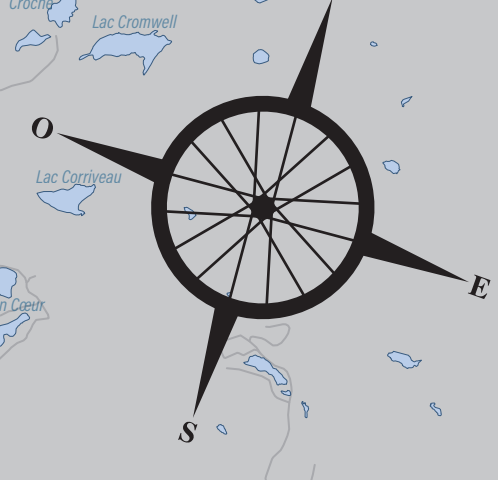
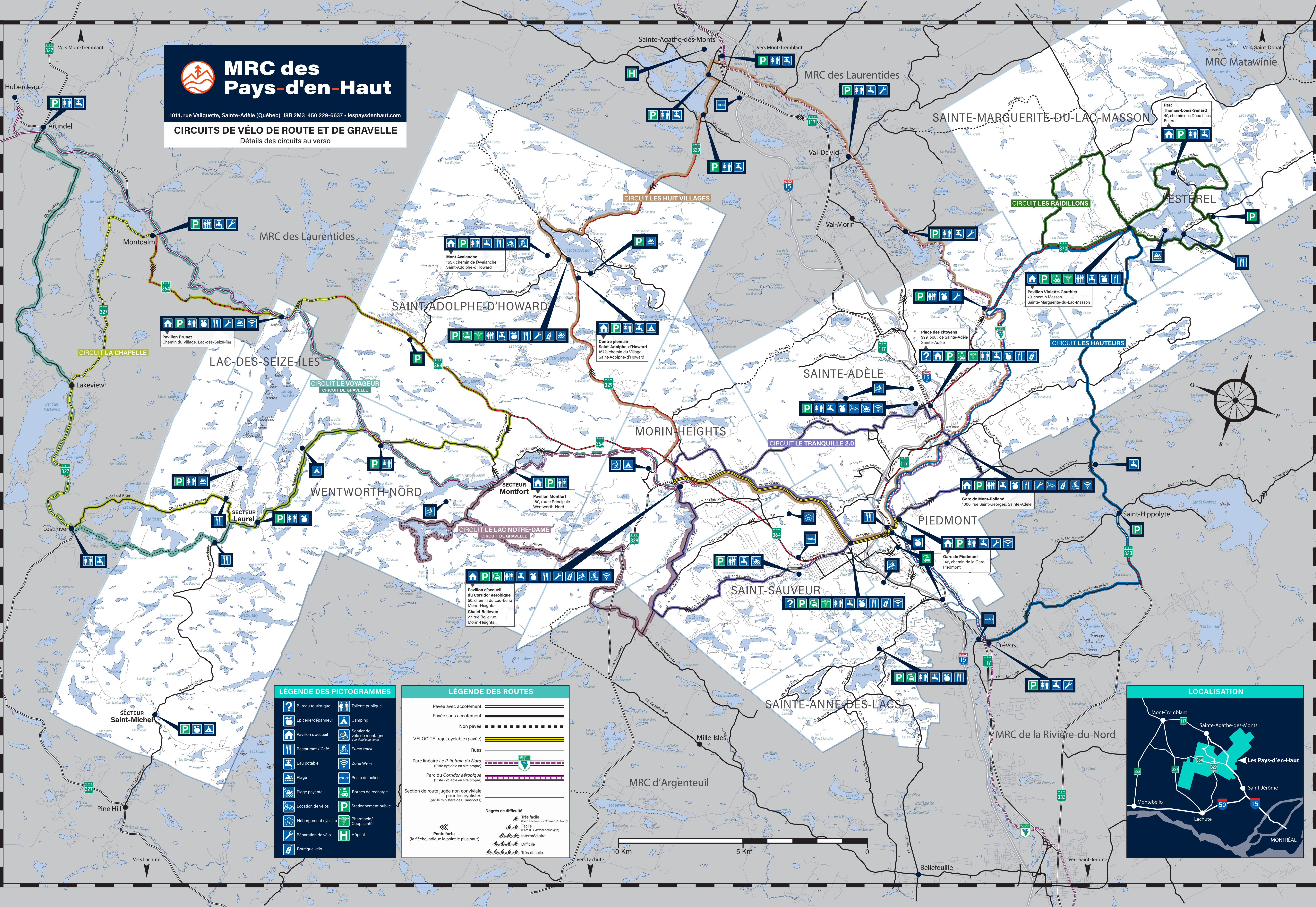




MRC des Pays-d'en-Haut
 1014, rue Valiquette, Sainte-Adèle (Québec) J8B 2M3 450 229-6637 • lespaysdenhaut.com
CIRCUITS DE VÉLO DE ROUTE ET DE GRAVELLE
 Détails des circuits au verso

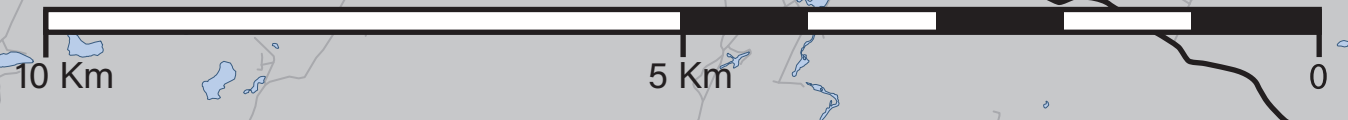


LÉGENDE DES PICTOGRAMMES

	Bureau touristique		Toilette publique
	Épicerie/dépanneur		Camping
	Pavillon d'accueil		Sentier de vélo de montagne (voir détails au verso)
	Restaurant / Café		Pump track
	Eau potable		Zone Wi-Fi
	Plage		Poste de police
	Plage payante		Location de vélos
	Hébergement cycliste		Bornes de recharge
	Réparation de vélo		Stationnement public
	Pharmacie / Coop santé		Hôpital
	Boutique vélo		

