

**carte plein air & culture**

OUTDOORS & HERITAGE MAP

**En nature, ma sécurité, c'est ma responsabilité**

**Je dis où je vais**  
« On sait où me trouver en tout temps. »

**Je sais où je suis**  
« Je peux m'orienter et diriger les secours vers moi. »

**Je garde le contact**  
« Je suis accompagné ou j'ai l'équipement nécessaire pour communiquer sans mon cellulaire en l'absence de réseau. »

**Je compte d'abord sur moi**  
« J'emporte une trousse de premiers soins, car je sais que les secours mettront du temps pour arriver. »

**ENSEMBLE on fait avancer le Québec**

**Québec**

**SÉCURITÉ ET DÉCHARGE**  
La pratique d'activités de plein air comporte des risques. Toute personne pratiquant ces activités le fait à ses risques et périls. Le MRC des Laurentides et/ou l'une de ses municipalités ne pourront être tenus responsables de blessures pouvant résulter de la pratique d'activités aux sites recensés dans cette carte.

**CRÉDITS**  
Réalisation: MRC des Laurentides 2018 - www.mrc-laurentides.qc.ca  
Données originales utilisées: Base de données topographique du Québec (BDTC)  
Crédit photos: Tourisme Laurentides et MRC des Laurentides, Association de viticulture Tremblant, sauf mention contraire.

Les outils ou inventaires numériques qui pourraient se trouver sur cette carte ne sauraient engager la responsabilité à ses concepteurs. Les commentaires peuvent être transmis au 877-426-5050 ou à adm@mrc-laurentides.qc.ca  
Tous droits réservés. Toute reproduction totale ou partielle est strictement interdite à moins d'une autorisation écrite de la MRC des Laurentides.

**MRC DES LAURENTIDES**

**20 villes et municipalités**

**LB Labelle**

**LB LABELLE**

Circuit patrimonial	Date
1 Le Wabano	1893
2 Le Cheminot (Parc des Cheminots)	1893
3 L'emprise ferroviaire	1924
4 Vers la paix	
5 La rivière Rouge	
6 Chute-aux-Iroquois	
7 La nuit Antoine-Labelle	1833-1891
8 Les blissoires	
9 Maison J.-Aurèle-Bigonne	1890
10 Première chapelle	
11 Le couvent des Sœurs de Sainte-Croix	1904
12 Le bassin de la Rouge	
13 Maison Zolique-David	1890

Circuit d'art public	Artiste
14 Les voix de ma ville	Sophie Castonguay
15 Cadran solaire	Claude Nault
16 Rémunération d'un lieu en 3 actes	Pierre LeBlanc
17 Nature intellectuelle, des broussailles au jardin des délices	Dominique Valade
18 Suivre l'allée d'épinettes, attendre sous le bouleau	Frédéric Saia
19 Bureau d'information touristique	

**À LA DÉCOUVERTE DE L'OUEST**

Circuit patrimonial	Date
1 AM AMHERST	
1 Tour à feu	1930
2 Église	1905
3 Ancien Hôtel du peuple	1895-1910
4 Ancien Hôtel Laurier	1910-1930
5 Ancienne mine de silice et de Koalin	1894
6 Cimetière Saint-Georges (Gray valley)	1907

BR BRÉBEUF	Date
7 Édifice d'inspiration Arts and Crafts	1930-1950
8 Église	1905
9 Chute aux Bleuets	
10 Pont Prud'homme	1918

HU HUBERDEAU	Date
11 Calvaire d'Huberdeau	1892
12 Ancien magasin 5-10-15	1955
13 Église d'Huberdeau	1931
14 Ancien orphelinat	1894

AR ARUNDEL	Date
15 Ancienne gare d'Arundel	1925
16 Église Unies d'Arundel	1889
17 Arundel Provision (1990) Reg'd	1912
18 Pension et magasin général James-Cooke	1896
19 Église anglicane Grace	1878

