) 763-2288 ou 1-866-727-2427. Services : choix de repas, chalets, bar, piscine chauffée, buanderie au sous-sol, douches avec une serviette pour les non pensionnaires pour un prix modique. Le gîte du Mont-Albert offre des forfaits pour randonneurs. Le camping de la Rivière est situé près du sentier; le camping du Mont-Albert se trouve sur la route 299, à 2 KM (1.24 MI) au sud du sentier. Toutes les réservations se font avec la Sépaq www.sepaq.com.

Sainte-Anne-des-Monts: Cette ville se situe à 40 KM (24.85 MI) au nord du gîte. Hébergement : Auberge internationale (418) 763-7123, <http://aubergegaspesie.ca/>; Auberge Festive Sea Shack (à 12 km (7.46MI) à l'est de Sainte-Anne-des-Monts) (418) 763-2999 ou 1-866-963-2999, www.aubergefestive.com. En ville, il y a aussi des épicerie (3) et des banques avec guichets automatiques.



Mont Jacques-Cartier: (1 268 m) Sur le sommet, il y aura probablement beaucoup de visiteurs qui viendront du camping du Mont-Jacques-Cartier. Une tour d'observation avec poêle et une toilette sèche se trouvent sur le sommet. Après le sommet du mont Jacques-Cartier, le sentier descend et se dirige vers le camping et l'estuaire du fleuve Saint-Laurent.

Après le parc national de la Gaspésie: L'état du sentier varie beaucoup entre le parc national de la Gaspésie et le parc national du Canada Forillon. Quelques sections sont nouvelles, raides et difficiles tandis que d'autres sections du SIA-QC suivent des anciens chemins d'exploitation forestière.



LA HAUTE-GASPÉSIE
Section de 96,8 KM (60.15 MI)

Du parc national de la Gaspésie à Grande-Vallée

Suivre un sentier vous conduisant successivement en forêt, en montagne et sur le bord de la mer, pouvoir y observer des cervidés, des gallinacés et des cétacés, voilà de quoi satisfaire l'appétit de tout randonneur. Le long de ce parcours de village en village, nul ne peut échapper au charme de la Haute-Gaspésie et au légendaire accueil de ses habitants.

Deux jours sont nécessaires pour passer du parc national de la Gaspésie au bord de mer, entre le camping du Mont-Jacques-Cartier et Mont-Saint-Pierre, dont le refuge des Cabourons est l'étape intermédiaire. Surplombant la vallée glaciaire de la rivière Mont-Saint-Pierre, sa vue panoramique laisse entrevoir le fleuve Saint-Laurent que vous rejoindrez au terme de la seconde journée de marche. Passé le camping municipal de Mont-Saint-Pierre, vous découvrez alors le village pittoresque de Mont-Saint-Pierre, reconnu internationalement par les adeptes du vol libre.

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. Il suit par après l'ancien Chemin du Roy qui est encore carrossable de nos jours pour rejoindre l'Anse-Pleureuse. Ce même chemin devient très abrupt en direction de Gros-Morne et un sentier aménagé en bordure des caps permet d'avoir le Saint-Laurent à ses pieds. Manche-d'Épée est l'étape suivante, section aussi caractérisée par un époustoufflant point de vue très aérien. Puis viennent Madeleine-Centre et Rivière-Madeleine, deux villages traversés par le SIA qui suit la route 132. Il faut pour rejoindre Grande-Vallée quitter la côte et passer par le camping du Grand-Saut en suivant le chemin qui longe la rivière Madeleine. De là, le SIA emprunte un chemin forestier servant aussi de piste de motoneige. L'arrivée à Grande-Vallée se fait par une grande descente en bordure de la route 132 avec ses paysages hauts en couleurs.

TABLEAU SECTION HAUTE-GASPÉSIE

Distance entre les repères	Refuge, abri, aire de camping, village, cours d'eau	Type d'abri et services
	Camping du Mont-Jacques-Cartier	E,DC
13,7 KM (8.51 MI)		
	Refuge des Cabourons	E,R
18,9 KM (11.41 MI)		
	Camping de Mont-Saint-Pierre	E,DC,Tél.
15,2 KM (9.32 MI)		
	Camping Parc et Mer à Mont-Louis	E,DC,Tél.
6,1 KM (3.72 MI)		
	Camping de l'Anse-Pleureuse	E,DC,Tél.
11 KM (6.38 MI)		
	Abri de Ruisseau-Flétan	A,E
26,7 KM (16.15 MI)		
	Camping Bel-Air, Madeleine-Centre	E,DC,Tél.
3,8 KM (1.86 MI)		
	Rivière-la-Madeleine (village)	E
7,1 KM (4.34 MI)		
	Camping du Grand-Saut	E, PF, A
17,7 KM (10.56 MI)		
	Grande-Vallée	E

*Prenez note que les kilomètres du tableau peuvent varier de ceux indiqués sur les cartes, utilisez les cartes pour

votre itinéraire pour plus de précision.

SERVICES ET ATTRAITS LE LONG DU PARCOURS

Mont-Saint-Pierre: BP : 104A, rue Prudent-Cloutier **(418) 797-5160**. Mont-Saint-Pierre ne marque que le début de votre passage dans plusieurs villages situés sur la côte de la péninsule gaspésienne. Le randonneur aura peut-être l'occasion d'observer des parapentes ou des ailes delta qui sautent de la montagne à l'est du village.



Le Camping Mont-Saint-Pierre se situe à 3 KM (1.86 MI) au sud du village le long du sentier, **(418) 797-2250**, douches, piscine, téléphone. Hébergement: motel Mont-Saint-Pierre, **(418) 797-2202**, restaurant PD/D/S. 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**, buanderie. Épicerie: (3) Marché Chez Julie **418-797-2167**. Restaurants: bar laitier; cantine.

Mont-Louis: BP : 9, 1^{ère} Avenue Ouest **(418) 797-2370**. Auberge des Belles-Sœurs et restaurant L'eau à la Bouche **(418) 797-5000**, Gîte des neiges **(418) 797-2855**, L'auberge L'Amarée (Restaurant et hébergements) **(418) 797-2323**, Motel Ro-Zach Haute-Gaspésie **(418) 797-2650**. Au centre **Parc et Mer Mont-Louis** on peut faire du camping, café Internet, plage **(418) 797-5270**. Informez-vous au bureau de poste. Épicerie: *AxeP-Marché Alimentation* (3), poissonnerie et pharmacie; *Gaz-o-bar* dépanneur Mont-Louis (2) avec téléphone, Produits fumés Atkins. Restaurants: *La Seigneurie* casse-croûte; Banque: *Caisse Desjardins* sans GA. Autres services: Café Internet ouvert pendant la journée, CLSC. La Pointe Sec – Espace culturel, www.lapointesec.com.

L'Anse-Pleureuse: Camping de l'Anse-Pleureuse, **(418) 797-2384**, 18 sites et 1 chalet et 2 chambres avec cuisinette, tous les services. Chalets à louer 6 places, en milieu forestier **(418) 797-2635**, demandez André Robinson.

Abri de Ruisseau-Flétan : Abri 4 places, avec toilette sèche. Le Wi-fi est disponible gratuitement sur le site où est situé l'abri.



De l'Anse-Pleureuse à Gros-Morne: le sentier passe sur les falaises, offrant des points de vue sublimes sur le fleuve et la montagne. Il emprunte aussi l'ancien «Chemin du roy» puis passe à travers une vieille cédrière qui pourrait servir de forêt hantée pour les films d'épouvante.

Gros-Morne: BP: 8A, rue Principale **(418) 727-2434**. Épicerie/dépanneur : Marché Gros-Morne inclus Poulet Chester **(418) 797-2223** ; Restaurants RoClo **(418) 764-6782**.

Manche-d'Épée: D'après Carole Bourget, randonneuse de Cap-Chat, le point de vue du belvédère de Manche-d'Épée est saisissant.

Madeleine-Centre: Hébergement: Motel du Rocher et chalets, 53, Rte Principale RR 2, (Manche d'Épée) Madeleine-Centre **(418) 393-2425**, buanderie possible, restaurant (PD/D/S) ; Camping-Chalets Bel Air, 99, route Principale, Madeleine-Centre **(418) 281-3449** Épicerie: Omni-Marché (3). Autre service: Caisse Desjardins sans GA, du lundi au vendredi, de 11 h à 15 h ; Café-Internet au phare de Cap-Madeleine.

Rivière-Madeleine: Auberge-restaurant Chez Mamie 195, Rte Principale RR 2, Rivière-Madeleine **1-866-393-2212**, Hotel-Motel Bon Accueil (resto-bar) 208 Principale, Madeleine-Centre **1-800-391-2425**. Un attrait vraiment spécial : le Grand-Sault à 2KM (1.24 MI) du sentier (457 m de dénivellation), la plus longue passe migratoire souterraine au monde, (139m).

CÔTE-DE-GASPÉ

Section de 113.2 KM (70.34 MI)

De Grande-Vallée au parc national Forillon 122,6 km (76.18 MI)

Entre la mer et les montagnes, le sentier déroule son ruban de paysages et de surprises. Impossible de tout décrire; la faune, la flore et la géomorphologie y sont trop riches et diversifiées. En parcourant le SIA vous découvrirez comment vivent les Gaspésiens et comment ils aménagent leur territoire: chemins forestiers, parterres de coupe, rivières où l'on pêche le saumon, pourvoiries proposant différents services, lieux culturels ou historiques, érablières et havres de pêche ne sont que quelques exemples de leurs réalisations.