LÉGENDE DES ROUTES

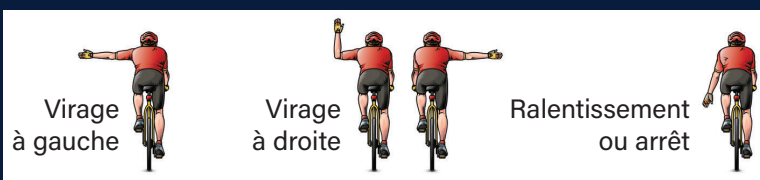
	Pavée avec accotement
	Pavée sans accotement
	Non pavée
	VÉLOCITÉ trajet cyclable (pavée)
	Rues
	Parc linéaire Le P'tit train du Nord (Piste cyclable en site propre)
	Parc du Corridor aérobie (Piste cyclable en site propre)
	Section de route jugée non conviviale pour les cyclistes (par le ministère des Transports)
	Degrés de difficulté
	Très facile (Parc linéaire Le P'tit train du Nord)
	Facile (Parc du Corridor aérobie)
	Intermédiaire
	Difficile
	Très difficile
	Pointe forte (la flèche indique le point le plus haut)



Quelques règles de sécurité

Au Québec, le code de la sécurité routière oblige le cycliste à :

- Rouler à l'extrême droite de la chaussée dans le sens de la circulation.
- Circuler en file lors des sorties en groupe.
- Signaler ses intentions sur une distance suffisante pour être bien vu par les automobilistes tel qu'illustré :



Le port du casque n'est pas obligatoire au Québec. Par contre, il s'agit de la seule protection dont peut bénéficier le cycliste. Les blessures à la tête sont la cause d'environ 60 % des décès chez les cyclistes.

Source : Guide de sécurité à vélo - 6^e édition produit avec la participation de la Société de l'assurance automobile du Québec et le ministère des Transports du Québec.

Soyez prudents sur les routes 117, 327, 329, 333, 364 et 370 qui sont très achalandées ainsi que sur les routes pavées sans accotement.

EN CAS D'URGENCE : 911

Hôpital Laurentien, 234, rue Saint-Vincent - Sainte-Agathe-des-Monts
Hôpital régional de Saint-Jérôme, 290, rue De Montigny - Saint-Jérôme
Hôpital d'Argenteuil, 145, avenue de la Providence - Lachute

Boutiques vélo

ATMOSPHÈRE SAINT-SAUVEUR
190, ch. du Lac-Millette, Saint-Sauveur
Vente et réparation 450 227-2155
atmosphere.ca

BOULIQUE BICLO
1754, ch. du Village, Saint-Adolphe-d'Howard
Vente, location et réparation 819 714-0333
biclo.ca

BOULIQUE PRFO
333, rue Principale, Saint-Sauveur
Vente et réparation 450 227-2082
prfo.com

ÉCHO ALOHA
43, ch. du Lac-Écho, Morin-Heights
Vente et location 438 888-7209
echoaloha.com

ÉQUIPE MOI
147, rue Morin, Sainte-Adèle
Vente et location 438 372-3284
equipemoi.ca

ESPRESSO SPORTS
1000, rue Saint-Georges, Sainte-Adèle
450 229-5886
334, rue Principale, Saint-Sauveur
450 744-0149
Vente, location et réparation
espressoports.net

LE RECHARGEUR
24, rue Bélec, Sainte-Adèle
Vente et réparation 819 631-1001
lerechargeur.com

SPORTS EXPERTS SAINT-SAUVEUR
181, ch. du Lac-Millette, Saint-Sauveur
Vente et réparation 450 227-4617
sportsexperts.ca

SPORTS LETTER
843, boul. de Sainte-Adèle, Sainte-Adèle
Vente et réparation 450 229-3666
sportsletter.ca

TECHNOLOGIE ATELIER VÉLO
670, boul. des Laurentides, Piedmont
Vente et réparation 514 715-8324
technologie.ca

X CYCLE
695 D, ch. Avila, Piedmont
Vente et réparation 450 227-8356
xcycle.ca

Hébergements

AU CLOS ROLLAND COUETTE & CAFÉ
1200, rue Saint-Jean, Sainte-Adèle
450 229-1939
auclosrolland.com

CHIMO REFUGES - CENTRE DE VACANCES INSOLITES
344, mtée St-Gabriel, Saint-Sauveur
514 248-2576
chimorefuges.com

Vélo de montagne

Réseaux de sentiers

RÉSEAU DE SENTIERS DE WENTWORTH-NORD
- Réseau de sentiers des Orphelins plus de 11 km de sentiers.
Stationnement : ch. du Lac-Thurso, Wentworth-Nord 450 228-2416
wentworth-nord.ca

RÉSEAU DE SENTIERS DE MORIN-HEIGHTS
- Parc Basler, plus de 17 km de sentiers.
99, ch. du Lac-Écho, Morin-Heights
- Sommet Morin-Heights (travaux en cours) près de 12 km de sentiers.
231, rue Bennett, Morin-Heights 450 226-3232, poste 130
morinheights.com

RÉSEAU DE SENTIERS DE SAINTE-ADELÈ
- Parc du Mont Loup-Garou, près de 30 km de sentiers.
Stationnement au bout du ch. du Paysan, Sainte-Adèle
- Parc des pentes 40/80 (destiné à la descente), plus de 3 km de sentiers.
Stationnement rue Emile-Cochand, Sainte-Adèle
450 229-2921, poste 8300
pleinairsteadele.com

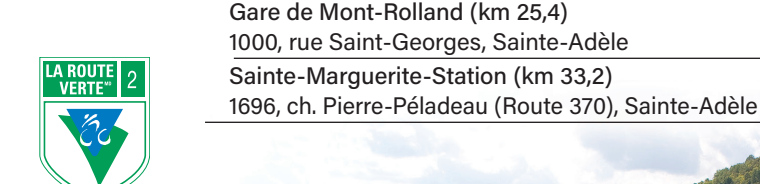
RÉSEAU DE SENTIERS DE SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD
- Mont Avalanche, plus de 14 km de sentiers.
1657, ch. de l'Avalanche, Saint-Adolphe-d'Howard 819 327-3519
mont-avalanche.com

MSS BIKE PARK
- 8 km de sentiers (destiné à la descente).
500, ch. Avila, Piedmont 450 227-7336
mssbikepark.com

TÉLÉCHARGEZ LES CARTES DES SENTIERS SUR
pleinairpdh.com/velo-de-montagne

Parcs linéaires de la MRC des Pays-d'en-Haut

P'TIT TRAIN DU NORD
Longueur : 232 km (Bois-des-Filion à Mont-Laurier)
Revêtement : cribrure de pierre (secteur Pays-d'en-Haut)
Difficulté : (pente moyenne de 2 %)
Accès dans les Pays-d'en-Haut :
Gare de Piedmont (km 20,7)
146, ch. de la Gare, Piedmont
Gare de Mont-Rolland (km 25,4)
1000, rue Saint-Georges, Sainte-Adèle
Sainte-Marguerite-Station (km 33,2)
1699, route Principale, Wentworth-Nord
1696, ch. Pierre-Péladeau (Route 370), Sainte-Adèle