**AM Amherst**

**BR Brébeuf**

**HU Huberdeau**

**AR Arundel**

**SA Sainte-Agathe-des-Monts**

**SA VILLE DE SAINTE-AGATHE-DES-MONTS**

Circuit patrimonial	Date
1 Le Lac des Sables	-
2 La maison Évariste-Chénier	1895
3 Le Laurentian Store	1897
4 La maison Herméme-Cloutier	1894
5 Le presbytère de Sainte-Agathe-des-Monts	1928
6 Église catholique Sainte-Agathe	1905
7 Le magasin de grains Dugal	1873
8 La boulangerie Fournelle-Bolvin	Vers 1897
9 La maison Louis-Sauvé	
10 La maison Joseph-Villeneuve	Vers 1900
11 Le magasin Cyrille-Guindon	1899
12 Église anglicane Holy Trinity	1899
13 La maison Villa-Crystal	1899
14 Le magasin Donat-Godon	Vers 1890
15 L'ancien bureau de poste	1916
16 L'hôtel Bellevue	Vers 1895
17 Le magasin Joseph-Doré	1913

Circuit d'art public	Artiste
18 La Vérté	Jean Bisson Biscomet
19 Totem de Piedra VI (Mât mémoire)	Collectif
20 La Porte	Jean Bisson Biscomet
21 Le Rivell	Jean Bisson Biscomet
22 La Mère du Nord	Claude Desrosiers
23 Le Guetier Pacifique	Normand Ménard
24 El Pescado harito	Yves Gélinas
25 L'Oracle	Collectif
26 No 9	Robert Clément
27 Bronze	Bernard Chaudron
28 La locomotive pétrifiée	Daniel Houde
29 Cosmogonia	Robert Clément
30 Autour de mon jardin	René Derouin
31 Phoenix de l'amourhomme	Bendigo
32 Le Draveur - 2	Mathieu Patoiné
33 Paravents I - II - III	Michel Beaudry

**MT Mont-Tremblant**

**MT VILLE DE MONT-TREMBLANT**

Circuit patrimonial	Date
1 Chapelle Saint-Bernard	1942
2 L'hôtel du village	
3 La gare	1904
4 Ancien couvent	1948
5 Édifice Félix-Cavé	1955
6 Église du village Mont-Tremblant	1930
7 Domaine Saint-Bernard	1913

Circuit d'art public	Artiste
8 Saül à travers le temps	Luis Paniagua
9 Réduire	Bill Vazan
10 Abrevoir	André Campeau
11 Un train d'enfer	Roche Landier
12 Les marches du temps	Catherine Widgery
13 Monument du Club Richelieu	Laurent et Nicolas Godon
14 Le monument des Pionniers	Alain-Marie Tremblay
15 Les migrants de l'espace	René Derouin
16 Les voix du coeur	Diane Gonthier
17 Élévation	Luis Paniagua