Le sentier vous amène à visiter, de village en village, la côte gaspésienne. Chaque agglomération possède sa petite histoire. Chaque municipalité a une âme, une particularité. À vous de les découvrir. Par exemple : Grande-Vallée et son pont couvert; Petite-Vallée et son festival en chanson; Saint-Yvon qui fut attaqué par une torpille; Anse-à-Valleau qui a vécu l'exil du phare de Pointe-à-la-Renommée. Vous pouvez également faire un détour par Cloridorme et ses 15 lacs, Saint-Maurice-de-l'Échourie et son port pittoresque et informez-vous à Rivière-au-Renard de la révolte des pêcheurs de 1909. Dans tous ces villages on retrouve des panneaux d'information pour vous guider sur le SIA et vous permettre de planifier une journée de randonnée. L'on peut également laisser son auto dans chacun de ces villages et partir à

la découverte du SIA pour une ou plusieurs journées.

Comme partout ailleurs, sur le sentier, on peut trouver à se loger, soit en profitant des services offerts dans les villages ou encore, à intervalles de 8 à 15 kilomètres, sur des sites de camping ou des refuges aménagés par le SIA et loués par la SÉPAQ.



Suivez les balises et la signalisation du SIA et parcourez la Côte-de-Gaspé : la fin des terres, le berceau du Canada.

TABLEAU SECTION CÔTE-DE-GASPÉ

Distance entre les repères	Refuge, abri, aire de camping, village, cours d'eau	Type d'abri et services
	Abri Le Grand Sault	E, PF, A
18,9 KM (11.74 MI)		
	Grande-Vallée (village)	C,E,DC,Tél.
7,1 KM (4.41 MI)		
	Petite-Vallée (village)	E, Tél.
11,0 KM (6.84 MI)		
	Abri Les Terrasses	A, PF, E
11,5 KM (7.15 MI)		
	Refuge Les Cascades	R, E
24,8 KM (15.41 MI)		
	Abri de La Chute	A, PF, E
8,3 KM (5.16 MI)		
	Refuge Le Zéphir	R, E
4,0 KM (2.48 MI)		
	L'Anse-à-Valleau, (village) Camping Les Ancêtres	E
8,0 KM (4.97 MI)		
	Abri Les Carrières	A,PF, E
9,0 KM (5.59 MI)		
	Refuge L'Érablière	R, E
10,6 KM (6.59 MI)		
	Route 197 / parc Forillon	

*Prenez note que les kilomètres du tableau peuvent varier de ceux indiqués sur les cartes, utilisez les cartes pour votre itinéraire pour plus de précision.

SERVICES ET ATTRAITS LE LONG DU PARCOURS

Grande-Vallée: BP : 7 St Francois Xavier E (418) 393-2090. Hébergement : Motel Richard, (418) 393-2670, Hôtel Motel Grande Vallée des Monts 1-800-380-1190, Motel Restaurant La Marée Haute 1 800 795 3008, **Camping au Soleil-Couchant (418) 393-2489** plusieurs services offert (douches, téléphone, buanderie), dépanneur (2), Restaurant Dixie Lee. Épicerie : Marché Grande Vallée (3).



Un autre point de ravitaillement peut être à **Rivière-au-Renard**, situé deux jours avant d'atteindre Cap-Gaspé. Pour se rendre à Rivière-au-Renard, il faut parcourir 8 KM (4.97 MI) de la jonction de la route 197. Grande-Vallée est le plus grand village situé entre Mont-Saint-Pierre et Rivière-au-Renard. On y trouve plusieurs services. Au cœur de la municipalité, un sentier vous mènera au pont couvert, Le Gallipeault (très joli).

Derrière le bar laitier, à l'est de la municipalité de Grande-Vallée, le SIA emprunte la grève pour la première fois. Le randonneur aura beaucoup d'occasions extraordinaires d'observer des baleines. Sur la plage vous découvrirez des cailloux très intéressants qui sont marqués de cercles blancs par le travail des vagues incessantes. Le sentier sort à Longue-Pointe.



Petite-Vallée: Théâtre de la Vieille Forge où se trouve le centre d'interprétation de la chanson. Hébergement: Auberge La Maison Lebreux et des chalets 1-866-393-2662, repas servis. Restaurant la Vieille Forge. La section de 3 KM (1.86 MI) à Petite Vallée est le long de la plage, elle peut être difficile à traverser selon la marée. Cette section peut prendre jusqu'à 3 heures.

Marée haute ou basse? En quittant Longue-Pointe, il faut choisir entre deux routes selon l'horaire des marées. On peut passer sur la plage à marée basse seulement. Pour connaître l'heure des marées, informez-vous auprès des villageois ou téléphonez à l'Institut Maurice-Lamontagne, (418) 775-0500

Pourvoirie Beauséjour: Hébergement et restauration (418) 393-2347, très bien organisée et avec des tables de pique-nique.

Cloridorme: Liaison au village, 6 KM (3.73 MI) au nord en empruntant un autre sentier. Hébergement : Restaurant Motel Étoile du Nord au 1 Route du Pêcheur à Pointe-à-la-Frégate, Restaurant de l'Anse au 446 Rte 132, une cantine au 16 route du Quai, bureau de poste, épicerie et banque. Allez faire un tour du côté du quai. Peut-être y verrez-vous des pêcheurs qui arrivent du large.

Saint-Yvon: Hébergement. Motel du Cap 1-866-395-2990. Le randonneur doit encore choisir sa route selon l'horaire de la haute et de la basse marée afin de contourner le Cap St-Yvon. L'étang est propice à l'observation des hérons. Le sentier continue ensuite sur la grève jusqu'au Grand-Étang.



Pointe-à-la-Renommée: Site historique de la première station radio-maritime en Amérique du Nord qui fut installée par Marconi en 1904. Veuillez prendre note que ce n'est pas un village mais un site historique avec musée et toilette. Le sentier passe tout près du phare.

L'Anse-à-Valleau: Hébergement: chalets Au Gaspésien (418) 269-3191, camping des Ancêtres 418 269-5411, ami des randonneurs, est au sommet de la colline, camping, téléphone, buanderie, abri-cuisine avec poêle à bois, belvédère.

Saint-Maurice-de-l'Échouerie: Hébergement (Gîte), bureau de poste, Épicerie (3).

Rivière-au-Renard: (9 KM / 5.59 MI) en direction nord après la traversée de la route 197). Approximativement la même grandeur que la municipalité de Grande-Vallée. À Rivière-au-Renard, le randonneur trouvera presque tout ce dont il a besoin avant d'atteindre le terminus du SIA à Cap-Gaspé. Services: hébergement, épicerie (3), restaurants et pharmacies, quincaillerie, magasin de sport.

Rivière Morris: Camping des Appalaches 1-866-828-7775 Camping avec douches et buanderie payantes ; petite épicerie (2) et bar laitier sur place ; piscine gratuite avec une location. Taxi : (418) 269-3348.

PARC NATIONAL DU CANADA FORILLON

45 KM (27.96 MI)

De Rivière-au-Renard à Cap-Gaspé

Le parc national du Canada Forillon Le *Sentier international des Appalaches* traverse le parc au complet. C'est l'apothéose pour terminer un long périple de randonnée, mais c'est aussi un endroit magnifique pour faire ses premiers pas sur le SIA. Le parcours de 1 079 km (670.46 MI) depuis le Mont Katadhin au Maine, commence ou se termine à Cap-Gaspé, tout au bout de la péninsule gaspésienne. Paysage de mer et de montagnes, le parc national Forillon vous en fera voir de toutes les couleurs.

Le segment Forillon du SIA débute à Rivière-au-Renard pour se terminer à Cap-Gaspé, aboutissement terrestre de la chaîne des Appalaches. Hautes montagnes, crêtes, baie et péninsule font partie intégrante du paysage qui vous accompagne en cours de route. Sur une distance totale de 45 km, il traverse le parc national d'ouest en est. On divise le segment Forillon en deux tronçons : celui de l'arrière-pays et celui de la presqu'île.

Arrière-pays

Ce tronçon de 36 km (22.37 MI) relie Rivière-au-Renard à Grande-Grave. Il s'agit de la partie la plus accidentée et surtout la plus sauvage en raison de son éloignement et du peu de structures aménagées. L'arrière-pays de Forillon, qui emprunte les sentiers Les Lacs et Les Crêtes du parc national, comprend trois aires de camping sauvage ainsi que quelques belvédères. Ce pays de l'ours noir et de l'orignal vous permettra peut-être d'observer ces espèces fauniques.

Le point culminant de ce tronçon se trouve à la tour d'observation du mont Saint-Alban, située à 283 mètres d'altitude, qui offre un panorama spectaculaire donnant vue sur le fleuve et le golfe, la baie de Gaspé, Forillon, Gaspé et Percé. Au large, par temps clair, soyez victime d'une illusion avec l'apparition d'Anticosti, au loin.

Presqu'île de Forillon

Situé de Grande-Grave à Cap-Gaspé, ce tronçon est assurément le plus spectaculaire mais surtout le plus accessible. Sa distance relativement courte (9 km) (5.59 MI) en fait un lieu très apprécié par les marcheurs moins expérimentés. De nombreux aménagements facilitent la randonnée : escaliers, belvédères, ponceaux, panneaux d'interprétation et abri-cuisine. La pointe met en scène des décors grandioses et des personnages majestueux : phoques et baleines pourraient se joindre à la troupe.