Le plus long parc linéaire au Canada

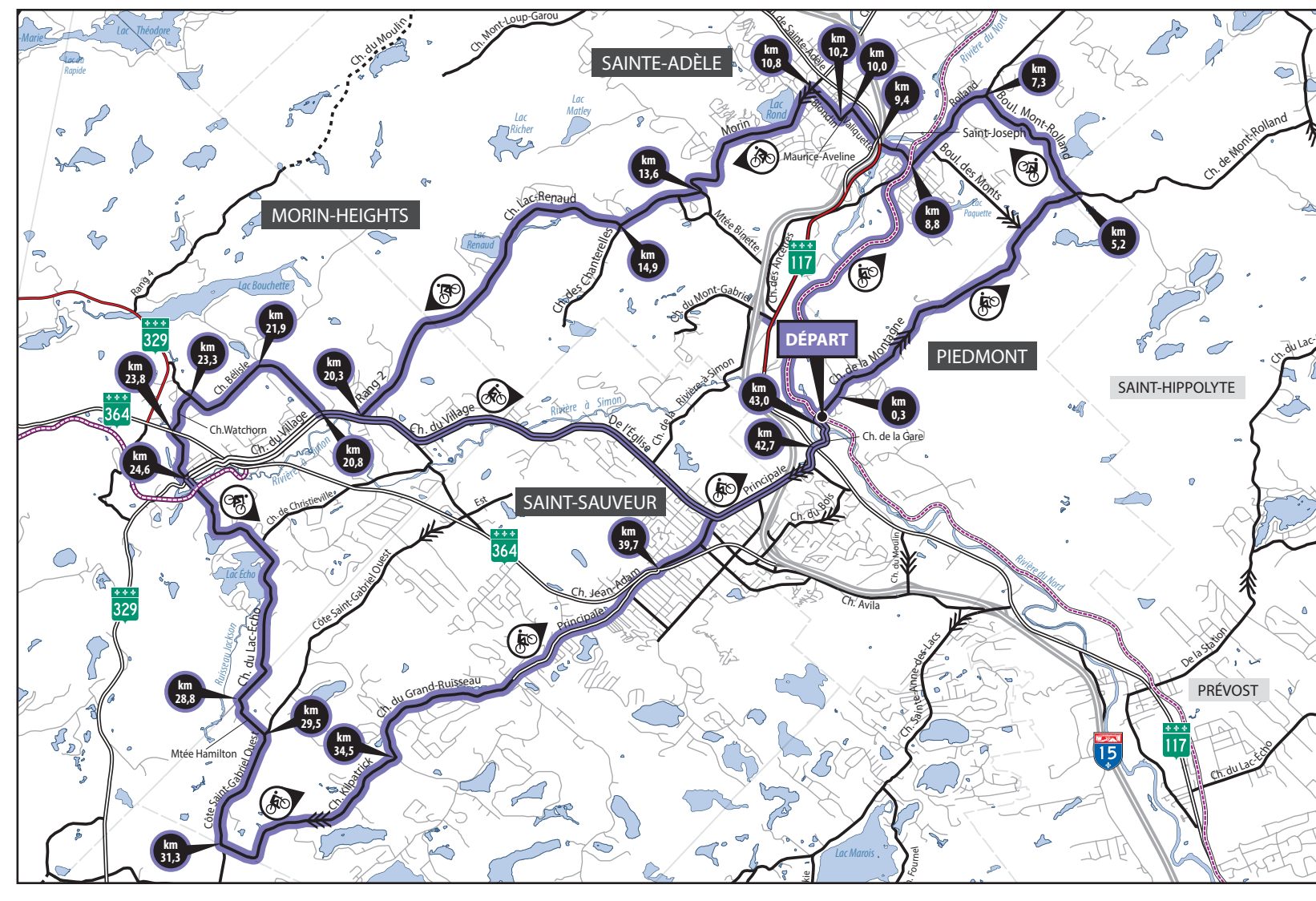
PARC DU CORRIDOR AÉROBIQUE
Longueur : 58 km (Morin-Heights à Amherst)
Revêtement : pierre concassée compactée (vélo de montagne-gravelle ou hybride recommandé)
Difficulté : (pente moyenne de 5 %)
Accès dans les Pays-d'en-Haut :
Pavillon d'accueil (km 0)
50, ch. du Lac-Écho, Morin-Heights
Pavillon Montfort (km 8,5)
160, route Principale, Wentworth-Nord
Haute du secteur Laurel (km 14,5)
1699, route Principale, Wentworth-Nord
Lac-des-Seize-lacs (km 22,3)
237, rue Dion



Circuit familial traversant les champs et les forêts

LE TRANQUILLE 2.0

Longueur 43,2 km Pavage 100 % Difficulté Ascension totale 859 m



KM (segment)	KM (cumul.)	DESCRIPTION DU TRAJET
0,0	0,0	Départ : Gare de Piedmont, km 20,7 du parc linéaire Le P'tit Train du Nord Stationnement : 146, ch. de la Gare, Piedmont
0,3	0,3	Emprunter le ch. de la Montagne en direction du Sommet Olympia
0,3	0,3	À l'intersection du ch. Terzi, garder la gauche sur le ch. de la Montagne
4,9	5,2	À l'intersection du ch. de la Montagne, tourner à gauche sur le boul. Mont-Rolland
2,1	7,3	À l'intersection du ch. de la Montagne, tourner à gauche sur la rue Rolland
1,5	8,8	Traverser le boul. de Sainte-Adèle (Route 117) et poursuivre sur la rue Valquette
0,6	9,4	Traverser le boul. de Sainte-Adèle (Route 117) et poursuivre sur la rue Valquette
0,6	10,0	Traverser à gauche sur la rue Maurice-Aveline
0,2	10,2	Traverser à droite sur la rue Blondin
0,6	10,8	Traverser à gauche sur la rue Morin
2,8	13,6	Traverser à droite sur le ch. du Lac-Rensau (vers Morin-Heights)
1,3	14,9	À l'intersection du ch. des Chantrelles, garder la droite sur le ch. du Lac-Rensau (devient le Rang 2)
5,4	20,3	Traverser à droite sur le ch. du Village