**SF Saint-Faustin-Lac-Carré**

**SF SAINT-FAUSTIN-LAC-CARRÉ**

Circuit d'art public	Artiste
1 Totem	Luis Paniagua
2 Cloche de l'ancienne église Lac Carré	
3 L'Arbre de l'amour	Alessandro Gamachio
4 Réverie d'enfance	Mariou André
5 Venus Tremblante	Alain-Marie Tremblay
6 Le lion d'achille	Armand Desrosiers
7 L'autre et moi	Francine Lamarca
8 J'aurais voulu être une rivière	Marie-Eve Fortin
9 Kathak	Pénélope Mallard
10 Le presse-oiseau	Gilles Boisvert
11 Sensualité infinie	Bruno Dufour
12 Le réve de la tortue	Jean Bisson Biscomet
13 À la mémoire de nos hôtes	Roche Landier
14 L'Essai	Sylvain Rivest
15 Héritage	Raphaël Pacha
16 Minnie	Reynald Connolly
17 Maison des arts et de la culture	
18 Métamorphose	Michel Lajeunesse
19 Toujours la vie	Gilles Lauzé
20 Église St-Faustin et Trilogie	Richard Lemieux
21 Etching - The Keeper	Nadine Argo
22 Ombre et lumière	Michel Gauthier
23 La nichée	Gérard Poirier
24 Comme un bourgeois	Myriam Prescott
25 Trop fragile	Daniel Gaudreault
26 Complémentarité	Gilles Lauzé
27 Poisson lune, poisson soleil	Jean Bisson Biscomet
28 Les arbres cachent la forêt	Claire Brunet
29 Voguer par lacs et rivières	Clode Plé
30 Dressez algues bleues	Richard Lemieux
31 La vie	Anick Boulet
32 La tour, ornée de passages historiques	Normand Ménard
33 Forces de la nature	Geneviève Mercure
34 Baobab	Harvê Spycer
35 L'Odyssée	Odlie Dess

**VD Val-David**

**VD VAL-DAVID**

Circuit patrimonial	Date
1 Gare de Val-David	1892
2 Maison La Paysanne	1937
3 Maison du Forgeron	1901
4 Famille Ménard	1925
5 Maison Arthime-Ménard	1899
6 Magasin général Léonidas-Dufresne	1929
7 Salle communautaire (Église)	1920
8 Pavillon Maurice-Monty	1930
9 Maison Alphonse-Paquin	1921
10 La Sapinière	1936
11 Adélaïde Lavolette, maréchal-ferrant	1886
12 Magasin général Alexis-Guindon	1919
13 Refuge des Bûcherons	1931
14 Résidence Sainte-Esther	1922
15 Pont de l'île	1906
16 Butte à Mathieu	1859 - 1976

Circuit d'art public	Artiste
17 La Vérté	Jean Bisson Biscomet
18 Totem de Piedra VI (Mât mémoire)	Collectif
19 La Porte	Jean Bisson Biscomet
20 Le Rivell	Jean Bisson Biscomet
21 La Mère du Nord	Claude Desrosiers
22 Le Guetier Pacifique	Normand Ménard
23 El Pescado harito	Yves Gélinas
24 L'Oracle	Collectif
25 No 9	Robert Clément
26 Bronze	Bernard Chaudron
27 La locomotive pétrifiée	Daniel Houde
28 Cosmogonia	Robert Clément
29 Autour de mon jardin	René Derouin
30 Phoenix de l'amourhomme	Bendigo
31 Le Draveur - 2	Mathieu Patoiné
32 Paravents I - II - III	Michel Beaudry