TARIFICATION

Des droits d'entrée et de services sont exigés dans la plupart des parcs nationaux et des lieux historiques nationaux. Pour informations consulter le site WEB du Parc :

<http://www.pc.gc.ca/fra/pn-np/qc/forillon/index.aspx>

CAMPING SAUVAGE



Les aires de camping sauvage sont situées dans les sentiers «Les Crêtes» et «Les Lacs». On y retrouve des services tels que des toilettes sèches et des tables de pique-nique. Il est interdit de faire des feux de bois à ciel ouvert. Ils sont inclus dans le Passeport Grande Traversée.

CAMPING SEMI-AMÉNAGÉS

Il y a trois autres terrains de campings dans le Parc Forillon, **Des-Rosiers**, **Cap-Bon-Ami** et **Petit-Gaspé**, qui se trouvent à proximité du sentier. Il est recommandé de réserver 48 heures avant votre arrivée.

Toutefois, près de 20 % des emplacements de camping semi-aménagés du parc demeurent à la disposition des campeurs qui n'ont pas fait de réservation. Ils sont attribués selon le principe du premier arrivé, premier servi.

Après avoir atteint le terminus du SIA, une nuit sur un terrain de camping dans le parc national du Canada Forillon est une récompense. Le camping *Cap-Bon-Ami* se situe à un bel endroit au pied du mont Saint-Alban. **Réservez aux campings aussi tôt que possible car le parc est très populaire en été.**

POUR LES RESERVATIONS :

Par Internet : reservation.pc.gc.ca

Téléphone : 1-877-737-3783

SITE WEB du Parc Forillon :

www.pc.gc.ca/fra/pn-np/qc/forillon/index.aspx

Pour renseignements:

Téléphone : 418-368-5505

Sans frais : 1-888-773-8888

Urgences : 911

TABLEAU FORILLON PARC NATIONAL DU CANADA

Distance entre les repères	Refuge, abri, aire de camping, village, cours d'eau	Type d'abri et services
	Route 197	
11,4 KM (7.08 MI)		
	Camping rustique Les lacs	E
9,8 KM (6.09 MI)		
	Camping rustique Les crêtes #1	E
4,2 KM (2.61 MI)		
	Camping rustique Les crêtes #2	E
10,6 KM (6.58 MI)		
	Camping Cap-Bon-Ami (0,8 KM)	E, DC, Tél
11,0 KM (6.84 MI)		
	Cap-Gaspé Pas de Camping	

*Prenez note que les kilomètres du tableau peuvent varier de ceux indiqués sur les cartes, utilisez les cartes pour votre itinéraire pour plus de précision.

SERVICES ET ATTRAITS LE LONG DU PARCOURS

Cap-Bon-Ami Le long du sentier Les Crêtes, il est possible de voir la mer des deux côtés occasionnellement. La tour d'observation sur le mont Saint-Alban, près du cap Bon-Ami, est l'endroit privilégié pour observer un magnifique panorama, des vues absolument exceptionnelles de Cap-Gaspé et de la péninsule gaspésienne et même l'île d'Anticosti par journée claire.

Vers Cap-Gaspé: Le sentier serpente la côte rocheuse et traverse des champs remplis de fleurs sauvages. Le randonneur passe par des bâtiments restaurés et des décors de la télésérie «L'ombre de l'épervier». On a souvent l'occasion d'y observer des mammifères marins.

Cap-Gaspé: Les derniers pas du SIA vous mèneront à un ancien phare, situé sur des falaises. Quand le temps est très beau on peut apercevoir, au nord, l'île d'Anticosti à l'horizon et, au sud, le rocher Percé et l'île Bonaventure. Il y a une colonie d'environ 250 000 fous de Bassan qui nichent sur l'île Bonaventure. Ces gros oiseaux blancs capturent les poissons en plongeant. Près du phare de Cap-Gaspé, on y trouvera deux plaques dont l'une dédiée au *Sentier international des Appalaches* (SIA-IAT) et l'autre à l'*Appalachian trail*. Empruntez un sentier au nord du phare pour descendre sur la côte. Au bout du sentier (0,6 KM / 0.37 MI), il y a une aire d'observation avec un point de vue impressionnant des falaises. Le chemin d'accès pour se rendre du stationnement à la falaise de Cap-Gaspé est long de 3,9 KM (2.42 MI).

OU ALLER APRES LE SIA?

Cap-aux-Os: Ce petit village se situe à environ 18 KM (11.18 MI) à l'ouest de Cap-Gaspé, sur la route 132. Hébergement, motel, (418) 892-5240, camping, auberge de jeunesse Cap-aux-Os (418) 892-5153 ou 1-877-892-5153, avec cuisine, café (pendant la saison estivale) et location de vélos ; Épicerie Cassivi (3). Le transport collectif peut vous amener tôt le matin de Cap-aux-Os à Gaspé.

Gaspé: BP: 98, rue de la Reine, Gaspé QC G4X 1A0; (418) 368-3666 ou 1-866-607-6301. Gaspé est une ville de 15 000 habitants située à environ 30 KM (18.64 MI) à l'ouest de Cap-aux-Os sur la route 132. Tous les services sont disponibles. Hébergement: Résidences du Cégep de la Gaspésie et des Îles, (418) 368-2749; Motel Adams, 1-800-463-4242. Épiceries (3); plusieurs restaurants.

POUR RETOURNER CHEZ VOUS

Train VIA Rail Canada offre des services de retour à partir de Gaspé. Pour plus de renseignements, appelez VIA Rail 1-888-VIA-RAIL (1 888 842-7245) ou visitez leur site au www.viarail.ca. Pour la ligne entre Montréal et New York, composez le 1-800-USA-RAIL (1-800-872-7245) ou visitez le site Internet à www.amtrak.com pour plus de renseignements.

Autobus Orléans Express relie la province avec des services partout au Québec Pour renseignements, appelez *Orléans Express* au 1 888 999-3977 ou visitez leur site Internet www.oleansexpress.com.



FOIRE AUX QUESTIONS (FAQ)

LA SÉCURITÉ

Groupe de 3 personnes



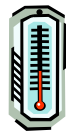
Il est recommandé, en randonnée, de former un groupe de trois personnes. En cas d'accident, une personne peut rester auprès de la victime alors que l'autre peut aller chercher de l'aide en se dirigeant vers la route la plus proche. Le groupe devrait également compter une personne ayant suivi des cours de premiers soins. Il est aussi fortement recommandé d'apporter un appareil cellulaire

Urgences

Pour toute urgence, signalez le 9-1-1 et référer vous au livret qui présente le protocole des mesures d'urgences du SIA-QC. Dans plusieurs sections du SIA, le téléphone cellulaire peut ne pas fonctionner. Cependant, la réception risque d'être meilleure au sommet des montagnes. Si c'est possible, essayez de vous rendre vers un chemin forestier. Des villégiateurs ou des camionneurs pourraient vous aider. Identifiez l'endroit où vous vous trouvez d'après les balises numérotées rouge et blanche, cela aidera les secours à s'orienter. Ces points correspondent à un relevé GPS.

Les conditions climatiques

Les conditions climatiques et météorologiques peuvent atteindre des extrêmes. Chaleur, froid, soleil, pluie, vent etc. Il faut donc prévoir des vêtements en conséquence.



Auto-stop ?

Ce moyen de transport est souvent utilisé par les randonneurs, mais il comporte certains dangers. Prenez toutes les précautions possibles lorsque vous en faites. Le SIA-QC et différents partenaires du SIA offrent un service de navette.

Doit-on réserver les campings et les refuges au Québec?

Pour la grande traversée du SIA-QC, il est possible de prendre le passeport, pour une plus grande flexibilité, mais vous devez dormir dans les places restantes du site. Il exclut le Parc de la Gaspésie, les hébergements privés (camping municipaux, gîtes, hôtel et motel) et les campings Bon-Ami et Petit-Gaspé dans le Parc Forillon.

Sinon, il faut réserver les refuges ou les campings du SIA-Québec. Les options d'hébergement le long du SIA-QC incluent trois types de service; les refuges et campings du SIA-QC et ceux de la Sépaq, ainsi que les sites privés (campings, gîtes, auberges, etc.). Notez qu'à chaque site de camping du SIA-QC, il y a un abri. Oui, il faut réserver les refuges ou les campings du SIA-Québec. Les hébergements du SIA-QC doivent être réservés au 418-560-4642 ou par courriel au infosiaquebec@gmail.com.

Afin de connaître les tarifs des établissements privés et plus d'informations sur le réseau touristique de la Gaspésie, vous pouvez commander gratuitement le guide touristique de la région de la Gaspésie au www.tourisme-gaspesie.com. Pour ces sites (privés ou municipaux), vous devez réserver directement sur place ou par téléphone en communiquant avec eux.

Peut-on camper ailleurs que sur les campings?

Il est interdit de camper à côté d'un refuge dans les Parcs Nationaux. Pour les autres endroits le long du SIA, nous avons construit des sites afin de préserver l'écologie. En plus d'apporter au SIA un revenu substantiel permettant d'assurer l'entretien des sentiers et des infrastructures, réserver et payer vos nuitées à l'avance vous évitera la désagréable surprise de vous faire expulser.

Quel est la distance entre les sites d'hébergement du SIA-QC ?

En moyenne il y a un jour de marche, environ 15 KM (9.32 MI), entre chaque site d'hébergement. Il s'agit d'une moyenne et il est important de bien planifier son itinéraire selon le niveau de difficulté des divers secteurs avant de s'engager sur le sentier.

NOTEZ : L'accès au sentier est gratuit, mais un droit d'accès quotidien est exigé dans les parcs de la Gaspésie et Forillon.

DROITS D'ACCÈS : PARC DE LA GASPÉSIE ET FORILLON

Il y a des frais journaliers pour entrer dans le parc de la Gaspésie et dans le parc national du Canada Forillon.