LÉGENDE DES ROUTES

Pavée avec accotement

Pavée sans accotement

Non pavée

VELOCIETTE trajet cyclable (pavée)

Rues

Parc linéaire Le P'tit Train du Nord

Parc linéaire du Corridor aérobie

Non conviale (voir au recto)

0,5	20,8	Traverser à droite sur le ch. Béliste
1,1	21,9	À l'intersection du ch. du Lac-Bouchette, garder la gauche sur le ch. Béliste
1,4	23,3	Traverser à gauche sur le ch. Walchoch
0,5	23,8	Traverser la Route 364 et poursuivre sur le ch. Walchoch
0,8	24,6	À l'intersection du ch. du Village, poursuivre tout droit sur le ch. du Lac-Écho (devient le ch. Wood)
4,2	28,8	Traverser à gauche sur la mtée Hamilton
0,7	29,5	Traverser à droite sur la côte St-Gabriel O.
1,8	31,3	Traverser à gauche sur le ch. Kilpatrick
3,2	34,5	Traverser à gauche sur le ch. du Grand-Rousseau (devient la rue Principale)
5,2	39,7	Traverser le ch. Jean-Adam (Route 364) et poursuivre sur la rue Principale (devient le ch. de la Gare)
3,0	42,7	Traverser le boul. des Laurentides (Route 117), puis continuer sur le ch. de la Gare
0,3	43,0	À l'intersection du ch. de la Rivière, garder la gauche sur le ch. de la Gare
0,2	43,2	Arrivée à la gare de Piedmont, km 20,7

NOTE

1 Option raccourci : Emprunter le parc linéaire Le P'tit Train du Nord direction Sainte-Adèle

2 Option raccourci : Tourner à gauche sur le ch. du Village pour retourner vers Saint-Sauveur

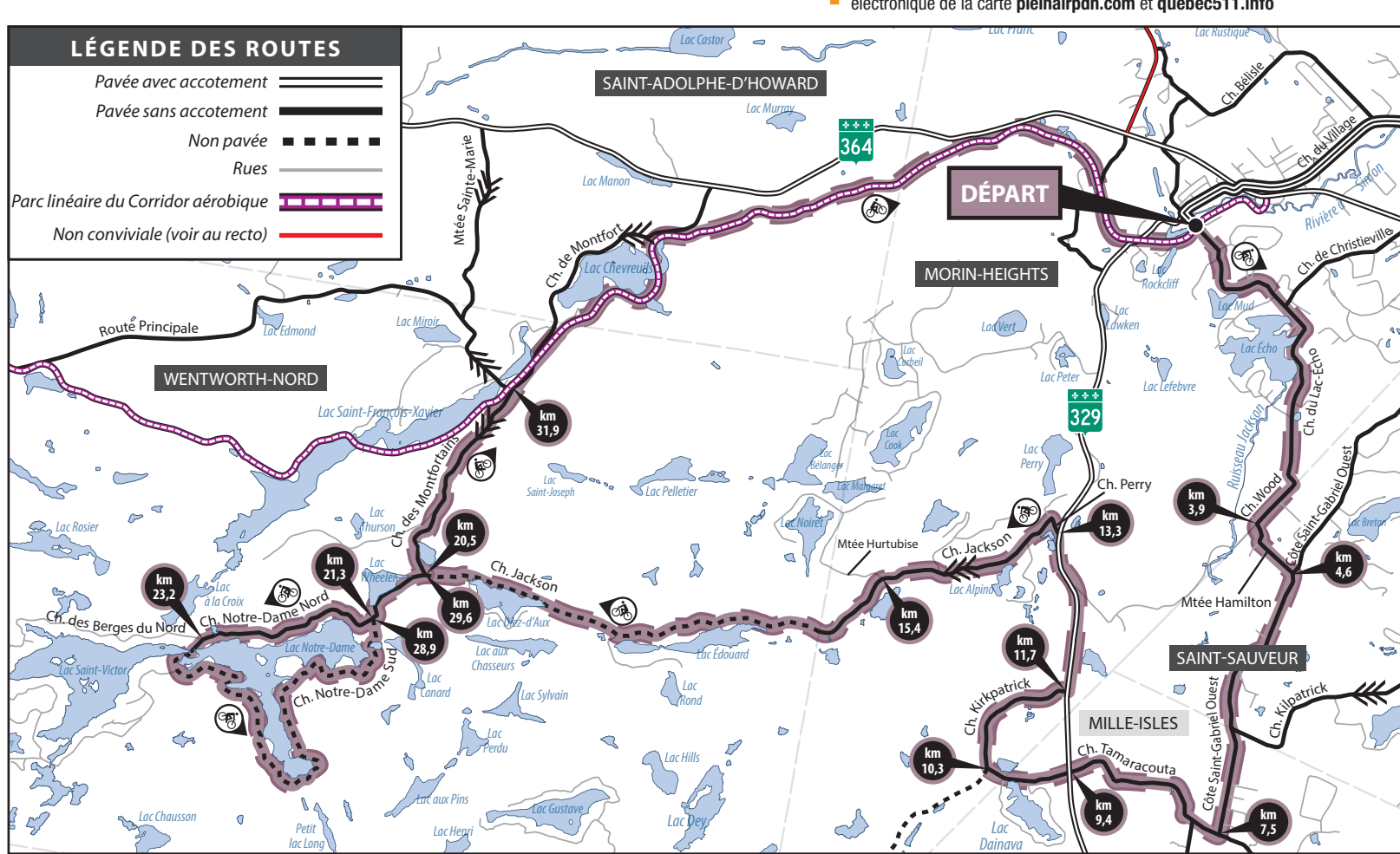
3 **ATTENTION !** Longue descente à Piedmont comportant des virages (après le pont passant par-dessus l'autoroute 15)

4 Afin de vérifier l'état des routes, veuillez consulter la version électronique de la carte à pleinairpdh.com et quebec511.info