**428**  
bâiments patrimoniaux

**Plus de 200**  
attraits culturels

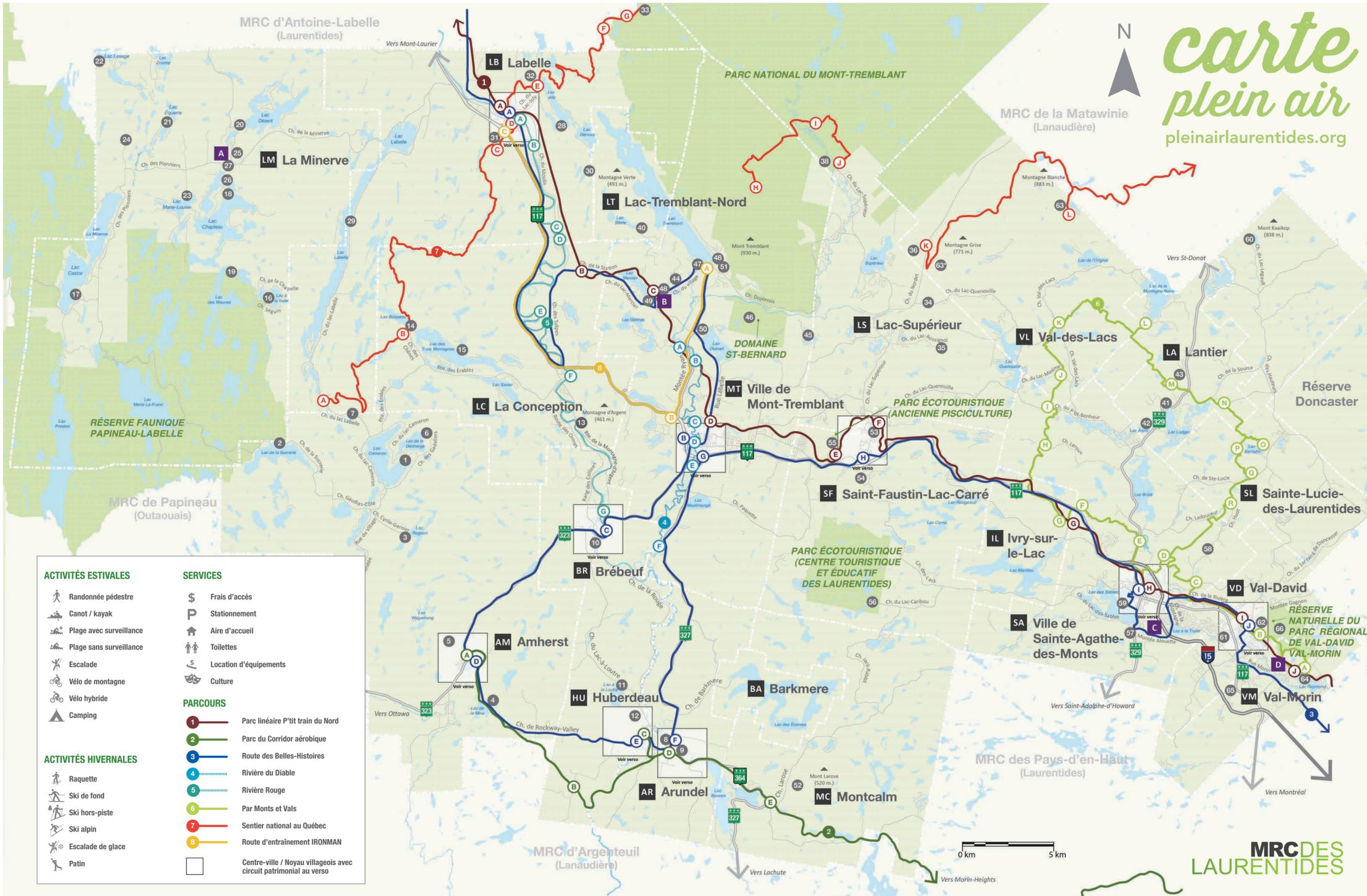
**31**  
sites de randonnée pédestre

**39**  
accès pour canot & kayak

**117**  
km de pistes cyclables reliant 13 villes et villages

**150**  
km sur la route des Belles-Histoires

**Plus de 14**  
sites de ski de fond



carte  
plein air  
pleinairlaurentides.org

Municipalité	Nom	Description	Longueur (km)	Difficulté	Services	Notes
AMHERST	AMHERST	Parc linéaire P'tit train du Nord	200	P	Stationnement, Aire d'accueil	
AMHERST	Lac de la Sucrerie	Parc du Corridor aérobie	117	P	Stationnement, Aire d'accueil	
AMHERST	Lac Rognon	Route des Belles-Histoires	186	P	Stationnement, Aire d'accueil	
AMHERST	Parcs d'escalade Kanata	Rivière du Diable	695	S P	Stationnement, Aire d'accueil	
AMHERST	Sentier de la Tour à feu	Rivière Rouge	571	P	Stationnement, Aire d'accueil	
AMHERST	Lac de la Décharge	Par Monts et Vals	414	P	Stationnement, Aire d'accueil	
AMHERST	Parc de la rivière Maskinongé	Sentier national au Québec	433	P	Stationnement, Aire d'accueil	
ARUNDEL	ARUNDEL	Centre-ville / Noyau villageois avec circuit patrimonial au verso	12	P	Stationnement, Aire d'accueil	
ARUNDEL	Club de plein air Arundel	Parc linéaire P'tit train du Nord	12	P	Stationnement, Aire d'accueil	
ARUNDEL	Parc du ruisseau Bevein	Parc du Corridor aérobie	2	P	Stationnement, Aire d'accueil	
BRÉBÉUF	BRÉBÉUF	Parc linéaire P'tit train du Nord	12	P	Stationnement, Aire d'accueil	
BRÉBÉUF	Plage municipale de Brébeuf	Parc du Corridor aérobie	44	P	Stationnement, Aire d'accueil	
HUBERDEAU	HUBERDEAU	Centre-ville / Noyau villageois avec circuit patrimonial au verso	11	P	Stationnement, Aire d'accueil	
HUBERDEAU	Lac à la Louche	Parc linéaire P'tit train du Nord	26	P	Stationnement, Aire d'accueil	
HUBERDEAU	Sentier raquettes	Sentier national au Québec	13	P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA CONCEPTION	LA CONCEPTION	Centre-ville / Noyau villageois avec circuit patrimonial au verso	13	P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA CONCEPTION	Parc d'escalade de la montagne d'Argent	Parc d'escalade	102	S P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA CONCEPTION	Parc d'escalade et de randonnée du lac Boisseau	Parc d'escalade	100	S P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA CONCEPTION	Lac des Trois Montagnes	Lac des Trois Montagnes	111	P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	LA MINERVE	Centre-ville / Noyau villageois avec circuit patrimonial au verso	19	P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	Lac à la Truite	Parc linéaire P'tit train du Nord	19	P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	Lac Castor	Parc linéaire P'tit train du Nord	2	P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	Lac Chapleau	Parc linéaire P'tit train du Nord	8	P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	Lac des Mauves	Parc linéaire P'tit train du Nord	123	P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	Lac Désert	Parc linéaire P'tit train du Nord	26	P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	Lac Égérie	Parc linéaire P'tit train du Nord	80	P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	Lac Lesage	Parc linéaire P'tit train du Nord	414	P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	Lac Mont-Laurier	Parc