Pour connaître les tarifs d'accès au **PARC NATIONAL DE LA GASPESIE**, communiquer avec la Sépaq ou consulter le site Web :

Téléphone : (418) 763-7494 / 1-800-665-6527

Web: <http://www.sepaq.com/pq/gas/tarifs.dot>

Pour connaître les tarifs d'accès au **PARC NATIONAL DU CANADA FORILLON**, communiquer avec le parc national Forillon ou consulter le Site Web de Parc Canada :

Téléphone : (418) 368-5505 / 1-888-773-8888

Web:

<http://www.pc.gc.ca/fra/pn-np/qc/forillon/index.aspx>

Les feux?

Les feux de cuisson sont permis dans les endroits aménagés à cette fin seulement. Nous recommandons les petits poêles de campeur avec combustible liquide. En période de sécheresse, soyez très prudent.



L'eau?



Les campings et refuges ont été mis près de points d'eau, à l'exception d'un endroit dans la section de Matapédia : camping & refuge Les Trois Sœurs. Le ruisseau est à 2,5 KM (1.55 MI) de cet endroit, alors il faut prévoir. **Nous recommandons de faire bouillir l'eau**, de la filtrer ou d'utiliser des produits tel la pristine. Il y a des ruisseaux bien oxygénés, mais on ne sait jamais si un original ou un *humanoïde* est en contre-haut à souiller le cours d'eau! Surtout ne jamais prendre de l'eau stagnante. Certains prennent des chances dans les ruisseaux limpides à cascades tumultueuses et ne sont pas malades. Probablement qu'ils sont chanceux.

Fuseaux horaires du Québec?

Le Québec est réglé sur l'heure avancée ou normale de l'Est (UTC-05:00). Ainsi, le passage à l'heure d'été (heure avancée de l'Est) s'effectue le deuxième dimanche du mois de mars, et le passage à l'heure d'hiver (heure normale de l'Est), s'effectue le premier dimanche du mois de novembre.

Langue Officielle : Français

Où trouver du combustible liquide, du gaz blanc ou du naphtha?

-À Matapédia, voir Nature Aventure (CP. 156, Matapédia, Qc, G0J 1V0, www.matapediaaventure.com , (418) 865-3554.

-À Causapscal : Coop Quincaillerie.



-À Amqui : BMR, Coop, Rona.

-Pour la région de la réserve faunique, vous pouvez vous approvisionner au Dépanneur de Saint-René à environ 10 KM (6.21 MI) de l'entrée du parc.

-À partir du Camping Petit-Sault, vous devez vous rendre à Cap-Chat chez Rénovex ou Gosselin Rénovation.

-Au Gîte-du-Mont-Albert, dans le parc de la Gaspésie, on peut trouver du combustible liquide à la boutique.

-À Mont Saint-Pierre, vous pouvez aussi en acheter au Marché Chez Julie, 418-797-2167.

-À l'Anse-à-Valleau, contactez madame Blandine au Camping des Ancêtres, (418) 269-5411.

-Enfin, à Cap-aux-Os, adressez-vous à l'Auberge de jeunesse de Cap-aux-Os, Gilles Shaw (418) 892-5153.

Quel est la date d'ouverture du Sentier international des Appalaches?

Le SIA est ouvert du 24 juin au deuxième lundi d'Octobre.

Du début mai au 24 juin, le sentier est encore fermé, mais il est possible sous certaines conditions de faire de la longue randonnée. Veuillez vérifier avec le SIA-QC. Nous sommes en forêt boréale donc, il y a toujours de la neige dans certains secteurs et il y a toujours une multitude d'arbres tombés dans les sentiers nuisant à la randonnée à cette période de l'année. Pour des raisons de sécurité et de protection du milieu naturel, les randonneurs ne sont pas autorisés à circuler avant l'ouverture.

Traditionnellement, à la mi-mai, on peut faire le lac aux Américains et la Chute du Diable dans le parc national de la Gaspésie. À la fin mai, on peut entreprendre le Jo-Fortin, le Ernest-Laforce, le Richardson. À la mi-juin, c'est souvent prêt pour le tour du mont Albert, le Xalibu, le Pic du Brûlé. Toujours contacter le parc pour vérifier : **1-866-727-2427**, www.sepaq.com/fr/parcs/gaspesie.htm.

La longue randonnée débute en partie le 21 Juin et complètement le 24 Juin. Des tentatives de randonnée avant ces dates ont été faites et ont échoué. Pour en arriver à la conclusion que l'été commence tard dans les montagnes de la Gaspésie.

Cartes, renseignements et service de navette ?

-Matapédia Nature Aventure, **(418) 865-3554**, offre des trajets en canot sur les rivières Restigouche et Matapédia et un service de navette pendant vos excursions à la montagne à pied ou en vélo. Il vend les cartes pour la section québécoise du SIA. Contactez-les pour vous renseigner sur l'état du sentier entre Matapédia et Amqui.

-Sainte-Marguerite Rémi Saint-Laurent **(418) 778-5824** peut vous fournir un service de navette de Sainte-Marguerite à la municipalité de Matapédia.

-Matane, Cap-Chat SIA-QC **(418) 560-4642** offre un service de navette, de transport de bagages et de dépôt de nourriture pour la portion ouest de la réserve faunique de Matane.

-Cap-Chat Jérôme Landry de Valmont Plein Air **(418) 786-1355** peut transporter vos colis jusqu'au camping Petit-Sault, au lac Matane et sur le mont Logan. Il peut aussi aller vous chercher et vous reconduire. Il vend des cartes du SIA-Québec.

-Sainte-Anne-des-Monts Le parc national de la Gaspésie offre, durant l'été, un service quotidien de navette entre Sainte-Anne-des-Monts, le gîte du mont Albert, le mont Jacques et le camping du mont Jacques-Cartier. Il est possible de se faire déposer au mont Logan et de demander des dépôts de nourriture. Appelez 72 heures à l'avance au **1-866-727-2427**, sans frais ou au **(418) 763-7494**, poste **3301** pour plus d'information. Sinon, il y a aussi un service de taxi qui est disponible en tout temps pour aller porter les randonneurs dans le Parc de la Gaspésie voici leur coordonnées : Taxi Marie-Hélène **(418) 763-5310**

DÉPÔT DE NOURRITURE - INFORMATION

Réserve faunique de Matane et Parc National de la Gaspésie.

Il est possible de faire des dépôts de nourriture non périssable le long du sentier selon deux options différentes.

1) Bureau de poste et partenaires

Vous pouvez envoyer des colis de nourriture sèche à l'avance dans certains bureaux de poste qui croisent le SIA (liste plus bas) et chez certains de nos partenaires. Veuillez-vous assurer de respecter la forme ci-dessous.

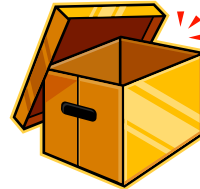
NB : Pour le parc de la Gaspésie (Centre de service), ajoutez votre numéro de réservation.

<p>Votre nom POSTE RESTANTE/GRAND RANDONNEUR Adresse complète du bureau de poste ou du partenaire</p> <p>RANDONNEUR DU SIA / "HOLD FOR TRAIL HIKER" (Date où vous prévoyez recueillir le colis)</p> <p>Pour information : Sentier international des Appalaches Téléphone : (418) 560-4642 Courriel : infosiaquebec@gmail.com</p>	
---	---

2) Réserve faunique de Matane et Parc National de la Gaspésie.

Réserve faunique de Matane

Pour traverser de la réserve faunique de Matane, trois boîtes de dépôt de nourriture ont été aménagées aux entrées **des Pins (KM 458)**, du **camping Lac Matane** et du **camping Petit-Sault**. Ces deux boîtes sont cachées et une réservation pour recevoir l'information sur leur emplacement. Il est possible de déposer soi-même de la nourriture non périssable dans ces deux endroits, et un service de livraison est possible par l'entremise du SIA-QC pour un coût entre 45 et 55 dollars, si la boîte est envoyée deux semaines à l'avance. **Tel : 418-560-4642**



Parc National de la Gaspésie

En plus du Centre de découverte et de services où il est possible de faire des envois de dépôt de nourriture par la poste, il est également possible, par l'entremise de la SÉPAQ et du service de navette pour la longue randonnée, de faire déposer de la nourriture à trois endroits dans le Parc. Il s'agit du refuge le **Pluvier au lac Cascapédia**, du refuge le **Huard au lac Thibeault** et du **Camping du mont Jacques-Cartier**. Vous devez communiquer avec le Centre de Découverte et de Services (SÉPAQ) pour faire une réservation et effectuer un paiement pour la livraison de nourriture. Voici le numéro (Information, Réservation, Coût): **418-763-7494**.