LE LAC NOTRE-DAME

Longueur 40,8 km Pavage 54,5 % Difficulté Ascension totale 557 m

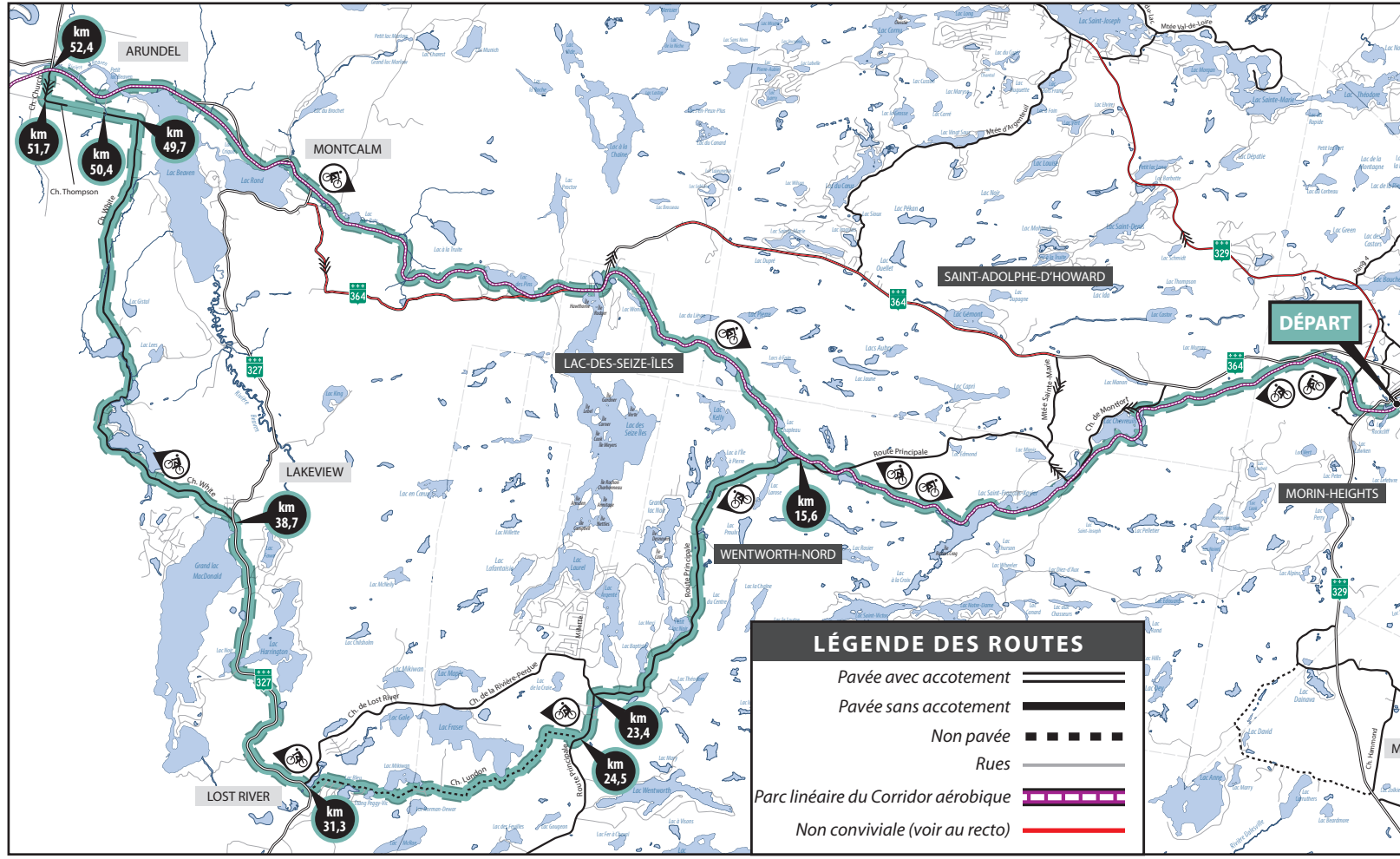
KM	KM	DESCRIPTION DU TRAJET
0,0	0,0	Emprunter le ch. du Lac-Écho en direction du parc Basler (devient le ch. Wood)
3,9	3,9	Traverser à gauche sur la mtée Hamilton
0,7	4,6	Traverser à droite sur Côte Saint-Gabriel
2,9	7,5	Traverser à droite sur ch. Tamaracouba
1,9	9,4	À l'intersection du ch. du Village (Route 329), traverser la route pour continuer sur le ch. Tamaracouba
0,9	10,3	Traverser à droite sur le ch. Kilpatrick
1,4	11,7	Traverser à gauche sur le ch. du Village (Route 329)
1,6	13,3	Traverser à gauche sur le ch. Perry, puis à gauche sur le ch. Jackson