linéaire P'tit train du Nord	71	P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	Sentiers du chemin P'tit train	Sentiers de randonnée	64	P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	Sentier pédestre Tour du Village	Sentier pédestre	100	P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	Sentiers de ski de fond et raquette	Sentiers de ski	100	S P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	Reserve faunique Papipeau-Labelle	Reserve faunique	111	S P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	Activité culturelle Petit musée et la galerie d'art de la Minerve	Activité culturelle	100	P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	LA MINERVE	Centre-ville / Noyau villageois avec circuit patrimonial au verso	19	P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	Lac Joy	Parc linéaire P'tit train du Nord	19	P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	Lac Labelle	Parc linéaire P'tit train du Nord	900	P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	Sentier de la montagne Verte	Sentier de randonnée	64	P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	Ski de fond Labelle	Ski de fond	200	S P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	Petit lac Caribou	Petit lac Caribou	360	P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	Parc national du Mont-Tremblant	Parc national	1002	S P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	LAC-SUPÉRIEUR	Centre-ville / Noyau villageois avec circuit patrimonial au verso	13	P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	Centre d'accès à la nature de l'UDAM	Centre d'accès à la nature	244	P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	Parc d'escalade Julien-Labédan	Parc d'escalade	114	S P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	Reseau de sentiers d'Accès-nature Laurentides	Reseau de sentiers	100	P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	Parc national du Mont-Tremblant	Parc national	1002	S P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	LAC-TREMBLANT-NORD	Centre-ville / Noyau villageois avec circuit patrimonial au verso	13	P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	Sentier du Centenaire-du-Lac-Tremblant-Nord	Sentier de randonnée	300	P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	LANTIER	Centre-ville / Noyau villageois avec circuit patrimonial au verso	11	P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	Lac Ludger	Parc linéaire P'tit train du Nord	634	P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	Parc Arpin	Parc linéaire P'tit train du Nord	121	P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	Reseau de plein air municipal de Lantier	Reseau de plein air	97	P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	VILLE DE MONT-TREMBLANT	Centre-ville / Noyau villageois avec circuit patrimonial au verso	13	P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	Circuit naturel et d'herbierisme	Circuit naturel	1971	P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	Lac Gauthier	Parc linéaire P'tit train du Nord	1971	P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	Domaine St-Bernard	Domaine St-Bernard	138	S P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	Parc Plage Lac Tremblant	Parc Plage	10	P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	Sentier