Dépôts de nourriture : adresses des bureaux de poste et des Partenaires /

Téléphone de Postes Canada: 1-866-607-6301

Bureau de poste Matapédia 3, rue MacDonnel Matapédia, QC, G0J 1V0 (418) 865-2188	Bureau de poste de Gros-Morne 8A Rue Principale Gros-Morne, QC, G0E 1L0 (418) 797-2434
Bureau de poste Causapsal 480, St-Jacques Nord Causapsal, QC, G0J 1J0 Tel : (418) 756-3869	Bureau de poste Grande-Vallée 7, St-François-Xavier Est Grande-Vallée, QC, G0E 1K0 (418) 393-2090
Camping d'Amqui CP 5025 Amqui, QC, G5J 3S5 (418) 629-3433	Bureau de poste Petite-Vallée 45 Rue Principale, ouvert pm seulement Petite-Vallée, QC, G0E 1Y0 (418) 393-2152
Bureau de poste St-Vianney 125, Av. Centrale St-Vianney, QC, G0J 3J0 (418) 629-3705	Bureau de poste St-Maurice de l'Échouerie 51, Chemin de l'église St-Maurice de l'Échouerie, QC, G4X 1P0 (418) 269-3612
Camp Tamagodi (Ouest de la Réserve Faunique de Matane) 696, Route 195 St-René-de-Matane, QC, G0J 3E0 (418) 224-3340	Bureau de poste L'Anse-à-Valleau 922, boul. de l'Anse-à-Valleau L'anse-à-Valleau, QC, G4X 1L0 (418) 269-5497
Centre de découverte et de services 1981, Route du Parc Sainte-Anne-des-Monts, QC, G4V 2E4 (418) 763-7494	Camping des Ancêtres 865, de l'Anse-à-Valleau Anse-à-Valleau, QC, G4X 4A1 (418) 269-5411
Bureau de poste Mont St-Pierre 104A Rue Prudent-Cloutier Mont-St-Pierre, QC, G0E 1V0 (418) 797-5160	Bureau de poste Rivière-au-Renard 41, Bl. Renard Est Rivière-au-Renard, QC, G4X 1S0 (418) 269-3768
Bureau de poste Mont- Louis 91 ^e avenue O Mont-Louis, QC, G0E 1T0 (418) 797-2370	Auberge Cap-aux-Os Attention : Gilles Shaw 2095, boul. Grande-Grève Forillon, Gaspé, QC, G4X 6L7 (418) 892-5153 aujecao@globetrotter.net

Courrier international



Pour un envoi d'un pays à l'autre, énumérez précisément le contenu du colis à l'aide du formulaire fourni par le bureau de poste. Plus précise sera la déclaration, moins votre colis sera susceptible d'être retenu à la douane. N'oubliez pas que le courrier international prend plus de temps pour arriver à sa destination. Conservez les emballages originaux avec la description des produits.

Frontière canado-américaine

Tous les randonneurs se dirigeant vers Cap-Gaspé doivent s'inscrire auprès de la douane canadienne avant d'entrer au Canada. Ceux qui se dirigent vers Katahdin doivent s'inscrire auprès de la douane américaine. À la frontière, peu importe si vous êtes citoyen américain ou canadien, il faut présenter un passeport valide. Pour ceux qui viennent d'ailleurs, un visa pourrait être requis. Renseignez-vous auprès de l'ambassade américaine

et canadienne.

Interdits à la frontière!

Les armes à feu, les aérosols à poivre de Cayenne, les matraques chimiques et les armes de poing sont strictement interdits à la frontière du Canada. Tous les médicaments avec une ordonnance devraient être dans le contenant d'origine.

Bureaux des douanes



Douane canadienne: à Andover, Nouveau-Brunswick :
(506) 273-2072.

Douane américaine à Fort Fairfield, au Maine :
(207) 473-7474



Infraction!

Si vous avez déjà été arrêté ou détenu, pour une quelconque infraction, le Canada et les États-Unis sont au courant de cette information par des fichiers informatisés communs. Si vous pensez qu'une infraction peut vous causer un problème à la frontière, il est conseillé de la régler bien avant de vous présenter à un poste frontalier.

FAUNE

Si les animaux sont plutôt discrets et timides, ils n'en demeurent pas moins présents. Le randonneur n'est qu'un invité, il ne doit donc pas déranger la faune dans son habitat naturel. Aucun aliment ne doit être laissé à la portée des animaux sauvages. Il est primordial de rapporter tous ses déchets.

Les insectes piqueurs, tel que moustiques, mouches noires et brûlots, font également partie de la faune. Ils sont très présents dans certaines parties du sentier, notamment en bordure des tourbières et dans les secteurs où les conifères sont denses. Prévoir un bon insectifuge.



Les ours

Dans les forêts du Québec, du Maine et du Nouveau-Brunswick, on retrouve l'ours noir. Réputé discret et peureux, il n'en reste pas moins qu'il s'agit d'une bête imposante qui peut constituer une menace. Il ne cherche pas la confrontation et il est surtout obsédé par la nourriture. Soyez prudent et suspendez vos provisions, vos casseroles et même le dentifrice et le savon sur les supports à nourriture, lorsque disponibles. Il y en a dans tous les abris et campings du SIA, à l'exception de ceux situés dans la Vallée de la Matapédia et dans le parc de la Gaspésie (utilisez la cabine des toilettes sèches comme dépôt). Signalez votre présence en portant sur vous des objets qui produisent des cliquetis, des grelots à ours, parlez, chantez. On peut aussi se munir d'un sifflet attaché à l'extérieur du sac à dos, d'une corne à brume ou encore de poivre de Cayenne.

Si vous en rencontrez un, admirez-le de loin et éloignez-vous silencieusement. S'il vous a vu, arrêtez de marcher. Parlez-lui tout doucement. Agitez les bras. Ne criez pas et ne faites pas de mouvements brusques. Gardez le contact visuel et laissez-lui un corridor de fuite. Éloignez-vous sans lui tourner le dos et en parlant doucement pour qu'il sache que vous êtes un être humain et non une proie. S'il s'approche de vous, évitez de le regarder dans les yeux, tentez de trouver des outils de dissuasions ou de défense (bâton, rame, couteau, roche), distrayez-le en laissant tomber des objets, affirmez-vous (parlez fort). Ne courez pas, ce qui provoquerait ses instincts de prédateur. En dernier ressort, jetez-lui vos provisions. En cas d'attaque, défendez-vous avec du poivre de Cayenne ou avec tout ce qui vous tombe sous la main, utilisez les obstacles naturels (rochers, arbres) comme bouclier. N'oubliez pas de crier, ce qui pourrait alerter d'autres personnes sur le sentier. Le fait de monter dans un arbre peut représenter une solution, les ours adultes n'y grimpent pas spontanément. Il est préférable d'affronter l'ours noir que de faire le mort.



Frank Wihbey du Maine nous dit: "*Dans mes centaines de milles de randonnée au bois, je ne les ai jamais rencontrés, pas une seule fois!*"

Source : Ministère des Ressources Naturelles et de la Faune du Québec :
<http://www.mrnf.gouv.qc.ca/faune/secure/ours-responsabilite.jsp>

Les animaux de compagnie?

Dans le parc de la Gaspésie, les chiens sont acceptés dans des zones restreintes. Dans le parc Forillon et la réserve faunique de Matane, les chiens en laisse sont autorisés.



La chasse

L'accès aux randonneurs est permis, avec la veste dossard orange, durant la période de chasse dans la réserve faunique de Matane entre 9 h et 16 h. Cela signifie que l'on peut circuler dans les sentiers de randonnée pédestre durant la période de clarté.

Il faut aussi se procurer un droit de circulation gratuit auprès du bureau du Sentier international des Appalaches Québec - 418-560-4642 - infosiaquebec@gmail.com.

La chasse à l'original, dans la réserve faunique de Matane, commence après la fête du Travail et dure 50 jours. Après une semaine de pause, elle reprend pour 53 jours supplémentaires pour la chasse à la femelle tardive. Le début de la chasse au petit gibier se fait dans la 3^{ième} semaine d'octobre et se termine dans la 1^{ère} de novembre. Elle dure 13 jours. Soyez prudent. Portez la veste dossard orange et demeurez dans les sentiers. Les dates diffèrent dans les autres secteurs. Il n'y a aucune chasse dans les parcs.



INFORMATIONS PRATIQUES

URGENCES

Info-Santé CLSC : **811**
Ambulance – Police – Incendie : **911**
Police – Sûreté du Québec : **310-4141** / Cellulaire : ***4141**
Centre Antipoison : **1-800-463-5060**
Info-Routière : **511**

HÔPITAUX

-Hôpital de Mont-Joli
800 Av Du Sanatorium,
Mont-Joli (Québec) G5H 3L6
Téléphone : 418-775-7261



-Hôpital de Matane
333, rue Thibault
Matane (Québec) G4W 2W5
Téléphone : 418-562-3135

-Hôpital de Sainte-Anne-des-Monts
50, rue Belvédère
Sainte-Anne-des-Monts (Québec) G4V 1X4
Téléphone : 418-763-2261

-Hôpital Hôtel-Dieu de Gaspé
215, boul. de York Ouest
Gaspé (Québec) G4X 2W2
Téléphone : 418-368-3301

-Hôpital de Chandler
451, rue Mgr Ross Est
Chandler (Québec) G0C 1K0
Téléphone : 418-689-2261

-Hôpital de Maria
419, boul. Perron
Maria (Québec) G0C 1Y0
Téléphone : 418-759-3443

-Hôpital d'Amqui
135, avenue Gaëtan-Archambault
Amqui (Québec) G5J 2K5
Téléphone : 418-629-2211

CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES :

Téléphone : 418-722-3081

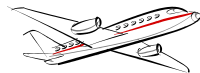
http://www.meteo.gc.ca/canada_f.html

BUREAU DE CHANGE :

Banque Nationale du Canada
127, boulevard René-Lepage, Rimouski, QC, G5L 1P1
Téléphone : 418-723-3394

MOYENS DE TRANSPORTS

Aéroport – Avion



-Aéroport de Mont-Joli
875, route de l'Aéroport, Mont-Joli, Québec, G5H 4A4

-Aéroport de Gaspé

60, rue de l' Aéroport, Gaspé, Québec, G4X 2K2

-Aéroport de Bonaventure

193, route de la Rivière, Bonaventure, Québec, G0C 1E0

-Air Liaison / Aéroport de Mont-Joli

Téléphone : 1-888-589-8972

www.airliaison.ca

-Air Canada Jazz / Aéroport de Mont-Joli et Gaspé

Téléphone: 1-888-247-2262

www.aircanada.ca

-Pascan Aviation / Aéroport de Mont-Joli et de Bonaventure

Téléphone : 1-888-313-8777

www.pascan.com

Orléans Express / Autobus

Téléphone : 1-888-999-3977

www.oleansexpress.com



La compagnie Orléans Express peut permettre l'organisation de votre transport en reliant entre elles Avignon, la Vallée de la Matapédia, Matane, la Haute-Gaspésie, la Côte de Gaspé, avec le reste de la province.