LE VOYAGEUR

Longueur 89 km Pavage 29 % Difficulté Ascension totale 1163 m

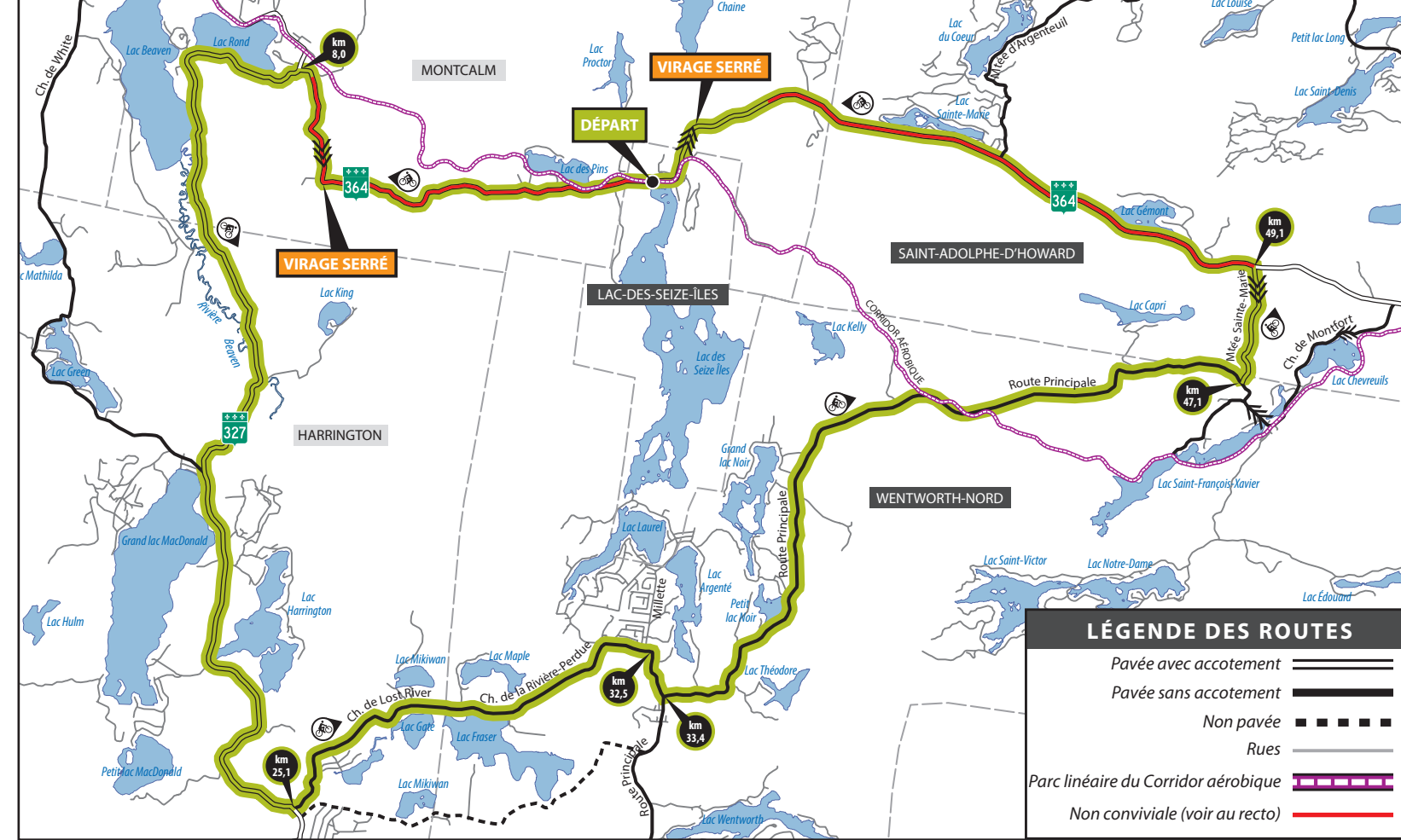
KM	KM	DESCRIPTION DU TRAJET
0,0	0,0	Emprunter le parc linéaire du Corridor aérobie en direction ouest (vers Amherst)
15,6	15,6	Sortir du parc linéaire du Corridor aérobie pour emprunter la route Principale direction sud
7,8	23,4	À l'intersection du ch. de la Rivière-Perdue, garder la gauche sur la route Principale
1,1	24,5	Traverser à droite sur le ch. London et poursuivre jusqu'à la Route 327 (vers Lost River ou Harrington)
6,8	31,3	Traverser à droite sur la Route 327 (vers Lakeview)
7,4	38,7	Traverser à gauche sur le ch. White (vers Arundel)



LA CHAPELLE

Longueur 60,6 km Pavage 100 % Difficulté Ascension totale 937 m

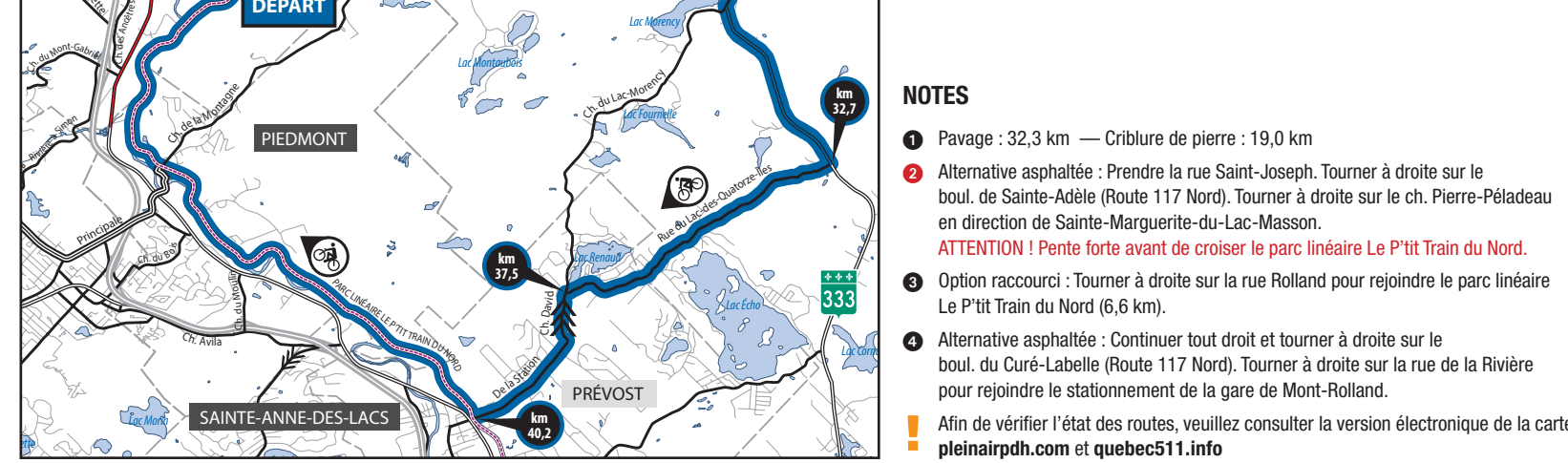
KM	KM	DESCRIPTION DU TRAJET
0,0	0,0	Départ : Village de Lac-des-Seize-lacs Stationnement : 237, rue Dion, Lac-des-Seize-lacs
8,0	8,0	Prendre le ch. du Village (Route 364) en direction ouest (vers Montcalm)
17,1	25,1	À Montcalm, tourner à gauche sur la rte du Lac-Rond Sud (Route 327) (vers Harrington)
7,4	32,5	Continuer sur le ch. de la Rivière-Perdue
0,9	33,4	Traverser à gauche la route Principale
13,7	47,1	Traverser à gauche sur mtée Sainte-Marie
2,0	49,1	Traverser à gauche sur le ch. Gémont (Route 364 Ouest)
11,5	60,6	Arrivée au stationnement rue Dion à Lac-des-Seize-lacs