multifonctionnel La Villageoise	Sentier multifonctionnel	1671	P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	Lac Mercier	Parc linéaire P'tit train du Nord	1875	P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	Sentiers de vélo de montagne	Sentiers de vélo	2000	S P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	Station Mont-Tremblant	Station	1000	S P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	Activité culturelle Première scène Mont-Tremblant	Activité culturelle	1000	P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	MONTCALM	Centre-ville / Noyau villageois avec circuit patrimonial au verso	11	P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	MONT-LAURENT	Centre-ville / Noyau villageois avec circuit patrimonial au verso	11	P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	SAINT-FAUSTIN-LAC-CARRÉ	Centre-ville / Noyau villageois avec circuit patrimonial au verso	11	P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	Mont-Saint-Jacques	Mont-Saint-Jacques	100	S P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	Parc d'écotourisme de la MRC des Laurentides	Parc d'écotourisme	737	P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	Parc écotouristique de la MRC des Laurentides	Parc écotouristique	1000	S P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	VILLE DE SAINT-AGATHE-DES-MONTS	Centre-ville / Noyau villageois avec circuit patrimonial au verso	11	P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	Camping et centre de plein air de Ste-Agathe	Camping	100	S P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	Club plein air de Ste-Agathe	Club plein air	100	S	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	Lac des Sables	Parc linéaire P'tit train du Nord	100	S P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	Activité culturelle Théâtre la Patriote	Activité culturelle	218	P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	SAINTE-LUCIE-DES-LAURENTIDES	Centre-ville / Noyau villageois avec circuit patrimonial au verso	11	P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	Base de plein air L'Interlac	Base de plein air	260	S P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	VAL-DAVID	Centre-ville / Noyau villageois avec circuit patrimonial au verso	11	P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	Mont Vallée Bleue	Mont Vallée Bleue	1415	S P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	Reserve naturelle du Parc régional Val-David	Reserve naturelle	1000	S P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	VAL-DES-LACS	Centre-ville / Noyau villageois avec circuit patrimonial au verso	11	P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	Sentier Inter-Centre	Sentier de randonnée	12	P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	VAL-MORIN	Centre-ville / Noyau villageois avec circuit patrimonial au verso	11	P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	Lac Raymond	Parc linéaire P'tit train du Nord	1465	P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	Mont Belle-Neige	Mont Belle-Neige	800	S P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	Reserve naturelle du Parc régional Val-David	Reserve naturelle	1000	S P	Stationnement, Aire d'accueil	
LA MINERVE	Activité culturelle Théâtre du Marais	Activité culturelle	1121	P	Stationnement, Aire d'accueil	