Traversiers / Bateaux

-Matane — Baie-Comeau — Godbout : **1-877-562-6560**

www.traversiers.gouv.qc.ca

-Rimouski — Foresville : **1-800-973-2725**

www.traversier.com



-Trois-Pistoles — Les Escoumins : **1-877-851-4677**

www.traversiercnb.ca

Via Rail / Train

-Via Rail Canada: **1-888-842-7245**

www.viarail.ca



-Terminus de Mont-Joli :

48, rue de la Gare, Mont-Joli, Québec, G5H 1N7

Téléphone : 418-775-7853

Arrivées et départs : **1 (888) 842-7245**

Renseignements et réservation : **1 (888) 842-7245**

No de téléphone de la billetterie : **418-775-7853**

-Terminus de Gaspé:

8, de la Marina, Gaspé, Québec, G4X 3B1

Téléphone : 418-368-4313

Arrivées et départs : **1 (888) 842-7245**

Renseignements et réservation : **1 (888) 842-7245**

No de téléphone de la billetterie : **418-368-4313**

Des correspondances avec Amtrak sont offertes entre Montréal et New York.

Composez le **1-800-USA-RAIL (1-800-872-7245)** ou visitez le site Internet à www.amtrak.com

Informations touristiques

Tourisme Gaspésie (Territoire de la Gaspésie)
1020, boulevard Jacques-Cartier (Carrefour giratoire)
Mont-Joli, Québec, G5H 0B1



Téléphone : 418-775-2223
Sans frais : 1 (800)463-0323
Télécopieur : 418-775-2234

Courriel : info@tourisme-gaspesie.com
Site WEB: <http://www.gaspesiejetaime.com>

Horaire :

Ouvert à l'année, 7 jours sur 7.
De la fin juin au début septembre, de 8h à 20h.
Horaire variable hors saison.

ORGANISMES DE RANDONNÉE

Sentier International des Appalaches – Québec
<http://www.sia-iat.com>

Sentier Nouveau-Brunswick
<http://www.sentiernbtrail.com/>

Nouvelle-Écosse
<http://www.iatnovascotia.ca/>

L'Île du Prince-Édouard
<http://islandtrails.ca/fr/>

International Appalachian Trail
<http://www.iat-sia.com/>

Fédération Québécoise de la marche
<http://www.fgmarche.gc.ca/>

Fédération Française de la randonnée pédestre
<http://www.ffrandonnee.fr/>

Fédération Européenne de la randonnée pédestre
<http://www.era-ewv-ferp.com/>

Appalachian Long Distance Hikers Association
<http://www.aldha.org/>

Appalachian Mountain Club
<http://www.outdoors.org>

Appalachian Trail Conservancy
<http://www.appalachiantrail.org/>

Alabama Hiking Trail Society
<http://www.alabamatrail.org/>

Florida Trail Association
<http://www.florida-trail.org/>

Réseau de partenaires de services

Hébergement - Camping - Guide - Restauration - Transport - Carte Topographique

Le Sentier international des Appalaches-Québec vous présente son réseau des partenaires de services regroupant entreprises et organismes longeant le Sentier international des Appalaches au Québec.

Si vous désirez obtenir plus de renseignements au sujet du SIA-QC, n'hésitez pas à communiquer avec nous via notre courriel : infosiaquebec@gmail.com ou par téléphone au **(418) 560-4642**. Vous pouvez vous procurer des cartes topographiques des différentes sections du sentier en communiquant directement avec notre bureau du SIA-Qc ou auprès de nos partenaires identifiés à cet effet.

Nous vous remercions du soutien apporté à nos membres partenaires tout au long de la saison.

SECTEUR AVIGNON

Nature Aventure

Geneviève Labonté et Jesse Allain
Activités écotouristiques / Randonnée pédestre / Service de navette / Transport de bagage / Dépôt de nourriture / Vente de cartes topo du SIA-Qc
CP. 156, Matapédia, Qc, G0J 1V0
Téléphone : 418-865-3554
Courriel: natureaventure@gmail.com
Site Web: www.matapediaaventure.com

Coop St-André-de-Restigouche

Service de dîner sur place/location d'équipements/ réservations des refuges en hiver
143 Rte Principale, Saint-André-de-Restigouche QC, G0J 2G0
Téléphone : 418-865-2063
Courriel: coopstandre@gmail.com

SECTEUR MATAPÉDIA

Camping municipal de Causapscal

Hébergement
601, Route 132 Ouest, Causapscal, Qc, G0J 1J0
Téléphone : 418-756-5621 (en saison) 418-756-3444 (hors saison)
Courriel: causapscal@mrcmatapedia.qc.ca
Site Web: <http://causapscal.net/category/tourisme/hebergement/>

Camping d'Amqui

Hébergement
686, Route 132, C.P. 5025 Amqui, Qc, G5J 3S5
Téléphone : 418-629-3433
Courriel: info@campingamqui.com
Site Web: www.campingamqui.com/

SECTEUR MATANE

SIA-QC

Ventes de cartes topographiques, Réservation du SIA-QC / Services de guide en montagne sur le SIA-QC, Secteur Réserve faunique de Matane et Parc de la Gaspésie / Forfaits sur mesure / Transport de bagages / Transport de voiture / Dépôt de nourriture
968 du Phare Ouest c.p 132, Matane, Qc, G4W 3N1
Téléphone : 418-560-4642
Courriel: infosiaquebec@gmail.com
Site Web: www.sia-iat.com

Coopérative Vertigo-Aventures

Ski hors piste
c.p. 132, Matane, Qc, G4W 3N1
Téléphone :581-246-2251
Courriel:froy1@globetrotter.net
Site Web: www.vertigo-aventures.com

Camps Tamagodi – Pourvoirie

Restauration / Hébergement (cabines / chalets/ camping) /
Guide de pêche / matériel de pêche / permis
696 route 195, St-René-de-Matane, Qc, G0J 3E0
Téléphone : 418-224-3340 ou 418-562-7145
Courriel: campstamagodi@globetrotter.net
Courriel: denis@lescampstamagodi.com
Site Web: www.lescampstamagodi.com/

Taxi Matane (association 2030 / 500 enr.)

Transport
394, St-Jérôme, Matane, Qc, G4W 3B5
Téléphone : 418-562-2030

Réserve Faunique de Matane (SEPAQ)

Hébergement
257, Saint-Jérôme, Matane, Qc, G4W 3A7
Téléphone : 418-562-3700
Courriel: matane@sepaq.com
Site Web: www.sepaq.com

Poste John – Réserve Faunique de Matane

40 KM au Sud-Est de Matane, Rte 195, Saint-René-de-Matane Téléphone : 418-224-3345

SECTEUR DU PARC DE LA GASPESIE

Parc national de la Gaspésie

1981, route du Parc
Sainte-Anne-des-Monts, QC, G4V 2E4
Téléphone : 418-763-7494 SÉPAQ : 1 800 665-6527
Courriel: parc.gaspesie@sepaq.com
Site Web: www.sepaq.com/pg/gas/

SECTEUR HAUTE-GASPESIE

Valmont Plein Air (Jérôme Landry)

Randonnées pédestres / Dépôt de nourriture / Kayak /Vente cartes topo SIA-QC / Bistro
10 Notre-Dame Est, Cap-Chat, Qc, G0J 1E0
Téléphone : 418-786-1355
Courriel: info@valmontpleinair.com
Site Web: www.valmontpleinair.com

Auberge Internationale de Sainte-Anne-des-Monts

Hébergement
295, 1^{ère} Avenue Est, Sainte-Anne-des-Monts, QC, G4V 1B1
Téléphone : (418) 797-2250
Courriel: info@aubergegaspesie.ca
Site Web: <http://aubergegaspesie.ca/>

Camping Parc et mer Mont-Louis

Hébergement et activités récréotouristiques
18, 10 ieme rue Est, Mont-Louis, Qc, G0E 1T0
Téléphone : 418-797-5270
Courriel: info@parcetmer.com
Site Web: www.parcetmer.com/

Camping municipal Mont-St-Pierre

Hébergement
103, Pierre-Godfroi-Coulombe, Mont-St-Pierre, Qc, G0E 1V0
Téléphone : (été) : (418) 797-2250 (hiver) : (418) 797-2222
Courriel (été): camping@mont-saint-pierre.ca
Courriel (hiver): mont-st-pierre@globetrotter.net
Site Web: www.mont-saint-pierre.ca/

Le Délice Motel Restaurant

Restauration / Hébergement
100 Prudent-Cloutier, C.P. 8, Mont-St-Pierre, Qc, G0E 1V0
Téléphone : 418-797-2850 ou 1-888-797-2955
Courriel: info@audelice.com
Site Web: www.audelice.com

Motel les Flots Bleus

Hébergement
18 Prudent-Cloutier, Mont-St-Pierre, Qc, G0E 1V0
Téléphone : 418-797-2860
Courriel: lesflotsbleus@globetrotter.net