LES HAUTEURS

Longueur 51,7 km Pavage 63 % Difficulté Ascension totale 828 m

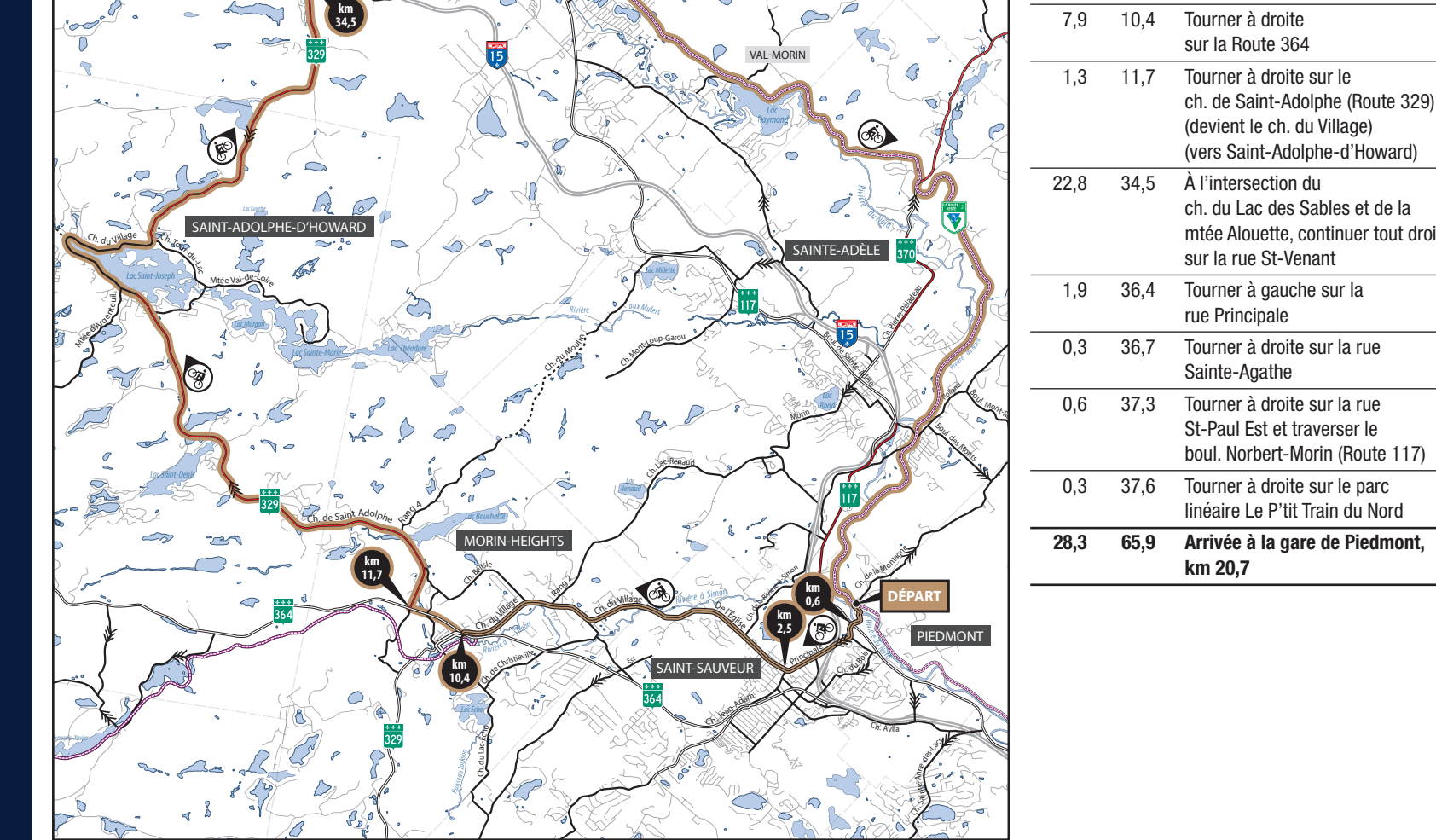
KM	KM	DESCRIPTION DU TRAJET
0,0	0,0	Départ : Gare de Mont-Rolland, km 25,4 du parc linéaire Le P'tit Train du Nord Stationnement : 1000, rue Saint-Georges, Sainte-Adèle
7,6	7,6	Emprunter le parc linéaire Le P'tit Train du Nord, en direction nord (vers Val-Morin)
0,4	8,0	Traverser le tunnel et quitter le parc linéaire par le stationnement à votre droite
7,2	15,2	Traverser à gauche sur le ch. Pierre-Péladeau (Route 370 Est) (devient le ch. Sainte-Marguerite)
0,4	15,6	À Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson, tourner à droite sur le ch. Masson
7,9	23,5	À l'intersection, continuer tout droit sur le ch. des Hauteurs (vers Saint-Hippolyte)
2,2	25,7	À l'intersection du ch. du Lac-du-Pin-Rouge, garder la droite sur le ch. des Hauteurs
1,3	27,0	À l'intersection du ch. de Mont-Rolland, continuer sur le ch. des Hauteurs
2,6	29,6	Traverser à droite sur la Route 333 Sud puis à gauche (vers Saint-Jérôme)
3,1	32,7	Traverser à droite sur le ch. des Quatorze-lacs (vers Prévost)
4,8	37,5	Traverser à gauche sur le ch. David (devient le ch. de la Station)
2,7	40,2	Traverser à droite sur le parc linéaire Le P'tit Train du Nord (vers Piedmont)
11,5	51,7	Arrivée à la gare de Mont-Rolland, km 25,4