**Parc linéaire LE P'TIT TRAIN DU NORD**

KM	Point	Description
200	Vers Mont-Laurier	
106,5	Labelle	178, rue du Dépôt
96	La Conception	Après 1111, chemin de la Station
91	Place de la Gare	1886, chemin du Village
82,3	Parc du Voyageur	2, rue du Village
74	Ancienne pisciculture	875, rue de l'Église
69,6	Parc de la Gare	420, rue de la Gare
54,5	Ivry-sur-le-Lac	739, chemin de la Gare
48,7	Gare de Ste-Agathe-des-Monts	24, rue Saint-Paul Est
42	Gare de Val-David	2525, rue de l'Église
38,6	Gare de Val-Morin	1770, chemin de la Gare
0	Vers Saint-Jérôme	

**Parc CORRIDOR AÉROBIQUE**

KM	Municipalité	Description
58	Amherst	278, rue McLaughlin
45	Huberdeau (Gray Valley)	Chemin de Gray-Valley
37	Huberdeau (nouveau villageois)	101, rue du Pont
30	Montcalm	Chemin de la Gare
22	Lac-des-Setze-lies	47, rue de l'Église
9	Wenworth-Nord	160, route Principale
0	Morin-Heights	50, chemin du Lac-Echo
7	Saint-Sauveur	
11,3	Piedmont	Chemin de la Montagne

**ROUTE DES BELLES HISTOIRES**

Municipalité	Description
Labelle	Vers Mont-Laurier
Mont-Tremblant	
Brébeuf	
Amherst	
Huberdeau	
Arundel	
Mont-Tremblant	
Saint-Faustin-Lac-Carré	
Sainte-Agathe-des-Monts	
Val-David	
Vers Saint-Jérôme	

**Parcours canotable RIVIÈRE DU DIABLE**

Longueur	Description
1,8 km	Mise à l'eau du Pont-de-Fer
5,1 km	Mise à l'eau du Boisé Ryan
2,7 km	Halte du Méandre
3,3 km	Mise à l'eau St-Roch
9,7 km	Parc Au fil de l'eau
	Halte du pont Prud'homme

**Parcours canotable RIVIÈRE ROUGE**

Longueur	Description
1,2 km	Vers la ZEC Maison-de-Pierre
2202	Ch. du Moulin
7,2 km	Kayak Café
4,5 km	Camping Labelle et la Rouge
4,5 km	Mise à l'eau du KM 96
11,3 km	Route des Tulipes
13 km	Mise à l'eau de La Conception

**Sentier intervillages PAR MONTS ET VALS**

Longueur	Description
7,3 km	Val-David / Val-Morin
4,6 km	Mont Catherine
5,5 km	Les réserves naturelles
10,2 km	Les rangs inachevés
3,5 km	P'tit-bonheur
2,9 km	Saint-Agricole
9,1 km	Les terres de Miron
7,1 km	La Lantéroise
4,9 km	Au pays du Kaakop
2,6 km	La MacShane
6,8 km	La Préfontaine d'en-Haut

**Parcours SENTIER NATIONAL AU QUÉBEC**

Longueur	Description
13 km	Sentier l'Héritage
23,1 km	Sentier Aldiua
8 km	Sentier l'Expédition
6 km	Sentier Cap 360
4 km	Sentier du Mont Gorille
20 km	P'tit-Johannson
7,5 km	Le toit-des-Laurentides
7,5 km	Sentier du Centenaire
12,5 km	Sentier Inter-Centre

**Route d'entraînement IRONMAN**

KM	Description
0,2 km	Aire de transition - Village Ironman (P1)
0,3 km	Chemin des Voyageurs
0,8 km	Chemin Duplessis
1,3 km	Montée Ryan
23,1 km	Route 117 Nord
25,6 km	(Demi-tour - KM 143)
59,1 km	Chemin de Brébeuf
59,6 km	Rue Saint-Jovite
0,9 km	(Demi-tour - Rue Léonard)
0,4 km	Rue Demontigny
1,2 km	Route 117 (Voie de service)
62,8 km	Montée Ryan
9,6 km	Chemin Duplessis
8,4 km	(Demi-tour)
89,5 km	Chemin des Voyageurs
90 km	Aire de transition - Village Ironman