Corporation touristique de Mont-St-Pierre

Vente cartes topographiques/renseignements
102, rue Prudent-Cloutier, Mont-St-Pierre, Qc, G0E 1V0
Téléphone : 418-797-2222
Courriel: corpo.tourisme@globetrotter.net
Site Web: <http://tourisme-mont-saint-pierre.com/>

Auberge festive Sea Shack

Hébergement
292, boul. Perron Est, Ste-Anne-des-Monts, G4W 3A7
Téléphone : 1-866-963-2999 ou 418-763-2999
Courriel: info@aubergefestive.com
Site Web: www.aubergefestive.com

Eskamer Aventure

Expéditions guidées en mer / Canyoning / Hébergement
292, boul. Perron Est, Sainte-Anne-des-Monts, QC, G4V 3A7
Téléphone : 1-866-963-2999 ou 418-763-2299
Courriel: info@eskamer.ca
Site Web: www.eskamer.ca

SECTEUR COTE-DE-GASPE

Camping des Appalaches

Hébergement
367, Rivière Morris, (Route 197), Rivière-au-Renard, Qc, G4X 5P7
Téléphone : 1-866-828-7775
Courriel: info@campingdesappalaches.com
Site Web: <http://www.campingdesappalaches.com/fr/index.html>

Gîte la Révasse

Hébergement/Tours guidés
16 Saint-Michel, C.P. 281, Percé, Qc, G0C 2L0
Téléphone : 1-866 782-2102 ou 418-782-2102
Courriel: contact@revasse.com
Site Web: <http://www.revasse.com/>

Restaurant-Motel L'Étoile du Nord

Restauration / Hébergement
1 ch. du Pêcheur, Pointe-à-la-Frégate, Cloridorme, Qc, G0E 1G0
Téléphone : 418-395-2966
Courriel: etoiledunord@globetrotter.net
Site Web: www.etoiledunord.net

Pourvoirie Beauséjour

Hébergement /Restauration /Randonnée en forêt /Pêche
Ski raquette/Motoneige
135 route Principale, Petite-Vallée, Qc, G0E 1Y0
Téléphone : 418-393-2347
Courriel: pourvoiriebeausejour@hotmail.com
Site Web: www.pourvoiriebeausejour.com

SECTEUR DU PARC FORILLON

Parc national du Canada Forillon

Réservation de camping :

Par internet : www.pccamping.ca

Téléphone : 1-877-737-3783

Téléphone : 418-368-5505 ou 418-892-5911

Site Web: <http://www.pc.gc.ca/fra/pn-np/qc/forillon/index.aspx>

Pour renseignements:

Téléphone : 418-368-5505 Sans Frais : 1-888-773-8888

Auberge Internationale Forillon

Restaurant / Information touristiques / Hébergement Location de vélos / Arrêt de Bus Orléans Express / Stationnement /
Buanderie

2095 Boul. Grande-Grève, Forillon, Gaspé, QC, G4X 6L7

Téléphone : 1-877-892-5153

Courriel: destination@aubergeforillon.com

Site Web: www.aubergeforillon.com

CARTES DU SIA-QC

Boutique SIA-QC

Vous pouvez vous procurer des cartes topographiques, livres, guides du sentier ainsi que des articles promotionnels.

Pour ce faire, veuillez imprimer le bon de commande disponible sur notre site Web ou communiquer avec nous.

WEB: www.sia-iat.com

Téléphone: 418-560-4642

ADHESION COMME MEMBRE ET PARRAINAGE

Votre adhésion permettra d'aider à l'entretien et à l'amélioration continue du sentier tout en contribuant à la protection de l'environnement. Le prix d'une adhésion annuelle est de 10\$ par personne, vous avez également la possibilité de payer pour plus d'une année (1an/10\$ ou 3ans/30\$ ou 5ans/50\$). De plus, les membres sont tenus informés, par le biais d'un journal des membres.

L'option d'adhésion à vie est offerte pour une somme de 200 \$ ou 250 \$ ou 300 \$ selon votre choix et le paiement peut s'échelonner sur 1 ou 3 ou 5 ans, toujours selon votre choix. Par exemple, un membre pourrait choisir de contribuer pour un total de 250 \$ payable sur 5 ans (50 \$ par année). Cet engagement est considéré comme un don au SIA-QC et en échange, un peu comme si on achetait un bout du sentier, vous serez présenté comme membre à vie dans une nouvelle section du site Web. Nous aimerions recevoir une photo de vous et un petit texte pour vous présenter et pour expliquer votre intérêt envers le SIA-QC. Cette nouvelle section Web sera conservée et maintenue au fil des années avec l'ajout au cours des prochaines décennies de nouveaux membres à vie du SIA-QC. N'hésitez pas à communiquer avec nous pour plus d'informations à ce sujet.

Privilèges pour les membres randonneur du SIA-QC :

- Droit de vote et de participation au Conseil d'Administration ;
- CSST : Protection des travailleurs bénévoles
- Informations par courriel;

Parrainage d'un site d'hébergement et d'une section du sentier

Nous sommes toujours à recruter des parrains de sentier (membres bénévoles) qui s'engagent à prendre en charge l'entretien de base d'un site d'hébergement (camping, refuge) et d'une section de 5 à 15 KM (3.11 à 9.32 MI) selon les secteurs et chemins d'accès.

Principalement nous demandons aux parrains d'aller marcher le sentier en début de saison afin de compléter un rapport sur l'état des lieux et pour les sites d'hébergement, il faut aller nettoyer et appliquer un produit pour les toilettes sèches. De plus et selon vos disponibilités, vous pouvez participer à des travaux légers ou aux travaux réalisés par les employés à contrat du sentier. Les membres parrains sont couverts par la CSST. Si vous souhaitez devenir parrain de sentier, vous n'avez qu'à communiquer avec nous afin de confirmer le secteur qui vous intéresse et les conditions de base à respecter. Tél : **(418) 560-4642**.

ANNEXE 1

AIDE MÉMOIRE - MATÉRIEL DE LONGUE RANDONNÉE

Choisissez votre **sac de couchage** selon son épaisseur. N'oubliez pas que, lorsque vous êtes en terrain montagneux, la température oscille autour de 0°C, même en plein été. Un bon **sac à dos** dont la charge est bien répartie est très important puisque vous devrez constamment le porter sur votre dos avec tout votre matériel. * Les tentes les plus efficaces sont celles avec un tapis de sol intégré imperméable et un moustiquaire à glissière. Une tente pouvant accueillir deux personnes ne devrait pas peser plus de 4 kg. De nos jours, il existe sur le marché plusieurs **réchauds** légers (moins de 1 kg, combustible inclus.)

- **Cartes topographiques (Dans un sac étanche)**
- **Boussole ou GPS (Si nécessaire)**
- **Carte d'accès (Pour les Parcs, si nécessaire)**
- **Filtre ou pastille (Pour traiter l'eau)**
- **Gourde ou Thermos**
- **Réchaud léger avec combustible**
- **Casserole**
- **Ustensiles, Bol, Tasse, Assiette (Plastique)**
- **Sac à dos d'expédition (Léger et Imperméable)**
- **Tente (Imperméable)**
- **Sac de couchage (Avec sur-sac imperméable)**
- **Mini oreiller ou Oreiller gonflable**
- **Bâtons de marche**
- **Sacs pour rapporter les déchets**
- **Corde et mousqueton (pour traverser à gué)**
- **Sac à corde**

SÉCURITÉ

- **Trousse de premiers soins**
- **Couteau**
- **Lampe de poche et piles**
- **Allumettes (À l'épreuve de l'eau)**
- **Cellulaire et Chargeur**
- **Poivre de Cayenne (Ours)**
- **Sifflet (Permet la localisation en cas de problème)**
- **Médicaments (ex : Analgésiques, antidiarrhéique...)**

ACCESSOIRES

- **Bougie**
- **Crème solaire**
- **Mini kit de couture**
- **Insectifuge**
- **Baume pour les lèvres (Avec protection solaire)**
- **Appareil photo et/ou Jumelles**
- **Petit corde à linge et 2 ou 3 épingles**
- **Papier et stylo**
- **Argent, carte crédit, chèque**
- **Montre**

VÊTEMENTS

Choisir vos vêtements avec soin pour éviter une charge trop lourde ou encombrante. Vous devez avoir assez de vêtements pour vous garder au chaud pendant les périodes les plus froides de la journée. Il est aussi important de bien se protéger contre la pluie. Il est donc important de porter des chaussures de marche confortables et résistantes. Portez vos nouvelles chaussures à la maison et pendant de courtes excursions afin qu'elles soient confortables lors de votre première longue randonnée.

- **Veste Imperméable (ou poncho)**
- **Veste en Polar (Pour temps plus froid)**
- **Lunettes de Soleil**
- **Casquette / Tuque**
- **Gants**

- Chaussures de randonnée
- Bottes de randonnée
- Chaussettes épaisses (Anti-Ampoules)
- Pantalon de randonnée léger (Imperméable)
- Chandail /Chemise/Short/Sous-vêtements

HYGIÈNE

Les Échantillons qu'on peut trouver dans les magasins sont parfaits pour les randonnées. Ils sont légers et prennent peu de place dans le sac à dos.

- Savon Biodégradable (Échantillons)
- Shampoing (Échantillons)
- Brosse à dent (Échantillons)
- Dentifrice (Échantillons)
- Déodorant (Échantillons)
- Serviette
- Peigne / brosse
- Papier hygiénique

NOURRITURE

Choisir des aliments légers et faciles à préparer. Beaucoup d'aliments peuvent être enlevés de leurs contenants d'origine et emballés, selon les quantités voulues, dans des sacs en plastique refermables. Voici des exemples d'aliments à emporter lors de randonnées.