LES HUIT VILLAGES

Longueur 65,9 km Pavage 75 % Difficulté Ascension totale 880 m

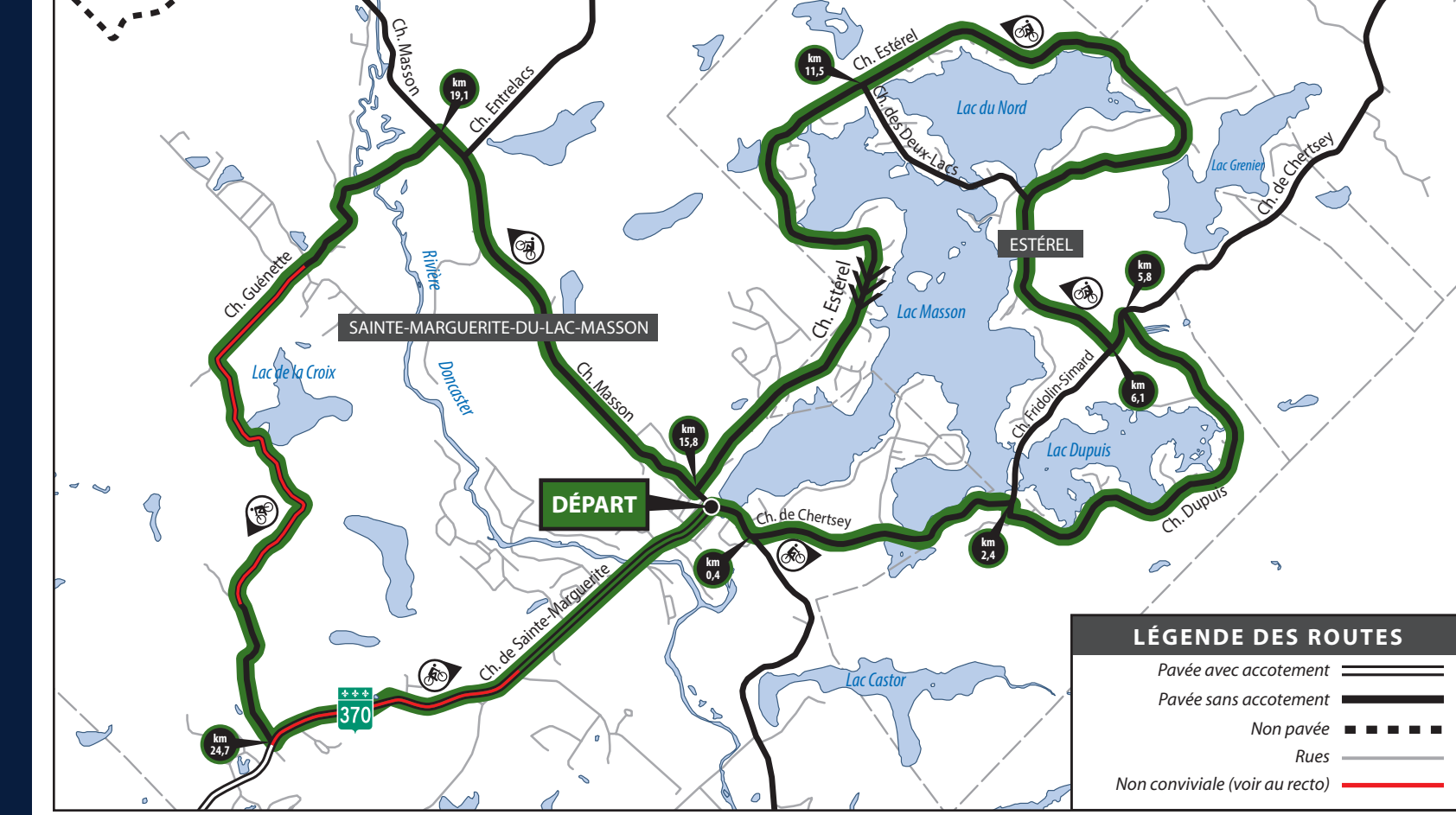
KM	KM	DESCRIPTION DU TRAJET
0,0	0,0	Emprunter le ch. de la Gare (vers Saint-Sauveur)
0,6	0,6	Traverser le boul. des Laurentides (Route 117) et poursuivre sur le ch. de la Gare (devient rue Principale)
1,9	2,5	Traverser à droite sur l'ave. de l'Église (devient ch. du Village) (vers Morin-Heights)
7,9	10,4	Traverser à droite sur la Route 364
1,3	11,7	Traverser à droite sur le ch. de Saint-Adolphe (Route 329) (devient le ch. du Village) (vers Saint-Adolphe-d'Howard)
22,8	34,5	À l'intersection du ch. du Lac des Sables et de la mtée Abouette, continuer tout droit sur la rue St-Venant
1,9	36,4	Traverser à gauche sur la rue Principale
0,3	36,7	Traverser à droite sur la rue Sainte-Agathe
0,6	37,3	Traverser à droite sur la rue St-Paul Est et traverser le boul. Nordart-Morin (Route 117)
0,3	37,6	Traverser à droite sur le parc linéaire Le P'tit Train du Nord
28,3	65,9	Arrivée à la gare de Piedmont, km 20,7



LES RAIDILLONS

Longueur 28,5 km Pavage 100 % Difficulté Ascension totale 521 m

KM	KM	DESCRIPTION DU TRAJET
0,0	0,0	Départ : Village de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson Stationnement municipal, face au débarcadère (ch. Masson)
0,4	0,4	Traverser à droite sur le ch. Masson
0,4	0,4	À l'intersection, tourner à gauche sur le ch. de Chertsey (devient ch. Fridolin-Simard)
2,0	2,4	Traverser à droite sur le ch. Dupuis, puis tourner à gauche pour continuer sur le ch. Dupuis
3,4	5,8	Traverser à gauche sur le ch. Fridolin-Simard
0,3	6,1	Traverser à droite sur le ch. d'Estérel
5,4	11,5	À l'intersection du ch. des Deux-Lacs, continuer sur le ch. d'Estérel
4,3	15,8	Traverser à droite sur le ch. Masson (vers Sainte-Lucie)
3,3	19,1	Traverser à gauche sur le ch. Guinette
5,6	24,7	Traverser à gauche sur le ch. de Sainte-Marguerite (Route 370 Est)
3,8	28,5	Traverser à droite sur le ch. Masson et arriver au stationnement du débarcadère



Crédits

Réalisation MRC des Pays-d'en-Haut
Service de géomatique, MRC des Pays-d'en-Haut
Cartographie Luc German concepteur-grapiste
Conception graphique et montage Luc German concepteur-grapiste
Cette carte intègre de l'information géographique de source gouvernementale. Pour des besoins de représentation, certaines données ont subi des transformations et des adaptations qui ont pu modifier la donnée originale.

Élaboration des circuits de gravelle En collaboration avec Benoît Simard
Données originales utilisées Cartes topographiques à l'échelle de 1/20 000 2000 à 2008
Couches de découpages administratifs à l'échelle de 1/250 000 2008
Source des données utilisées Ministère des Ressources naturelles et de la Faune
© Gouvernement du Québec

Photos Alain Denis et Colombine Drouin
Dépôt légal Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2023
Bibliothèque et Archives Canada, 2023
ISBN : 978-2-9821786-0-1 (version imprimée)
ISBN : 978-2-9821786-1-8 (version PDF)
Tous droits réservés. Toute reproduction totale ou partielle est strictement interdite à moins d'une autorisation écrite de la MRC des Pays-d'en-Haut.
Les oublis ou erreurs involontaires qui pourraient se trouver sur cette carte ne sauraient engager la responsabilité de ses concepteurs. Les commentaires peuvent être transmis au 450 229-6637 ou à info@mrcpdh.org.
La pratique du vélo sur route comporte des risques que le cycliste accepte d'assumer. Les circuits proposés dans le présent document ont été élaborés en fonction des informations disponibles au moment de sa conception et ne sauraient engager la responsabilité des concepteurs en cas d'accident.

PLEIN AIR Pays-d'en-Haut



JOUER HAUT & fort
pleinairpdh.com

Une initiative de MRC des Pays-d'en-Haut

PLEIN AIR Pays-d'en-Haut



Itinéraires cyclables sur route et gravelle

8^e édition