- Soupes déshydratés / Aliments Lyophilisés
- Sel et poivre (Petit sachet)
- Barres tendres et Barres énergétiques
- Bouteille d'eau
- Sachet de noix / fruits secs
- Biscuits
- Céréales
- Sachet de Thé ou Café et Lait en poudre

Vous aurez à transporter votre équipement, Votre sac à dos doit donc être **confortable** et le plus **léger** possible. Apporter avec vous uniquement ce qui vous sera vraiment utile. Utiliser un sac à dos solide avec bretelles matelassées et ceinture. Faites d'abord un premier essai afin de trouver un compromis entre votre capacité de charge et votre confort.

ANNEXE 2

PROTOCOLE D'URGENCE POUR LE :

SENTIER INTERNATIONAL DES APPALACHES-QUÉBEC

PRÉPARÉ PAR : ERIC CHOUINARD



Aux utilisateurs de ce document

- Ce document s'adresse aux randonneurs sur le terrain pour simplifier les prises de décision en situation d'urgence, ainsi qu'aux dirigeants du SIA-QC pour faire l'appel à l'autorité appropriée.
- Suivre les instructions en vous référant aux points-clés indiqués.
- Écrire directement sur ce formulaire.

Liste d'actions à suivre sur le terrain:

- 1 - RCR et premiers soins au besoin. Remplir les formulaires SOAP inclus dans le rapport d'incident durant traitement de premiers soins. Si évacuation urgente est nécessaire consulter les cartes pour décider sur le type d'évacuation nécessaire & appeler à 911. Après avoir appelé 911, appeler les dirigeants du SIA-QC pour les informer de la situation.
- 2 - Remplir questionnaire sur la situation. Décider si évacuation non-urgente est nécessaire et consulter les cartes pour décider sur le type d'évacuation nécessaire.
- 3 - Si évacuation non-urgente est nécessaire, appeler les dirigeants du SIA-QC.
- 4 – Remplir le rapport d'incident aussitôt que possible.

Liste d'actions à suivre par les dirigeants du SIA-QC:

- 1 - Prendre les informations sur la situation et la localisation des randonneurs.
- 2 - Appeler l'autorité appropriée pour mettre en branle l'évacuation non-urgente. Proposer les personnes qui connaissent bien le sentier pour aider avec l'évacuation.

APPEL À L'AMBULANCE

Avant : Noter votre localisation (carte et balise 911) et décider du moyen d'évacuation d'urgence le plus approprié. Préparer les directions à donner aux ambulanciers.

Numéro de téléphone : 911

1. Bonjour, je m'appelle :.....Nous sommes en randonnée sur le SIA (secteur, montagne). J'ai un blessé qui a..... (Préciser l'état de la victime).
2. On a fait (expliquer le traitement)

3. On a besoin d'une évacuation (précisez par route ou par hélicoptère).
4. **ROUTE** : Venez me chercher à :

5. **AIR** : Donnez les coordonnées du groupe sur le terrain.

6. Vous pouvez rejoindre la direction du SIA-Qc, Eric Chouinard, pour connaître les # de téléphone de diverses personnes qui connaissent bien ce secteur du sentier pour aider avec l'évacuation (cellulaire : 418-566-5774, bureau : 418-560-4642, maison : 418-566-6798).
7. Quand serez-vous là ? Avez-vous besoin d'autres

Numéros de téléphone URGENCE :

SIA-Qc: Éric Chouinard	Cell : (418) 566-5774 Bureau : (418) 560-4642
Toute urgence	911
Police	(418) 310-4141
Centre anti-poison:	(506) 548-0420

Réserve faunique de Matane:	Accueil John (418) 224-3345 Administration Matane (418) 562-3700
Parc de la Gaspésie:	Bureau du directeur : (418) 763-7494 # 3321 Accueil du parc -Centre d'interprétation : (418) 763-7494 # 3301 Gîte du Mont Albert (24h) : (418) 763-2288 ou 1-866-727-2427
Parc Forillon :	Centre opérationnel (Jean-Guy Chavarie & garde-parcs, heures bureau) : (418) 892-5553 Numéro pour appels d'urgence dans le Parc (24H/24H) : (418) 368-6440

Questionnaire sur la situation:

Date:

Heure

1. Nom du responsable :

2. Nom du 2e responsable :

3. Numéro du téléphone satellite

4. Votre location (carte et dernière balise GPS)

5. Combien de personnes au total dans votre groupe?

6. Est-ce que ceux qui n'étaient pas impliqués sont maintenant bien encadrés? Sinon, organiser la situation.

7. Cause de l'urgence :
 Accident Cause environnementale

Maladie Autre cause

8. Spécifier :

9. Combien de victimes?

Victime # 1 : FICHE MÉDICALE :

Nom de la victime 1 :

Sexe : femme homme

Âge

La cause de l'accident ?

La blessure de la victime ?

Quelle est la gravité de la victime 1 :

sévère grave
 moyen superficiel

Quel traitement à été effectué ?

La victime peut-elle se déplacer ? oui non

La victime doit-elle être évacuée? oui non

Victime # 2 : FICHE MÉDICALE :

Nom de la victime 2 :

Sexe : femme homme

Âge

La cause de l'accident ?

La blessure de la victime ?

Quelle est la gravité de la victime 2 :

sévère grave
 moyen superficiel

Quel traitement à été effectué ?

La victime peut-elle se déplacer ? oui non

La victime doit-elle être évacuée? oui non

Victime # 3 : FICHE MÉDICALE :

Nom de la victime 3 :

Sexe : femme homme

Âge

La cause de l'accident ?

La blessure de la victime ?

Quelle est la gravité de la victime 3 :

sévère grave
 moyen superficiel

Quel traitement à été effectué ?

La victime peut-elle se déplacer ? oui non

La victime doit-elle être évacuée? oui non

Combien de victimes à évacuer ?

Plan d'évacuation (regarder points d'accès, distance, nombre de personnes à évacuer, ressources humaines disponibles pour participer, modes d'évacuation possibles:

Rapport d'incident

Coordonnées et conditions :

Date de l'accident : Heure : Lieu :

Coordonnées géographiques : #
carte topographique :

Température : Nébulosité :

Précipitation : Vents : Visibilité :

Nom du patient :

Prénom : _____ Nom : _____

Se référer à la fiche client pour les autres coordonnées : âge : _____ sexe : _____

Diagnostic de base :
 Niveau de conscience :
 1) Alerte et orienté 2) Verbal
 3) Douleurs 4) Sans réponse

Voies respiratoires : _____ Respiration : _____

Circulation : _____ Position initiale : _____

Cause de la blessure : _____

Plainte / douleur principale (mots du patient) :

Histoire médicale (se référer à la fiche client le cas échéant) :

Allergies : _____

Médication utilisée par le patient : _____

Histoire de la blessure ou de la maladie : _____

Dernier repas : _____

Lentilles de contact : OUI NON

Signes vitaux :

Heures / Signes Vitaux :							
Pouls							
Respiration							
Pupilles							
Peau couleur, température, moiteur							
Niveau de conscience							
Tension artérielle							
Température corporelle							

--	--	--	--	--	--	--	--

Commentaires (soins à long terme) :

Heure : 1

Heure : 2

Heure : 3

Heure : 4

Heure : 5

Heure : 6

Heure : 7

Heure : 8

Heure : 9

Heure : 10

Description et localisation de la douleur et des blessures :

Observations

État général :

Traitement/plan d'action :

Refus de traitement :

Assistance requise : Transport (ambulance, hélicoptère, etc.) :

Nom de la Cie :

Heure d'arrivée du transport:

Heure d'arrivée à l'hôpital ou clinique :

Lieu où la victime est embarquée :

Nom de l'hôpital ou de la clinique :

Nom et adresse complète des témoins :

Notes

ANALYSE POST-ACCIDENT

1-DESCRIPTION DE L'ACCIDENT OU DE L'ÉVÉNEMENT:

(Préciser / compléter les données du rapport d'accident.)

Genre d'accident :

Nature de la blessure :

Partie(s) du corps touchée (es) :

Soins reçus :

Dommages matériels et coûts prévus :

Autres conséquences :

Renseignements complémentaires :

Notes

2- ANALYSE DE L'ACCIDENT :

L'activité au moment de l'accident était-elle liée au SIA ou autorisée ?

Le déroulement de l'activité était-il sécuritaire ?

L'information sur les risques inhérents était-elle fournie ?

Est-ce qu'il y avait modification des aptitudes physiques ou mentales ?

L'équipement relié à l'activité était-il sécuritaire ?

Le matériel de sécurité a-t-il été utilisé ?

La surveillance et l'encadrement étaient-ils normaux ?

Les mesures prises à l'égard de la personne accidentée étaient-elles appropriées ?

Autres éléments :

Notes

4- CAUSES DE L'ACCIDENT OU DE L'ÉVÉNEMENT :

(Préciser les causes déterminantes et/ou indirectes)

- 1-
- 2-
- 3-

5- MESURES DE PRÉVENTIONS RECOMMANDÉES :

(Indiquer la ou les mesures correctives provisoires ou permanentes recommandées, la personne responsable et la date limite de la mise en application.)

Personne ayant complété le présent formulaire, le rapport post-accident et ayant dispensé les premiers soins :

Prénom :

Nom :

Adresse :

De téléphone :

Fonction :